

Я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Вам нужно понимать то, что самый эффективный способ обретения счастья и решения проблем – это укрощение своего ума, оздоровление своего ума. Что бы вы ни делали, в конце концов, вы поймете, что это неэффективные методы решения проблем и обретения счастья, только укрощение своего ума – это самый эффективный метод. Поэтому, если вы хотите обрести настоящее, подлинное счастье, то тогда прилагайте усилия к тому, чтобы укротить свой ум, чтобы сделать его здоровым, – это самый лучший метод. Я сам, чем больше прикладываю усилий к укрощению ума, тем больше он развивается, в этом случае я напрямую вижу результат. На это не требуется длительного времени, вы сами, если попробуете, то сразу же, через секунду увидите результат. Не очень большой результат, но маленький результат вы увидите. Если вы вновь и вновь прикладываете усилия, то тогда вы достигнете большого результата. Если вы тренируете свое тело физически, то на второй день вы сможете увидеть в своем теле какой-то небольшой результат. Большой результат быстро получить невозможно.

Вам нужно понимать, что достичь большого результата каким-то быстрым легким способом невозможно, так вы принимаете желаемое за действительное, это нечто невозможное. Так обстоят дела во всех областях. Также в мирской области, если вы занимаетесь бизнесом, и хотите легко, быстро заработать большую сумму денег, то вы просто обанкротитесь. До тех пор пока люди стремятся к такому легкому, быстрому пути, аферисты смогут легко их обманывать. Когда глава фирмы «МММ» сидел в тюрьме, к нему пришли журналисты и задали вопрос: «А что вы сделаете, когда выйдете из тюрьмы?» Он сказал: «Я займусь тем же самым бизнесом, «МММ». Его спросили далее: «Но как же вы сможете заниматься этим бизнесом, ведь все люди знают, что это мошенники». Он сказал, что до тех пор, пока люди в России хотят быстро зарабатывать деньги без всякого труда, я смогу их обмануть в любое время.

Если вы ищете такого легкого, быстрого пути в духовной области, то тогда также вас начнут обманывать духовные аферисты. Есть денежные аферисты, но есть также и духовные аферисты. Надо быть осторожным. Сейчас я россиянин, и как россиянин я говорю это вам, потому что хотел бы защитить наш народ. Я в настоящий момент уже двадцать лет живу в России, а с точки зрения науки за пять лет меняются полностью все клетки в организме, и за это время в моем организме все клетки изменились четыре раза. Сейчас в моем теле уже не осталось ничего тибетского, а только российский хлеб, российская картошка. Поэтому, что касается того места, где вы живете, вам необходимо что-то делать для своего народа, для своей страны. Вам нужно устранить эту идею о быстром легком пути своего ума, – это самая большая ошибка в вашей жизни. Если вы ее устраните, то станете реалистичными и практичными людьми. Я хотел бы, чтобы вы были реалистичными и практичными духовными практиками. В наши дни многие люди уходят в духовные фантазии, это непрактично. Духовные практики должны быть очень практичны, это очень важно.

Итак, это мои для вас небольшие советы. В этот раз я хотел бы передать вам учение о четырех безмерных. Даже если я его не закончу, это не страшно, я продолжу его в следующий раз. Четыре безмерных – это четыре колонны практики Махаяны. Очень важно породить эти четыре безмерных. Если вы сможете в своем уме породить хотя бы одно безмерное, – это будет очень драгоценно. Это то, что сделает ваш ум счастливым. Чтобы развить одно безмерное в своем уме, вам необходимо, чтобы за этим стояла философия. С философией вы сможете развить такое безмерное благое качество. Я передаю вам это учение, чтобы в повседневной жизни вы по-настоящему смогли развить такие четыре безмерных качества в своем уме. Если вы их разовьете, то станете счастливыми, и окружающие вас люди тоже будут счастливы. Из этих четырех первое называется

«безмерная любовь». В первую очередь, я бы хотел, чтобы вы развили любовь, поняли, что такое любовь, как развивать любовь, и почему эта любовь называется «безмерной». В вашей жизни любовь очень и очень важна. Если у вас нет любви, то у вас нет корня духовных практик. Тогда, как бы вы ни медитировали, медитация будет пустой, если у вас нет любви, нет доброты. Поэтому в первую очередь вам нужно знать, что такое любовь.

Существует три разных уровня интерпретации любви. Сначала я объясню вам, что такое любовь с обывательской точки зрения. Это самый низший уровень любви. Если, например, вам кто-то нравится, вы говорите: «Я люблю его. Это очень низкий уровень любви. Поэтому в мире говорят, что женщины любят ушами, а мужчины любят глазами. Почему? Женщине нравится, когда мужчина говорит красивые слова, поэтому она думает: «Я его люблю». Потому что ей это нравится. Когда он перестает произносить красивые слова, она говорит: «Ну, все, я его не люблю. Другой мужчина говорит еще лучше, я его теперь люблю».

Что касается мужчин, то мужчины любят глазами. В женщинах мужчины больше всего ценят красивую фигуру, они смотрят и говорят: «Я люблю». Если же подруга стала чуть-чуть толще, а у другой девушки фигура чуть-чуть красивее, то он думает: «Все я тебя не люблю, я люблю другую». Поэтому у вас возникает депрессия. Таня бросает Андрея, Андрей бросает Свету, Света бросает Колю. Вот так все друг друга бросают. Это мирская любовь.

В буддизме говорится, что это не любовь, а стопроцентная привязанность. Если что-то для меня полезно, мне это нравится, тогда я люблю это. Это привязанность. Это то, что очень быстро меняется. Если вы такую любовь воспринимаете слишком серьезно, то эта привязанность причинит вам боль. Когда вы слишком любите девушку или мужчину через уши или через глаза, и потом эта девушка уйдет к другому мужчине, то у вас наступит депрессия, будет очень больно. Некоторые молодые люди даже убивают себя. Это все привязанность. Это не любовь, это привязанность. Это даже не романтика, это совершенно обычная привязанность. Это то, что обыватели называют «любовью», но это не настоящая любовь.

