

Я очень рад всех вас сегодня видеть. Как обычно вначале породите правильную мотивацию, мотивацию укротить свой ум, мотивацию достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Что касается нашего учения, мы продолжим учение по Необычной Гуру-йоге, которое является союзом блаженства и пустоты. Что касается заголовка, мы с вами дошли до подзаголовка обсуждения обычных и необычных подготовительных практик. В отношении обычной подготовки мы подошли к моменту принятия прибежища и развития бодхичитты. В отношении принятия прибежища я подробно объяснил вам, как и что нужно визуализировать и как принимать прибежище, это наставления, передаваемые по линии Энсапы, я объяснил вам их. Теперь мы подошли к теме развития бодхичитты. Здесь в отношении развития бодхичитты говорится следующее, произносятся такие слова: «Пусть те шесть совершенств, которые я практикую, станут для меня причинами достижения состояния будды ради блага всех живых существ». Эти строки очень важны для развития бодхичитты. И для тех, кто хочет достичь состояния будды ради блага всех живых существ, очень важно и формально и не формально практиковать шесть совершенств. Когда благодаря философии вы проводите анализ счастья, то вы начинаете понимать, что высшее счастье – это достижение состояния будды. Это счастье архатов, это пребывающая нирвана, это безупречное счастье, но при этом, это не самый высший уровень. Высший уровень собственных достижений – это состояние будды. И с точки зрения счастья вам нужно подумать, что я хотел бы достичь именно такого счастья как достижение состояния будды. С точки зрения страданий вы решаете какие-то свои временные проблемы, избавляетесь от страданий, но на смену им приходят другие страдания, и поэтому самый лучший способ избавиться от всех страданий – это достичь безупречного состояния будды.

Итак, с точки зрения счастья достижение состояния будды – это самая лучшая цель, и также с точки зрения решения проблем достижение состояния будды – это самая лучшая цель. И с точки зрения вашего собственного счастья достижение состояния будды – это самая лучшая цель. И с точки зрения принесения блага всем живым существам достижение состояния будды – это также самая высшая цель. И поэтому пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ. Вчера я сочинил эти строки, запишите их:

С точки зрения счастья достижение состояния будды – это самая высшая цель.
 С точки зрения избавления от страданий лучшая цель – это достижение состояния будды.
 С точки зрения собственного счастья достижение состояния будды – это высочайшая цель.
 С точки зрения принесения блага другим достижение состояния будды – это самая высшая цель.
 Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ.

Когда я сочинял это стихотворение, для меня оно было очень полезным. Я надеюсь, что оно будет также полезным и для вас. Очень большое количество того учения, которое я вам передавал, в сжатой форме присутствует в этих пяти строках. Так, произносите эти слова, и в вашем уме в таком случае цель станет немного яснее. В противном случае ваша цель очень примитивна, цель очень низкого уровня. Как у собаки цель – это собрать побольше мяса. Наша цель должна быть немного выше. В любой области, если вы не ставите перед собой высокой цели, а ставите цель лишь очень низкого уровня, то вы никогда не добьетесь прогресса. Поэтому даже в мирской области ваша цель должна быть самой высшей целью. И также эта цель должна быть практична, иногда, когда вы ставите перед собой непрактичные цели, то это тоже становится простой тратой времени. Среди обывателей некоторые люди становятся слишком амбициозными, в этом случае они ставят перед собой слишком непрактичные цели. Нереалистичные цели – это тоже слишком высокая амбициозность. Например, невозможно стать самым богатым человеком, невозможно стать владельцем всего вокруг, – это слишком высокая амбициозность, это невозможно. И невозможно быть

очень могущественным, властным человеком все время, это тоже невозможно. Это слишком высокая амбициозность, это нереалистично. Тогда в конце наступает депрессия.

Теория такова, что любое рождение заканчивается смертью, любой взлет заканчивается падением, любое накопление заканчивается истощением и любая встреча заканчивается расставанием. Поэтому слишком высокая амбициозность в этой области – это неправильно. В особенности, что касается внешних объектов, то невозможно быть их владельцами, вы не можете по-настоящему владеть даже своим телом, это нереалистично.

Что вы можете? Вы можете сделать свой ум безупречно здоровым, и это не является амбициозностью, это реалистично. Вы способны на это. Но как-то думать, что это можно сделать очень быстро, за короткое время, – это амбициозность, это нереалистично. Такое легкое быстрое достижение – это амбициозность. Существует быстрый путь, но при этом он очень сложный. Поэтому здесь также важно и в духовной области быть реалистичными. В отношении безупречно здорового состояния ума в первую очередь вам нужно теоретически понять, что такое возможно. И тогда вы скажете себе, что это самый высший уровень счастья, ум, полностью свободный от омрачений, безупречно здоровый ум. И если другие достигнут такого состояния, – это будет также хорошо и для них. Если я помогу достичь другим этого, таким образом, на самом деле я помогу им. В противном случае, если я делюсь с другими пищей и помогаю им деньгами, я не могу точно сказать, помогаю я им или не помогаю. Или, может быть, я делаю их более ленивыми. Что касается матери Терезы, в Индии она помогала многим людям, но была такая группа людей, которая говорила, что с одной стороны, мать Тереза помогает индийцам, но с другой стороны индийцы становятся зависимыми от нее и из-за этого неспособны стоять на своих ногах. Поэтому в буддизме еще две с половиной тысячи лет назад говорилось, что с помощью материальной помощи невозможно на самом деле особо помочь. То есть, здесь нет твердой гарантии, что вы им помогаете, может быть, вы им на самом деле вредите. Может быть, в какой-то краткосрочной перспективе вы им помогаете, но в долгосрочной перспективе вы больше вредите, делаете их зависимыми от вас. Поэтому в буддизме говорится, что лучший способ помочь другим – это помочь им развить их потенциал, помочь им достичь безупречного состояния будды. Поэтому для собственного счастья достижение состояния будды – это лучшая цель и также с точки зрения принесения помощи другим достижение состояния будды – это высшая цель.

