

Я очень рад всех вас видеть в мой последний день пребывания в Санкт-Петербурге. Как обычно, для того чтобы получить благословение Манджушри, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Главным образом мотивация должна быть связана с обретением здорового ума, это самое главное. Когда мы что-то делаем в повседневной жизни, то чаще всего наша мотивация связана с обретением богатства, имущества или какого-то временного счастья. Я не говорю, что это нехорошо, но это все очень ограничено и не является самым главным в вашей жизни. Здоровье нашего тела лучше, чем все это. Поэтому не думайте сегодня о богатстве, имуществе, а вместо этого думайте о здоровье вашего тела. Это лучше. Итак, вы обращаетесь с просьбой к божеству Манджушри: «Пожалуйста, помогите мне, чтобы я в жизни был здоров», поскольку иметь здоровое тело очень важно. В дополнение к этому главная цель – это обретение здорового ума. Поэтому, как я говорил вам раньше, как только вы обретаете здоровый ум, в жизни у вас появляется все. В нашей жизни самое главное – это здоровый ум, и тогда, куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы. Где бы вы ни были, вы будете счастливы. Кем бы вы ни были, вы будете счастливы. Когда у вас здоровый ум, то если вы в одиночестве, это хорошо, а если с кем-то, тоже очень хорошо. Самое главное – это здоровье ума. Если ум больной, то в одиночестве вы несчастливы, а если есть спутник жизни – тоже проблема. Это больной ум. Это правда, если ваш ум здоров, то любая ситуация для вас хороша. И поэтому, чтобы сделать свою жизнь значимой, очень важно сделать свой ум здоровым.

Далее мотивация Махаяны. Вам нужно шаг за шагом, постепенно порождать все более и более здоровую мотивацию. Если ваша мотивация связана с обретением здорового ума, то в буддизме говорится, что это хорошая мотивация, но не безупречная. А что является такой отличной, самой лучшей мотивацией? Это достигнуть состояния будды ради принесения блага всем живым существам. Вот это самая лучшая мотивация. Думайте так: «Сегодня я получаю благословение Манджушри, чтобы это стало причиной моего достижения состояния будды на благо всех живых существ, чтобы я стал источником счастья для всех живых существ». Поэтому сегодня породите такую альтруистическую мотивацию, мотивацию бодхичитты и с ней получайте благословение. Потому что благословение Манджушри происходит от тантры, а тантра – это самое сущностное учение Махаяны. Без мотивации бодхичитты тантрическое учение не должно передаваться и благословение также не должно передаваться. Чтобы породить такую мотивацию – достичь состояния будды на благо всех живых существ, ваш ум должен быть очень сильно побуждаем чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Поэтому вам нужно чувствовать близость ко всем живым существам и сохранять чувствительность к чувствам всех живых существ.

Если вы очень чувствительны к своему эго, тогда любовь и сострадание породить почти невозможно, наоборот, вы будете чувствовать очень много боли и несчастья. Например, кто-то вам скажет: «У вас красивое тело». Если вы очень чувствительны к своему эго, то скажете: «Эти слова означают, что у меня некрасивое лицо». Поэтому, если вы слишком чувствительны к своему эго, что бы ни сказали вам люди, это легко причинит вам боль и вы очень легко как-то превратно поймете эти слова. Из-за этого, куда бы вы ни отправились, вы очень легко из-за всего расстраиваетесь. Вот эта рана эгоистичного ума возникает из-за слишком высокой чувствительности к своему «я». Вы принимаете это «я» слишком всерьез, все время повторяете: «Я, я, я!» и это ошибка. Нет такого прочного «я», которое вы могли бы рассматривать так серьезно, это ошибочно. Поэтому мой совет для вас: «С этого момента не слишком проявляйте чувствительность к своему «я», и не слишком всерьез рассматривайте свое «я». Я имею в виду эгоистичное «я». Взаимозависимое «я» в настоящий момент вашему уму не является так, как полагается. И далее в повседневной жизни будьте чувствительны к другим. Например, когда я встречаю друзей, хотя у меня нет больших реализаций, но я испытываю такие чувства, чтобы все мои друзья были счастливы. Это мои гости, и все должны быть счастливы. Если они говорят, что уйдут, от этого мне не

больно, самое главное, чтобы они были счастливы. Поэтому мой ум счастлив. Если же вы находитесь в компании людей и слишком чувствительны к своему эго, думаете: «Я самый главный», то в этом случае, что бы они ни говорили, вы подумаете: «Они меня не уважают, говорят что-то нехорошее обо мне, смеются надо мной», и вы не будете счастливы. Поэтому мой очень важный совет для вас – не думайте, что вы самый главный, думайте, что мы все одинаково важны и для вас это как лучшее лекарство. Так вы можете думать. Бодхисаттвы думают, что другие важнее, чем они, а это вообще отлично. Но в настоящий момент это для вас слишком большая доза, в настоящий момент вы можете думать так, что вы и другие одинаково важны. Муж и жена думают: «Мы оба одинаково важны», – это демократия. Если вы думаете: «Я самый главный», то вы диктатор, а как же вы, будучи диктатором, можете быть счастливым в семье? Ваша семья должна быть демократической семьей, а не диктаторской, не тоталитарной семьей. Поэтому муж не должен становиться диктатором, и жена не должна становиться диктатором, все должны уважать чувства друг друга. И также в отношении детей, поскольку родители о них слишком заботятся, то дети тоже не должны становиться диктаторами, это очень важно.