Далее, второй уровень любви – это романтическая любовь. Шестой Далай-лама говорил о том, что романтическая любовь – это не полностью привязанность, там немного есть привязанности, но в ней больше доброты, больше мудрости. Этой романтической любви сейчас в нашем мире нет. Раньше была, а сейчас нет. В такой романтической любви есть немного привязанности, но при этом там больше доброты, чувства близости. Там также участвует и кармическая связь из предыдущей жизни. Поэтому когда у вас проявляется такая романтическая любовь, то красива девушка или не красива, значения не имеет, вы чувствуете близость к ней. Это внутреннее ощущение, когда неважно, как человек выглядит и что он говорит. Когда он находится рядом, возникает очень приятное чувство, это кармическая связь. В романтической любви вы больше желаете ему или ей счастья. Это романтика. Вы заботитесь друг о друге, мужчина на все готов ради счастья своей подруги. Самое главное – моя подруга счастлива. Это романтическая любовь. Если она найдет хорошего мужа, он будет рад: «Как хорошо, она нашла лучшего мужа, чем я. Я желаю вам счастья». Никому не больно. Это настоящая романтика. Люди могут жертвовать ради другого своим счастьем. Это романтика. Сейчас в нашем мире такого нет. Вы знаете историю о Ромео и Джульетте, каждый из них пожертвовал своей жизнью ради счастья другого. В буддизме говорится, что это все равно не самый высокий уровень любви, все равно эта любовь смешана с привязанностью. Этот уровень гораздо лучше, чем первый уровень, самый низший, но все равно в нем есть привязанность.

Теперь, что такое чистая любовь? Чистая любовь не связана с вашим эго. Понимая ситуацию других людей, вы порождаете желание им счастья. Что касается любви, то здесь вы знаете,

как живым существам не хватает счастья. Вы думаете, что все живые существа хотят счастья, но им не хватает счастья. И вы из самой глубины вашего сердца желаете: пусть все живые существа будут счастливы. Это называется любовью. Тогда, даже если они говорят о вас плохие слова, ваша любовь не меняется, потому что ваша любовь основана на их чувствах, а не на вашем эго. Такая любовь делает ваш ум очень сильным, если у вас нет такого качества ума, желания другим счастья, то ваш ум очень слаб. Если вы все время думаете: «Я хочу счастья», то тогда у вас легко будет возникать депрессия. Это очень слабый ум.

Человек, у которого нет любви к другим, который только о себе думает, никогда не будет счастливым, это на сто процентов правда. Человек, у которого большое сердце, который думает о том, чтобы все были счастливы, – у такого человека никогда депрессии не будет. Это сила ума. Если каждый день так думать, то ум становится сильным, сердце становится большим, как вся вселенная. Вот таким образом нужно развивать ум.

Это сущностное учение буддизма, а также сущностное учение христианства. Когда Иисус Христос давал учение, главный упор он делал на доброте. Он не давал большого количества учений по медитации, но при этом такой корень он передавал, это правда. Это очень важно. Что касается такого учения, о том, как развить любовь, его могут слушать даже мои христианские братья, это учение будет полезно для них.

В разных городах, когда я даю учение, некоторые люди говорят: «Я православный христианин, но мне ваши лекции очень полезны». Я говорю: «О, как хорошо!» Мы друг другу можем помогать. Буддизм признает мудрость православия и наоборот. Самое главное – это доброта. Это корень религии. Я приехал сюда не для того, чтобы надеть на вас шапку буддизма. Это было бы неправильно. Кто бы ни надевал на вас какую-либо шапку, это неправильно, они вас используют. Вы люди, вам не нужно надевать на себя шапку христианина или шапку буддиста и становится их инструментом. Снимайте все шапки, это неважно. Иисус Христос, Будда передавали учение людям для того, чтобы открыть их глаза, а не для того, чтобы те стали частью их группы. Они не политические лидеры, им не нужны члены группы, это неправильно. В этом двадцать первом веке нам нужно снять с себя шапки религий и сказать, что мы просто люди. Это очень важно. Потому что сейчас во имя религии возникает много конфликтов. Это в корне неправильно. Все хотят друг друга убить за территорию. Именем религии разгорается конфликт. Это позор. Это то, что я хотел бы вам сказать и я здесь для того, чтобы снять с вас такую шапку религий. Чтобы открыть ваши глаза и помочь вам стать добрыми людьми. Это моя главная цель. И не думайте, что если я получаю учение от Геше Тинлея, то я должен стать буддистом, это не так. Главное, что вам нужно – это становиться более хорошими людьми, более добрыми. В этом моя главная цель. Я даю вам учение просто как человек, и вы также слушайте просто как люди.

Теперь, что касается любви. Когда вы желаете другим счастья, в первую очередь вам нужно знать, что такое счастье. Это просто, мы все время говорим: «Счастье, счастье», но при этом в буддийской философии говорится, что у нас нет правильного понимания счастья. Вы знаете только очень низкий уровень счастья и это главная проблема в вашей жизни. Поэтому ваше видение – это видение очень низкого уровня, потому что вы знаете только такое счастье, низкого уровня. Вам нужно правильно знать, что такое счастье. И сегодня с точки зрения философии, я объясню вам, что такое счастье. Сколько существует разных уровней счастья. Это будет для вас полезно. Для нас, людей, это очень важно, тогда мы поймем, в чем смысл жизни. Если вы не знаете, каковы три уровня счастья, то вы не знаете, в чем состоит смысл вашей жизни. Когда вы видите, что ваши родители работают день и ночь и у них при этом остаются те же самые проблемы, то у вас возникает вопрос, что же нужно делать мне, зачем мне много учиться? Поэтому у многих молодых людей возникает большой вопрос о смысле жизни. Учиться, жениться, завести детей, купить дачу – все это не

избавляет от проблем. Тогда в чем смысл жизни?

Это очень большой вопрос для многих представителей молодого поколения: в чем смысл жизни? Я расскажу вам один анекдот. Один человек лежал на пляже под банановым деревом и ел банан, отдыхал. К нему подошел один американский бизнесмен. Он вел себя так, как будто знает, в чем смысл жизни. Он спросил: «А зачем ты впустую тратишь свою жизнь? Смысл твоей жизни не в этом». Тогда этот молодой человек переспросил: «А в чем смысл жизни, что же мне нужно делать?» Тот сказал: «Вокруг так много бананов – собери их и продай». Молодой человек спросил: «А что случится дальше?» И бизнесмен ответил: «Ну, тогда ты заработаешь денег, сможешь нанять машину, сможешь нанять больше людей, собрать больше бананов и больше продать». Молодой человек спросил: «И что будет дальше?» «Ну, когда ты заработаешь много денег, ты сможешь просто спокойно лечь под банановое дерево на пляже и есть банан, отдыхать». Тогда молодой человек сказал: «Но ведь это то, что я сейчас как раз и делаю». Я видел, что в итоге большинство людей отдыхают только уже в гробу. Всю жизнь работают, потом лежат в галстук в гробу, отдыхают.

