

Я очень рад видеть всех вас – жителей Иркутска после долгой разлуки. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение по Дхарме, развеите правильную мотивацию. Главная цель того учения, которое вы получите, это укрощение ума. Укротить свой ум нелегко, и поэтому очень важно получать учение с множества разных точек зрения, чтобы ваш ум открылся. Все омрачения, все неукрощённые состояния ума возникают из-за узкого мышления. Когда мы раскрываем свой ум, делаем его шире, в этом случае он уже не придерживается такой узкой позиции, узколюбости, а становится более мудрым. Тогда вы становитесь счастливыми, и другие тоже будут счастливы.

Для того чтобы укротить наш ум, раскрыть свой ум, широкий образ мышления очень важен. Для этого очень важно знать, что такое страдания, и что такое настоящее счастье. Поскольку мы не знаем более глубокого значения слова «счастье», то гонимся лишь за временными факторами счастья. Если мы гонимся лишь за временными факторами счастья, то скоро эти временные факторы исчезают, и у нас начинаются страдания. Но в буддизме не говорится, что временные факторы счастья – это что-то нехорошее, они хороши, но они ненадёжны. Все мирские объекты, которые вы считаете объектами счастья, вам нужно понимать, что это временные факторы счастья. И если вы полагаетесь только на временные факторы счастья, то и ваше счастье будет временным, это логично.

Второе – это долговременные факторы счастья. Вам необходимо накапливать временные факторы счастья, но одновременно с этим также копите и долговременные факторы счастья. Для этого вам нужно знать, что представляют собой эти долговременные факторы счастья. Что касается временных факторов счастья, то это деньги, еда, тёплая одежда, вы все их прекрасно знаете. Может быть, вы их знаете лучше, чем я. И если вы гонитесь, только лишь за такими объектами пяти видов чувственного восприятия, что является временными факторами счастья, как говорится в буддизме, эти объекты пяти видов чувственного восприятия не дадут вам полного удовлетворения, они у вас закончатся, и в конце возникнут проблемы. Здесь вам нужно знать, что такое долговременные факторы счастья. Это внутренние качества, благие качества вашего ума. Это более длительные факторы счастья. Также отпечатки положительной кармы, которые называются заслугами, это тоже долговременные факторы счастья. Если у человека сильно позитивное состояние ума, и он обладает большими заслугами, то счастье его будет более длительным. Это я вижу своими глазами: те, у кого много хороших качеств ума, кто накопил много заслуг, если во время кризиса у них есть только один хлеб, они спокойно сидят, едят один хлеб и пьют чай без молока, но они совершенно счастливы. А человек, у которого нет хороших качеств ума, всегда думает, где взять деньги, но если заслуги закончились, даже если у него есть миллион или даже миллиард долларов, и ест он с золотой тарелки, счастья у него нет! Я это своими глазами видел, это факт. Поэтому Будда говорил: «Я не даю учение, которое основано на догме, я всем даю истинное учение, которое основано на опыте. Я сам пережил свой опыт, это доказано не только через логику, а также и через опыт, вот такое учение я вам даю». Итак, долговременные факторы счастья копить очень важно, и тогда вы будете счастливы жизнь за жизнью.

Далее третье, Будда говорил о бесконечных факторах счастья. Это главная цель, с которой Будда пришёл на нашу планету, чтобы указать людям, в чём заключаются бесконечные факторы счастья и бесконечные факторы страдания. Поскольку мы не знаем, что представляют собой бесконечные факторы страдания и бесконечные факторы счастья, то с безначальных времён и до сих пор мы не решили полностью своих проблем, из-за незнания этих факторов. Пока вы не знаете главную причину вашей болезни, сколько бы вы ни лечились, конца нет, важно знать главную причину болезни и то, как мы можем ее убрать. Тогда будет здоровое тело, это логика, это факт. Поэтому нам необходимо знать, в чём состоит бесконечный фактор наших страданий, почему у нас так много страданий и так

мало счастья, и почему то счастье, которое мы испытываем, очень быстро исчезает и появляются новые страдания.

