

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение, комментарии на «Бодхичарья-аватару», которое является драгоценным лекарством для укрощения ума, развейте в себе правильную мотивацию. Труд Шантидевы, который был написан более тысячи лет тому назад, до сих пор является очень актуальным и очень действенным лекарством для нашего сознания. Если вы поймёте хотя бы один из советов Шантидевы и попытаетесь применить его на практике, он, несомненно, принесёт вам нужный результат. Если же вы поймёте все эти советы и примените их все на практике, то с помощью этого вы сможете полностью устранить из своего сознания все омрачения.

Что такое духовная практика? Духовная практика – это изменение своего мышления. Именно мирское мышление, то мышление, которое свойственно для россиян, американцев и жителей всей остальной планеты, является причиной всех страданий. Именно наше представление о том, что я – самый главный во всем мире, а остальные не имеют значения, порождает в нас множество ложных концепций, заставляет нас думать неправильно. В результате этих ложных концепций возникают все наши страдания. Ложные представления заставляют нас совершать неправильные действия, а именно неправильные действия становятся причинами наших страданий. Итак, мы должны понимать, что причиной нашего страдания является наше неправильное мышление.

Когда вы слушаете учение, вы обретаете некоторую мудрость, и одна мудрость, обретенная вами, поможет вам устранить из сознания одно неправильное представление. Когда вы устраните из ума одно неправильное представление, тем самым вы пресечёте одно неверное действие. А когда вы прекратите совершать одно неправильное действие, тем самым вы пресечёте одну причину причинения вреда другим и самому себе. Поэтому изменение образа своего мышления играет важнейшую роль в практике Дхармы. Наше мышление должно стать гораздо глубже, чем оно есть сейчас, оно должно перестать быть детским. Иногда бывает так, что тело человека становится уже старым, дряхлым, а его мышление всё ещё – это мышление ребёнка. Что такое детский характер, что такое ум ребёнка? Это когда вас чуть-чуть похвалят, и вы сразу же от этого впадаете в восторг, а если вам скажут что-то не так, хотя бы одно слово, это тут же ввергает вас в депрессию. Это и есть детское мышление. А если вы вновь и вновь будете получать это учение Шантидевы и размышлять над ним, то ваш ум станет по-настоящему взрослым, ваше сердце станет по-настоящему большим.

Наше сердце не должно быть таким маленьким, что даже если по нему пробежит крошечное насекомое, нам будет больно. Это неправильно. Наше сердце должно стать таким большим, что даже если лошадь проскачет по нему, мы этого не почувствуем. Некоторые люди в результате тренировки своего сознания обретают такое большое сердце, что даже если у них в жизни возникают очень большие проблемы, когда их кто-то спросит: «Есть ли у тебя проблемы?», такой человек ответит: «Не знаю, я не замечаю, что у меня есть проблемы». У всех есть свои проблемы, но люди с большим сердцем не замечают своих проблем. У всех в жизни всё время возникают проблемы весом в один килограмм. Лучший способ разрешать эти килограммовые проблемы – развивать в себе силу ума, потому что избавиться от этих килограммовых проблем вы всё равно не сможете, они будут сопровождать вас до самой смерти.

Когда вы были ребенком, у вас была проблема, что вам нужно было получить образование, это трудно. Потом вы получили образование, и перед вами встала новая проблема – отсутствие работы. Если у вас есть работа, у вас новая проблема – нет спутника жизни. Даже если вы найдете спутника жизни, у вас начнётся новая проблема, что он у вас есть. А потом у вас появляется проблема, что у вас нет ребёнка. Ваши родители всё время пристают к вам: «Почему ты не родишь нам внуков», всё время теребят вас по этому

поводу, или люди говорят: «Почему у них до сих пор нет ребёнка, они ведь уже так давно женаты». Из-за этого ваша проблема становится всё больше и больше.

Наконец-то у вас появляется ребенок, вы очень счастливы по этому поводу, но это не решает вашей проблемы, у вас возникает проблема оттого, что у вас есть ребёнок. Ребёнку надо дать образование, это ещё одна килограммовая проблема. Потом ребёнок не может найти работу, это ещё одна проблема. Даже если он находит хорошую работу, у него проблема, что ему надо найти спутника жизни. Если он женится или выходит замуж, возникает ещё одна проблема оттого, что у него есть спутник жизни. Потом появляется проблема их детей. Даже если у вас появляются внуки, вместе с ними у вас появляется ещё одна проблема – как им дать хорошее образование. К тому моменту вы уже ходите, опираясь на палочку, но ваши килограммовые проблемы всё ещё не решены. Вся ваша жизнь так проходит, как сериал «Санта-Барбара».

Какой смысл в нашей жизни? Мы всю свою жизнь пытаемся разрешить одну килограммовую проблему за другой, но не можем разрешить эти проблемы вплоть до самой смерти. Мы умираем при наличии очередных килограммовых проблем. Когда вы сталкиваетесь с какой-то килограммовой проблемой, у вас в голове возникает идея, что вот она, основная проблема вашей жизни, если вы решите эту проблему, то вы будете счастливы. Вы думаете: «Вот тогда-то я точно буду очень счастлив». Если вы верите в бога, то вы будете просить его: «Бог, пожалуйста, дай мне только это, больше я ни о чём тебя никогда не попрошу, только это мне нужно». Потому что в этот момент ваш ум совершенно ненормальный, он мыслит неправильно, видит всё только с одной стороны, не видит целостной картины.

Итак, ваш ум закикливается на одной проблеме, эта проблема начинает казаться ему единственно важной в жизни. Вы уже готовы любым способом разрешить эту проблему, вот в чём ошибка. Когда вы идёте на всё, чтобы её разрешить, тем самым вы создаёте себе ещё большую проблему. Здесь приводится такой пример. Спереди у вас дыра в одежде, и когда на вас дует ветер, вам холодно, потому что он задувает вам, вы говорите: «Нужно немедленно разрешить эту проблему». Поскольку со спины вам не холодно, вы срезаете кусок ткани с одежды на спине, делаете заплатку впереди и думаете: «Всё, моя проблема решена. Как хорошо». Но когда ветер меняет направление и начинает дуть вам в спину, вы говорите: «Как мне холодно, у меня же дырка на спине. Впереди мне пока не холодно, дай-ка я срежу отсюда кусок ткани и поставлю там заплатку».