Итак, с такой мотивацией бодхичитты вначале примите обет прибежища. Я забыл вам сказать о том, что для того чтобы было даровано благословение Манджушри, очень важно, чтобы было проведено два процесса. Первый со стороны духовного наставника – это порождение правильной мотивации, выполнение особого ритуала, призыв божества, я все это уже сделал. Далее со стороны учеников очень важно породить правильную мотивацию и для этого я дал вам краткое учение. Это очень важная подготовка к получению благословения Манджушри. Потому что здоровая правильная мотивация не порождается спонтанно, она не приходит откуда-то из пространства, вам нужно развивать ее, породить здоровый образ мышления. И я приложил определенные усилия, чтобы вы породили какой-то уровень правильной мотивации. И далее в дополнение к этой мотивации бодхичитты вам необходимо чистое видение. В тантрах говорится, что чистое видение очень важно. В повседневной жизни также очень важно сохранять чистое видение. А что такое чистое видение? Куда бы вы ни отправились, кого бы вы ни встретили, смотрите на достоинства в других людях, это называется чистым видением. Кого бы вы ни увидели, смотрите на хорошие качества этого человека и вы ничего не потеряете. Но если дело доходит до денежных вложений, то в этом случае вам нужно исследовать, правильно это или неправильно, надежно или ненадежно. Не смотрите на то, хороший это человек или плохой, а оценивайте его с той точки зрения, надежный он или ненадежный. Итак, куда бы вы ни отправились и кого бы вы ни встретили, ваш первый взгляд должен быть направлен на хорошие качества других людей. Это то, как смотрят бодхисаттвы. Несколько лет назад я написал одно стихотворение, послушайте его внимательно:

«Думайте, как думает бодхисаттва,  
 Чувствуйте, как чувствует бодхисаттва,  
 Смотрите, как смотрит бодхисаттва,  
 Тогда вы всегда будете счастливы.  
 Бодхисаттва всегда видит хорошее в других,  
 Бодхисаттва всегда чувствует любовь и сострадание к другим,  
 Бодхисаттва все время думает о благе других,  
 Вот секрет того, почему бодхисаттва всегда счастлив».

Это очень короткое стихотворение, но если вы подумаете, то поймете, что оно имеет очень глубокий смысл. В повседневной жизни вам необходимо думать таким образом: ошибки других людей – это не ваше дело. Например, если вы идете на рынок за фруктами, то, как вы поступаете? У вас нет большого количества времени, поэтому, что вы делаете? Вы выбираете самые лучшие фрукты, платите деньги, забираете их и уходите. Точно также, кого бы вы ни встретили, смотрите на достоинства в другом человеке и берите пример с

этого человека, а что касается его недостатков, то это не ваше дело. Например, на рынке вы начинаете рассматривать фрукты и выяснять: почему вот этот фрукт нехороший, почему другой фрукт нехороший, но вы не какой-то государственный работник, чтобы это делать. Сакья Пандита говорил, что куда бы вы ни отправились, если вы смотрите только на хорошие качества других, то сможете поучиться даже у маленького ребенка. Есть одно такое стихотворение:

«Смотрите на хорошие качества Духовного Наставника,  
Никогда не смотрите на недостатки Духовного Наставника».

Это слова из коренного текста. Если вы смотрите на достоинства Духовного Наставника, то обретете все сиддхи. Если вы смотрите на его недостатки, то не обретете никаких сиддхи. И точно также смотрите на достоинства всех живых существ, не смотрите на их недостатки. Если вы смотрите на их достоинства, то порождается ваше позитивное состояние ума. А если смотрите на их недостатки, то позитивные состояния ума не породятся, а наоборот разовьются негативные состояния ума. Поэтому если вы смотрите на недостатки других, то вы сами обретае недостатки. Даже у худшего человека в мире есть какие-то достоинства и вам нужно их видеть и ценить эти его достоинства. И для вас очень важно понимать, что все живые существа по природе чисты, их природа – это природа будды.

Например, если ученые исследуют погоду в Санкт-Петербурге, то к какому открытию они придут? Когда люди исследуют погоду, они приходят к выводу, что не существует плохой погоды. Как-то временно погода может быть хмурой, облачной, может быть и дождь, но при этом плохой погода не бывает. И точно также у живых существ временно могут возникнуть облака омрачений и может пойти дождь гнева, но по природе они неплохие. А что мы делаем? Мы приходим к ошибочным выводам. Например, один человек приехал в Санкт-Петербург в такое время, когда шел дождь, и через день вернулся обратно. А затем его кто-то спросил: «Как погода в Санкт-Петербурге?» Он ответит: «О! Кошмар! Всегда дождь идет». Но в Санкт-Петербурге не всегда идет дождь. Также, если вы встречаете какого-то человека, который находится в плохом настроении, а затем у вас спрашивают: «Ну как Андрей?» – то вы говорите: «Ну, кошмар! Все время злится». Но Андрей все время не злится. Такие ошибочные выводы вы делаете из-за того, что смотрите на недостатки других живых существ.

И не только это, когда вы получаете благословение Манджушри, то в отношении всего, что вы видите, старайтесь сохранять чистое видение. То, что вы видите, то, что вы слышите, и ваши мысли необходимо преобразовать в чистое видение. Это очень важная основа в тантрической практике, это очень полезно для вас. Это то, что называется чистым видением. Это чистое видение обязательно изменит ваше состояние ума так, что вы все время будете в хорошем настроении. Почему у вас возникает депрессия, колебания настроения? Потому что чаще всего вы сохраняете нечистое видение. Вы сами виноваты. Поэтому старайтесь сохранять чистое видение. Старайтесь видеть так чисто, как видит Лунтик. Я видел мультик про Лунтика и могу сказать о его характере, что у него настоящее чистое видение. Так, какой-то негодяй попросил Лунтика помогать ему. Лунтик помогал, помогал, а тот ругал его в ответ, но Лунтик все равно продолжал помогать. Лунтик вообще не мог злиться. Когда этот наглец его ругал: «Не так! Ты принес не то, что мне нужно!» – Лунтик говорил: «Хорошо» и приносил другое. «О! Это не так! Другое!» – «Хорошо, я пойду». Он вообще не думал о том, какой тот наглый. Он не думал: «Я ему помогаю, а он меня ругает», – такого не было, это чистое видение. Постепенно этому наглецу стало стыдно и они стали хорошими друзьями.