Будда, как принц Сиддхартха, обладал всеми благами, но при этом он знал, что это лишь временные факторы счастья, и хотел узнать, в чём заключаются бесконечные факторы страдания, и в чём состоят бесконечные факторы счастья. Так, он покинул дворец, принял аскетический образ жизни, и устремился к поиску истины. Когда он начал такой поиск, никто не знал, в чём заключаются бесконечные факторы страданий и что представляют собой бесконечные факторы счастья, никто не знал этой истины. Он долгое время искал, а потом стал медитировать и на собственном опыте познал эту высочайшую истину о том, что представляют собой бесконечные факторы страданий и в чём состоят бесконечные факторы счастья. Он открыл эту истину в процессе медитации и полностью освободил свой ум от омрачений, полностью реализовал весь свой потенциал, и достиг состояния будды.

Итак, вам необходимо знать, в чём состоит бесконечный фактор наших страданий. Это неведение. До тех пор пока есть неведение, незнание реальности существования феноменов и реальности вас самих, когда вы под влиянием этой иллюзии, то вещи вам являются определённым образом, и вы считаете, что они на самом деле существуют такими. Это самая большая иллюзия. Иллюзия, которую вы видите как вещество, это иллюзия. До тех пор пока мы не устраним из ума эту иллюзию, у нас всегда будут страдания, почему? Из-за иллюзии вы цепляетесь за такое прочное «я»: «я сижу», «я иду», «я самый главный, меня надо уважать, остальные не главные, я, я, я». Далее вы цепляетесь за это «я» и начинаете делить людей на друзей и врагов. Если кто-то приятен вашему «я», то вы называете его другом, а если кто-то неприятен, то это ваш враг. И таким образом возникают привязанность, гнев, зависть, все остальные омрачения начинают появляться в уме как в кипящем молоке. Это называется сансарой. Сансара не находится где-то снаружи. Из-за непонимания реальности феноменов вы цепляетесь за своё «я» и феномены как самосущие, и из-за этого возникают у вас и привязанность и гнев и зависть – все омрачения, и ум становится больным. Этот больной ум называется сансарой. Сансара – это больной ум, сансары где-то далеко не существует, это больной ум. Если вы уедете в Москву, то у вас останется ваш больной ум, в Европу уедете – такая же проблема: куда ни пойдешь, везде так. Решения нет – это больной ум. Некоторые девушки думают: «Если я буду замужем, то буду счастлива», но это больной ум, муж будет – будет другая проблема. Станет две проблемы: сначала была одна проблема – это «я», а потом добавится проблема мужа, который все не так делает. Это больной ум! Из того, что есть, можно сделать еще больше проблем. Когда ум здоровый – никуда не надо уезжать, муж есть – хорошо, а нет – тоже хорошо.

Поэтому Будда специально не говорил о том, нужно иметь мужа или нет. Все зависит от вашей ситуации, самое главное, он говорил, что ум должен быть здоровым, он не говорил, что все должны быть монахами. У Будды многие ученики не были монахами. Будда никогда не говорил: «Все должны быть монахами, нужно бросить семью». Он так не говорил, у всех своя ситуация, самое главное, он говорил: «Ум надо сделать здоровым, сделайте сами свой ум здоровым». Для этого не надо бросать работу. Многие из учеников Будды работали. Например, Будда говорил царю: «Ты должен работать, надо защищать свою страну». Однажды царь спросил у Будды: «Если я буду заботиться о своей стране, если я буду очень добрым, то люди начнут как-то злоупотреблять этим, использовать это, что же мне делать в этом случае?» В ответ Будда рассказал ему притчу о мудреце и змее. В одной деревне жила очень опасная змея, очень большая. Она вредила людям, и все ее очень боялись. Эти люди обратились к мудрецу с просьбой помочь им. Мудрец встретился с этой змеей и попросил ее: «Пожалуйста, никому не вреди». Поскольку мудрец был очень чист, то змея послушалась. Если человек очень чистый, очень добрый, и такой человек просит вас: «Пожалуйста, не вредите», то вы внутри говорите: «Да-да, я буду таким». Когда человек сам

хулиган, поступает нехорошо, все наоборот делает, но говорит вам: «Тебе надо делать так-то и так-то», то вы наоборот не хотите этого делать. Это зависит от человека. Когда он так сказал, эта змея ответила очень искренне: «Да-да, я обещаю». Далее эта змея дала обет, что никому не будет вредить. Затем, спустя несколько лет мудрец вновь увидел эту змею, и змея была очень слабая. Мудрец спросил у этой змеи: «Почему ты стала такой слабой?» Змея ответила: «Поскольку вы поручили мне никому не вредить, я перестала кому-либо вредить. И поскольку я держала этот обет не вредить другим, то другие люди начали злоупотреблять этим, начали бросать в меня камни, швырять в меня обувь, прыгать по мне». Мудрец сказал: «Я попросил тебя не вредить другим, но я не просил тебя не пугать их». Итак, Будда говорил, что очень важно не вредить другим, но иногда в качестве самообороны в определённых ситуациях важно поступать в соответствии с ситуацией. Иногда чуть-чуть пугать тоже надо. Для меня это очень интересный момент, благодаря этому вы поймёте, как правильно применять учение в повседневной жизни.