Иногда вы точно так же решаете свои проблемы. В своём нетерпении вы хотите решить проблему очень быстро, хотите получить результат немедленно, вам нужны быстрые методы, и поэтому вы используете всё, что у вас под рукой. А что у вас под рукой? Ваша одежда здесь, вам не надо искать, вы говорите: «Вот, у меня же есть одежда, есть ткань, отсюда я отрежу кусочек и поставлю заплатку». Взрослый человек сначала хорошенько рассмотрит все методы решения проблемы и проанализирует, не создаст ли ему использование этих методов новой проблемы. Если новой проблемы ему это не создаст, тогда он использует эти методы.

Если использовать совсем уж простую формулировку, то все неверные методы, которыми вы пользуетесь для решения своих проблем – это ваши негативные эмоции. Сколько бы вы ни использовали негативные эмоции для решения проблем, так вы проблемы никогда не решите, вы всё время будете создавать себе новые проблемы. Этот метод никогда не приведёт вас к успеху, я об этом много говорил. Это очень правильная теория. Если вы используете негативные эмоции для решения своих проблем, это всегда принесёт вам новые проблемы. Даже если временно вы добьётесь какого-то успеха, всё равно результат

не заставит себя ждать. Может быть, в течение 10-20 лет вы не почувствуете этого результата, может быть, в течение всей жизни вы его не почувствуете, может, он проявится лишь через 7 жизней, но он всё равно проявится.

Это как теория гамбита в шахматах. Шахматисты в результате глубокого анализа пришли к выводу, что если в шахматной игре сделать дебютную ошибку, даже если поначалу у вас всё пойдет гладко, даже если первые 10-20 ходов вы будете побеждать, то через 20 ходов вы, несомненно, проиграете, то есть, дебютная ошибка никогда не закончится вашей победой. Поэтому, хороший шахматист знает, что такое правильный дебют. Я как ваш тренер, который всё хорошо проанализировал на собственном опыте, говорю вам: «Наша жизнь подобна шахматам. Никогда не используйте в качестве дебюта негативные эмоции, потому что этот дебют никогда не приведёт вас к победе, это неверно». Вы должны понимать, что какой бы метод вы ни использовали, если в этом участвуют негативные эмоции, вы никогда не добьётесь успеха, это метод всегда будет неправильным».

Это говорил не только Будда, но и многие великие мастера прошлого проанализировали эту теорию и подтвердили своим собственным опытом, что это действительно так, и из сострадания говорили нам об этом. У меня есть весьма небольшой опыт в этом, но я на своем опыте могу вам подтвердить, что эта теория действительно правильна и невероятно чиста. Если для решения своей проблемы вы применяете метод, в котором каким-то образом замешаны негативные эмоции, то постепенно ваши дела будут всё ухудшаться и ухудшаться, и вам будет очень трудно решить эту проблему, когда дело зайдёт так далеко, что всё совсем будет плохо. Тогда и мне будет тяжело дать вам какой-то совет, потому что ситуация уже будет упущена. То же самое и в шахматах, если вначале сделать слишком много дебютных ошибок, то посередине игры, когда ваше положение будет уже очень тяжёлым, даже если вы обратитесь за помощью к Каспарову, чтобы он как-то вывел вас из этого тупика, он скажет: «Уже поздно, я уже ничем не могу помочь, ситуация уже упущена».

Иногда мои ученики просят у меня совета, когда они уже совсем запутались, у них в жизни полная неразбериха, какая-то совершенно тупиковая ситуация, и вот тогда они идут ко мне за советом, но в этой ситуации я мало что могу для них сделать. «Ладно, – говорю я, – эта игра уже проиграна, и тебе надо с этим смириться. Выкинь это из головы и начинай новую игру как следует». Потому что всё равно другого выхода уже нет. У всех есть какие-то планы, какие-то проекты в жизни, поэтому проверьте, если они основаны на негативных эмоциях, нужно постепенно заменять их правильной стратегией – позитивной. Вот такой совет я хотел вам дать, надеюсь, что он будет вам полезен. Помните одно – какой бы метод вы ни применяли, негативные эмоции всегда будут являться неверным дебютом. Кроме того, дурные поступки никогда не принесут вам желаемых результатов, они будут только всё усложнять в вашем уме и в вашей жизни.

Гнев никогда не был вашим другом и никогда не будет им, он только усугубит вашу проблему. Иногда, когда вы проявляете свой гнев, это заставляет других людей бояться, и вам кажется, что это очень хороший метод: «Этот гнев – мой защитник, он меня защищает, если я не буду проявлять свой гнев, люди меня не послушают». Да, возможно, какие-то результаты вы получите, но гнев всё равно никогда не решит вашу проблему, он будет только ухудшать ваше положение. Поэтому в любой ситуации, когда бы у вас ни возник гнев, вы должны с самого начала сказать ему: «Ты не мой друг, ты как огонь, только разрушаешь всё», и сразу же постарайтесь потушить этот огонь. Шантидева сказал, что гнев как огонь, сначала он уничтожает ваш покой, а потом покой других людей.

А теперь мы продолжим комментарии на учение Шантидевы. Мы сейчас обсуждаем шестую главу «Бодхичарья-аватары», где Шантидева говорит о терпении, о способах развития терпения, то есть о способах развития силы ума. Развитие терпения означает развитие силы ума, таким образом мы сможем решить свои проблемы. Если у вас разовьётся очень сильное терпение, это будет означать, что ваш ум стал очень сильным, и тогда килограммовые проблемы перестанут являться для вас проблемами, наоборот, они будут для вас очень благотворны. Для слабого человека вес в один килограмм – это очень тяжело, а сильный человек может играючи жонглировать такими гириями. Итак, вы понимаете, что лучший способ решить килограммовые проблемы – это развить в себе терпение.

Шантидева описывает способы развития терпения в разных жизненных ситуациях. Если вы будете применять их все, это сделает ваше сердце таким большим, что даже если по нему проскачет конь, вы этого не почувствуете. Тогда ваш ум постоянно будет находиться в умиротворении. Даже если вы лишитесь ноги в какой-нибудь аварии, вы будете шутить по этому поводу и говорить: «Как хорошо, я лишился ноги, но не умер. Может быть, это было благословение моего Духовного Наставника, будд и бодхисаттв, которые сказали мне тем самым, что я слишком много бегал, занимаясь бессмысленными делами, что мне пора остановиться и заняться практикой Дхармы. Очень хорошо, теперь я буду сидеть на месте и заниматься практикой, проблемы нет». Ноги нет – это не кошмар. Кошмар – это когда мы, не практикуя Дхарму, впустую проживаем свою жизнь, накапливая очень много негативной кармы, и из-за этого после смерти идём в низшие миры.