Это очень большой вопрос, возникает понимание, что в этом не состоит смысл жизни. А чтобы понять, в чем смысл вашей жизни, вам нужно узнать о трех уровнях счастья. Вам это интересно? Если вы по-настоящему обретете в этом убежденность, то вы скажете, что это то самое направление, которое мне необходимо. «Здесь я смогу найти настоящее счастье».

Итак, первый уровень счастья. Его знают все обыватели. Это накопление объектов пяти органов чувств. Что касается этого счастья, которое приносят вам объекты пяти органов чувств, то в буддизме говорится, что это очень бедное и ненадежное счастье. Когда вы своими глазами видите какие-то красивые объекты, вы немного счастливы. Затем этот объект исчезает и у вас появляется еще больше проблем. Также красивые звуки, когда вы их слышите, вы немного счастливы, а если слушаете все больше и больше, то это уже не интересно. Таким образом, эти объекты пяти органов чувств могут принести вам небольшое счастье, но это счастье является бедным, потому что оно очень быстро превращается в страдание. Почему? Например, если вы кушаете вкусную пищу, эта пища не является объектом настоящего счастья, – это очень бедный объект счастья. Потому что если вы едите все больше и больше, то это превращается в страдание. Поэтому вам нужно понимать в отношении всех этих объектов пяти органов чувств, что если они у вас есть – хорошо, а если нет – это не страшно. Поэтому я всегда говорю: муж есть – хорошо, мужа нет – еще лучше, вы свободны. Жена есть – хорошо, жены нет – тоже еще лучше. Это не должно быть вашим объектом счастья. Это неправильно.

Поэтому, если вы думаете в отношении этих чувственных объектов, что это объекты настоящего счастья, то вы ошибаетесь. Если вы думаете, что это объекты настоящего счастья и собираете их все больше и больше, то, в конце концов, вы остаетесь ни с чем. В буддизме говорится, что в первую очередь эти объекты непостоянны, это те объекты, которые дают вам временное счастье. И они не могут оставаться с вами все время. Если вы на них полагаетесь полностью, это большая ошибка. Поэтому вам нужно полагаться не на внешние объекты, а на внутренние. Вашим спутником жизни должен быть не кто-то во внешнем мире. Для нас первый спутник жизни – это какой-то мужчина или какая-то женщина. Здесь мы полностью доверяемся им. Но, тем не менее, они могут умереть, могут просто передумать, могут изменить свое направление, изменить вам. Тогда возникает кошмар. Они не могут оставаться с вами все время.

Также я хотел бы вам сказать, что мой первый спутник жизни – это не моя жена, не что-то другое, а мои внутренние качества. Жена – мой второй спутник жизни, а мои внутренние благие качества ума – это главные спутники жизни. Я люблю их больше, чем, что бы то ни

было. Поэтому эти качества ума всегда здесь, вместе со мной. Поэтому я всегда счастлив. Даже если моя жена встретит какого-то другого мужчину и скажет мне: «До свидания», для меня это не страшно. Это моя вторая жена. Моя первая жена находится в моем уме. Я желаю вам счастья, а не кошмара. Первый спутник в жизни находится в вашем уме, – это ваши хорошие качества ума, ваша любовь, ваша доброта. Вы это любите – оно увеличивается. Мы что любим? Мы любим не наши хорошие качества ума. Мы любим наше эго: «Я, я, я». Утром глаза открываем, и сразу приходят эти черные, неправильные мысли, – мы это любим. Мы это больше любим. Это неправильно. Любить надо хорошие качества ума, тогда они будут становиться сильнее.

Это мой для вас совет, это изменит ваш образ мышления. Это то, что должно являться вашим спутником жизни. Это то, что вас никогда не подведет. Это благие качества вашего ума. В трудные времена эти благие качества ума всегда будут с вами. Если вы любите свои благие качества ума, то они будут становиться все сильнее и сильнее. Даже, если вы находитесь в больнице, то ваш спутник находится с вами. Поэтому много лет назад, когда я в Москве лежал в больнице, мой спутник жизни был рядом со мной. Я там чувствовал себя счастливым, и один азербайджанский мужчина спросил меня: «Что такого счастливого может быть в больнице? Почему вы все время улыбаетесь, как будто вы находитесь на курорте?» Я ему сказал, что когда человек болеет, то это самый лучший курорт: «Здесь я как царь, если мне нужен укол, я просто звоню в звонок, и приходит медсестра, она заботится о моем здоровье. Мне не нужно готовить пищу. Здесь заботятся обо всем. В пятизвездочном отеле они будут заботиться о моих деньгах, а не о моем здоровье». Поэтому я ему сказал, что когда вы болеете, больница – это самое лучшее место. Он подумал и кивнул головой, сказал: «Это правда. На следующий день я увидел, как он разговаривает с группой людей. Он говорил: «Когда вы болеете, лучшее место – это больница». Он говорил то, о чем говорил я, и все подтверждали: «Да, действительно, это правда». И он был очень счастлив. Истина всем понравится. Поэтому вам нужно любить свои внутренние благие качества, это очень важно. Почему? Эти внутренние благие качества дадут вам более надежное счастье.

Поэтому второй уровень счастья – это когда вы развиваете до какой-то степени благие качества вашего ума, когда до какой-то степени уменьшаете негативные качества ума, развиваете концентрацию через медитацию. Это второй уровень счастья. Это настоящему надежное счастье. Это превосходит обывательское счастье, и оно зависит не от чего-то внешнего, а от ваших внутренних благих качеств. Итак, вам нужно понимать, что второй уровень счастья возникает в силу развития до какой-то степени благих качеств ума, какого-то уменьшения негативных качеств ума, развития концентрации через медитацию. Это настоящее счастье. Поэтому мастера Кадампа говорили, что если вы взбалтываете воду, то все, что появляется в результате – это только пузыри. И точно также, когда вы гонитесь за объектами пяти органов чувств, подобно таракану, это все равно, что взбалтывать воду. Что вы получите в конце? Вы получите только пузыри, вы не получите масло счастья. В прошлом это было невозможно, это невозможно в настоящем и в будущем это также будет невозможно. Поэтому, если вы ищете счастье во внешнем мире, то для вас совершенно невозможно обрести счастье, это я могу вам сказать точно. В конце вас ждет только беда. Посмотрите на исторические события, и вы сможете это увидеть. А когда вы развиваете благие качества ума, уменьшаете негативные состояния ума, развиваете концентрацию, это все равно, что взбалтывать молоко.