Недавно я написал одно изречение: «Знания очень важны, но когда вы применяете их в повседневной жизни, сохранять баланс ещё важнее». Потому что, если вы не сможете соблюдать баланс и впадёте в какую-то крайность, например, станете слишком добрыми, тогда вы не сможете следовать своему принципу. Нет ничего дурного в том, чтобы быть добрым, вам нужно быть добрыми, но при этом необходимо придерживаться определённых границ, чтобы сохранять равновесие. А что является этим балансом? Итак, я говорю: будьте добрыми, но не позволяйте другим использовать вас, злоупотреблять вами. Это очень важно. Если вас неправильно используют в своих целях, то вам нужно остановить их и не позволять им этого делать. Далее второе: «Будьте довольны, сохраняйте удовлетворённость, но никогда не останавливайте своё развитие». Иногда, например, если говорить об удовлетворённости, то вы можете подумать, что в отношении вашего ума, ваших благих качеств, у вас их достаточно, и больше не нужно заниматься практикой, читать молитвы, мантры. Но таким вещам, добрым вещам конца нет. Сохраняйте удовлетворённость в отношении материальных объектов. Это временные факторы, если они у вас есть, то хорошо, а если нет – это не кошмар. Итак, будьте удовлетворены наличием временных факторов счастья. Далее третье: «Проявляйте уважение, но не позволяйте другим контролировать вас». И четвёртое: «Будьте щедрыми, но не давайте тем, у кого есть достаточно». Это сохранение баланса в повседневной жизни. Тогда, с такой философией вы будете получать удовольствие от жизни. Это практика.

А сейчас вернемся к нашей теме. Что является бесконечным фактором ваших страданий? Как я говорил вам, это неведение, это вторая благородная истина источника страданий. Из-за этого источника страданий возникает первая благородная истина страданий, то есть всегда присутствует страдание. Теперь, бесконечный фактор счастья, что это? Это мудрость, напрямую познающая пустоту, это бесконечный фактор счастья. Как только ваш ум напрямую познает пустоту, когда вы обретете прямое познание пустоты, обретете этот бесконечный фактор счастья в вашем уме, омрачения не смогут более оставаться в вашем уме, они исчезнут из вашего ума. Это мудрость прямого познания пустоты, это четвертая благородная истина, истина пути. Благодаря благородной истине пути возникает третья благородная истина, благородная истина пресечения, которая называется нирваной, и это бесконечное счастье. Бесконечное счастье возникает благодаря бесконечному фактору счастья, и это мудрость прямого познания пустоты, четвертая благородная истина. Третья благородная истина, благородная истина пресечения – это когда ум полностью свободен от всех омрачений, в этом случае ум становится совершенно здоровым, и это называется нирваной. Если говорить очень простым языком, то полностью здоровый ум называется нирваной, а больное состояние ума – это сансара. Откуда пришло это больное состояние ума? Из неведения, и это благородная истина источника страданий. Это больное состояние ума возникает из благородной истины источника страданий.

Учение по четырем благородным истинам – это главная цель, с которой Будда пришел на нашу планету, и я передаю ее в очень сжатой форме, до Будды никто не передавал таких учений. На нашей планете было много учёных, философов, но таких тонкостей никто не объяснял. Они говорили слова, открывали теории, но такого учения, такой полной системы о том, как сделать наш ум полностью здоровым умом, никто не дал. (Геше Ла дают одеяло, он смеётся, говорит: «Это временный фактор счастья, даже сильно от холода не защищает»). Вам стоит понимать, что не нужно пренебрегать временными факторами. Когда зимой холодно, глупо говорить: «Шуба – это невыгодно, брошу шубу, зимой буду морозиться». Поэтому мы говорим: «Обязательно нужно иметь шубу, чтобы надевать, когда придет зима». Например, у пьяницы даже временных забот нет, ему ничего не надо – и это глупее глупого. Поэтому о временных факторах надо заботиться, но для этого нужна долгая и сложная практика. Так думает мудрый человек. Иногда люди говорят: «О, я – духовный человек, все это материалистические вещи, мне ничего не надо!» Но такой человек дальше не идет. Это неправильные слова. Если кто-то говорит: «О, всё! Надо духовно развиваться, деньги, материальные вещи не нужны», – это неправильный совет. Такой совет он своим детям не даст. Почему? Потому что он знает, что если скажет детям, что не надо зарабатывать деньги, не надо работать, то у них быстро начнутся проблемы, большие проблемы. Своим детям он так не говорит: «Ничего не надо, только медитация». Почему? Потому что он знает, что если его дети так поступят, то у них не будет работы, не будет денег. Он сразу понимает, что будут проблемы, потому что нет временных факторов. Нам нужны и временные факторы и долгосрочные факторы счастья. Поэтому нужен баланс.