Что такое вообще человек? Наше сознание приняло зачатие в человеческом теле, и поэтому мы называем себя человеком. Вы не самосущие люди, вы не можете сказать, что вы самосущий человек. Вы называете себя человеком или россиянином всего лишь потому, что временно обрели это тело. Когда вы умрёте и переродитесь в собачьем теле, вы будете говорить: «Я – собака». Собака, человек – всё это временные основы для обозначения, базирующиеся на внешнем облике. Вы с безначальных времен и по сей день присваиваете обозначение «я» всем этим разнообразным основам. Обозначение «я» действительно безначально, оно продолжится дальше до бесконечности, но «я – человек» – это лишь временное обозначение. Молодой и старый – это тоже временные основы для обозначения. В молодости вы вовсе не задумываетесь о том, что когда-нибудь станете стариком, но когда основа для обозначения – ваше тело – станет старым, вы начнёте отождествлять себя со старым человеком, говорить: «Я стар». Точно так же мы называем себя человеком и никогда не думаем о том, что в будущем будем называть себя по-другому.

Некоторые думают, что они всегда будут людьми и никогда не станут собаками, но это ложное представление, это мечты. Нам не хочется быть животными, поэтому мы предпочитаем думать о том, что всегда останемся людьми, мы выдаём желаемое за действительное. Точно так же как и молодой человек может хотеть всегда быть молодым и думать, что он никогда не станет старым. Он думает о том, что он молод и всегда будет молодым, и будет говорить о том, что молодой всегда будет молодым. Но тот, кто молод, не всегда будет молодым. Точно так же и человек не всегда будет человеком, иногда он может стать собакой или другим животным, всё зависит от кармы, которую вы создаёте. Поэтому полагать, что будущих жизней нет, или что человек в будущем всегда будет рождаться только человеком – это заблуждение. В данный момент ваше будущее очень сильно зависит от вас, оно в ваших руках. В зависимости от тех действий, что вы совершаете в настоящем, вы достигните тех или иных результатов в будущем. Результаты, которые вы получите в будущем, в большей степени зависят от этих действий. А теперь перейдём к учению Шантидевы.

И живое, и неживое  
 Приносит вред существам.  
 Почему же ты гневаешься лишь на живое?  
 Сноси терпеливо всякое зло.

Здесь Шантидева хочет сказать, что в нашей жизни вред причиняют нам не только живые существа, но иногда и неодушевленные предметы. Если основание для нашего гнева – это причинение нам вреда, то почему же мы тогда гневаемся только на живых существ, приносящих вред, а не гневаемся на всё, что приносит нам вред. Подобное мышление неверно. Вы понимаете, что на неодушевленные предметы, у которых нет сознания, глупо гневаться. Если вы идёте, спотыкаетесь о камень, падаете и разбиваете себе ногу, то глупо бить этот камень и гневаться на него. Проблема уже возникла, если вы будете бить камень, который создал эту проблему, вы её не решите. Точно также, если вы будете гневаться на всех живых существ, которые причинили вам какой-то вред, будете бить их, ругать, то это будет так же глупо, как гневаться на камень, тем самым вы проблему тоже не решите.

Проблема уже возникла, и такими методами её не решить. Но ваш глупый ум привык думать так, что если кто-то причиняет вам вред, то вы мечтаете отомстить этому человеку, вы думаете: «Если я отомщу ему, тогда я буду счастлив». Это глупое мышление. Раньше люди часто погибали, потому что пытались отомстить своим обидчикам. И в Тибете такое было, наверное, и в Америке, и в других странах, в России тоже, может быть. Если сын не отомстил за убитого кем-то отца, значит, он уже не сын. Ему приходилось убивать убившего отца. Люди думали, что если он не убьёт того, кто убил его отца, то он ни на что не годен, он слаб, не может по-настоящему отомстить. В том обществе месть считалась героизмом. Люди, которые могли отомстить за свою семью, могли убивать других во имя кровной мести, считались героями. Вся история полна постоянными убийствами. Люди убивали друг друга и чего они достигли? Когда-то у людей были ложные представления об этом, и результатом стали все эти действия.

Когда ум человека переполнен негативными эмоциями, когда он дерётся, или когда его ранят, убивают, он при этом даже не чувствует боли. Он совершенно безумен в этот момент, он заиклен только на одном. В Тибете есть особо воинственный регион, он называется Кхам, там люди иногда совершают такие безумства. Это что-то вроде дуэли, когда они объявляют друг другу войну. Сначала они мирно пьют чай, беседуют. Потом один говорит: «Ладно, я на твоей территории, поэтому сначала ты в меня бросай нож, а потом я в тебя». И они идут, сначала один кидает нож в другого, потом второй кидает, и так они друг в друга мечут ножи до последнего и оба считают это героизмом. В итоге и тот и другой погибают, но они говорят: «Я умираю героем». Это дураки, а не герои. В наше время люди немножко поумнели, и в России, и в Тибете этого больше не наблюдается. Но всё равно во многом мы остались дураками, эту глупость мы больше не совершаем, но совершаем много других дурацких вещей.

По неведению один совершает зло,  
 А другой по неведению гневается.  
 Кого из них назовем безупречным,  
 А кого злодеем?

Это правда. Допустим, человек по своему неведению причинил вам какой-то вред. Но вы из-за того же неведения гневаетесь на него. Так кто же здесь виноват? Вы оба виноваты. Вы виноваты, потому что из-за своего неведения гневаетесь. Тот человек также виноват, потому что из-за своего неведения совершает ошибку и вредит вам. Когда кто-то нам вредит, мы преисполняемся гнева, бешенства и говорим: «Вот, он виноват во всём, он мне

навредил». Но в этот момент мы тоже виноваты, потому что мы испытали гнев. В других очень легко заметить недостатки, но свои недостатки заметить очень тяжело. Этот человек по своему неведению причинил вам вред, но он не хотел вам вредить, он думал, что, причиняя вам вред, он извлечёт для себя какую-то пользу. Но он не извлекает пользу, он только ухудшает всё.

Этот человек подобен дураку, который сидит на стуле, а вы – одна из четырех ножек этого стула, и он подрубают эту ножку, не подозревая о том, что упадёт со стула, если подрубит её, то есть, ему-то от этого только ущерб будет. Поэтому всякий раз, когда вы вредите другим, вы косвенно причиняете вред самому себе, потому что вы зависимы от других, такова буддийская теория. Когда вы зависите от других, то, причиняя другим вред, вы вредите самому себе. Вы способны понять только прямую зависимость. Если мы видим, что мы напрямую от кого-то зависим, то не вредим этому человеку. Хотя ваш начальник и ругает вас, вы не вредите ему в ответ, вы улыбаетесь, терпите всё, потому что знаете, что он ваш начальник, он платит вам деньги. То есть у вас есть способности к терпению. Поскольку вы понимаете, что вы напрямую зависимы от начальника, вы скрываете свои эмоции, терпите, не впадаете в гнев. Но есть такие дураки, которые даже если они зависят от кого-то напрямую, они не понимают этой прямой зависимости и начинают кидаться на начальника с кулаками, отвечать ему грубостями и теряют свою работу.