Также и вы поступайте в своей жизни, сила любви и сострадания невероятна! Для мужа и жены очень важно быть такими, как Лунтик. Тогда я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что ваша семья не распадется. Я узнавал статистику о том, что касается браков. Семьдесят процентов из всех браков, которые заключаются в течение года, заканчиваются разводами. Это возникает из-за отсутствия чистого видения, из-за очень негативного видения. Из-за таких негативных интерпретаций вы не можете оставаться вместе. Вы говорите: «Лучше умереть, чем дальше жить с этим человеком», – это у вас проявляется ядовитое состояние ума. Нормальный человек так не будет говорить. Из-за негативного состояния ума вы говорите: «Лучше я умру, чем буду сидеть рядом с этим человеком!» А когда он уходит, вы скучаете, хотите его вернуть. Все это ошибки. Все это функция негативных состояний ума. Поэтому очень важно, чтобы жена смотрела на достоинства мужа, а муж смотрел на достоинства жены, чтобы они не замечали недостатков друг друга. Чтобы муж не проверял телефон своей жены, а жена не проверяла телефон своего мужа. Нужно верить друг другу. Какая разница, куда звонил, почему звонил, – это знак того, что вы не верите друг другу. У вашей жены тоже должно быть общение и не обязательно только с девушками, а также и с мужчинами, какой разница? Муж тоже может иметь разных друзей, общаться с ними. Вот так чуть-чуть открывайте свой ум. «Я, я, я!» – не надо говорить, тогда сразу все будут счастливы. Это мой для вас совет. Итак, чистое видение очень важно.

Далее, что касается трех направлений чистого видения. В первую очередь то, что вы видите здесь, это помещение воспринимайте не обычным помещением, а мандалой божества Манджушри. Внутри этой мандалы визуализируйте двоих божеств, это главное божество Манджушри на алтаре и я также в облике Манджушри как помощник. Далее, какие бы слова вы ни слышали, воспринимайте это как Дхарму, как мантру. И не «как», а это Дхарма и мантра. Далее, какие бы мысли ни возникли в вашем уме, смотрите на них как на упражнение Дхармакаи. Это три чистых видения в практике тантры.

В первую очередь я передам вам обет прибежища для получения благословения Манджушри. Главный обет прибежища – это обет не вредить другим. Главная причина, по которой вам не следует вредить другим, состоит в том, что если вы вредите другим, то косвенно вы тем самым вредите сами себе. Вам нужно пообещать, что с этого момента, какие бы действия вы ни совершали своим телом, своей речью или своим умом, вы никогда не будете вредить другим живым существам. Подумайте так: «Я изо всех сил буду стараться никому не вредить!» И попросите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью!» Это главный обет прибежища. Когда вы принимаете такой обет, обет не вредить другим, то свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве самой лучшей защиты в вашей жизни. Поскольку вы принимаете обет не вредить другим, то никто не сможет навредить вам, это я могу сказать с уверенностью на сто процентов. Не бойтесь порчи, хотя порча существует. Черная магия тоже существует. Как существуют хорошие, позитивные силы, также существуют и негативные силы. Прошли тысячи лет, и какая-то группа людей продолжает использовать негативные силы. Но также есть и большая группа людей, которые используют позитивные силы. Вам нужно понимать, что негативные силы, какими бы сильными ни были, они не будут сильнее позитивных сил. Позитивная сила больше, потому что она основана на фактах, на истине, на любви, она сильнее. И поэтому, если у вас есть такой обет прибежища в вашем сердце, то я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что порча и все подобное вам не навредит.

Я расскажу вам об одном случае, который на самом деле произошел в Индии. Один тибетец занимался бизнесом с индийцем. И когда они получили прибыль, этот индиец не захотел

честно делиться. Тибетец сказал ему: «Ты поступаешь нечестно, это неправильно». Индеец очень сильно разозлился и сказал: «У меня есть друг садху, он найдет на тебя порчу!» Тибетец сказал: «Я этого не боюсь, но тебе нужно честно делить прибыль». Итак, этот индеец отправился к садху, и они навели порчу на тибетца. Они сделали маленькую куклу этого тибетца, сломали ему ногу, и далее прочитали какую-то гневную мантру. И этот садху сказал, что через неделю у тибетца должна сломаться нога. Но через неделю они увидели, что у тибетца нога не сломана. Индеец увидел это, отправился к садху и сказал, что нога у тибетца до сих пор не сломана, почему? Садху сказал: «Это невозможно, чтобы то, что я сделал, не оказало никакого эффекта на человека, но теперь я точно могу сказать, что спустя неделю он должен сломать себе ногу». И он провел еще более мощный ритуал. Но спустя неделю у тибетца нога так и не была сломана. Садху сказал, что вообще такое невозможно, наверное, его кто-то защищает, иначе на него точно оказала бы влияние порча. И он сказал: «Отправляйся к тибетцу и спроси, кто его защищает». Итак, индеец пришел к тибетцу и спросил: «Мы с моим другом садху навели на тебя порчу, но она не оказала никакого эффекта, кто же тебя защищает?» Тибетец сказал: «Меня никто не защищает». Индеец сказал: «Ну а как же такое возможно? Порча должна была сработать». Тибетец сказал: «А! Ну у меня есть обет прибежища, может быть, он меня защищает». Индеец спросил: «А что такое обет прибежища?» Тибетец ответил: «Я пообещал никому не вредить, и я изо всех сил стараюсь никому не вредить. Ты не делишься честно, и я мог бы побить тебя за это, но поскольку я пообещал не вредить ни одному живому существу, то я не буду бить тебя за это». Этот тибетец был очень большой, сильный, а индус худой, слабый. Тибетец сказал: «Я могу тебя побить, но у меня есть обет не вредить, поэтому я тебя не побью». Затем этот индеец снова пришел к садху и рассказал о том, что тибетец держит обет прибежища, то есть пообещал не вредить ни одному живому существу. На что садху сказал: «Мы совершили очень большую ошибку. Мы пытались навести порчу на человека, который пообещал не вредить ни одному живому существу. Теперь тебе нужно сразу же отправиться к нему и попросить прощения, иначе эта порча вернется обратно к нам самим».