Когда вы взбиваете молоко, то из этого получается масло счастья. Это настоящее счастье, это надежное счастье. Эти благие качества будут с вами из жизни в жизнь, не только в этой жизни. Поэтому вам нужно понимать в отношении такого счастья, особенно, если вы развиваете шаматху, – это невероятное счастье. Когда вы развиваете высокий уровень концентрации, то обретаете такое ментальное умиротворение, которое не может сравниться ни с каким мирским счастьем. О таком счастье обыватели ничего не знают. Они, может

быть, об этом немного слышали, но при этом не знают, насколько это по-настоящему мощное счастье. Вы можете поставить собственный эксперимент. Уменьшите хотя бы немного ваши негативные состояния ума и посмотрите, насколько более умиротворенным стал ваш ум в следующий же миг. Вы сможете сразу же увидеть результат. Тогда вы сможете сказать, что, приложив такие небольшие усилия, я обрел такое-то счастье, если я буду прикладывать больше усилий, если я смогу устранить больше омрачений и смогу развить больше благих качеств, то тогда, насколько большее счастье я могу обрести! Используйте математические знания. Тогда вы скажете, что такое большое, надежное счастье возможно, я могу его достичь с помощью внутреннего развития. Здесь, когда вы начинаете понимать второй уровень счастья, вы становитесь духовным человеком.

В буддизме не отрицается первый уровень счастья и не говорится, что это вам не нужно. В буддизме говорится, что если вы принимаете первый уровень счастья как самый важный, то это ошибка. Объекты пяти органов чувств вам нужны для выживания. Они нужны, но они не являются для вас всем и не составляют смысл вашей жизни. Поэтому в буддизме говорится, что вам нужно создавать причины накопления объектов пяти органов чувств. Здесь есть две причины. Грубые причины – это мирской способ создания причин. Вы этот способ знаете лучше, чем я. В буддизме говорится, что есть другие, более тонкие причины. Если вы не создаете эти тонкие причины, а создаете только грубые причины, то тогда вы не обретете даже мирского счастья. А мирские причины, которые мы создаем, подобны воде и удобрению. Вода и удобрения могут быть полезными, если есть семя счастья.

Можно привести такой пример: два человека живут в одном и том же городе, одинаково знают, каким образом зарабатывать деньги. Оба закончили на МГУ на «отлично», дипломы есть, ум одинаковый. Они приехали в Красноярск, оба занимаются одинаковым бизнесом, – основали магазины, но у одного удача есть, а у другого удачи нет. Почему? Покупатели идут в один магазин, а в другой не идут. Почему? На это должна быть причина. В буддизме говорится, что это карма. Тот, кто не создает позитивной кармы, не обретает даже мирского счастья. Некоторые жители Красноярска не учились в МГУ, они живут где-то в пригороде Красноярска, даже не получили высшего образования, не очень умные, а приезжают в Красноярск, начинают какой-то простой бизнес, и становятся очень богатыми. Это большой вопрос. Один МГУ закончил, но бизнеса у него не получается. А другой в МГУ не учился, даже в Москве никогда не бывал, а в Красноярске начал бизнес, и пришла удача. Почему? Должна быть причина. Случайного ничего не бывает.

В этом случае говорится, что у него есть заслуги, поэтому он добился успеха. Поэтому в нашей жизни только МГУ, только образования и только активности недостаточно, очень важно, чтобы существовало семя, – заслуги. Заслуги – это позитивная карма, которую вы создали в предыдущей жизни. Позитивная карма – это когда вы делали что-то хорошее для других, и в результате, в этой жизни вы стали более успешным. Поэтому, если вы в этой жизни и в следующей жизни хотите иметь мирские объекты, то накапливайте заслуги, они становятся причиной вашего временного счастья.

Далее, второй уровень счастья. Для второго уровня счастья вам недостаточно просто накапливать заслуги, вам необходимо также развивать благие качества ума и устранять негативные качества ума. А также развивать концентрацию. Чем больше вы развиваете концентрацию, чем больше развиваете благие качества ума и устраняете негативные качества ума, тем все больше и больше увеличивается этот уровень счастья. Он растет день ото дня.

Это я могу на сто процентов вам сказать. Я давно занимаюсь буддизмом, но я не могу летать, ясновидения у меня тоже нет. Я не могу читать ваши мысли, мне это даже неинтересно. Зачем читать ваши мысли? Мне неинтересно летать, птицы тоже летают,

ничего особенного в этом нет. Когда я развиваю хорошие качества ума, негативные состояния становятся меньше, концентрация становится лучше, то это очень счастливое состояние. Это счастье ни от кого не зависит. Вам не нужно сначала открывать фирму, потом уговаривать чиновника поставить подпись, потом получать разрешение. Ничего этого не надо, все полностью в ваших руках. Ничего не надо бояться, начинайте прямо сегодня. Это даже не зависит от Владимира Путина, президента России. Это полностью зависит от вас.