Зависимость необязательно является прямой, иногда она бывает и косвенной. Когда мы говорим о зависимости, мы не ограничиваемся лишь настоящим временем. От чего-то вы зависели в прошлом, от чего-то будете зависеть в будущем. Хорошие экономисты просчитывают эти моменты, они понимают, что в будущем они будут зависеть от тех-то и тех-то людей, и заранее устанавливают с ними хорошие контакты. Это умно. Итак, в буддизме утверждается, что прямо или косвенно, в настоящем, в прошлом или в будущем, все мы друг от друга зависели, зависим и будем зависеть, поэтому нет ни одного живого существа, от которого бы мы не зависели.

Даже от тех живых существ, которые живут где-то на другой планете, очень далеко от Земли, вы всё равно косвенно зависите. Например, потому, что благодаря этим далеким инопланетянам, вы можете развить в себе любовь и сострадание. Для того чтобы развить в себе великие чувства любви и сострадания, вы должны включить в них всех живых существ. Если вы каких-то живых существ не включите, то уже не сможете породить в себе любовь и сострадание ко всем живым существам. Поэтому вы прямо или косвенно, но зависите и от них тоже. Когда вы это понимаете, вы говорите себе: «Да, я понял, я связан со всеми живыми существами узами прямой или косвенной зависимости. В настоящем, прошлом или в будущем я зависел, завишу и буду зависеть от всех живых существ. Поэтому я должен быть очень осторожен со всеми живыми существами».

Есть глупые бизнесмены, которые не понимают, что в будущем они могут впасть в зависимость от какого-то человека, они грубо с ним обращаются, игнорируют его. Потом, когда этот человек обретает власть, и бизнесмен понимает, что теперь он от него зависит, он сокрушается и говорит: «Какой же я дурак, что раньше не подружился с ним». Хорошие экономисты просчитывают, от кого они будут зависеть в будущем, исходя из этого, они строят правильные планы и достигают успеха. Но даже эти экономические стратегии слишком ограничены. Что такое экономика? Это, по сути, перестановка чашки с места на место на одном столе. Чашка-то всё равно остается на столе. Экономисты используют столько умных слов, теорий. Допустим, если наш мир – как один стол, им удалось перетащить горстку зерна с одного места этого стола на другое место, и они уже говорят: «Какие мы умные, у нас столько зерна». Но зерно-то всё равно перемещается только в рамках этого стола.

Сейчас мировая экономика в плане торговли не очень-то хороша. В основном она вся построена на этом круговороте товаров по всему миру, она лишена созидательного начала. Если мы слишком много внимания уделяем только перемещению товаров с места на место, то мало чего достигнем. Мировая торговля страдает от отсутствия творческого начала, но это не наше дело, нас это не касается. Наша экономика – это понимание того, что все мы прямо или косвенно связаны с живыми существами, и поэтому нужно со всеми установить хорошие отношения. Никогда не вредите другим. С другой стороны, если вы помогаете другим, то косвенно помогаете самому себе. Если кто-то вредит вам, вы должны понимать, что он делает это, потому что заблуждается, его неправильное понимание заставляет его причинять вред, и никогда не отвечайте тем же.

Когда начальник нас ругает, мы это обычно терпим, потому что знаем, что мы зависимы от начальника. Постарайтесь воспринимать всех живых существ как своих начальников, потому что от них вы тоже зависите как от своего начальника, поэтому не отвечайте им вредом на вред. Даже на тараканов думаете, что они ваши начальники, не вредите им тоже. Держите свой дом в чистоте, а им не вредите, пускай ползают, что в этом плохого. Если вас расстраивает то, что по вашему дому ползает очень много живых существ, и это плохо, тогда взгляните на своё тело, по вашему телу тоже ползает много живых организмов. Посмотрите через микроскоп на вашу кожу, сколько там насекомых, которые как тараканы носятся туда сюда. В нашем теле очень много крошечных тараканов. Посмотрите на свои волосы, например, через микроскоп, там столько таких существ ползает. В коже живое существо одной формы, в волосах другой формы. Существа, которые обитают в ваших волосах, очень похожи на тараканов. Поэтому если вам не нравятся насекомые, то постарайтесь выгнать всех их из своих волос, из своей кожи, но вы это не можете сделать, это невозможно. Если вы всё время будете думать о том, что они ползают по вашему телу, по вашей коже, то вас это будет тревожить. Если же вы забудете о них, то будете счастливы и довольны. Они будут по-прежнему ползать по вам, но вы не будете этого замечать.

Зачем прежде я совершал все те проступки,  
Из-за которых другие теперь мне причиняют вред?  
Все пожинают плоды своих деяний.  
Кто я такой, чтобы это изменить?

Это правда, и об этом вы тоже иногда должны думать. Когда кто-то вредит вам, вы должны понять, что если бы вы не создали причину, никакого результата у вас бы не было. Если вы не сделаете неверный ход в шахматах, то и не потеряете свою фигуру. А когда вы теряете одну из своих фигур, не надо злиться: «О, я потерял фигуру. Какой мой противник плохой, он съел у меня эту фигуру». Хороший шахматист поймет: «Это была моя ошибка, не надо больше так ошибаться». Противник не виноват, вы сами виноваты, вы сделали неправильный ход, поэтому потеряли фигуру. Точно также, когда в вашей жизни кто-то вам вредит, это вы сами создали карму для того, чтобы испытать это. Это на сто процентов так. Виноват не тот человек, который причинил вам вред, он всего лишь условие, виновата ваша собственная негативная карма. Поэтому никогда не вините в своих несчастьях живых существ, вы должны сказать: «Не он стал основной причиной моих страданий, в этом виновата моя собственная негативная карма, которую я накопил в прошлой жизни. Поскольку я раньше причинил ему вред, теперь он против собственной воли должен послужить условием для того, чтобы я сам испытал этот вред». Думая об этом, обвиняйте во всём свою собственную карму и не гневайтесь на живых существ.

Осознав это,

Должен я усердно творить благое,  
 Дабы все существа  
 Питали любовь друг к другу.