В наши дни некоторые секты специально говорят нечто подобное. Для чего? Просто чтобы забрать ваши деньги. Они говорят: «Вам ничего не надо, отдайте все ваши деньги на подношение, и вам будет хорошо». Вы все последние деньги отдаете, а они говорят вам: «До свидания!» В этом случае они заботятся не о вас, а только о том, чтобы забрать ваши деньги. Они говорят, что вам нужно только развивать свой ум, это самое главное, а деньги – это ерунда. Главное – сделать подношение. Потом они все у вас забирают и говорят вам: «До свидания». Поэтому будьте осторожней. Существует множество таких сект, и вам нужно понимать это. В наши дни в духовной области есть много материалистов, которые во имя духовного стараются использовать людей. Будьте осторожны.

В первую очередь нам необходимо развить определённое отречение. А что такое отречение? Отречение – это очень высокий способ заботы о себе. Самая высшая забота о себе – это отречение. Итак, сейчас я объясню, что такое отречение. Если у вас нет отречения, то вы не заботитесь о себе, как полагается. Вы заботитесь о себе очень плохо. Как только вы разовьёте отречение, вы начнёте очень правильно о себе заботиться, это будет забота высшего уровня. Например, если вы заботитесь о себе так, что копите лишь материальные объекты, то это не будет высшим способом заботиться о себе. Но если человек не накапливает даже материальных объектов, а только пьёт водку и ничем не занимается, то это вообще не является заботой о себе, то есть это совершенно неправильно. Когда вы только копите материальные вещи, вы заботитесь о себе, но это нищенская забота. Далее, если в дополнение к материальным объектам вы также заботитесь о здоровье своего тела, то это более высокий способ позаботиться о себе. Это лучше, чем только материальное, забота о теле очень важна. Поэтому однажды Стив Джобс, владелец компании «Apple», сказал, что в своей жизни допустил одну большую ошибку. Она состояла в том, что когда он зарабатывал деньги, он не заботился о своём здоровье. А потом было уже поздно, он заболел раком, но на деньги здоровое тело нельзя купить, деньги есть, а здорового тела нет. Он говорил: «Это была моя очень большая ошибка». Он сам это доказал своим опытом. Поэтому заботиться о здоровье своего тела также очень важно, но вы, люди, не заботитесь о нём, как полагается. Вы едите, что попало, не питаетесь полезными продуктами, курите,

пьте. Откуда возьмется здоровое тело? Как такой человек может позаботиться о здоровье ума? Сначала надо позаботиться о здоровом теле, а потом уже переходить на более высокий уровень, и для этого нужен здоровый ум. Это сейчас надо решать.

Поэтому, чтобы позаботиться о здоровье своего тела, очень важно придерживаться правильной диеты и знать, какая пища полезная, а какая пища вредная. Чтобы ничего не путать. Самое полезное – это вода. Много еды не надо кушать. Главная причина болезни – это когда вы много кушаете. Меньше кушайте. Самая лучшая антикризисная мера – это меньше кушать, пить воду, чай. Тогда будет здоровое тело, и не надо будет платить много денег на лекарства, все эти лекарства только убивают, это все токсины: одну болезнь чуть-чуть лечат, а другую хуже делают. Лучше вообще не принимать лекарства, полезного там ничего нет. Так, вам следует знать, какую пищу нужно кушать, а от какой следует отказаться. Всё это известно, и вам необходимо знать об этом, чтобы заботиться о здоровье своего тела. И это этика касательно вашего физического здоровья. Это этика. Нужно кушать правильную еду и избегать неправильной еды, не курить, не пить алкоголь. Это этика, здоровое тело вам нужно иметь ради здорового ума. Это этика, это делает ваше тело сильным.