Поэтому вы можете рассмотреть этот вопрос со всех точек зрения и увидите, что самая лучшая цель – это достижение состояния будды. Для кратковременного счастья это лучшая цель и с точки зрения долгосрочного счастья – это тоже самое лучшее. Если у вас появилось это желание – достичь состояния будды, значит, в краткосрочной перспективе, если такая мысль придет, вы станете самым счастливым человеком. Если каждый день у вас будет возникать такая мысль, вы будете очень счастливы, и в долгосрочной перспективе это сделает вас счастливыми. Ваш эгоистичный ум думает: «Я хочу», «Я, я, я», – это и сейчас не приносит вам счастья. Посмотрите, у тех, кто эгоистичен, кто говорит: «Я, я, я», у них очень несчастливые лица. Такие люди постоянно чего-то боятся, думают, что про них плохо говорят, временного счастья у них тоже нет. Как можно быть счастливым в долгосрочной перспективе?! И для себя ничего при этом не получает и другим ничем не помогает, а только вредит. Все наши мирские цели неправильны. Немного подумайте об этом. Если человек об этом подумает, то поймет: «О, да, мне нужно поменять цель». Очень низкая цель у вас сейчас, восемь мирских дхарм – это ваша цель. Сколько я вам даю учение, а восемь мирских дхарм как цель остаются у вас в уме. Ради славы и репутации, ради богатства, ради временного счастья, ради похвалы, – зачем это нужно? Что бы я ни делал в таком случае, я накапливаю негативную карму. Все это очень низкая цель. Нужно поставить себе цель: «Я хочу развить полный потенциал ума, достичь состояния будды, полностью очистить ум от

омрачений, достичь всех реализаций, – такое состояние ума я хочу обрести. Самый лучший способ избавиться от всех проблем – это достичь состояния будды. Это цель правильная. Если ради блага других людей, чтобы помогать им эффективно, нужно достичь состояния будды, тогда у меня будет только одна эта цель, тогда я смогу помочь живым существам. Если вы такую цель будете себе ставить каждое утро, то одним таким движением вы накопите большие заслуги, – это очень большая позитивная карма. Не ставьте целью восемь мирских дхарм, славу и репутацию, если это станет вашей целью, то все это будет напрасно. Я раньше говорил, что если у вас утром была цель убить барана, то даже когда будете мыть лицо, вы будете накапливать негативную карму. Потому что вы умываете лицо с целью убить барана, все это будет служить накоплению негативной кармы. Поэтому если у вас есть цель убить барана, то каждое ваше движение будет накоплением негативной кармы.

Поэтому самое главное – ваша цель, мотивация, ничего другого нет. Утром поставьте себе цель достичь состояния будды, делая добрые поступки, думайте: «Пусть этот благой поступок станет причиной достижения состояния будды ради блага всех живых существ». Даже если при этом вы будете мыть лицо, вы будете накапливать очень большие заслуги. Скажите себе: «Для дальнейшего развития мне нужно слушать учение». Учение, которое вы слушаете непосредственно от Духовного Наставника, – это самый лучший способ продвижения к этой цели. Эта цель не одного дня, а цель многих жизней. «Я пойду к этой цели, потому что самый лучший способ достижения этой цели – это слушать учение напрямую от Духовного Наставника, в теле которого обитают все будды и бодхисатвы, и получение от него благословения. С такой целью я сюда пришел». Если будете так думать, то вы будете самым лучшим учеником. Все будды и божества придут к вам, и будут защищать, они соберутся, словно пчелы на мед, они всех вас будут защищать. Если у вас нет такой цели, а с восемью мирскими дхармами, с эгоистичным умом вы будете слушать учение, то это не принесет пользы. Поэтому всегда нужно ставить перед собой правильную цель. Цель – это как правила, если вы не знаете правил дорожного движения, то вы не будете знать порядок движения машин на дорогах, если вы не знаете правил, зачем тогда садиться за руль? Лучше не садиться за руль. Сначала нужно узнать правила, потом любое движение будет приносить пользу. Поэтому в мирской жизни, так же как и в духовной, прежде всего, нужно поставить правильную цель, и потом двигаться согласно своей цели. Как в мирской жизни, так и в духовной, если вы поставили реальную цель, даже если у вас совсем немного денег, но вы такую цель поставили, то много работать не нужно; прикладывая небольшие усилия, вы сможете достичь результата. Все нужно делать своевременно. Это мои для вас небольшие советы. И это очень и очень важно.

Теперь для того чтобы осуществить эту цель вам необходимо приступить к практике шести совершенств. Это шесть совершенств, реализующие ваш собственный потенциал. Поэтому те, кто имеет такую цель как достижение состояния будды ради блага всех живых существ, должны практиковать шесть совершенств и формально и неформально.

Первая практика – это практика щедрости. Что касается щедрости, то это чувство даяния. Это не означает, что вам нужно отдать другим все. Вам нужно понимать этот момент. Щедрость не означает, что вам нужно раздать все. Это как мать думает о своем ребенке, она думает, что все, что у меня есть, предназначено для моего ребенка, но при этом она не отдает ребенку сразу же все, если, например, ребенок попросит. Она отдает ребенку только то, что необходимо. Точно также в буддизме, когда говорится о совершенстве щедрости, не говорится, что нужно сразу отдать другим все. В уме будьте готовы отдать другим все ради блага всех живых существ, даже собственное тело. Если мое тело сможет спасти жизни многих других людей, то я буду рад практиковать щедрость в отношении своего тела. Когда вы все сильнее и сильнее развиваете такое чувство даяния, это называется практикой щедрости.

Что касается щедрости, то различают четыре вида щедрости.

Первое – это даяние материальных объектов. Очень важно, скажем, если у вас есть конфета, отдать ее другому человеку, – это тоже щедрость. Как у вашей мамы всегда была конфета или шоколад в кармане, так нужно отдавать конфеты или шоколад людям. Вот такой практикой нужно заниматься. Купить что-то типа шоколада или другую вещь и отдавать людям. Не нужно говорить, что теперь вы занимаетесь высокой практикой. Нужно с малого начинать заниматься практикой. В некоторых текстах говорится о том, что если у человека есть проблема с жадностью, то ему нужно практиковать щедрость таким образом, что он своей правой рукой отдает что-то своей левой руке. «Левая рука, это тебе подарок от моей правой руки». «О, спасибо, за подарок». Здесь, среди моих учеников я не вижу такой проблемы. У разных живых существ есть разные слабые места. Некоторые люди очень сильно привязаны к материальным объектам, потому что если у человека были большие проблемы с раннего возраста, такие как нехватка материальных объектов, то у него возникает сильная привязанность к материальным вещам. Все зависит от ситуации, поэтому тот человек, который в детстве не получал конфет, печенья, он даже печенье не сможет никому отдать. У вас нет такой проблемы. Поэтому для вас отдать что-то материальное – это не очень трудно. Ваша проблема, например, сказать «извините» другому человеку. Вы скажете: «Убейте меня, но я никогда не попрошу прощения».