Понимая всё это, я никогда не буду гневаться на живых существ. Понимая то, что когда они вредят мне, они сами в это время несчастны, я буду постоянно желать им счастья. Кто бы ни вредил вам, ни грубил вам, ни оскорблял вас, вы должны понимать, что в этот момент этот человек несчастен. По своей природе живые существа никому не хотят вредить. Даже если самому плохому человеку на свете сказать, что он хороший, он очень обрадуется, все хотят быть хорошими. Но когда у живых существ возникают проблемы, они прибегают к неправильным методам. Им кажется, что, причиняя другим вред, они от этого получают какую-то пользу.

Допустим, когда у вас что-то получается в жизни, другие могут расстроиться из зависти к вам, и тогда они начинают говорить о вас дурное в надежде на то, что, когда ваша репутация будет испорчена, они обретут счастье. Они думают: «Он слишком высоко взлетел, сейчас я про него скажу то-то и то-то, и мы опять окажемся на одном уровне, как и раньше». Им кажется, что если кто-то упадет вниз и сравняется с ними, тогда-то они будут счастливы. Исходя из заблуждения, что это принесет им счастье, они говорят плохое о других. Иногда ими движет гнев. Но в любом случае, если вы исследуете того, кто причиняет вред, вы увидите, что в этот момент этот человек несчастен, это на сто процентов так. Либо он слишком привык к совершению зла, делает это по привычке. Когда у человека негативные эмоции и негативные действия входят в привычку, он тоже несчастен. В мире нет и никогда не будет ни одного человека, который скажет: «Я сегодня так счастлив, потому что во мне столько гнева».

Мы прекрасно знаем, что негативные эмоции делают нас несчастными, но почему мы продолжаем дружить с ними? Мы знаем, что позитивные эмоции, позитивные состояния ума принесут нам большое счастье. Если бы нам дали выбор, то все мы выбрали бы позитивные эмоции, никто из нас не предпочел бы иметь негативные эмоции. Но нам очень трудно подружиться с позитивными эмоциями, а негативные эмоции продолжают преследовать нас, они возникают у нас непроизвольно, как болезнь, против нашей воли. Шантидева об этом ранее сказал, мы с вами это разбирали. Никто не хочет болеть, но болезни возникают у нас против нашей воли, и точно также никто не хочет испытывать негативных эмоций, но они возникают у нас против нашей воли, поэтому негативные эмоции – это как болезнь, и поэтому к чему гневаться на людей, которые вредят вам. С осознанием всего этого, вместо того чтобы злиться на них, мы должны чувствовать к ним любовь и сострадание, и это возможно.

Кроме того, нам необходимо понять все преимущества развития терпения, любви и сострадания. Постоянно пытайтесь порождать в себе эти качества – любовь, сострадание и терпение, это и есть практика Дхармы. Почему люди так долго сидят в парилке и ещё бьют друг друга веником? Потому что они понимают, что это очень полезно. Они знают, что это укрепляет их тело, и поэтому, хотя им слишком душно, да и больно, они продолжают хлестать друг друга вениками, сидя в парилке, а потом бросаются в ледяную воду, после этого тело действительно становится очень крепким, здоровым. Понимая, что это полезно, они идут в баню и платят за это деньги.

У нас в Москве тоже очень много бесплатных бань для ума. Когда возникает одна из таких ситуаций, вы должны сказать себе: «Это очень хорошая баня. Как замечательно, что мне бесплатная баня попалась. Сегодня я должен постараться отсидеть в этой парилке хотя бы пять минут». Так же как вы терпите парилку, терпите все эти неудобства, терпите и других

людей, хотя бы пять минут вы должны вытерпеть. Пускай они вас ругают, пускай делают, что хотят, вы будете сидеть и думать об их доброте. Но если для вас это слишком, вы больше уже не можете терпеть, тогда попросите: «А теперь, пожалуйста, сделай передышку», либо скажите: «Пожалуйста, подожди меня здесь, сейчас я выйду на три минуты и вернусь». Когда в парилке становится уже слишком жарко, вы выбегаете из неё, чтобы немножко отдышаться и возвращаетесь обратно. Вернувшись, скажите: «Ну ладно, продолжай с того места, где мы до этого остановились». А в конце обязательно надо подарить ему подарок и сказать: «Спасибо большое».

Когда врач приходит делать вам укол, вам больно от этого укола, но в конце вы дарите ему подарок в знак благодарности. Это очень важно. С какой бы ситуацией вы ни столкнулись, вы каждый раз должны думать: «Это для меня бесплатная баня». Ваша жена для вас – очень хорошая бесплатная баня, ваш муж – тоже очень хорошая бесплатная баня. Сосед тоже. Везде есть много бань. Что бы ни случилось, с чем бы вы ни столкнулись, никогда не думайте, что это для вас очень плохо, наоборот, вы должны говорить: «Замечательно, это поможет моему уму окрепнуть, стать сильным, я должен использовать этот шанс». Это и называется тренировкой ума, превращением всех неблагоприятных условий в духовный путь, именно так это делается.

Когда Иисус Христос сказал: «Если тебя ударят по левой щеке, подставь правую», он имел в виду как раз это учение, в противном случае эти слова кажутся лишёнными смысла. Но смысл в них очень глубокий, и смысл именно такой. Когда кто-то бьёт вас по щеке, как говорит Иисус, это не вредит вам, наоборот, это очень полезно для укрепления вашего ума, это как баня для вашего ума. Подставьте вторую щеку, и вы станете ещё сильнее. Вот такой совет. Я очень почитаю Иисуса, это был великий Бодхисаттва. Вся его жизнь была жизнью Бодхисаттвы, он жил для других и умер во имя счастья других. Поскольку такой святой человек отдал свою жизнь ради счастья других, люди до сих пор его помнят, до сих пор ему поклоняются. Кто бы другой ни прожил подобную жизнь, кто бы другой ни пожертвовал своей жизнью ради счастья других, люди будут всегда его помнить именно по той причине и почитать.

Его Святейшество Далай-ламу очень почитают и уважают не только тибетцы, но и люди во всех других странах, в Америке, в Европе, и христиане, и мусульмане, потому что он живёт ради счастья других. Если вы будете жить ради счастья других, вы тоже станете святыми. Не надо представлять святых слишком далёкими от себя, будто они где-то высоко, а вы внизу, вы должны стать такими же, вы должны стать святыми. Один из великих буддийских мастеров сказал: «Не надо всё время хвалить других, ты сам должен совершать благие действия. Не надо все время критиковать других, ты сам должен отказаться от неблагих действий, это важнее». Мы же по большей части либо кого-то осуждаем, либо кого-то хвалим, а сами никогда не меняемся, вот в чём ошибка. Вы должны заняться собой, обратить внимание на себя, на свои действия, перестаньте делать дурное, делайте добро, делайте только хорошее.