Далее третий уровень заботы, высший уровень заботы о себе – это сделать свой ум безупречно здоровым. Желание обрести безупречно здоровое состояние ума называется отречением. Будда говорил именно о том, что нам необходимо такое отречение – желание обрести безупречно здоровое состояние ума. И ради этого вы отрекаетесь от мирских объектов счастья, поэтому это называется отречением. Вы перестаете гнаться за такими объектами, это называется отречением. Поэтому высший способ позаботиться о себе – это отречение. Это фундамент. На таком фундаменте Будда передавал учение о колеснице Махаяны, и он говорил, что недостаточно заботиться только лишь о себе. Если вы породили о себе высшую заботу, все равно это неправильно, потому все живые существа были очень добрыми к вам. Если вы только о себе заботитесь, ни о ком другом не заботитесь, то Будда говорит, что это узкое мышление.

Таким образом, далее Будда указал путь Махаяны, то есть вам нужно заботиться обо всех живых существах, как вы хотите обрести безупречно здоровое состояние ума, так же и всем живым существам нужен безупречно здоровый ум. И как было бы хорошо, если бы все живые существа обрели, безупречно здоровое состояние ума! Это называется махаянской любовью. Махаянская любовь – это не когда вы думаете: «Пусть у всех живых существ будет достаточно еды или денег на пропитание». Это не махаянская любовь. Это детская любовь. Настоящая махаянская любовь: «Как хорошо, если все живые существа получают здоровый ум, тогда они всегда будут счастливы, бесконечное счастье – это моя цель, как здорово!» А не так: «Чтобы у всех была еда, у всех была водка, чтобы все водку пили». Это детская любовь. Что касается сострадания, то здесь вы тоже не думаете: «Пусть все живые существа освободятся от временных страданий», вы думаете: «Пусть все живые существа освободятся от главного источника страданий, от неведения». Это бесконечный фактор страданий. Из-за него возникают все другие виды страданий.

Итак, вы желаете всем живым существам освободиться от страданий и причин страданий. Страдания – это благородная истина страдания, а что касается источника страданий, то это вторая благородная истина – благородная истина источника страданий. Когда на основе четырёх благородных истин вы желаете всем живым существам освободиться от страданий и причин страданий, желаете им обрести счастье и причины счастья, то в этом случае вы уже немного понимаете махаянское учение. Затем вы начинаете исследовать, как же возможно осуществить это – привести всех живых существ к безупречному счастью и освободить их от страданий? И в процессе исследования вы находите, что существует всего

лишь один способ, каким вы можете освободить всех живых существ от страданий и привести их безупречному счастью. И это – достичь состояния будды. Это означает, что в первую очередь мне самому необходимо устранить все свои ограничения и реализовать весь потенциал своего ума, и тогда я смогу полностью освободить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью, это лишь вопрос времени. Это возможно только таким способом, и нет никаких других вариантов. Это то, что открыл Будда на основе собственного опыта и именно этому он учит нас. Лучший способ принести благо живым существам – это реализовать весь свой потенциал, устранить все ограничения, и косвенно это очень мощный способ принесения блага другим. Если вы сразу же отправитесь и захотите что-либо сделать, то не сможете как-то особо эффективно помогать другим. Здесь нет стратегий и нет плана.

Иногда человек хочет развивать доброту и начинает сразу что-то раздавать другим, но потом эти люди просят ещё и ещё, и он думает: «Зачем я такой добрый? Я не хочу быть добрым!» Потому что у него нет стратегии, нет плана. Для развития доброты надо иметь глубинные планы о том, как развивать ум, как его развить полностью, убрать все ограничения. И потом, если однажды появится что-то лишнее, надо чуть-чуть делиться этим, так понемногу помогать другим, но больше развивать свой ум. Если вы захотите помогать тем, что будете раздавать хлеб, то у них хлеб закончится, и что будет дальше? Даже если у вас есть семь миллиардов долларов, и вы хотите помочь другим людям, то в нашем мире живет семь миллиардов человек. Каждый получит всего лишь по одному доллару. Какой смысл так делать? Поэтому помогать живым существам надо не делами. Некоторые умные люди говорят, что помогать людям тем, что раздавать им пойманную рыбу, это неправильно, лучше научить их самих ловить рыбу. Даже рыбаки это знают. Поэтому россияне говорят, что лучше другого научить ловить рыбу, чем поделиться с ним рыбой. В буддизме говорится, что самое лучшее – это научить людей тому, как реализовать весь потенциал и как устранить все ограничения их ума. Это лучший способ помочь, чем просто дать им что-нибудь.