Что касается людей, у которых сильна жадность, они без проблем могут попросить у кого-то прощения, но они не могут чем-то поделиться, а сказать «извините» они смогут без труда. Некоторые евреи говорят: «Сказать «извини» – в этом нет никакого труда, это сказать легко: «Извини меня, я ошибся», но отдать что-то кому-то – это трудно». У разных народов, у разных наций есть слабые стороны из-за их менталитета. Например, евреи посмотрят на бурят и скажут: «Зачем же так глупить, ведь так просто сказать «извините». Вы ничего не потеряете. Если бы вы что-то теряли, тогда все было бы понятно, но здесь вы ничего не теряете. Поэтому можно сказать: извините». Поэтому у каждой нации есть какие-то свои слабые стороны. Также у каждой нации есть сильные стороны, что-то хорошее. Так что нам необходимо заимствовать у других наций их хорошие черты, брать с них пример в отношении хорошего, а что касается всего плохого, нам необходимо устранять это в себе. Для вас практика щедрости не составляет труда. Иногда люди в Бурятии готовы отдать даже что-то последнее. И это очень хорошее качество. Я по-настоящему ценю это, но при этом не отдавайте самое последнее, это тоже неправильно. В уме развивайте чувство даяния по отношению ко всем живым существам. Также в повседневной жизни отдавайте что-то материальное другим людям. Если у вас есть лишняя одежда, лишние вещи, также делитесь ими с другими, это тоже очень хорошо. В будущем мы можем организовать такую практику щедрости, что если у кого-то есть какие-то ненужные лишние вещи, вначале, пожалуйста, хорошо их постирайте, вычистите, а затем после этого приносите их в центр. Здесь можно организовать специальный ящик, люди будут класть эти вещи в ящик, а другие смогут приходить и выбирать то, что им подходит, забирать и говорить спасибо. Потому что я знаю, что некоторые вещи люди не надевают, они лежат дома как мусор. У нас сейчас есть много людей, которые нуждаются, если вы сюда принесете чистую одежду, то вы сможете практиковать щедрость. Что это грязно, небрежно, – такой мысли не будет. Если вещь чистая, зачем что-то другое покупать? Нужно просто взять у кого-нибудь. Если вам не нужно, а у вас забирают, – это хорошо. Мы создадим такую систему. Так, у кого бы ни была лишняя вещь, лишняя одежда, приносите ее сюда, но при этом будьте уверены, что вы ее больше не хотите использовать, иначе в будущем вы пожалеете об этом. А если вы пожалели, то здесь тогда уже нет практики щедрости. Если вы что-то отдаете, то не имейте никаких сожалений. Итак, это то, что касается щедрости как даяния материальных объектов. Если также кто-то из ваших родственников или друзей болеет, в этот момент поддержать

этого человека как-то материально – это тоже очень хорошая щедрость. В особенности, среди членов нашего центра, если кто-то заболевает, то поддерживать этого человека очень хорошо. И это практика щедрости. Первый вид щедрости, – это даяние материальных объектов.

Второй вид щедрости – это даяние любви. Здесь щедрость в отношении любви – это желание другим счастья. Кого бы вы ни увидели, желайте этому человеку счастья и это даяние любви. Так, в повседневной жизни практикуйте такое даяние любви. Кого бы вы ни увидели, старайтесь смотреть на то, как им не хватает счастья. Если их ум не полностью свободен от омрачений, то у них нет даже временного счастья. Того первого уровня счастья, счастья, возникающего на основе пяти органов чувств, у них также нет. Далее, второго уровня счастья у них тоже нет. Потому что у них нет интереса к развитию позитивного состояния ума и интереса к устранению негативного состояния ума, что является главными причинами обретения счастья второго уровня. И третьего уровня счастья у них совершенно точно тоже нет. Это ум, полностью свободный от омрачений, безупречно здоровый ум, его у них тоже нет. Поэтому испытайте сильное чувство любви: «Пусть они обретут все эти три уровня счастья. В особенности, пусть они достигнут третьего уровня счастья. Я возьму на себя ответственность за это. Рано или поздно все они достигнут этого третьего уровня счастья. И я изо всех сил постараюсь помочь им в этом». Это даяние любви. Кого бы вы ни видели, развивайте это чувство. Я выполняю такую практику, и хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Даже если вас кто-то ругает, подумайте так: «Пусть этот человек достигнет безупречного счастья, я помогу ему достичь безупречного счастья». Почему он меня ругает? Потому что ему не хватает счастья. У него нет временного счастья. У тех людей, которые обладают временным счастьем, нет необходимости вас ругать. Они будут улыбаться, смеяться, скажут: «Подходи, выпей водки». Если кто-то несчастен, то этот человек думает, что вы – причина его несчастья. И поэтому он вас ругает. Вам нужно желать ему счастья еще больше. На вас могут злиться, вас могут ругать, но всем им желайте безупречного счастья. При этом не ведите себя так, как будто вы очень добры к ним. Внутри вам нужно быть добрыми, но при этом не ведите себя так, как будто вы очень добрые.

Далее, третий вид щедрости, – это такой вид щедрости как спасение живых существ от опасности. Например, если вы видите, что какому-то существу грозит смерть, и вы спасаете его жизнь, то это является третьим видом щедрости. Например, спасти жизнь рыбам или спасти жизнь баранам, которым грозила смерть, – это тоже практика щедрости.

Теперь четвертый вид щедрости – это даяние Дхармы. Для даяния Дхармы вам нет необходимости вести себя так, как будто вы духовный наставник, а они ваши ученики. Даяние дхармы – это означает оказывать на других людей хорошее влияние, это тоже практика Дхармы. Давать им хорошие, полезные советы, помогать им двигаться в правильном направлении, – это такая щедрость как даяние Дхармы. Но говорить другим: «Ваша цель неправильная, нереалистичная, а также примитивная, эта цель не поможет решить ваших проблем», – так не нужно. Только в своем уме вы можете создать надежную, безупречную систему, а в умах других безупречных систем вы создать не сможете. Поэтому используйте свой ум и создайте безупречную систему в своем уме, тогда вы будете счастливы из жизни в жизнь, и будете являться источниками счастья для людей из жизни в жизнь. Все остальное, например, материальные вещи придут к вам сами собой, если вы создадите такую безупречную систему в своем уме.