Ни один из этих советов не забывайте, все они для вас драгоценны. Если у вас в памяти останется очень много таких полезных советов, то какая бы ни возникла ситуация, у вас будет очень много выходов из неё. То же самое в шахматах, если вы владеете большим количеством техник, то у вас больше возможностей для победы, если же вы знаете лишь одну или две техники, то и ваши шансы на победу ограничены. Накапливайте мудрость, она существует не для того, чтобы сразу же всё применить, но в жизни будут возникать разные ситуации, и тогда вы будете сами понимать, какой из этих советов больше подходит к той или иной ситуации. Шахматисты стараются овладеть как можно большим количеством техник, потому что чем больше у них техник, тем больше шансов на победу. В

нашей жизни то же самое. Очень важно накопить как можно больше мудрости, и тогда какая бы ситуация в жизни ни возникла, каждую из них вы сможете обернуть на благо себе, используя ту или иную мудрость.

Эта мудрость и для вас будет очень полезна, и, кроме того, вы можете делиться ею с другими людьми, и тогда это будет вашим лучшим подарком. Когда у отца и матери очень много подобной мудрости, они могут делиться ею со своим ребенком. В школе ребенок получает только сухую информацию, он не получает такой мудрости, поэтому если он будет получать её в семье от родителей, то это будет бесценным подарком для него. Я помню, когда я был маленьким, мой отец дал мне много очень полезных советов. Не будем углубляться в советы моего отца. По сравнению с советами Шантидевы, его советы не очень интересны, поэтому я не буду вам их приводить, но они были очень полезны для меня, когда я был маленьким мальчиком.

Когда огонь, охвативший один из домов,  
 Готов перекинуться на другой,  
 Убирают солому и всё,  
 Что помогает пламени распространиться.  
 Подобно этому, когда пламя ненависти охватывает ум  
 Из-за его привязанности,  
 Отбрось ее, не мешкая,  
 В страхе, что заслуги твои сгорят.

Здесь Шантидева приводит такой пример. Если огонь охватывает один дом, то есть опасность, что огонь перекинется на дом, который находится рядом. Из первого дома быстро выкидывают всё, из-за чего пламя может распространиться. Если же вы привязаны к каким-то предметам обстановки в своем доме, к бумаге, к соломе, либо к каким-то тряпкам, и из-за привязанности не в состоянии с этим расстаться, тогда весь ваш дом сгорит. Поэтому, когда есть опасность, что огонь перекинется на ваш дом, даже если у вас есть очень много красивой одежды, вы говорите: «Это очень опасно, из-за этого пламя может перекинуться на мой дом, поэтому я должен от этого избавиться», и быстро избавляетесь от этого.

Точно также, в силу привязанности к объекту возникает гнев, и чем больше у вас объектов привязанности, тем больше вы подвержены гневу, это очевидно. Привязанность – как топливо для огня, из-за которого огонь разгорается всё сильнее. Привязанность раздувает гнев всё больше и больше. Поэтому Шантидева советует, что один из хороших способов избавиться от гнева – это ослабить в себе привязанность. Например, если вы очень сильно привязаны к своей красоте, то когда кто-то назовет вас некрасивым, вы очень сильно разгневаетесь. Другой человек не привязан к собственной красоте, он привязан к собственной храбрости, поэтому если его кто-то назовет уродом, он лишь рассмеётся. Но вот если кто-то назовет его трусом, тогда он разозлится.

Возьмем в качестве примера мужчину и женщину. Женщина расстраивается, когда её называют уродливой. Мужчина расстраивается, когда его называют трусом. Допустим, мужчина и женщина стоят где-то, к ним подходит третий человек и говорит: «Ну, что вы тут делаете, два урода и труса». Женщину сильно ранит слово «урод», слово «трус» её не ранит. Мужчину ранит слово «трус», а «урод» никак не заденет. Мужчина, услышав, что он урод, сначала рассмеётся, но, услышав, что он трус, побагровеет от злости. Слова одни и те же, но у двух людей на них совершенно разная реакция. Причина в том, что один из них привязан к красоте, а второй к храбрости. Если они избавятся от привязанности к красоте и к храбрости, то тогда если их обоих назовут уродами, они оба улыбнутся, не более того. Да,

вы можете быть красивыми, но не будьте привязаны к красоте. Если кто-то обзовёт вас уродом, вы должны подумать: «Он имеет в виду будущее, потому что в будущем я стану очень уродливым, а пока я ещё не такой урод, ведь правда же. Этот человек очень добрый, он советует мне не привязываться к своей красоте».

Исследуйте, и вы поймёте, что в любой области привязанность является основой для возникновения гнева, поэтому крайне важно ослаблять в себе привязанность. Если вы слишком сильно привязаны к какому-то объекту, если вы стремитесь его получить и не получаете, тогда вы начинаете гневаться, это же ясно. Если кто-то начинает чинить вам препятствия на пути к владению объектом ваших желаний, то вы гневаетесь на этого человека, на это препятствие. Допустим, вы смотрите какую-то телепередачу, вы очень привязаны к этой телепередаче, очень любите её, к телевизору подходит ваш ребенок и переключает канал, вы гневаетесь на ребенка: «Зачем ты переключил, я хочу посмотреть это». Поэтому вы должны понимать, что привязанность – это основа для гнева. Поэтому Шантидева и говорит, то, что мы с вами обсуждали до этого – это тоже метод для уменьшения гнева, но вообще лучший метод для борьбы с гневом – это уменьшение привязанности. Это очень хороший совет.

Имейте в своей жизни поменьше желаний, и тогда ваш ум всё время будет спокоен. Раньше люди жили гораздо спокойнее, чем сейчас, потому что раньше у людей было меньше желаний. А сейчас по телевизору всё время показывают разные объекты желаний, люди смотрят, у них появляется очень много желаний, у них разгораются очень большие аппетиты, и соответственно, становится меньше покоя. Поэтому очень важно не иметь слишком нереалистичные желания, иметь поменьше желаний. И очень важно быть готовым к худшему, не надо иметь слишком много завышенных ожиданий.

Хороший шахматист тоже всегда предполагает худшее, самый неблагоприятный ход со стороны своего противника, «Он пойдет, наверное, так, – думает шахматист, – это для меня хуже всего, но я должен быть готов к тому, чтобы решить эту проблему». Если же противник так не пошел, тогда это очень хорошо для вас, у вас нет этой проблемы. Если же он пошел так, как вы и предполагали в самом худшем варианте, вы к нему уже готовы. В детских шахматах у людей очень много завышенных ожиданий, и они надеются на то, что у них всё будет отлично, сначала делают один ход, потом второй, третий, и им ставят мат. Детский мат – это когда вы надеетесь только на хорошее, а в действительности ничего этого не получается. Так что в своей жизни всегда настраивайтесь на худшее: «Что может быть хуже всего? Я потеряю ногу. Как я буду жить без ноги?». Так что готовьтесь к худшим вариантам в своей жизни.