Но для такого учения вам необходим опыт. У вас опыта нет, вы слепой, а слепой не может помочь другому слепому. Поэтому устранить свои ограничения и реализовать свой потенциал очень важно. Если вы думаете таким образом, то в глубине вашего сердца зародится такое желание: «Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых существ», и тогда вы станете практиком Махаяны. Далее, одного лишь такого желания, вам недостаточно. Будда говорил, что вам необходимо приступить к практике, которая сможет реализовать это желание. Такое желание не сбывается просто в силу одних лишь молитв. Будда говорил, что ритуалы не играют особо важной роли. В то время жил один индуистский мудрец Кашьяпа, который позже стал одним из учеников Будды, это был один из самых мудрых учеников Будды. Он был очень мудрым человеком. Итак, когда он впервые встретил Будду, он задал Будде один вопрос: «Я слышал, вы говорите, о том, что ритуалы не очень важны. Но во множестве других индуистских текстов говорится о том, что ритуалы очень важны. Что вы думаете?» В этот момент Кашьяпа вместе с Буддой стоял на берегу реки. Будда сказал: «Кашьяпа, взгляни на эту реку: если ты хочешь пересечь эту реку, перебраться с одного берега на другой, что ты сделаешь?» Кашьяпа ответил: «Это совершенно естественно, в первую очередь я проверю, насколько глубока эта река: если она глубокая, то я использую лодку, а если она не глубокая, то использую какой-нибудь другой метод, чтобы пересечь эту реку». Будда ответил: «Это правда». Далее Будда спросил: «А если ты хочешь пересечь реку, но при этом не используешь лодки или каких-нибудь средств, а только лишь сидишь на берегу и выполняешь ритуалы, читаешь молитвы, сможешь ли ты таким образом пересечь её?» Кашьяпа ответил: «Это было бы очень глупо, так вы её не пересечёте». Будда сказал: «То же самое я имею в виду: чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума, тебе нужно создать причины этого, а одних лишь

молитв, недостаточно, и одних лишь ритуалов, также недостаточно». Поэтому, когда вы болеете, и идете в храм к ламам, просите что-то, чтобы они прочитали молитвы, это особо вам не поможет.

Далай-лама рассказывал, что однажды человек, у которого болели глаза, попросил его: «Пожалуйста, подуйте мне в глаза!» Его святейшество Далай-лама сказал этому человеку: «Если бы можно было подуть в глаза, и проблема с глазами проходила бы, то я был бы первым человеком, который попросил бы другого подуть на мои глаза, потому что у меня у самого проблемы со зрением». Эти слова имеют очень тонкий смысл. Итак, Будда сказал ему: «У меня нет никаких догм. Я полностью основываюсь на истине и опыте. И если на опыте я действительно получаю хороший результат, тогда я говорю об этом другим».

А теперь, как только вы породите такое махаянское состояние ума, желание достичь состояния будды на благо всех живых существ, то одних лишь молитв, чтения мантр вам будет недостаточно, вам необходимо пересечь океан сансары. И что вам необходимо сделать для этого? Здесь Будда говорил, что для этого нужно приступить к троичной тренировке. Первое – это тренировка нравственности, вторая – тренировка концентрации и третья – тренировка мудрости. Эти три тренировки помогут вам пересечь океан сансары и достичь безупречной нирваны. Итак, практики Хинаяны, совершая эту троичную тренировку, освобождаются от сансары и достигают нирваны. А практики Махаяны эти три тренировки рассматривают более обширно. Как говорил Будда, нужно приступить к практике шести совершенств, вот эти три тренировки в более обширном виде представляют собой шесть совершенств. Всем практикам Махаяны необходимо проводить эту тренировку в шести совершенствах для того, чтобы пересечь океан сансары и достичь состояния будды. Это главная практика, практика шести совершенств. И вам нужно знать, что представляют собой эти шесть совершенств, и как практиковать шесть совершенств. В повседневной жизни немного тренируйтесь в этих шести совершенствах. И тогда позже вы сможете интенсивно практиковать, тренироваться в этих шести совершенствах. В особенности очень важным является совершенство сосредоточения. Это медитация.