Итак, вам нужно понимать, что это самая высшая цель. Все остальные мирские цели в долгосрочном смысле не работают. Это не является подлинной теорией. Все остальные мирские дела подобны строительству дома из льда, дома или любого какого-то красивого объекта из льда. Сколько бы вы не прикладывали усилий, какую бы науку ни

использовали, когда погода меняется, все это превращается в воду, в конце все это будет водой. Дом из льда долго не простоит, потому что фундамент ненадежен. Когда погода поменяется, – все! Если резко поменяется погода, что будет дальше? Почему наступает кризис в нашей мировой экономике? Потому что меняется погода. Другой причины нет. Меняется погода, и все превращается в воду. Если резко изменится погода, что будет дальше? Как наступает кризис в нашей мировой экономике? Ученые анализируют день и ночь, проводят анализ рынка, но кризис наступает, потому что мировая экономика подобна льду. Когда меняется погода, аналитики ничего не могут сделать. Ошибки тоже допустимы, но другое условие – это изменение погоды. Ситуация меняется каждый день, зачем тогда тратить все силы на строительство ледяного дома?! Бизнесмен скажет, что он не будет строить дом из льда.

Мастера Кадампа говорили, что если вы взбалтываете воду, то в результате можете получить только пузыри. Любая мирская деятельность с мотивацией восьми мирских дхарм, какой бы она ни была, в конце концов, это все равно, что взбалтывание воды, и в конце вы получаете только пузыри. Если эти восемь мирских дхарм подобные воде вы взбалтываете даже золотой ложкой, в результате получаете только пузыри. Даже если вы используете науку и говорите что с точки зрения физики, если я буду делать такие движения, то буду взбалтывать воду быстрее, все равно вы получите только пузыри. Что бы вы ни использовали, ничего не изменится. Даже если вы будете взбалтывать еще сильнее, то все равно будут только пузыри. Если вы взбалтываете молоко любви и сострадания, позитивных состояний ума, – из этого вы получаете масло счастья. Если у вас есть такой навык взбалтывать правильно, то вы еще быстрее получаете масло счастья. Поэтому то, как вы взбалтываете, каким инструментом и так далее, как вы взбиваете – это неважно, а самое важное – это что вы взбиваете. Если вы взбиваете воду, то это бесполезно, а если взбиваете молоко даже маленькой ложкой, в соответствии с такой силой вы получите определенное масло.

Это очень интересный совет мастеров Кадампа. Здесь вы понимаете, что цель гораздо важнее. И если вы даете советы своим друзьям или родственникам, и они начинают понимать, что, чем бы они ни занимались, это все равно, что взбалтывание воды, и что теперь необходимо взбалтывать молоко своих позитивных состояний ума, тогда они будут счастливы. Они должны понять, что их ошибка состояла в том, что вместо взбалтывания молока позитивных состояний ума они взбалтывали воду восьми мирских дхарм. И это самая основополагающая ошибка. Вы совершаете такую ошибку, другие люди тоже совершают такую ошибку. В сансаре все совершают такую основополагающую ошибку. Даже Барак Обама совершает такую ошибку. Господин Путин тоже совершает такую ошибку, они все время взбалтывают такую воду восьми мирских дхарм, мешают ее, мешают, но что в результате они получают? Ничего, они все равно несчастны, они тоже не могут спокойно спать, думают, что это нужно, это тоже нужно, это тоже еще не закончил. Самые богатые люди тоже имеют такие проблемы, потому что они взбивают воду, это самая большая ошибка. Это вода восьми мирских дхарм. Вам нужно понимать этот момент. Если вы понимаете эту ошибку, то вы выйдете за рамки на более высокий уровень по сравнению с этими людьми. Вы поднимитесь над мирскими людьми. И ваш образ мышления также будет превосходить мирской образ мышления. Тогда вы станете йогиним. Кто такой йогиним? Йогиним – это не тот, кто надел странную одежду, как-то странно себя ведет, это не так. Йогиним – это тот, у кого образ мышления превзошел образ мышления обычных людей, таких людей называют «йогиними» и «йогиними». Они не радуются похвале, а радуются критике, – это йогинимы. Они не радуются временному счастью, а радуются временным проблемам. Они не радуются богатству, собственности, а радуются бедности. Они радуются отсутствию всякой славы и репутации и не радуются славе и репутации. Поэтому они могут делать что-то

странное, чтобы полностью разрушить репутацию и устранить славу. Такой человек называется «йогин».

Один из моих друзей, который медитировал в горах, – это мой очень хороший друг. Обычно, когда он спускался из гор в Дхарамсалу, он носил очень бедную, простую одежду. А тут однажды, перед тем как спуститься в Дхарамсалу, он оделся очень красиво. Я увидел, как он надевает эту красивую одежду, и так идет вниз и подумал: «Что же с ним произошло?» Но я знал, что им не движет восемь мирских дхарм, я подумал, что там должна быть какая-то другая причина. И позже, когда он вернулся, я спросил у него: «Зачем ты сегодня надел такую привлекательную одежду, кого ты хотел впечатлить?» Он сказал: «Нет, нет, я не хотел никого впечатлить, мое эго хотело быть йогином. Когда я надевал бедную одежду и спускался в город, люди звали меня «йогином», и мое эго очень радовалось. Поэтому я специально надел хорошую одежду, чтобы люди не звали меня «йогином». Когда я спустился вниз, люди посмотрели на меня и сказали, что теперь я не йогин, и моему эго это не понравилось. Также я вел себя, как будто я очень важный человек. И моему эго это тоже не нравилось. Это очень хорошо, теперь люди не будут называть меня «йогином». Это также питает мое эго». Вам необходимо выполнять такую практику. Что бы вы ни делали, пусть это становится противоядием от вашего эго, как, например, у этого человека, который спустился вниз и пошел в город в красивой одежде, это разрушало его эго. Он выполнял более мощную практику, чем я, в то время как я в течение трех сессий медитировал, начитывал мантры. Я подумал, что этот человек сегодня сделал более мощную практику, чем я. Он занимался сильной практикой, а я свое эго не разрушал. Я сидел, немного читал мантры, эго чувствовало приятные ощущения оттого, что я накапливал заслуги. В этой ситуации лучше сорадоваться. Это практика, которой вам необходимо заниматься. Это называется «практикой тренировки ума», самая сущностная практика мастеров Кадампа и ламы Цонкапы.