Всё возможно, завтра может произойти любая авария, вы же никогда об этом не думаете. Вы думаете: «Всё отлично. У меня дача будет, дом будет, муж будет, дети будут». Если у вас очень много разных желаний, то, если вы даже получите что-то одно из желаемого, вам этого будет недостаточно. Даже если вы чего-то достигните, вам это счастья не принесёт, потому что у вас останется ещё много того, что вы не достигли. «Этого мало, нужно ещё то и то» – так вы думаете. Это неправильное мышление. Если же вы всё время готовы к тому, что в вашей жизни будет происходить то, чего вы меньше всего хотите, а ведь всё возможно, то, если с вами случится хоть что-то хорошее, это уже доставит вам большое удовольствие: «О, как хорошо, что так получилось!» Тогда вы будете ценить всё то хорошее, что с вами происходит, каким бы мелким оно не было, и будете радоваться этому. Так что я вам советую, никогда не имейте слишком завышенных ожиданий, всегда настраивайтесь на худшее.

Если приговоренному к смерти отрубят лишь руку,

Не благо ли это?

И если ценою земных страданий избавишь себя от ада,

Не благо ли это?

Если не под силу тебе превозмочь

Ничтожные страдания этой жизни,

Тогда почему не отвергнешь гнев –

Источник мучений ада?

Эти две строфы говорят о развитии в себе терпения перед лицом страданий. Переносить страдания спокойно, не позволяя им потревожить свой ум – это тоже вид терпения. Здесь Шантидева говорит о ситуации преступника, который по своей вине попал в тюрьму, его приговорили к смертной казни, но потом был достигнут некий компромисс, и вместо того, чтобы казнить, решили только отрубить ему руку. В этой ситуации преступник будет очень рад потерять руку вместо того, чтобы умереть. Точно также, если вы понимаете, что те небольшие страдания, которые вы испытываете сейчас, в своей человеческой жизни, на самом деле помогают вам очистить негативную карму, которая иначе привела бы к вашему рождению в аду, вы будете очень рады. Вы будете с большой радостью принимать эти страдания и молиться о том, чтобы ценою этих страданий, не столь больших, вы очистились от кармы рождения в аду.

Действительно, так бывает, что когда некоторые люди начинают практиковать Дхарму, на первый взгляд кажется, что у них прибавляется проблем. Богатство у них как бы утекает сквозь пальцы. Возникают какие-то нежелательные препятствия. Тогда они начинают задумываться: «Может быть, практика Дхармы – это не такая уж полезная для меня вещь, потому что с тех пор, как я практикую Дхарму, я стал бедным. Мой сосед всё время всех обманывает и становится всё богаче и богаче. Может быть, Дхарма – это неправильно». Это неверный подход. Вы очень узко видите ситуацию. В шахматах есть такое понятие как гамбит. Когда вы применяете гамбит, кажется, что вы теряете какую-то фигуру, но в перспективе вы от этого выигрываете. Кажется, что человек, который принял этот гамбит от вас, что-то приобрёл. Он счастлив: «О, я съел коня». Хотя в перспективе ситуация у него всё ухудшается.

Карма работает таким образом. Если человек очень дурной, если он делает очень много плохого, то небольшая позитивная карма, которая у него остаётся, проявляется немедленно, в этой же жизни. Когда она истощается, он отправляется в низшие миры. Это очень плохой признак. Если вы убиваете кого-то, обманываете, и к вам от этого приходит больше счастья, больше удачи, это очень опасно. Это очень тревожный сигнал, который говорит о том, что вся та небольшая позитивная карма, которая у вас ещё осталась, уже проявляется. Когда она проявится, у вас останется только негативная карма, и тогда жизнь за жизнью вы будете рождаться в аду. Поэтому проследите это по своей жизни. Если вы сделали что-то плохое, и после этого у вас прибавилось удачи, это очень плохой знак. Если вы занялись Дхармой, стали более духовным человеком, и лишились богатства, у вас начались какие-то неприятности, это, наоборот, хороший сигнал. Это как ситуация преступника, который вместо того, чтобы быть повешенным, всего лишь лишился руки или пальца. Точно так же вы должны радоваться: «Как хорошо, что в результате моей практики Дхармы та негативная карма, что я накопил, проявляется только в незначительных вещах».

Негативная карма обязательно должна как-то проявиться, хоть даже в форме головной боли. Даже когда вы её очищаете, всё равно она должна как-то проявляться. То есть её нельзя просто взять и всю убрать. Правда, если применять очень мощные техники, это возможно, но в целом, хотя бы какую-то форму, но она должна принять в вашей жизни. Она должна проявиться в виде головной боли либо в виде кошмарного сна и тем самым

очиститься. Поэтому когда в ходе вашей практики Дхармы в вашей жизни происходит что-то неприятное, возникают какие-то проблемы, вы, наоборот, должны этому радоваться и говорить: «Тяжкая негативная карма, которую я накопил, в результате моей практики проявляется в виде таких незначительных вещей и тем самым уходит».

Кроме того, накапливаете заслуги. Когда вы накопите заслуги, богатство придёт к вам само собой, вам не надо будет беспокоиться. С одной стороны накапливайте заслуги, с другой стороны будьте практичными, вы должны создать систему, которая принесёт вам доход. Семечко – это основная причина яблони. Но если вы только посеете это семя в землю, не будете поливать его водой, то яблоня тоже не вырастет в этом месте. Заслуги, благая карма – это основная причина богатства, удачи, но только этого недостаточно. Это зерно ещё должно встретиться с благоприятными условиями, а благоприятные условия – это наши усилия. Мы должны побегать, создать причины, которые принесут нам это богатство. Поэтому духовные люди должны быть более практичными. Иногда духовные люди слишком много твердят о карме, о заслугах, они сеют семена, но больше ничего не делают, а только сидят и молятся: «Бог, пожалуйста, помоги этому дереву вырасти». Это ошибка.