Это правда. Злыми помыслами можно навести порчу и навредить слабым людям, но все равно потом эта порча вернется обратно. Любая плохая вещь, которую вы сделаете людям, потом вернется обратно, а если люди сильные, то сразу же порча вернется обратно. Буддийская теория кармы говорит о том, что любая плохая вещь, которую вы сделаете по отношению к живым существам, в конце концов, вернется обратно. Это как эхо в горах. Глупые люди об этом не знают и поэтому кричат: «Ты глупый!» И в ответ слышат: «Ты глупый!» Затем они кричат: «Ты тоже глупый!» И опять слышат: «Ты тоже глупый!» И так ситуация становится все хуже и хуже. Это закон кармы. Будда говорил: «Я не создавал закон кармы, это закон природы, я просто открыл его». Когда вы изучаете буддийскую философию, то она подобна науке. Будда говорил, что не создавал никаких теорий, он говорил о том, что все это законы природы, и он просто открыл их. О теории взаимозависимости Будда также говорил: «Я не создавал этой теории, это естественная природная теория, я просто открыл ее». Чему мы можем научиться на основе этой теории? Мы можем стать более мудрыми людьми, основываясь на этой теории.

Итак, индеец пришел к тибетцу и сказал: «Прости меня, пожалуйста, потому что мы с садху навели на тебя порчу». Тибетец сказал: «Ничего страшного. Я тебя прощаю. Но самое главное – делись честно, тогда все будет нормально». Потом они стали друзьями, и их бизнес стал еще лучше. Они честно вместе работали и честно делились. Их бизнес стал еще лучше, потому что у тибетца были способности, которых не было у индийца, а у тибетца не было способностей, которые были у индуса. Они работали вместе как хорошая команда. Если бы они работали отдельно, то никто ничего бы ни получил. Они работали вместе, и потом честно делили прибыль, и оба были очень счастливы. В России вам тоже надо так поступать. Вам необходимы партнеры, без партнеров в одиночку вы ничего не сможете

сделать. Но партнеры должны знать, что они зависят друг от друга, и честность – это самое лучшее. Поэтому, что касается моего совета российским экономистам, то я бы хотел сказать, что российские экономисты – это не те люди, которые не могут правильно вести подсчеты. Они очень хороши в подсчетах. В российской экономике есть трудности, но не потому, что люди не умеют считать, они отлично считают. И не потому, что у них нет достаточной информации. Информация есть, но им не хватает честности и доверия друг к другу. Из-за этого все страдают. Это один из самых главных факторов. Если два человека занимаются бизнесом и занимаются им честно, то в этом случае, даже если они не могут правильно что-то подсчитать, это не страшно. Если они допускают какие-то ошибки в подсчетах, то это не страшно, это не кошмар, самое главное, что есть корень – это честность. Это мой совет для вас. Я хотел бы в большей степени сказать это не старшим людям, а молодым. Вам необходимо строить карьеру, необходим источник денег и очень важно, чтобы вы делали это, основываясь на честности, это очень важный дебют. Это самый главный дебют, дебют честности, и, в конце концов, все будет очень хорошо. Если вы сделаете ошибочный дебют, то, в конце концов, ничего не получите, это мой для вас совет. Итак, сегодня вы обещаете, что будете очень честным человеком. Это означает, что вы не будете вредить другим, не будете обманывать других.

А теперь соедините руки. И когда я буду произносить: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ» повторяйте за мной. В этот момент визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, над моей головой Его Святейшество Далай-лама в облике Будды Шакьямуни. В этот момент из наших ртов исходит белый свет и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета прибежища, обета не вредить ни одному живому существу. Итак, с сильной решимостью повторяйте за мной, говорите: «Я принимаю обет не вредить ни одному живому существу. Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью!» Совершенно точно есть божества, и они обладают силой, поэтому, когда вы будете в чистоте держать обет, то они точно смогут помогать вам жизнь за жизнью, защищать вас жизнь за жизнью. В особенности попросите: «Пожалуйста, в момент смерти защитите меня от рождения в низших мирах!» Это самое главное. В настоящий момент это один из самых критических моментов в вашей жизни.

Итак, с этого момента ваша самая главная практика – это контролировать свои тело, речь и ум, потому что именно они причиняют вред другим. Поэтому если ваше тело уже почти кому-то навредило, в этот момент вам нужно остановить его. И если вашей речью вы почти уже произнесли какое-то вредоносное слово в чей-то адрес, то вам нужно остановить себя. Если в своем уме вы начинаете злиться на кого-то, то вам нужно также остановить себя и не позволить разозлиться. Вначале у вас в уме возникает гнев, а после этого уже речь и тело вовлекаются в негативные действия. И теперь, с этого момента вам нужно вступить на путь ненасилия. Что такое путь ненасилия? Это путь, который указал Будда, это способ решения ваших проблем. Мы идем по пути насилия для решения проблем, но таким образом невозможно решить проблемы. С самого раннего возраста вы следуете по такому пути насилия. Если кто-то ругает вас, то вы сразу же отвечаете. И это путь насилия. Если вас кто-то стукнул, то вы два раза ударите в ответ, думая, что таким образом решите проблему. Если кто-то на вас злится, то вы злитесь в ответ еще сильнее. Это путь насилия. С этого момента никогда не используйте такой путь насилия.

Вам необходимо совершать четыре акта ненасилия. Это ваша практика. Первый акт – это, если на вас кто-то злится, то никогда не злитесь в ответ. Это путь ненасилия. Так поступал Лунтик: на него злились, но Лунтик все равно старался помогать. Это очень хорошо. Поэтому Лунтик всегда был счастлив, с хорошим настроением. Посмотрите передачи телевизору: тот, кто быстро злится, тот всегда несчастлив. В семье, когда муж злится, жена что говорит? «О! Если он злится, я тоже буду злиться», – и в семье появляется двое