Мастера Кадампа говорили, что в отношении любой практики: формальной или неформальной, если она увеличивает ваши позитивные состояния ума и уменьшает негативные состояния ума, то она является более мощной. Оценивайте практику не по количеству, а по качеству. Препятствием к практике щедрости является жадность. Жадность возникает из-за такого узкого видения, из-за привязанности. Привязанности, которая видит, что какой-то объект является источником счастья. И возникает желание никогда не расставаться с этим объектом. Это препятствие к практике щедрости. Вам нужно понимать, что материальные объекты не являются объектами счастья, они не источник счастья. И также вам нужно понимать, что, в конце концов, этот материальный объект с вами расстанется, отдадите вы его кому-то или не отдадите. В конце он уйдет от вас. Что касается привязанности, то она возникает на основе концепции постоянства, что этот объект будет все время со мной, я буду жить вечно. И такая концепция постоянства приводит к тому, что у вас возникает привязанность к какому-то объекту, вы не хотите с ним расставаться, а если вы умираете, то вы перерождаетесь как дух местности, который защищает это богатство. Бывает, что у какой-то бабушки все, что есть – это какой-то ящик, в котором даже не лежит никаких особенно ценных вещей. Но при этом она его охраняет, а когда умирает, то после этого перерождается духом, охраняющим этот ящик. Потом, если кто-то будет трогать этот ящик, она будет злиться. Поэтому некоторые говорят: «В вашем доме есть препятствия, потому что если трогать вещи, кто-то злится в доме». Это злится дух местности, поэтому возникают проблемы. Этот злой дух был раньше человеком, и если вы придете в тот дом, у вас возникнут проблемы, потому что дух будет на вас злиться из-за того, что вы хотели забрать или забрали его вещи. Поэтому становиться духом после смерти, – в этом нет никакого счастья. Все это происходит из-за привязанности к объекту. Вам нужно думать, что в конце этот объект со мной расстанется, мое тело также расстанется со мной. Я родился с пустыми руками, и когда я буду умирать, то я также умру с пустыми руками. Я ничего не

смогу забрать с собой, смогу забрать с собой только ту практику щедрости, которую я выполнил, отпечатки позитивной кармы, благие качества моего ума. Если вы будете так думать, то в отношении этого объекта вы подумаете, что еще до тех пор, пока он не расстался со мной, мне нужно практиковать щедрость.

Наша экономическая система учит нас тому, каким образом нужно быть жадными, это не настоящая экономическая система. Это все знают, даже крыса знает, что если два плюс два зерна сложите, накопите четыре, четыре плюс четыре, будет восемь. Крыса тоже знает. Они вот так начинают копить зерна, – зачем нужно учиться экономике? Даже крыса это знает. Дети тоже знают, что жадность помогает экономии, поэтому они говорят: «Никому не дам, нужно экономить», – это все знают, зачем этому учиться?

В буддизме говорится, что накопления – это не экономика. В буддийской экономике говорится, что если вы крепко держите богатство, это все равно, что вы в руке сжимаете кусок льда. Спустя какое-то время, когда вы разожмете ладонь, вы увидите, что на ней уже ничего не осталось, это все превратилось в воду. Вы можете спросить об этом бабушек или дедушек, когда они были молоды, у них было богатство, они держали его крепко. Сейчас, когда они разжали ладонь, то произошло то, что все, что там есть, просто мусор. Вам нужно платить деньги за то, чтобы выбросить этот мусор. Все, кто опытен в жизни, это знают. Что касается мирской экономики – это постоянное собирательство, удерживание чего-то, а что касается буддийской экономики, то здесь говорится, что богатство подобно семенам. Если вы их просто держите, то из них ничего не вырастет, но если вы посеете их в землю, то из них вырастут деревья. Из каждого семени вырастет дерево, и на каждом дереве созреет тысяча плодов. Это буддийская экономика, творческая креативная экономика. В настоящий момент в нашей экономике во многом очень большой упор сделан на торговле, это все равно, что перемещение объектов из одной части стола в другую. В рамках экономики креативная экономика более эффективна, но она при этом игнорируется. Например, когда фермеры выращивают урожай, это помогает экономике, это нечто творческое, созидательное, но сейчас постепенно это тоже приходит в упадок, закрывается. Также постепенно рушится и временная мирская экономика.

Поэтому высший уровень экономики – это практика щедрости. Если в поле своего ума вы посеете семена щедрости, то из них вырастут деревья, из жизни в жизнь у вас не будет недостатка в плодах. Если вы так будете думать, то вы с радостью будете практиковать щедрость. И это первая практика. Это что касается практики щедрости.

Далее вторая практика – это практика нравственности. Различают три вида нравственности. Первая – это нравственность не причинения вреда другим. Вторая – нравственность накопления богатства заслуг. Третья – это нравственность принесения блага другим. Эти три вида нравственности вам необходимо практиковать в повседневной жизни, мирянин вы или монах, монахиня, разницы нет. Что касается монахинь и монахов, то в дополнение к этим трем видам нравственности у них есть особые обеты. Эти три вида нравственности являются общими для всех. Это нравственность Махаяны.

Итак, что касается первого вида нравственности, здесь вам необходимо пообещать, что в любой ситуации вы не причините вреда ни одному живому существу. Такое обещание вам нужно дать с большой силой. Это путь ненасилия. В особенности, вам нужно пообещать, что вы будете совершать четыре акта пути ненасилия. Будда говорил: «Кто бы ни следовал моим путем, он должен совершать четыре акта ненасилия». Это четыре акта ненасилия, которые делают вас подходящими последователями Будды. Будда не говорил о том, что мои правильные последователи, это те, кто ходят в храм и молятся, – это не так. Будда говорил, что те, кто совершает четыре акта ненасилия, являются подходящими в качестве моих

последователей. Поэтому, чтобы стать настоящим последователем Будды, эти четыре акта очень важны. И это гораздо важнее, чем другие обеты, в первую очередь вам необходимо совершать эти четыре акта.