Это то, что я хотел бы развить. Я хотел бы, чтобы вы также это развивали. Я расскажу вам одну историю. Однажды один американский ученый приехал в Тибет. Это подлинная история. Он слышал о том, что в Тибете есть какие-то мистические знания, и он хотел их узнать, услышать. Так он приехал в Тибет и встретился с группой молодых монахов. Он спросил у них: «Знаете ли вы, что Земля круглая?» Монахи сказали: «Нет, мы не знаем». И так он начал объяснять, что Земля круглая, и так далее, и все монахи его очень внимательно слушали. Он спросил их: «Знаете ли вы, что в наши дни мы, американцы, летаем на Луну и также можем отправлять спутники на другие планеты?» Туда также подошел один пожилой монах и сказал: «Нет, мы этого не знаем». Ученый начал давать объяснения в отношении спутников, планет и так далее. Он подумал: «Тибетцы ничего не знают, чему же я здесь могу научиться?» Когда он все это объяснил, тот пожилой монах сказал: «Я хочу задать вам один вопрос». Американец сказал: «Да, да, конечно, любой вопрос». Монах сказал: «У вас очень много знаний о Луне, Марсе, Юпитере, о других планетах. Также вы много знаете об этом мире. Скажите мне, пожалуйста, назовите хотя бы какое-то одно знание, которое дает вам больше покоя и счастья ума». Глаза американца стали большими, он не смог назвать ни одного знания, которое приносило бы ему больше ментального счастья и покоя. Далее этот монах сказал: «Если у вас есть знания о Юпитере, то это хорошо, а если нет, это не страшно. Эти планеты очень далеки от вас. А ваш ум все время находится с вами, и не знать свой ум – это очень большая ошибка». Тогда ученый понял: «Здесь мне есть чему научиться!» После этого он длительное время провел в Тибете и понял механизмы в отношении ума. Далее он понял также, что этот пожилой монах – его Учитель, и с того момента стал учеником этого пожилого монаха. В нашей жизни самые важные знания касаются нашего ума и того, каким образом функционирует наш ум. В буддизме говорится, что ничто не создает ваши проблемы, это ваш ум создает все проблемы. Ваше счастье вам никто не может дать в качестве подарка, даже бог не может подарить вам счастье, ваш ум должен создать причины счастья. Поэтому если бог дает вам счастье как подарок, то бог всех любит, и тогда все должны в равной степени получать от него подарки. Бог может вам помочь, но вам нужно создавать главную причину. Он может вам помочь обрести удобрения, воду, чтобы семена проросли и росли очень быстро. Но семя создать нужно нам самим, бог его не может создать. Поэтому бог одним может помочь, а другим не может? Потому что у одних есть семя, и бог может им помочь, а у других нет семени, и бог не может им помочь. Вы должны знать: бог постоянно помогает вам, я знаю. В моей жизни тоже, я на сто процентов знаю, что помогает, я видел. Если вы создаете корень, зерно, то он всегда помогает, но когда зерна нет, он ничего не может сделать.

Итак, вам нужно понимать, что ваш ум – это главный создатель ваших проблем. Когда в повседневной жизни ваш ум начинает мыслить неправильно, сразу же у вас возникают проблемы. Например, женщина сидит дома, муж на работу уехал, и она думает: «Наверное, у моего мужа есть подруга. Раньше он всегда мне говорил: «Я тебя люблю». Сегодня он мне не сказал «Я тебя люблю». Наверное, у него есть подруга». Когда приходят такие мысли – потом хуже будет. Вы сами себе создаете напряжение.

Поэтому, когда вы одни, и стоит вам только подумать что-то неправильное, сразу же ваш ум становится несчастным. Кто делает вас таким несчастным? Это ваш собственный нездоровый образ мышления. Как возникает депрессия? Вы вспоминаете все плохое из

прошлого, и тогда возникает депрессия. Вы также все преувеличиваете. Из-за этого вы становитесь несчастным. Поэтому вам очень важно знать, как мыслить позитивно. Некоторые люди все время негативны, все их мысли негативны, – это неправильный образ жизни. Таким образом, вы сами никогда не будете счастливы, и у других тоже будут возникать проблемы. Поэтому, если вы хотите обрести второй уровень счастья, очень важно иметь позитивный образ мышления. Вам нужно знать, что такое ум, как он функционирует. Вам нужно знать, что такое негативные состояния ума, что такое позитивные состояния ума. В буддизме говорится, что причина негативных состояний ума в ошибочном понимании, их сущность – это яд, глупость. Например, ваша привязанность. Аферисты вас начинают хвалить, у вас порождается привязанность, вы становитесь глупыми и они легко могут вас обмануть. Поэтому реклама у вас у всех вызывает привязанность, и вы тратите все ваши деньги на какие-то глупые вещи. Вы становитесь рабами своих омрачений. Вы являетесь рабами двух вещей. Первое – вы рабы своих омрачений, и второе – вы рабы больших компаний. Большие компании создают рекламу разных вещей, и вы все время работаете, чтобы покупать все эти вещи, вы так работаете, работаете, и у вас нет никакой свободы.

Всю американскую нацию контролирует семь семей. Все люди, которые живут в Америке, являются рабами этих семи семей. Вроде, дом есть, машина есть, но нет времени побыть дома, всегда надо бежать, бежать, бежать, а в конце – ничего нет. Вся жизнь в долгах, и люди так и умирают рабами. Не думайте, что Америка – это такая прекрасная страна, там люди являются рабами больших компаний, принадлежащих этим семи семьям. Даже американские деньги они контролируют. В России наши деньги контролирует государство. Поэтому мы, Россия, не хуже, чем Америка, хотя ошибки тоже есть. Не думайте только, что Америка – это отлично, а Россия – кошмар. Нет, я не согласен. Самое главное, что наши деньги контролирует государство. Далай-лама не согласен, что Россия лучше, чем Америка. Он говорит, что все это одинаково. Я сейчас россиянин и я стараюсь говорить, что Россия лучше, но он говорит, что все страны одинаковы. Здесь самое главное, что я хотел бы сказать, что, если ваш ум находится под влиянием привязанности, то он становится глупым. К примеру, очень простой эксперимент. Если вы спросите женщину: «Кто умнее, мужчина или женщина?» Женщина скажет, что женщина умнее. Почему? Она скажет: «А вы видели хотя бы одну женщину, чтобы она сказала, что у какого-то мужчины красивые ноги и потеряла бы из-за этого голову?» Это правда, это означает, что мужчины, когда у них возникает привязанность, в этот момент они становятся глупыми. Если кто-нибудь спросит у мужчины, кто умнее, мужчина или женщина, мужчина скажет, что мужчина умнее. Если вы спросите, почему, мужчина ответит: «А вы видели хотя бы одного мужчину, который бы смотрелся в зеркало целый час?» Это тоже становится ясно, что женщины под влиянием привязанности становятся глупее и смотрят в зеркало, могут простоять целый час. А что делает вас глупыми? Привязанность. В буддизме говорится, что привязанность по сущности – это глупость, когда она возникает, вы становитесь глупыми. Поэтому, никогда не позволяйте привязанности появиться в вашем уме и тогда вы все время будете умными. Далее, в буддизме говорится, что функция омрачений – это все время вредить вам и вредить другим. Поэтому вам необходимо устранить этот яд из вашего ума. И чем больше вы его устранили, тем более счастливым и умиротворенным станет ваш ум. Это то, каким образом вы сможете сделать свою жизнь значимой. Развивайтесь внутренне каждый день. Если одним негативным состоянием ума стало меньше, значит, вы прогрессируете, и через год станете другим человеком. Это развитие ума.