ненормальных. Сначала один муж ненормальный, а потом жена тоже становится ненормальной. Когда двое ненормальных, то все стаканы побиты, это опасно. Если кто-то начинает злиться, вам нужно сказать: «В моей семье одного ненормального достаточно. Зачем нам нужны двое ненормальных?» Если кто-то начинает злиться, то этот человек стал ненормальным и вам нужно постараться сделать его нормальным. Что супруги обещали друг другу? Что в трудное время будут помогать друг другу. Трудное время не только тогда, когда вы сломали руку. Это не самое трудное. Самое трудное время – когда вы злитесь, когда вы несчастливы. Когда муж гневается, жене нужно думать: «О! Я обещала в трудное время помогать ему. Сейчас для него по-настоящему трудное время». Когда жена злится, мужу надо думать: «А! Я обещал помогать ей в трудное время. Сейчас она стала ненормальной, она стала врагом себе». Кто злится, тот становится врагом самому себе. Думайте так: «Я должен помочь ей убраться этот гнев, это тупое состояние ума». И мужчина ведет себя спокойно, легко. Когда мужчина злится, жене нужно спокойно сказать ему: «Дорогой, что ты злишься?» Сделайте так, и он как собака сразу станет спокойным. Мужчине успокоить женщину непросто, для этого потребуется очень хорошее умение, а женщине успокоить мужчину очень легко. Чуть-чуть погладить и сказать: «Дорогой, что ты злишься?» Он сразу успокоится. Я исследовал этот момент и могу сказать, что самый лучший способ успокоить женщину, это сказать: «Дорогая, завтра мы пойдем по магазинам». Шопинг! Даже не обязательно говорить «завтра», просто скажите: «Шопинг». Сразу глаза у нее станут большими, в них появится радость, и завтра утром гнева уже нет. Если кто-то находится под контролем негативных эмоций, то вам не нужно спорить с этим человеком, это большая ошибка. Особенно с женщиной, она становится как бык: «Пусть рога сломаю – ничего страшного, но назад не пойду». Мужчина тоже так. В этот момент, когда они находятся под контролем негативных эмоций, они ненормальные и вам не нужно спорить с ними, а скажите: «Да, да, ты права». Когда пьяный мужчина приходит домой, он кричит: «Я король, я принц!» Отвечайте: «Да, да, ты король, принц». Какая разница? Если вы спорите: «Нет, я тебе докажу, что ты не принц, я логически могу это доказать!» то вы – тупой в это время. С пьяным не надо спорить, лучше согласиться: «Да, да, да, правильно, ты принц! Ты еще лучше, чем принц!» Скажите так, и он спокойно пойдет спать.

Что касается пьяных людей и тех, кто находится под контролем негативных эмоций, то вторые тоже пьяны от омрачений. Они даже хуже пьяных. Пьяные могут петь песни, радоваться, спать. А когда вы пьяны от омрачений, то радоваться и петь песни вы не будете, поэтому это еще страшней. Водка даже не так опасна, некоторые пьяные смеются, разговаривают, шутят, поют песни, а потом идут спать. Омрачения вам спать не дадут. Всю ночь вы будете говорить злые слова. Это очень опасно! Итак, очень важно думать таким образом и не отвечать, а просто согласиться: «Да, да! Ты прав», или: «Ты права». В этот момент, если на вас злятся, вы не злитесь в ответ. Вам нужно понять: «Это пьяный человек, зачем же мне злиться?» Он пьяный из-за алкоголя омрачений. Итак, если этот человек далее ругает вас, то не ругайте в ответ. Жалко его! Скажите: «Да, да, да, ты права». Не отвечайте. Когда жена что-то говорит, пусть говорит, посидите, посмотрите, а потом скажите: «Ты устала?» – «Нет!» – «О, пожалуйста, продолжай!» Мудрый мужчина, когда его жена под влиянием омрачений, не отвечает ей. Кто отвечает, тот немудрый. А когда мужчина под влиянием омрачений, то мудрая жена тоже ему не отвечает. Если жена отвечает, то она немудрая. Таков этот путь ненасилия и я могу сказать, что сразу же благодаря этому в вашей семье воцарится мир и гармония. И не только в семье, но и в обществе, где вы живете, в отношениях со всеми вам нужно следовать такой стратегии. Думайте так: «Если этот человек ненормален, то мы все живем в одном обществе, и мне не нужно становиться ненормальным. Он ненормальный, и я должен помочь ему, чтобы он стал нормальным человеком». Вот так думайте: «Я должен помочь ему, сделать его нормальным человеком». Думайте так, это очень полезно. Далее, если вас ругают, то никогда не ругайте в ответ. Если вас критикуют, то никогда не критикуйте в ответ. Пускай критикуют, это не сделает вас

хуже. И не принимайте это всерьез. Если кто-то вас называет: «Ты такой-то и такой-то», то от этих слов вы таким не становитесь. Если бы оттого, что вас назвали толстым, завтра утром вы на самом деле стали бы толстым, тогда вы могли бы сказать: «Вчера у меня была такая красивая фигура, а он назвал меня толстым, и сейчас кошмар, я стал толстым!» Но так не бывает. Тогда что в этом серьезного? Зачем же тогда слишком серьезно принимать те слова, которые они произносят? Наоборот, если вас критикуют, и это правда, то скажите: «Большое спасибо! Я не знал этой своей ошибки. Теперь я ее знаю». А если это неправда, то просто не принимайте всерьез, это не имеет значения. Так в буддийской философии говорится, что то, кем вы являетесь, это очень важно, а что люди о вас говорят, что они думают – это не важно.

Далее, четвертый акт ненасилия – это, даже если вас бьют, не бейте в ответ. Это путь ненасилия и вначале его нужно начать лично вам самим, индивидуально вступить на этот путь, и далее постепенно на этот путь вступит все общество, весь народ, и весь мир присоединится. Тогда в нашем мире воцарится мир и гармония, но сначала вам необходимо подать пример.

Теперь, одного лишь обета прибежища недостаточно. Чтобы получить благословение Манджушри, вам также нужно принять обет бодхичитты. Главный обет бодхичитты – это обет помогать другим. Поэтому ваша главная духовная практика – это изо всех сил стараться помогать другим. Это ваша практика. Если вы не можете помочь другим, то не вредите другим. Это одна из самых главных ваших практик. Это то, что должно стать вашей базовой практикой, то, что называется практикой нравственности, этики. Чтобы вы стали безвредным человеком, и не только это, а также, чтобы вы стали полезным для других. Чтобы вы стали полезным для общества человеком, благодаря которому в обществе устанавливается мир и гармония. Это то, что должно стать вашей главной практикой. Далее в дополнение к такой основе вам также необходимо очень подробное учение по философии, и затем с хорошим знанием философии вам нужно медитировать и развивать однонаправленную концентрацию – шаматху. Когда ваш ум станет немного более нормальным, тогда вам нужно медитировать. В настоящий момент я хотел бы сказать, что ваш ум очень ненормален. Если с таким ненормальным умом вы начнете медитировать, то станете еще более ненормальным. Поэтому Будда говорил, что вначале практика нравственности, этики до определенной степени делает вас нормальными людьми. Итак, это самая базовая практика. Далее развивайте однонаправленную концентрацию – шаматху. Затем развивайте випашьяну. И тогда с помощью випашьяны вы сможете полностью освободиться от сансары. Это путь, который указал Будда, а не я и не тибетские мастера. Я могу привести цитаты из коренного текста о таком пути. Если кто-то из мастеров будет говорить что-то противоположное этим словам, то я могу совершенно точно сказать, что это неподлинное учение, поскольку противоречит цитатам Будды. Это неподлинное учение Будды. Может быть, это чье-то придуманное учение и поэтому вам нужно быть очень осторожными.