Однажды Друкпа Кюнле пришел в один маленький монастырь, в этом монастыре были такие строгие правила. Было очень строго с тем, чтобы монах смотрел на какую-либо женщину. Но при этом они злились, ругали друг друга и не считали это большой проблемой. Два монаха ругаются, дерутся между собой, – это ничего страшного. А если монах сказал женщине «здравствуйте» и протянул руку, то это уже считался нечистый монах, он дал руку женщине. Поэтому Друкпа Кюнле это не понравилось. Друкпа Кюнле остался в этом монастыре, он был очень высоко реализованным йогиним. И он сказал этим монахам: «Хорошо, теперь мы отправимся на пикник». По дороге на пикник они встретили какую-то маленькую лужицу, и Друкпа Кюнле сказал: «Осторожней, осторожней, здесь вода». Но когда они дошли до какого-то большого водоема, он даже не посмотрел на эту воду, а просто распевал песню и просто зашел в воду, как будто даже не замечал воды. Монахи сказали, что он ведет себя очень странно: «Такая маленькая лужица, которая не представляла собой ничего опасного, вы с ней были очень осторожны, а когда дошли до большого водоема, вы даже не посмотрели на воду, просто зашли в нее, распевая песню». Друкпа Кюнле сказал, что это тот способ, которым вы практикуете Дхарму. То есть, то, что представляет собой большую опасность, вы не считаете опасным, а какие-то мелкие вещи вы рассматриваете слишком серьезно. Гнев, ссоры, когда вы ругаетесь друг с другом, – это очень опасно и это противоречит пути ненасилия, который указал Будда. Поэтому это опаснее.

Они старались решать проблемы с помощью пути насилия, но этот не тот путь, которому учил Будда. Если монахи из разных монастырей начинают драку между собой, они оба не ученики Будды. Через насилие монахи не являются учениками Будды. Это позор. Поэтому из четырех актов пути ненасилия последователя Будды, первый – это если на вас кто-то злится, не злитесь в ответ. Я знаю, что большинство из моих учеников об этом слышали, и повторяю это снова, что бы вы это практиковали. В тибетской традиции делают повторы учения не потому, что вы его не поняли, а повторяют для того, чтобы вы практиковали учение. Итак, кто бы на вас ни злился, не злитесь в ответ и так вы следуете пути ненасилия. Вам нужно видеть, что этот человек несчастен, и почувствовать сострадание. В вашей семье одного ненормального достаточно, зачем вам нужны два ненормальных? Так, никогда не злитесь в ответ. Вам нужно это пообещать себе. Итак, если кто-то злится на вас, и вы злитесь на этого человека в ответ, то таким образом вы отклоняетесь, сходите с пути Будды. Тогда вы перед собой ставите очень опасную цель – отомстить. Тогда вы идете полностью в противоположном направлении, против учения Будды. Если кто-то злится, и вы испытываете сострадание, то тогда вы идете в направлении буддийского учения. Тогда ваша цель успокоить этого человека, сделать его счастливее, – это что-то нечто очень драгоценное. Это ваша практика. Тогда у вас будет только одна цель, вы подумаете: «Как же мне сделать что-то такое, чтобы этот человек успокоился?» Так, любовь очень важна, покажите свою любовь другим, и тогда даже злые духи, даже дикие животные успокоятся. В нашем мире нет ничего сильнее любви. Кто бы на вас ни разозлился, покажите в ответ этому человеку свою любовь, ваша любовь очень мощна. Покажите любовь, и потом эти люди будут извиняться перед вами. Скажите, что ничего страшного, все совершают ошибки, у кого их нет? Такие ошибки есть и у меня, не только у вас, они есть у всех людей. Но больше так не делайте, это нехорошо. Вы вредите самим себе, через злость вы вредите не только вашему уму, но вредите и вашему телу. Через злость приходит много болезней, зачем вам это нужно? Поэтому никогда не злитесь. В этом нет ничего хорошего. Даже если вы поступите так со злыми духами, то они будут вашими самыми лучшими друзьями. Если в вашем доме будет вредить злой дух, читать молитвы не нужно. Полюбите его, скажите ему:

«Если вы будете счастливы оттого, что вы мне вредите, то, пожалуйста, но вам от этого не будет никакой пользы. Я хочу, чтобы вы были счастливы». Если вы покажете такую любовь, то даже злым духам станет стыдно.

Когда люди проявляют к духам любовь, то духи будут больше благодарны, чем человек. Если вы к духам проявляете любовь, они потом никогда вам зла делать не будут. В наше время у людей нет такой сильной благодарности, через один месяц они забывают о благодарности. Духи, когда вы им делаете что-то доброе, они об этом будут помнить до конца жизни. Поэтому злые духи больше благодарны, чем человек. У человека слишком хитрый ум. Это тоже нехорошо. Поэтому первый акт – никогда не злитесь в ответ, это ваше обещание. Я практикую таким образом, и я хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Гнев будет возникать по привычке, но он должен быть похожим на надпись на воде. Если гнев приходит автоматически, то вы сразу же скажите себе: «Нет, нет, не злись. Я пообещал, что не буду использовать путь насилия. Это делает ситуацию только хуже и хуже». Гнев и месть никого не сделают счастливым, они будут только ухудшать ситуацию, и это очень ясно, это можно увидеть по телевизору. Это можно явно увидеть, посмотрев кино. Раньше люди мстили друг другу, но в войне проигрывали оба, никто не выигрывал. Все проигрывали. Это не так трудно понять. Поэтому пообещайте себе, что кто бы на меня ни злился, я никогда не буду злиться в ответ, даже если на меня разозлится весь мир, я не буду злиться в ответ, наоборот, я всем живым существам буду желать счастья, и это очень мощная практика, это практика терпения. Это также практика нравственности. Вы обещаете, что не будете злиться в ответ, – это нравственность. И когда вы не злитесь, – это терпение. Все эти вещи взаимосвязаны. Если вместо того, чтобы злиться на этих людей, вы их любите, то это также даяние любви, практика щедрости. Вы желаете им счастья. Когда вы делаете это постоянно, это называется «энтузиазм». Если вы делаете это однонаправлено, – это практика концентрации. Далее, если вы понимаете, что вы пусты от самобытия, и человек, который на вас злился, пуст от самобытия, и сам гнев пуст от самобытия, – это практика мудрости. Так шесть совершенств вы можете практиковать в каком-то одном действии. И здесь, как объясняется в Ламриме, если вы практикуете эти шесть совершенств так, что в каждое совершенство включается все остальные совершенства, то это очень мощная практика. Поэтому кто бы на вас ни злился, никогда не злитесь в ответ, а наоборот любите этих людей, испытывайте сострадание.