Далее, что касается позитивных состояний ума и их причин. Это достоверное состояние ума. В буддизме говорится, что все позитивные состояния ума возникают из достоверного ума. С помощью философии. Вам нужно понимать, что благодаря философии возникают позитивные состояния ума, а без философии им возникнуть очень трудно. Вы не можете сказать: «Мне нужно быть добрым». Но с хорошим пониманием философии, с хорошими знаниями вы очень легко сможете стать добрыми. Далее, сущность ваших позитивных

качеств ума – это мудрость и также лекарство. Пока у вас присутствуют позитивные состояния ума, вы будете счастливы, и окружающие люди также будут счастливы. Это здоровое состояние ума. В отношении общества я говорю о здоровом обществе и богатом обществе. И на уровне семьи также можно говорить о здоровой семье и богатой семье. Среди них здоровое общество, здоровая семья более важны. В отношении конкретного индивидуума – то же самое. Можно говорить о богатом индивидууме и здоровом индивидууме. Здоровый индивидуум – это важнее, чем богатый индивидуум. Если наша страна – это очень богатая страна, но при этом это нездоровая страна, то все время будут происходить какие-то конфликты, войны и так далее.

Наша Россия – это не очень богатая страна, но здоровая страна. Это очень хорошо. Все жители уважают друг друга. Я был в Туве, там есть христианские церкви, буддийские церкви, они уважают друг друга. Калмыки помогали построить православный христианский храм. Буддисты помогали построить церковь. Они уважают друг друга. Это здоровое общество, в котором люди друг друга уважают. Здоровое общество важнее, чем богатое. Также это касается семьи. Некоторые семьи очень богаты, но нездоровы и тогда там нет счастья. Некоторые семьи небогаты, но это очень здоровые семьи. Например, моя семья. Мои отец и мать были беженцами, бежали из Тибета. У них не было паспорта, не было зарплаты, не было работы. Они сами искали себе работу. У нас не было в достатке материальных объектов. Но мы были очень счастливы, потому что это была здоровая семья. Я помню, у нас не было много еды, мама пекла хлеб, давала нам, мы пили чай, даже иногда без молока, но было очень вкусно, очень счастливо, потому что здоровая семья. Папа рассказывает истории, разговаривает, потом приходят наши соседи, вместе слушают истории, пьют чай с хлебом, все поют. Такая счастливая семья! Поэтому счастье семьи не зависит от денег. Здоровье семьи – это очень важно. Также в отношении индивидуума, здоровый индивидуум – это важнее, чем богатый индивидуум. Если же вы здоровы и при этом богаты, то это еще лучше.

Поэтому буддизм не говорит, что богатство не нужно. Сначала здоровье, потом богатство. Очень хорошо. Потом, если вы сами счастливы, вы делаете и других людей счастливыми. Если у вас есть богатство, то вы можете помогать другим людям. Все счастливы, это хорошо. Поэтому буддизм не говорит, что деньги не нужны. Деньги нужны и работа нужна. Но не думайте, что это самое главное. Самое главное – это здоровье. Я не говорю, что вам не нужно жениться, не нужно иметь спутника жизни. Но вашим первым спутником жизни должны быть благие качества вашего ума, а остальное – это уже второй спутник жизни. Тогда ваша жизнь будет счастливой. Это мой вам совет. Это совет молодым, он вам очень полезен. Ко мне в Туве подошла одна женщина, бабушка, она сказала: «Геше Ла, если бы я получила это учение, когда мне было двадцать лет, то я совершенно по-другому прожила бы жизнь. Моя жизнь была бы отличная, я столько много ошибок делала. Пожалуйста, помогайте нашим молодым тувинским людям. Они еще не понимают этого». Я сказал: «Это учение вашей культуры, вашей богатой культуры, это не мой подарок, это ваша очень богатая культура. Ваши предки это знали, но когда к власти пришли коммунисты, вы все потеряли, а раньше вы так жили».

Далее, функция этих позитивных состояний ума, которые вы развиваете у себя внутри. Их функция – это, в первую очередь, делать вас счастливыми и, во вторую очередь, делать счастливыми других. Такой анализ проводится в буддизме. Если у вас есть такие знания, вы всегда будете счастливы. Что касается Марса и Юпитера, то даже если вы знаете, какого размера эти планеты, сколько они весят, как это сделает вас счастливыми? Что в этом полезного? Даже если вы точно знаете, какой вес у планет, какая разница? Настоящее знание вы получите, когда негативных состояний ума станет меньше. Это духовная практика. Если вы этого не знаете и при этом сидите в позе для медитации, то, как вы медитируете? Вы сидите, а ваш ум контактирует с другими планетами, – это не медитация. Потом вы будете

ненормальными. Будьте осторожны с нью-эйджевской медитацией. Ваш ум будет хуже становиться. Сначала – не медитация, сначала надо знать цель медитации, зачем нужна медитация, что это такое – медитация, как надо медитировать, а потом уже медитировать. Если не знаешь цели медитации – зачем это надо? Если вы не знаете направления и просто бежите, то это бессмысленно. Если вы знаете направление, и при этом, если вы даже не бежите, а просто идете пешком, то вы становитесь все ближе и ближе к месту назначения. Что касается нашей цели, то она очень далека, не бегите к ней, а просто идите пешком, но постоянно. Тише едешь – дальше будешь. О, это золотые слова. Когда вы не бежите, а потихонечку-потихонечку идете к своей цели, вы не устаете, вы всегда в хорошем состоянии. Есть мудрые слова: лучше поздно, чем никогда. О, это золотые слова. Вы это все знаете, но практикой не занимаетесь, только говорите слова, в настоящей жизни вы не занимаетесь практикой. Это ошибка.

Далее, теперь третий уровень счастья. В отношении этого Будда говорил, что только нирвана является счастьем. Что это означает? Нирвана – это не что-то во внешнем мире. Нирвана – это состояние вашего ума. Когда в вашем уме вы достигаете полной свободы от омрачений, то это состояние называется «нирваной». Будда говорил, что только это является безупречным счастьем. Далее, второй уровень счастья. Что это означает? Говорится, что это счастье, но оно не полностью надежно. До тех пор пока вы не достигнете нирваны, не обретете ум, полностью свободный от омрачений, это счастье может деградировать. Вы не можете довольствоваться лишь тем, что развили до какой-то степени позитивные качества ума, до какой-то степени уменьшили негативные качества ума или до какого-то уровня развили концентрацию, шаматху. Даже если вы развили шаматху, это высокое умиротворение, но если при этом вы не устранили все омрачения из своего ума, то это все еще не является безупречным счастьем. Потому что оно может деградировать. Но когда вы достигаете нирваны, безупречно здорового состояния ума, то тогда деградации уже не возникает. Это безупречное счастье. Это то, что должно стать смыслом вашей жизни. Если вы знаете, что смысл вашей жизни в этом, то что бы вы ни делали, вы это делаете для достижения этой цели.