Итак, обет бодхичитты – это обет помогать другим. Почему вам следует помогать другим? Основываясь на теории взаимозависимости, говорится, что если вы делаете что-то хорошее для других, то себе вы тем самым приносите еще большее благо. Это теория взаимозависимости. Поэтому, чем больше вы делаете чего-то хорошего для других, может быть, вы помогаете тем самым другим, но себе вы приносите в сто раз большее благо. Мы не знаем об этом, поэтому еле-еле помогаем другим. А если вы знаете, что вам это выгодно, то будете радоваться. В бизнесе тоже так. Бизнесмен знает: «А! Я завишу от этого чиновника», поэтому с радостью дарит ему подарки. Почему? Он знает: «Если я сделаю его счастливым, то для меня будет больше выгоды». Таким образом, если вы знаете закон кармы, то, какому бы живому существу вы ни сделали что-то хорошее, как-то помогли, – вы

сами обретаєте гораздо большее благо, и это теория взаимозависимости. Поэтому в повседневной жизни, куда бы вы ни отправились, вы должны быть рады делать что-то хорошее для других. Это ваша практика. Не имейте предвзятости. Это делит общество. Даже не говорите: «Я буддист, они не буддисты», – это тоже предубеждение. Когда Его Святейшество Далай-лама дает учение, он говорит: «Я не думаю, что я буддист, я даю вам учение как человек, я просто с вами разговариваю, как один человек говорит с другими людьми». Это самое главное! Эти предубеждения делят наш народ, и из-за этого возникает множество конфликтов и дисгармоний. Буддисты и не буддисты, христиане и не христиане, мусульмане и не мусульмане, – вот из-за этого возникает множество конфликтов. Уже есть такие деления на разные народы, на Россию, Европу, Америку и так далее, и на основе этого уже возникают конфликты. В прошлые времена определенные мыслители говорили, что предубеждения – это один из главных источников проблем, и в буддизме подтверждается, что да, это правда.

Один человек задал Будде вопрос, и Будда отвечал на него таким образом, чтобы устранить предубеждения. Итак, он задал Будде вопрос: «Вы бог?» Будда ответил: «Нет». Далее он спросил Будду: «Вы святое существо?» Будда ответил: «Нет». Так, что бы он у Будды ни спрашивал, Будда отвечал: «Нет». Потом этот человек подумал: «Ну, если я спрошу у Будды, человек ли он, то он не сможет ответить «нет». И он спросил у Будды: «Вы человек?» Будда ответил: «Нет». Он спросил: «Тогда кто же вы?» Будда ответил: «Я пробужденное существо». Будда хотел подчеркнуть, что такое наше само отождествление, как «я человек» или «я принадлежу какой-то нации, народу» – все это временно. Потому что вы не будете человеком все время. Иногда вы бываете животными. Например, когда вы рождаетесь, вы дети и это ваша временная идентичность, затем вы становитесь взрослыми, затем старыми, а потом уже очень старыми. Затем умираете. Далее, если вы обретаєте тело животного, то говорите: «Я животное». Все это временная идентичность. Поэтому Будда говорил, что есть две главных идентичности, и это более длительные, более постоянные идентичности, – это пробужденное существо и не пробужденное существо. Мы все являемся не пробужденными существами. С безначальных времен мы – не пробужденные существа и до сих пор остаемся не пробужденными существами. Но однажды, когда в нашем уме раскроется мудрость, мы станем пробужденными существами, и тогда обретем бесконечное счастье. Это очень интересный ответ. Поэтому даже сказать: «Я человек», – все равно это временная идентичность. Все остальное, что относится к нации или религии, это еще более временно.

Иногда думайте так: «Я не пробужденное существо» и сразу же почувствуйте себя частью всей этой большой массы не пробужденных существ. Вы подумаете: «Мне нужно сделать что-то такое, чтобы все эти не пробужденные существа однажды стали пробужденными». Это такое счастье! Когда я так думаю, мой ум такой открытый. Важны не только человеческие права, все живые существа должны иметь права. Все должны иметь право на счастье. Это то, чему Будда пытался научить нас. Будда говорил, что даже привязанность к буддизму – это нехорошо, это тоже порождает в нас омрачения. Если вы привязаны к буддизму, и кто-то начинает называть буддизм нехорошим, то вы начинаете злиться в ответ и как-то драться с этим человеком, это неправильно. Если кто-то говорит: «Буддизм плохой», то вы не должны злиться. Привязанность не нужна, нет какого-то самосущего особого буддизма. Буддизм – это учение, система учений, которые позволяют человеку стать более мудрым. Если бы эта система учений делала людей более злыми, тогда, какая же польза была бы в этой системе учений? Поэтому Будда говорил: «Я создал буддийское учение. Если в будущем во имя буддизма будет возникать множество конфликтов и дисгармония, то я сам уничтожу его». Будда создал это учение ради блага людей. Если это принесет больше дисгармонии, то Будда сказал: «Я сам его уничтожу, потому что моя цель не достигается». Точно также все религиозные мастера создали соответствующие системы

для счастья, для гармонии в человеческом обществе. Если это учение будет вредить, то совершенно точно они уничтожат его.

Теперь соедините руки. Пообещайте, что изо всех сил будете стараться помогать другим, и помолитесь: «Куда бы я ни отправился, пусть я везде буду нести с собой мир и гармонию в это место». И далее подумайте: «Пусть жизнь за жизнью я буду источником счастья для всех живых существ. Где бы я ни родился, пусть я буду рождаться, имея потенциал приносить благо живым существам!» Тогда жизнь за жизнью вы будете обретать очень хорошую жизнь, с очень большим потенциалом. А теперь повторяйте за мной. И на третий раз, когда вы повторите слова, визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце в качестве обета бодхичитты.

Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области лба исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, а также благословляет ваше тело и закладывает семя тела Будды. Чтобы очиститься от негативной кармы, нужно применить четыре противоядия. Первое противоядие – это сожаление о негативной карме, которую вы создали. Так, породите сильное сожаление о той негативной карме, которую вы создали. Второе – это опора на божество, всем сердцем положитесь на божество Манджушри, обратитесь с просьбой: «Манджушри, пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы, созданной моим телом!» Далее, третье – это само противоядие. Это визуализация белого света и нектара, который вас очищает. И четвертое противоядие – это решимость больше такого не повторять. Если присутствуют все эти четыре противоядия, то нет такой негативной кармы, которую вы не смогли бы очистить. Итак, теперь выполняйте эту визуализацию. И почувствуйте, что здесь на самом деле присутствует Манджушри и на самом деле исходит свет и нектар, просто вы не видите этого. Также думайте о том, что очищаются все ваши болезни и препятствия вашей жизни.

Сейчас, когда я буду произносить мантру и звонить в колокольчик, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области горла исходит красный свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашей речью, также благословляет вашу речь и закладывает семя речи Будды. Почувствуйте, что это на самом деле происходит и для вас это очень хороший шанс очиститься от большого количества негативной кармы за короткое время. Эти кармические отпечатки в вашем уме подобны токсинам в вашем теле, они являются источником ваших проблем. И если вы их очистите, то это самый лучший профилактический способ решения проблем. В настоящий момент вы не знаете, не понимаете ясно этого механизма, но я говорю вам с уверенностью, что это по-настоящему очень важный механизм. Это то, каким образом я могу помочь вам. Я могу решить большое количество ваших будущих проблем таким профилактическим способом и это самый лучший способ. Так, например, ваш хороший друг доктор может сказать вам, что у вас много токсинов в теле и то, что вам необходимо сделать, это вывести все эти токсины, иначе в будущем у вас возникнут большие проблемы. Выводя токсины из вашего тела, я решаю большое количество ваших будущих проблем таким способом профилактики. В буддизме и в науке говорится одинаково, что самый лучший способ решения проблем – это решение их такими средствами профилактики. Наша человеческая слабость состоит в том, что только когда мы заболеваем, мы хотим как-то избавиться от этого, решить проблему. Когда у вас возникает проблема, вы обращаетесь ко мне: «Геше-ла, пожалуйста, помогите мне!», но тогда уже слишком поздно. Если бы вы до этого приехали на благословение, вы бы очистили негативную карму и решили этим много проблем. Но вы не приехали, а поехали на

дискотеку, танцевать, а сейчас уже поздно. Теперь выполняйте визуализацию с очень сильной верой. По меньшей мере, одну неделю сохраняйте чистоту своей речи.

Теперь просьба о благословении ума. Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре, меня в облике Манджушри, из нашей области сердца исходит синий свет и нектар и наполняет ваше тело. Он очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим умом, также благословляет ваш ум и закладывает семя ума Будды в вашем уме. А поскольку Манджушри – это божество мудрости, то в конце визуализируйте, как большое количество божеств Манджушри, некоторые из которых размером с большую гору, другие размером с дом, а некоторые маленькие, как зернышко, – все они растворяются в вас и ваша мудрость возрастает. Теперь выполняйте эту визуализацию.

Сейчас, когда я буду звонить в колокольчик и произносить мантру, визуализируйте Манджушри на алтаре и меня в облике Манджушри, из наших трех областей, из области лба, горла и сердца одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром и наполняют ваше тело. Они очищают большое количество негативной кармы, созданной одновременно вашими телом, речью и умом и укрепляют благословение тела, речи и ума. Итак, это последнее благословение, визуализируйте, как следует. Визуализируйте так, чтобы это был для вас духовный бензин, которого вам хватит на шесть месяцев. Я знаю, что спустя шесть месяцев ваш позитивный настрой будет все слабее и слабее, а негативный настрой все сильнее и сильнее, потому что не хватает бензина. Духовный бензин у вас будет заканчиваться, а негативный бензин вы будете получать каждый день. А теперь выполняйте визуализацию.

Теперь я дам вам передачу мантр. Без передачи мантры, сколько бы вы ни начитывали мантру, она не будет иметь силы. Поэтому важен первый фактор – это передача. Миларепа говорил, что начитывать мантры без передачи – это все равно, что выжимать песок, так вы не сможете выжать масло. Далее второй фактор – даже если у вас есть передача мантры, но нет доброго сердца, то ваши начитывания мантр тоже не будут иметь силы. Поэтому в дополнение к передаче мантры начитывайте мантры с очень добрым состоянием ума. Далее третий фактор – даже если вы начитываете мантру с добрым сердцем, но при этом у вас нет большой веры в силу мантры, то в этом случае эта сила тоже не будет очень большой, будет маленькой силой. Поэтому важен третий фактор – это большая вера в силу мантры. Если у вас сильна вера, то, как исследуют ученые, в этом случае даже нейтральный объект обретает определенную силу. Они провели такое исследование – обычную воду они назвали святой водой. Ученые взяли под наблюдение группу людей, которые болели определенными болезнями, они знали об их болезнях. В это время больные не принимали лекарств, и пили эту воду как святую воду. Ученые обнаружили, что спустя какое-то время их здоровье стало лучше. Они говорили: «Не понимаем». Даже простая вода, когда у человека есть вера, помогает здоровью. Если же у вас есть вера, по-настоящему в мощный объект, то сила от этого еще выше. Даже если вы верите в нейтральный объект, то это дает силу. Поэтому сила мантры невероятна, она благословлена не одним Буддой, а всеми Буддами прошлых времен. Поэтому, если вы будете думать, что мантра обладает невероятной силой и будете начитывать ее с такой верой, то сила мантры будет действительно просто невероятна.