Второй акт ненасилия, – это если вас ругают, не ругайте в ответ. Если вас кто-то ругает, то подумайте, что это очень полезно для моей тренировки, это очень мощный инструмент, разрушающий мое эго. Мысленно думайте, что это полезно. Потом вам больно не будет. Никогда не отвечайте, пусть ругают, никогда не ругайтесь в ответ. Не защищайтесь, зачем вам себя защищать? Если вы хорошие, то вам нет необходимости это защищать, вы являетесь хорошими, но если вы совершили ошибку, то этот человек говорит правду. Вы правильно говорите, у меня есть такая ошибка, больше так делать не буду. И все – закончено. Зачем об этом много разговаривать? Звонить друг другу, выяснять, как он вас называл, – зачем это вам нужно? Если вы не ели яд, зачем звонить друзьям и говорить, что вы не кушали яд. Зачем это делать? Если вы яд не ели, вам от этого хорошо. Зачем кричать, что вы не кушали яд? Можно поехать к врачу, чтобы он засвидетельствовал то, что вы не ели яд. Только в этом нет пользы. Если вы яд не ели, – это хорошо. Если вы пили лекарства, – это полезно. Зачем защищаться? Итак, каким вы являетесь – это важно, а что другие люди о вас говорят – это неважно. То, что о вас думают, – это неважно. Если вы об этом знаете, и кто-то говорит о вас что-то плохое, то для вас это не проблема. Это не проблема, пусть говорят. Например, если еврею бизнесмену сказать, что он беден, то он скажет, что он беден, вы правильно говорите. У моего бизнеса нет прибыли. Потому что ему неважно то, что люди говорят. Самое главное для него – это чтобы в его кармане были деньги. Поэтому он говорит, что у него нет прибыли. Это тоже очень хорошее качество. Он является

практическим человеком. У евреев есть нехорошие качества, но хорошие качества тоже есть.

Я расскажу вам один анекдот. Налоговая служба как-то пришла к одному еврею в дом, сотрудники сказали, что он купил новую машину, много вещей, они спросили: «Откуда у вас деньги на это?» Еврей ответил, что он эти деньги брал из ящика. «А в ящике, откуда деньги?» «Жена положила туда эти деньги». «Жена откуда берет деньги?» «Я даю». «А ты откуда берешь?» «Из ящика».

Благодаря тому, что евреи обходятся очень практично со своими деньгами, в нашем мире они зарабатывают больше денег, поэтому это нечто очень практичное. Для них самое главное – наличие денег. Им не нужно, чтобы люди думали о том, что они богаты, для них это не важно. Они могут ездить на «Жигулях», – это еврейская стратегия. Поэтому у них всегда много денег. Другие люди, – буряты, русские, думают, что самое главное, чтобы люди знали, что они богаты. Поэтому на последние деньги они покупают машину, а потом не имеют средств, чтобы начать заниматься бизнесом. Когда покупают дорогие часы, думают, что самое главное – это часы. Часы должны быть дорогими, но на оставшиеся деньги сложно будет начать бизнес. Для бизнеса нужен капитал. Это ошибка – думать о нем в последнюю очередь. Что касается духовной стратегии, то она такова, что вы думаете: то, кем вы являетесь – это важно, а что люди о вас говорят, что люди о вас думают, – это неважно. Поэтому в духовной области такая незаметная сдержанная позиция – это очень важно.

Когда евреи занимаются бизнесом, они очень тихо составляют план, никому ничего не говорят, особо ничего не делают, а потом зарабатывают большие деньги. Потому что они для себя создали главную стратегию. Точно также, если вы всем говорите, что хотите купить землю, завтра у вас может не получиться купить землю, поэтому прежде чем купить что-то, нужно вести себя тихо, скромно, болтать не нужно, а потом купить тихо то, что вам нужно. В духовной практике нужно вести себя так же. Не нужно всем говорить, что вы занимаетесь тантрой: «Я тантрой занимаюсь, я медитирую на ясный свет», – многие русские так говорят, но от этого ничего не будет. Нужно делать это очень тихо.

Однажды Дромтонпа шел по дороге и встретил одного йогина. Йогин не узнал Дромтонпу и спросил у него: «Какой вы занимаетесь практикой?» Дромтонпа сказал, что не умеет практиковать, он просто читает простые мантры, немного накапливает заслуги, а другого он не знает. Он не говорил, что он тантрический йогин, что он такой-то практикой занимается, что он такие-то практики знает.

«У меня такое-то ощущение было, давай я тебя научу», – вот это некрасиво. Бывает, что люди немного знают и начинают других учить практике, хотя об этом их не просили. Они говорят, что знают такие-то и такие-то практики, говорят: я этим занимаюсь. Вот так они идут по неправильному пути, и других направляют по неправильному пути. Так тоже бывает.

Этот йогин тогда предложил Дромтонпе стать его учеником, он дал ему нести свои ботинки, все остальные вещи и сказал: «Я тебя научу тантре, медитации на ясный свет, иллюзорное тело, это очень интересно, а копить заслуги – это маленькая практика. Нужно именно это знать». Так они шли, и Дромтонпа нес вещи этого йогина. На подходе к городу они увидели очень много народу. Этот йогин подумал: «Кого это они встречают?» Дромтонпа сказал: «Наверное, они меня встречают». Все побежали к Дромтонпе. Этому йогину стало очень стыдно. Он взял у Дромтонпы свои вещи и сделал перед ним простирания. Потом он тоже стал учеником Дромтонпы. Вот так нужно.

Много болтать не нужно. Когда люди спрашивают у вас, не говорите о вашей личной практике. Зачем им нужно об этом знать? Какой вы практикой занимаетесь, зачем людям об этом знать? Это очень важно. Если вы у кого-то спросите: «Сколько денег у вас на банковском счете?», то вам никто не ответит на данный вопрос. Они скажут: «Зачем вам нужно об этом знать?» Вот точно также ваша личная практика важнее, чем деньги на банковском счете. Вы можете сказать, что у вас на банковском счете сто тысяч или миллион рублей. Налоговая скажет: «Как хорошо». Этого никогда не нужно говорить. «Я занимаюсь такой-то практикой», – это все лишнее. Даже если у вас спросят, вы скажите: «Зачем тебе нужно об этом знать?» Вы не говорите, не отвечайте. Некоторые люди, даже если их об этом не спрашивают, говорят об этом. Вы знаете, сколько денег на моем банковском счете? Это ненормально. Знать какой ты практикой занимаешься, это то же самое. Это ненормально. Люди, которые знают философию, будут смеяться над вами. Никогда об этом не говорите.