Сегодня я, в общем, объясню вам, что представляют собой шесть совершенств, и основной упор в этот раз сделаю на пятом совершенстве, совершенстве сосредоточения. На том, как развить шаматху. Только таким способом вы сможете достичь состояния будды на благо всех живых существ, и если говорить просто, то только таким способом вы сможете реализовать весь свой потенциал и устранить все ограничения. Если вы действительно хотите реализовать весь свой потенциал и устранить все ограничения, то без медитации это невозможно. Итак, медитация очень важна. Но если вы приступите к медитации без правильного фундамента или без наличия правильных знаний о том, как медитировать, то это тоже была бы ошибка. Без медитации невозможно добиться высокого уровня развития ума и достичь реализации, это невозможно, но если вы сразу же приметесь медитировать, не имея правильного, хорошего фундамента и хороших знаний, то это тоже будет ошибкой, и поэтому очень важен Духовный Наставник, который поможет вам сохранять баланс. Это очень важно. Баланс очень важен, и только ваш Духовный Наставник может увидеть, что вы впадаете в какую-то крайность, иногда вы становитесь слишком духовными, и это тоже ошибка, здесь нет баланса. Вы говорите только на темы духовности, не думаете о вашей реальной жизни, о работе не думаете, о семье не думаете тоже – это неправильно, баланс нужен. Когда время кушать – надо кушать, когда время готовить еду – надо готовить, когда время отдыха – надо отдыхать, когда время работы – надо работать. Иногда в вашей жизни тоже только работа и работа. Вы даже кушать забываете, это тоже неправильно. Всегда нужен баланс. Когда у вас сильные эмоции, вы делаете упор на работу, забываете даже покушать, о здоровье тела тоже забываете, и это неправильно. Если у вас сильные эмоции в отношении духовности, то вы все время уделяете слушанию учения, медитации, занятиям

йогой, говорите: «Я хочу стать йогом». Это слишком сильные эмоции, так вы забываете о мирских делах. Это ошибка, так вы дальше не пойдете, в результате у вас не будет ни духовного развития, ни материального: пустой карман, пустая голова, пустой ум. Это неправильно, поэтому вам нужен Учитель, который дает вам баланс: «Это не надо, так тоже не надо». Когда вы слишком ленивый, Учитель говорит: «Нет, ты слишком ленивый, чуть-чуть двигайся». Баланс очень важен. Если вы знаете, как практиковать с таким балансом, то это настоящее счастье. Нет пути к счастью. Не думайте так, что когда-то в будущем я буду счастлив. Когда вы вступаете на путь счастья, когда вы начинаете развивать свой ум, то само по себе это является счастьем. Когда вы вступите на путь развития ума – это счастье! И тогда вы получаете удовольствие от практики Дхармы. Поэтому никогда не позволяйте своему уму впадать в крайности, поскольку вы, русские люди, очень часто впадаете в крайности. Все русские люди такие. Чуть-чуть эмоции – сразу в одну сторону впадаете, потом чуть-чуть эмоции – сразу в другую сторону, золотую середину не умеете держать – это ошибка. Так вот, очень важно сохранять баланс и следовать срединному пути – это самое главное.

Итак, из этих шести совершенств первое совершенство – это совершенство щедрости. Щедрость сделает нравственность чистой. Итак, когда вы практикуете троичную тренировку, тренировку нравственности, тренировку сосредоточения и тренировку мудрости, что касается фундамента, базы для тренировки нравственности, то это щедрость. В Махаяне практика совершенства щедрости является фундаментом для практики совершенства нравственности. До тех пор пока у вас сохраняется жадность, невозможно, чтобы ваша нравственность стала чистой. Иметь щедрую душу очень важно для практики нравственности. Итак, первое совершенство – совершенство щедрости, второе совершенство – совершенство нравственности. Таким образом, щедрость становится основой, фундаментом для совершенства нравственности, это первое из троичной тренировки. Нравственность – это фундамент для практики сосредоточения. Для высокой концентрации мы практикуем третье совершенство – это совершенство терпения. Терпение очень важно для развития концентрации. Если у нас нет терпения, то мы не сможем развить сосредоточение высокого уровня. Итак, из-за недостатка терпения, когда вы сталкиваетесь с какой-то проблемой, вы полностью сдаётесь, отказываетесь: «Всё-всё не могу, дальше не могу, терпения не хватает». Итак, высокий результат возникает благодаря терпению очень высокого уровня. Поэтому многие мастера в прошлом говорили о том, что если вы хотите иметь безупречно здоровый ум или высокий уровень сосредоточения, то терпение очень важно. Поэтому они говорили: «Терпите, терпите и ещё раз терпите». Как Ленин говорил: «Учиться, учиться и ещё раз учиться», а наши мастера говорят: «Терпите, терпите и терпите». Ленин говорил: «Учиться, учиться и учиться», это тоже хорошо, но только учиться недостаточно. Если вы что-то делаете, то терпение – это очень важно. Если у вас нет терпения, то вы можете уже подойти к результату, но бросить свои занятия. Например, человек может рыть землю, чтобы найти какое-то сокровище. Итак, он может копать, копать, и вот уже почти добрался до этого сокровища, но в этот момент он падает духом, говорит: «Ну, это безнадежно», и бросает копать землю. Поэтому не только в развитии ума, но и в любом аспекте, даже в бизнесе тоже необходимо терпение.