Что касается нирваны, то различают два вида нирваны. Один вид называется «пребывающая нирвана», а второй вид – это не пребывающая нирвана. Это ваши объекты достижения. Что касается пребывающей нирваны, ее стараются достичь практики Хинаяны. Когда вы достигаете такой пребывающей нирваны, то пребываете в состоянии ума, полностью свободном от омрачений очень длительный период времени. Вы в состоянии медитации пребываете в таком состоянии ума, полностью свободном от омрачений, в умиротворении в течение многих калп. Это такой невероятно высокий уровень счастья, и при этом ваше тело также не зависит от пищи. Такие существа живут за счет пищи концентрации.

Также в буддизме говорится, что существует множество уровней пищи. Первый уровень – это грубая пища, второй – это сущность, которую вы можете извлечь из воздуха, воды, пилюль. Поэтому те высокие практики, которые пребывают в Тибете, медитируют, они живут за счет такой сущности или эссенции, извлекаемой из воздуха или из пилюль. Миларепа в течение года медитировал, и совершенно не ел пищи, при этом он жил, выживал именно за счет такой пищи, эссенции, извлекаемой из воздуха. В этой эссенции есть все четыре элемента, в ней есть их сущность. Поэтому йоги раньше дышали чистым воздухом и забирали из него эссенцию. В теле циркулирует особая энергия, ваше тело очень здоровое, получает энергию. Для этого есть специальные практики. Это называется «извлечение сущности из воздуха».

Вы можете также извлекать сущность из воды. Когда пьете воду, то ее энергия помогает вашему телу выживать, также устраняет болезнь. Ученые исследуют этот вопрос и говорят, что если у людей есть вера, то им может помогать вода. В первую очередь – это вера, второе

– существует также особая техника, практика. Ученые ставили такой эксперимент, брали бутылку с водой и говорили, что это святая вода. И давали попить людям. Ученые знали, что человек болеет такой-то болезнью, при этом давали ему этой воды, называли ее святой водой, хотя это в действительности была просто обычная вода, но эти больные с верой пили эту воду и затем, спустя какое-то время оказывалось, что в их теле происходили большие изменения. Потом ученые говорили: «Мы не знаем, почему так происходит. Когда у человека есть вера, происходят чудесные изменения. Это простая вода. Они верят, что это полезно, пьют, и она им помогает. Мы не знаем, почему она помогает». В буддизме это было известно еще две с половиной тысячи лет назад. Первое – это вера, второе – это техника, если вы знаете технику, вы сможете извлекать сущность также из воды. Принимая ванну, например, вы можете устранять болезни. Это очень полезные методы решения проблем. Третий уровень пищи – это то, что называется пищей концентрации. Когда вы развиваете высокий уровень концентрации, то вы уже не зависите от грубой пищи.

А сейчас мы вернемся к теме. Наша тема в том, что только нирвана является безупречным счастьем. Поэтому это то, что должно являться смыслом вашей жизни. В отношении нирваны я говорил о пребывающей нирване и не пребывающей нирване. Итак, в состоянии пребывающей нирваны практики пребывают в концентрации очень длительный период времени ради собственного, индивидуального счастья. С точки зрения Махаяны это не является конечной целью, потому что здесь речь идет о безупречном умиротворении только для одного человека. Практики Махаяны говорят, что когда ваши матери – живые существа страдают, то какая польза от безупречного счастья одного человека? Поэтому практики Махаяны говорят, что вам не нужно искать собственного освобождения, пребывающей нирваны, вам нужно стремиться к не пребывающей нирване. Что такое не пребывающая нирвана? Не пребывающая нирвана – это когда ваш ум полностью свободен от омрачений, но ваше сострадание настолько сильно, и у вас настолько сильная любовь, что они не позволяют вам пребывать в таком состоянии индивидуального умиротворения длительное время. В следующий же миг после достижения не пребывающей нирваны вы начнете эманировать бесчисленное множество тел. Направитесь в бесчисленное количество мировых систем, чтобы приносить благо всем живым существам. В буддизме говорится, что это не единственная мировая система, что существуют миллиарды мировых систем. В некоторых коренных текстах говорится о том, что когда Будда Шакьямуни в Варанаси передавал учение, в этот момент одновременно в миллиардах других мировых систем также в городе Варанаси, также Будда Шакьямуни передавал учение. Это научная теория параллельных вселенных. Что касается теории о параллельных вселенных, в буддизме об этом говорилось две с половиной тысячи лет назад. В миллионах городов Варанаси Будда Шакьямуни дает учение. Существуют миллиарды мировых систем, все они очень похожи друг на друга. Есть очень много всего такого подобного, симметричного, вы можете быть удивлены. Что касается не пребывающей нирваны, то это когда после достижения состояния нирваны практик не находится в состоянии индивидуального умиротворения, а эманурует в бесчисленное количество тел, приносит благо всем живым существам, поэтому это называется «не пребывающая нирвана». Он не пребывает в состоянии умиротворения. Теперь вы понимаете три уровня счастья.

Пожелайте для себя: «Для меня самое главное, – это ум, полностью свободный от омрачений, это нирвана. Это моя главная цель. Чтобы достичь этой цели, мне необходим второй уровень счастья. Это увеличение позитивных состояний ума, уменьшение негативных состояний ума, развитие концентрации, шаматхи. И это тоже счастье и то, что становится главной причиной безупречного счастья, нирваны. Поэтому мне также необходим второй вид счастья».