Далее третье, если вас критикуют, не критикуйте в ответ. Предыдущее второе, это то, что если вас ругают, не ругайте в ответ. И далее третье, если за вашей спиной вас критикуют, никогда не критикуйте в ответ. Позвольте им сказать. Если они счастливы, если им это нравится, пускай скажут. Пускай говорят. У людей есть очень хорошая поговорка: «Собака лает, караван идет». Вот точно так же и вы поступайте. Вы свое дело делайте, пусть они говорят. Иногда это полезно. Если собака не лает, то вы можете проспать. Вы открываете глаза и говорите ей: «Спасибо, ты мне помогла». Поэтому если вас критикуют, никогда не критикуйте в ответ. Когда я передаю вам такое учение, для меня это очень полезно. Это делает меня более крепким. Вам, конечно, это тоже очень полезно, и мне полезно. Когда меня критикуют, я никогда не критикую в ответ. Когда люди меня критикуют, я становлюсь еще сильнее. Когда меня критикуют, мне иногда хочется сказать что-то в ответ. Потом я говорю себе: «Зачем мне это нужно?» Наше эго хочет ответить, потом я думаю: «Зачем отвечать?» Потом вы становитесь сильным, а ваше эго слабеет. Почему вы отвечаете? Потому что ваше эго хочет ответить на критику. «Я умру, но скажу в ответ». Это ваше эго так говорит. Эго тупое. Не ответите на критику раз, не ответите два, потом ваше эго станет слабеть. Это очень сильная практика. Это разрушает ваше эго. Это очень полезно. Ваш враг внутри – это самый худший враг. А когда ваше эго слабеет, вы станете счастливее.

Когда вас критикуют, не критикуйте в ответ. Пусть люди думают о вас плохо, – это будет разрушать ваше эго. Это очень хорошо. В конце истина всегда откроется, солнце невозможно закрыть руками, облака не могут закрыть солнце. На час или два облако может закрыть солнце, но потом, когда облака уплывут, солнце опять будет сиять. Кто-то скажет: «Вот, я солнце» Облака сами собой уплывут, потом снова засияет солнце. Зачем нужно доказывать себе? Как геше Потова, никогда не защищайтесь. Скажите себе: «Это для меня очень полезно».

Геше Потова в одном селении давал учение. Один геше испытывал зависть к Геше Потове и хотел его опозорить. Он заплатил одной женщине деньги, чтобы она во время учения встала и сказала: «Геше Потова – это ваш ребенок». Она пришла на учение к Геше Потове, встала и сказала при всех эти слова. Геше Потова не стал защищаться, он сказал: «Хорошо, это мой ребенок». И продолжал давать учение. Потом ей стало стыдно, она заплакала и сказала: «Геше Потова, это не ваш ребенок». Посмотри, если ты чистый, подумай, зачем нужно защищаться? Если у вас истина, то истина сама по себе сияет, защищаться не нужно.

Итак, не защищайте себя. Если кто-то садится вам на шею, то не позволяйте ему сделать это, а посадите его обратно на свое место. Не вредите другим, но если кто-то заходит слишком далеко в совершении чего-то неправильного, то остановите этого человека из сострадания, но не из гнева. Из сострадания вам нужно остановить этого человека, так же как мать останавливает своих детей в совершении чего-то дурного.

Далее четвертое – это даже если вас бьют, не бейте в ответ. Так, это четыре акта ненасилия. Но это не означает, что вы позволяете людям делать все неправильное, что им хочется. Если они вас бьют, то существует определенный закон, с помощью которого вы можете их остановить, но не бейте в ответ. Это самое лучшее. То, что касается закона, то применяйте его не своими руками, а существует суд, есть закон, вы можете решить этот вопрос через суд. Зачем нужно бить друг друга? Вы не в дикой природе, вы живете среди людей. Здесь есть законы, есть правила, не нужно бить друг друга.

Итак, это четыре акта ненасилия. Если на вас злятся, не злитесь в ответ, – это вам нужно пообещать. Если вас ругают, не ругайте в ответ. Если вас критикуют, не критикуйте в ответ. И если даже вас бьют, не бейте в ответ. И это ваша плата за мои учения. А теперь повторите за мной то, что вы обещаете так поступать. Соедините руки. В прошлые времена у учителей была такая традиция просить у своих учеников не деньги, а именно в качестве платы выполнение такой практики. Итак, дайте мне такое обещание.

Визуализируйте меня в облике Манджушри. Скажите: «Я получил у Вас очень много учений, и я не буду ограничиваться лишь простым слушанием, не буду болтуном, сейчас я по-настоящему буду практиковать это учение. И первый уровень практики – это совершение четырех актов пути ненасилия. В любой ситуации, кто бы на меня ни разозлился, я не буду злиться в ответ, – это мое обещание. Даже если гнев возникнет по привычке, я буду его контролировать, я никогда не позволю контролировать себя гневу. Это мое обещание. Даже если меня будут ругать, я не буду ругать в ответ. Даже если будут меня критиковать, я не буду критиковать в ответ. И даже если меня ударят, я не буду бить в ответ. Это мое обещание». Я дал такое обещание, и вы тоже дайте такое обещание. Тогда мы будем настоящими последователями Будды. В настоящее время в нашем мире настоящих последователей Будды очень мало, это очень большая редкость.

Теперь визуализируйте меня в облике Манджушри. Я буду произносить на тибетском, повторяйте за мной эти слова трижды. Эти слова означают, что о чем бы меня ни попросил мой Духовный Наставник, я выполню это. В особенности в отношении этой просьбы, о совершении четырех актов ненасилия, я исполню ее. В самом начале трижды повторяйте за мной. Эти слова означают, что о чем бы меня ни попросил Духовный Наставник, я выполню это, я буду следовать этому.

Далее, если вы будете следовать этому вашему обещанию, то результатом будет то, что у вас в семье или в центре будут возникать только одни споры. Это, например, муж может сказать жене или жена скажет мужу: «Ты очень много работаешь, сегодня отдыхай, а я приготовлю покушать, я сегодня сделаю всю работу, а ты отдыхай». А другой скажет: «Нет, нет, ты отдыхай, а я сделаю всю работу», – будет возникать такой спор. И это очень хороший спор. И в Центре также: «Вы очень много работаете, сегодня отдохните, мы сделаем всю работу». Другие в свою очередь скажут: «Нет, нет, вы отдыхайте, а будем работать мы». И это также очень хороший спор в Центре.

Темы лекции:

1. Практика шести совершенств
2. Четыре вида щедрости
3. Три вида нравственности
4. Четыре акта ненасилия