Далее четвертый фактор. Даже если у вас есть вера, но ваш ум блуждает здесь и там, то тоже особой силы не будет. Поэтому очень важен четвертый фактор – это когда вы начитываете мантру, однонаправленно сосредотачиваетесь и визуализируете перед собой божество, свет и нектар, который исходит из него, он очищает вас, и так вы начитываете мантру. Далее пятый фактор – это то, что вам нужно заниматься этим регулярно, без перерыва, каждый день. Пусть даже десять минут вы начитываете мантру, но выполняете это каждый день, и тогда

сила будет. Если вы одни сутки день и ночь начитываете мантры, а потом вообще не занимаетесь, то пользы не будет. Лекарство нужно принимать так же. Нужно пройти полный курс, постоянно пить определенные лекарства, тогда будет результат. Такая последовательность в практике очень важна. Поэтому вам не нужно начитывать слишком много мантр, но вы можете породить такую решимость, скажем: «Каждый день я десять минут буду начитывать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, или один круг на четках». Один круг ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, один круг мантры Тары читайте каждый день, обещайте это, и тогда сила будет. Очень важна систематичность. Каждый день вам необходимо выполнять какое-то количество практики, тогда вы получите результат. Итак, читайте ежедневную молитву и далее начитывайте мантры: мантру Авалокитешвары, мантру Манджушри, мантру Тары и так далее, и если вы будете делать это систематически, то однажды сила этих мантр проявится. Я могу сказать вам это на сто процентов. Это богатство, которое вы сможете забрать с собой в следующую жизнь. Я не прошу вас двадцать четыре часа в сутки заниматься практикой, но могу сказать, чтобы вы занимались практикой один час в день. В остальное время кушайте, отдыхайте, делайте, что хотите, но один час чисто занимайтесь практикой, и тогда ваша жизнь не будет пустой.

Теперь первое – это мантра Манджушри для возрастания мудрости. Визуализируйте, как мантра в виде белого света, исходя из наших ртов, проникает в ваш рот, и остается в вашем сердце как передача мантры.

А теперь, везде, куда бы я ни поехал, я передаю обет не употреблять алкоголь. Это в качестве платы за мое учение. Ваша лучшая плата мне, лучший подарок для меня – это принятие обета не употреблять алкоголь. Я говорю это искренне, это не просто красивые слова. Те, кто не пьет, вы примите этот обет и уже никогда не будете пить. Если у вас нет такого обета, то сейчас вы не пьете, но однажды, если у вас возникнут проблемы, вы можете начать пить. А если кто-то из вас пьет, то я прошу вас: «Пожалуйста, примите такой обет и перестаньте, поскольку это плохо, вредно для вашего здоровья и также это дурной пример для других людей, для молодого поколения. Поэтому, если вы не думаете о своем здоровье, то я прошу вас: «Пожалуйста, подумайте о других людях».

Итак, визуализируйте здесь двоих Манджушри и над моей головой Его Святейшество Далай-ламу в форме Будды Шакьямуни. Когда я буду произносить слова, повторяйте их за мной. Эти слова означают следующее: «Будды и Бодхисаттвы трех времен, послушайте меня, я по имени такой-то и такой-то принимаю обет не употреблять алкоголь и наркотики и буду держать этот обет в чистоте». Я знаю, что вы не принимаете наркотики, но вам нужно пообещать, что вы даже не прикоснетесь к наркотикам. И на третий раз, когда я щелкну пальцами, визуализируйте, как белый свет исходит изо рта Манджушри на алтаре, из моего рта, изо рта Будды над моей головой и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце как обет не употреблять алкоголь и наркотики. Если кто-то из вас еще в дополнение хочет взять обет не курить, то это тоже очень хорошо, я скажу вам: «Большое спасибо!» Потому что вам самим бросить курить очень трудно, но если вы принимаете обет, то тогда это будет сделать очень легко. Потому что курение очень опасно для вашего здоровья. Вы и так дышите нечистым воздухом, это тоже опасно, зачем же еще курить? Наш воздух достаточно нечистый. Зачем надо еще курить? Вы думаете, что когда курите, это вас расслабляет, но в действительности, если вы будете делать такие глубокие вдохи и глубокие выдохи, то это вас расслабит вместо курения. Это йога. Занимайтесь дыхательной йогой. Делайте вдох, задержку и затем делайте выдох, эта йога расслабит вас. Не курите. А теперь соедините руки и с сильной решимостью повторяйте за мной. В качестве подарка геше Тинлею примите обеты.

Сейчас, когда я поставлю торма на голову Андрею, визуализируйте, как божество Манджушри размером с большой палец вашей руки через макушку по центральному каналу опускается в вашу сердечную чакру, и с этого момента ваше тело становится храмом, в котором пребывает живая статуя.

Итак, благословение окончено. Завтра я уезжаю. И до нашей новой встречи в следующем мае будьте добрыми и будьте счастливы. Я думаю, что этого бензина вам хватит до мая месяца. Далее я приеду снова и еще раз заправлю вас духовным бензином. Так весь год вы будете очень добрыми и позитивными. Нет ничего дурного в том, чтобы быть счастливыми, но не наслаждайтесь от такого глупого счастья. Глупое счастье – это, например, если вы думаете, что, выпив алкоголя, вы станете счастливыми, это глупое счастье. Вместо этого вкусно кушайте, и это счастье, разговаривайте со своими друзьями, просто сохраняйте позитивный настрой, радуйтесь, смейтесь, – это счастье. Приглашайте друзей к себе домой, иногда сами отправляйтесь к кому-нибудь в гости, вы не потратите большое количество каких-то денег, но вы все получите удовольствие. Вам нужна такая традиция – ходить в гости к друзьям, там кушать, но старайтесь как можно меньше есть мяса. И вообще в целом старайтесь есть меньше, потому, что в мире в целом есть дефицит еды. Девятьсот миллионов людей страдают от недостатка еды. Двадцать тысяч человек каждый день умирает от голода. Поэтому если мы будем есть чуть-чуть меньше, то это полезно для нашего мира.

Поэтому я прошу вас. Также у вас будет красивая фигура, меньше болезней. Врачи говорят, что от переедания тоже возникают болезни. Поэтому уменьшайте привязанность к еде. Я прошу вас. Я сам тоже так делаю. Раньше я этого не говорил, потому, что я сам много кушал. Сейчас я стараюсь меньше кушать, и также прошу вас.