Другие люди, атеисты, вообще не сеют никаких зерен, а только и делают, что рыхлят почву, удобряют её и поливают. Если в этой почве есть зерно, которое они засеяли в прошлой жизни, оно прорастет в результате этих стараний, и они очень радуются этому. Если они днём и ночью льют эту воду, но ничего не вырастает, это ввергает их в депрессию, и они совершают самоубийство. Никакого смысла в их жизни нет, это другая крайность. В буддизме говорится, что вы должны идти по срединному пути между этими двумя крайностями. Никто ничего не создаёт для нас, всё взаимозависимо, всё – продукт взаимозависимости. Какая причина, такой результат. Поэтому только сеять семена в землю недостаточно, нужно ещё, чтобы они встретились с условиями. Итак, с одной стороны вы должны создавать благую карму, а с другой стороны вы должны быть хорошими бизнесменами, практичными, приземленными людьми, и тогда вы получите исполнение временных желаний и ваших долговременных целей. Далее Шантидева говорит:

А страдание [этой жизни] несравнимо с [муками ада],

Оно приносит великое благо.

И потому должен я только радоваться

Такому страданию, избавляющему всех от мучений.

Здесь Шантидева говорит, что если вы неспособны вынести, нет здесь вот эта строфа

Если не под силу тебе превозмочь

Ничтожные страдания этой жизни,

Тогда почему не отвергнешь гнев –

Источник мучений ада?

Шантидева здесь говорит, что если даже ничтожные страдания этой жизни кажутся нам непосильными, то каково будет в аду, где страдания несравнимы с теми малыми страданиями, которые мы испытываем сейчас в этой человеческой жизни. Поэтому нам нужно отказаться от гнева, который является источником адских мучений. Каждый раз, когда вы страдаете от чего-то, вы должны понимать, что причина страданий – это гнев, поэтому вы должны говорить себе: «Мне нужно отказаться от гнева». В особенности страдания в аду являются следствием гнева и привязанности. Итак, эти негативные эмоции очень опасны.

Из-за гнева

Тысячи раз я горел в аду,

Но от этого не было пользы

Ни мне самому, ни другим.  
 А страдание [этой жизни] несравнимо с [муками ада],  
 Оно приносит великое благо.  
 И потому должен я только радоваться  
 Такому страданию, избавляющему всех от мучений.

Здесь всё очень просто, очень понятно. Из-за своей привязанности мы горели и страдали в аду миллионы и миллионы жизней. Не тысячи, а много миллионов жизней. Из-за своей привязанности, из-за своего гнева мы с вами столько страдали, при этом ни наши желания не сбывались, ни желания других людей. Мы создавали причины, потом возникал результат этого, и результатом были огромнейшие проблемы. А сейчас, какую бы малейшую проблему вам ни пришлось переносить, с чем бы вы ни сталкивались, не гневайтесь, не испытывайте гнева, принимайте эту проблему, это самый лучший способ, и не так уж это и болезненно.

Когда возникнет проблема, и вы смиритесь с ней, это даст вам силу ума, и благодаря этому ваши желания будут исполнены. Для достижения большого результата нужно пожертвовать маленьким счастьем. Но в данном случае вам не надо жертвовать счастьем, просто, когда у вас возникает проблема, вы должны принять эту проблему, смириться с ней, вы должны сказать себе: «Я создал сам для этого причину, поэтому я должен с этим смириться, я должен это принять. Очень хорошо, что эта карма проявилась именно сейчас. Поскольку она проявилась, тем самым моя негативная карма очищается». Итак, вы должны сохранять спокойствие, что бы ни возникло. Несмотря на то, что, допустим, вы испытываете физическую боль, ваш ум при этом остаётся спокойным, и таким образом вы от этого получите только пользу. Поэтому в своей жизни вы должны так укрепить свой ум, что когда возникает какая-то проблема, вы должны принять её, не надо пытаться убежать от проблемы: «Ну да, это со мной случилось, что мне теперь делать».

Если у вас кто-то что-то украл, допустим, у вас угнали машину, не надо говорить, что случился кошмар. Это уже случилось, всё. Постарайтесь вернуть её. Если не получится её вернуть, то своей тревогой, своими переживаниями вы её не вернёте. С этим покончено, вы уже потеряли этот объект. Видимо, в прошлой жизни вы угнали чью-то машину, и теперь в этой жизни вашу машину угоняют. Человек, который угнал машину, ничего не украл по сути дела, он лишь вернул принадлежащую ему вещь. Таков закон кармы, и это правда. Если бы в прошлой жизни вы не угнали у него машину, то даже если бы он всю жизнь мечтал бы только о том, как угнать вашу машину, ему бы это не удалось. Кто-то бы застал его врасплох, или милиция его бы поймала, вам не надо было бы сидеть и сторожить машину, у него это просто бы не получилось. Но если вы создали карму для того, чтобы лишиться машины, то даже если бы вы поставили милиционеров, чтобы они охраняли вашу машину день и ночь, милиционер пошел бы выпить чаю, и в это время у вас бы угнали машину. Иными словами лучше всего – это мысленно принять проблему, смириться с ней.

Вы не можете всё время заниматься благотворительностью. Поэтому лучшая возможность для вас выполнять практику щедрости – это когда кто-то у вас что-то крадёт. Поэтому если у вас кто-то что-то украл, подумайте: «Наверное, он очень нуждался в этом предмете. Хорошо, я дарю его ему. Это щедрость с моей стороны». Ваша щедрость – это не обязательно физическое даяние кому-то чего-то, настоящая щедрость – это готовность отдавать. А в этой ситуации вы уже лишились этого объекта, у вас его уже забрал кто-то, поэтому лучше всего – подарить предмет, которого у вас уже нет, и внутренне сказать укравшему его человеку: «Я отдаю его тебе». Тогда получается, что вы не потеряли этот свой предмет насовсем, вы как бы в банк его положили, в следующей жизни этому

человеку придется возвращать эту вещь вам. Отцы и матери только и делают, что заботятся о своём ребёнке, они всё для него готовы сделать, потому что выплачивают ему кармический долг. В прошлой жизни они задолжали своему ребёнку, теперь они вынуждены выплачивать этот долг.

Иногда без малейшей на то причины у вас вдруг возникает потребность что-то для кого-то сделать из привязанности к нему, но это ненастоящая щедрость, это карма вынуждает вас так делать, вы должны выплачивать свой долг этому человеку. Если вы смотрите на жизнь с точки зрения кармы, вам вообще не о чем беспокоиться, вы можете расслабиться. Допустим, куда бы мы ни переложили часы на этом столе, они всё равно останутся на столе, волноваться не за чем. Я говорю: «О, кошмар, моих часов нет», но кошмара нет. Если вы рассматриваете всю жизнь с точки зрения кармы, допустим, кто-то у вас что-то отнял или украл, вы думаете: «Это пустяки, не проблема, это моя щедрость, это я подарил тому человеку». На самом деле этот предмет вы словно кладёте на хранение в швейцарский банк, чтобы потом его забрать. Вы говорите: «У меня в швейцарском банке есть деньги. Кошмара нет. В будущем я смогу их взять».