Далее, для того, чтобы увеличить позитивные состояния ума, уменьшить негативные состояния ума, развить какой-то уровень концентрации, что касается нашего ума, то он

зависит от нашего грубого тела. Этому грубому телу без объектов пяти органов чувств прожить очень трудно. Поэтому материальные объекты необходимы для выживания этого тела. Итак, они мне необходимы, но они не являются моей главной целью. В буддизме не говорится, что не нужны одежда и обувь – мы без них замерзнем зимой. Все эти материальные объекты также нужны, но это не главные объекты в вашей жизни. Итак, в своем уме вы все выстраиваете в правильном порядке: первое, самое главное – это здоровый ум, это безупречное состояние ума, – это нирвана. Второе, – это здоровый ум, хотя он и не полностью здоровый. Третье, – это материальные объекты. Для выживания моего тела. Итак, вы желаете себе всех этих трех уровней счастья. И того же самого вам нужно желать другим. Вам нужно желать всем живым существам безупречного счастья, ума, полностью свободного от омрачений. Если они этого достигнут, то это самое лучшее. Тогда мои желания сбудутся. И чтобы это осуществилось, им необходим также второй уровень счастья, это увеличение позитивных состояний ума, уменьшение негативных состояний ума, развитие концентрации, шаматхи, пусть они обретут это. Если вы желаете такого счастья своим детям, своим родственникам, – это настоящая любовь. Если вы желаете своим детям, чтобы муж хороший был, жена хорошая была, – это детская любовь. Все равно будут проблемы.

Третье, для выживания также необходимы материальные вещи. В первую очередь вы желаете этих трех уровней счастья своим близким людям. Вашим папе, маме, вашим родственникам, детям, а потом это надо расширять. Потом вы желаете этого всей России, потом всему миру, а потом всем живым существам. Это способ развития любви. Когда вы породите такую сильную любовь ко всем живым существам, это то, что называется «безмерная любовь». Почему? Потому что вы желаете им не временного счастья, а безупречного счастья. Не только это, вы также желаете этого счастья всем живым существам. Это то, что называется «безмерная любовь». Породите такую безмерную любовь, пожелайте такого безупречного счастья всем живым существам, хотя бы на один миг. Будда говорил: «Ананда, один человек в течение одного мгновения пожелал такого безупречного счастья всем живым существам, а другой в течение кальпы накапливал заслуги, практикуя щедрость, кто из этих двоих накопил большие заслуги?» Ананда ответил Будде: «Первый человек, который пожелал в течение одного мига всем живым существам безупречного счастья, накопил больше заслуг». И Будда ответил: «Это правда». Он желал не обычного счастья, а безупречного счастья всем живым существам. В соответствии с количеством живых существ он и накопил заслуги. В сравнении с первым человеком, заслуги второго человека просто ничтожны. Поэтому каждый день развивайте такую безмерную любовь, желайте всем живым существам безупречного счастья. И это называется «медитация на любовь». Медитация не означает, что вам обязательно нужно сидеть в строгой позе. Просто приучайте свой ум к такому позитивному состоянию ума, и это называется «медитация». Медитация означает привыкание. Здесь, когда вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления, это как раз то, что называется «медитация».

Но мы привыкаем к негативным состояниям ума, а это противоположно медитации, это негативная медитация. Чаще всего мы занимаемся негативной медитацией. Когда телевизор смотрим, негативной медитацией занимаемся. Например, человек сидит и думает: «Света сегодня мне сказала так-то, два года назад она мне тоже так сказала, три года назад она мне так-то сделала», – он так неправильно думает, думает, а потом становится злым духом. Из ушей дым идет, глаза красные – это реализация. Это реализация, которая обретается из-за негативной медитации. Вы очень хорошо занимаетесь негативной медитацией. Когда вы занимаетесь такой негативной медитацией, вы не говорите своим детям: «Не мешайте мне, вы отвлекаете меня от медитации». У вас есть талант к концентрации, но вы не используете его для позитивного мышления. Вам нужно понимать, что медитация – это не что-то такое мистическое, а это когда вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления. Это называется «медитация». Когда вы приучаете свой ум к пребыванию на одном объекте, у вас

увеличивается, улучшается концентрация, – это называется «медитация на развитие однонаправленной концентрации». Если вы анализируете какой-то объект, развиваете позитивные состояния – это называется «аналитическая медитация».

Аналитическая медитация, – это когда вы сидите и думаете доброе: «Моя подруга год назад так-то мне сделала, два года назад она мне такой подарок сделала, три года назад она мне такое-то добро сделала». Это тоже медитация. Ваша память становится хорошей, ваше лицо сияет. «Да, да, я моей подруге мало помогала, она мне больше, я обязательно хочу ей сделать подарок», – это тоже медитация. Жена думает: «О, мой муж мне так много помогал, о, какой хороший мой муж». Когда она видит мужа, то еще счастливее становится. Вы не думаете: «Мой муж так-то делал, так делал, так делал, это не купил, это не купил» – это неправильная медитация.

Поэтому я бы хотел вам сказать, что для вас очень важно устранить из своего ума весь яд обид. Прощение – это очень важно для прогресса ума. Сейчас я прошу вас простить ошибки всех. Не удерживайте их, это яд. Простите всех. Это первое главное учение Иисуса Христа, и это главное учение Будды. Если вы не прощаете, то вы удерживаете яд в своем уме и позже становитесь очень негативными. Тогда вы занимаетесь только негативной медитацией. Потому что вы не простили. Когда вы всех простили, негативная медитация становится невозможной, потому что у вас нет материала. Вам нужно вспоминать о том хорошем, что для вас делали люди, снова и снова. Это здоровые мысли. Сначала надо развить здоровый ум. Это универсальная религия. Думайте таким образом, и тогда вы будете счастливы, куда бы вы ни отправились.

Второе – помните о доброте всех живых существ. Что касается ваших близких людей, все время помните об их доброте, не забывайте их доброту. Хорошая память также очень полезна для здоровья. Ученые говорят, когда проводят исследования, что человека с сильной злопамятностью очень трудно вылечить, его здоровье становится все хуже и хуже. Что касается людей с доброй памятью, их вылечить можно очень легко. Эта хорошая память открывает множество каналов в теле человека, и тело обретает способность исцелять само себя. Поэтому для здорового тела нужна здоровая память.

Поэтому в качестве платы за мое учение, о чем бы я хотел вас попросить? Мне не нужна ваша денежная плата. Какую плату я хотел бы от вас получить? Я прошу вас, пожалуйста, простите ошибки всех. Я вас искренне прошу. Это плата за мое учение. Простите всех живых существ, не удерживайте ни на кого обиды, это все мои хорошие матери – живые существа. Поскольку я добр к вам, то, пожалуйста, простите моих матерей. И в качестве платы за мое учение все время помните о той доброте, которую вам делали другие. Это вас изменит просто феноменально. Также старайтесь помнить о трех уровнях счастья. Желайте себе безупречного счастья и остальных двух уровней счастья. Также желайте всем другим живым существам безупречного счастья и двух других уровней счастья в качестве дополнительных.