Один тибетец развивал новый способ приготовления цампы, девять раз он никак не мог получить успешный результат и подумал: «Всё, не могу». Но потом он увидел, как одно насекомое старалось забраться на очень тонкую травинку. Сверху была определённая пища этого насекомого, и оно поднималось, падало, затем снова поднималось, опять падало, не могло забраться. Девять раз оно поднималось вверх и падало вниз, но на десятый раз оно всё-таки забралось и получило то, чего хотело, добралось до еды. Тогда этот человек подумал: «Даже насекомое девять раз срывалось с травинки, но духом не падало, а я, человек, как я могу упасть духом из-за этих неудач?»

Это одна история, даже в мирском деле не надо падать духом. Когда вы создаете полную причину, в конце концов, теорию вероятности ведь знаете? Вы учили теорию вероятности, если вы создаете хорошую причину, то с большой вероятностью у вас все получится, это факт. Это истина, даже буддизм основан на теории вероятности. Вы тоже учите буддизм, учение Будды – это тоже теория вероятности. Будда говорил, что то, что будет в будущем, зависит от того, что вы делаете сейчас. Это теория вероятности. Если сейчас вы создаете больше причин страданий и меньше причин счастья, то будущее хорошим не будет, это теория вероятности. Будда говорил, чтобы узнать, что будет у вас в будущей жизни, сейчас посмотрите на себя, какие причины вы создаёте, как вы себя ведёте. Это теория вероятности. У вас нет терпения, а терпение – это очень важно. Позже я более подробно объясню, что понимается под терпением. Это очень полезно также и для вашей повседневной жизни, терпение может создать очень хорошую гармонию в вашей семье. Почему в вашей семье нет гармонии? Потому что нет терпения, у мужа терпения нет, у жены терпения нет, у детей терпения нет, поэтому скандал. Если у мужа есть терпение, у жены есть терпение, у детей есть терпение, то даже если возникают очень большие проблемы, – ничего, чай пьют, смеются, потому что ум сильный. Терпение – это сила ума, у слабого ума терпения нет, ум сильный – значит, терпение есть.

Дисгармонию в вашей семье создает не кто-то другой, а ваш собственный слабый ум, недостаток терпения. Например, вы можете подумать, что в вашей семье дисгармония из-за сплетен. В одном индийском кино был очень интересный момент: муж и жена счастливо сидят, разговаривают. Одной женщине это не понравилось, она специально создала сплетни, потом муж и жена начали скандалить, спорить, жена не верит мужу, муж тоже не верит жене, они расходятся. Они очень любят друг друга, друг без друга не могут жить, но разошлись. Потом, через десять лет они встретятся и поймут, что эта женщина сказала неправильные вещи, что это не факт, там нет основы. Они сидели и плакали, и он сказал: «Эта женщина, которая сказала плохие слова, не виновата, это наша вина, мы друг другу не верим, мы верим чужим словам, и это наша ошибка. Мужу и жене надо верить друг другу, нам нужно терпение, у нас нет терпения, из-за этого у нас проблемы, это факт».

Поэтому мужу и жене важно доверять друг другу и не слушать, что о них говорят на улице. На улице – всё это ерунда, говорят, болтают. Не верьте этому. Я тоже не слушаю людей с улицы, а слушаю только профессионалов. Если я хочу что-то узнать о лекарствах, то спрашиваю профессионального доктора, а если хочу узнать о бизнесе, то спрашиваю у профессиональных бизнесменов, если хочу узнать о философии, то спрашиваю у профессиональных философов. Один человек не может все знать, таких очень мало, для всего есть профессионалы, а что болтают на улице – не верьте.

Четвёртое совершенство называется энтузиазмом, сейчас вы можете подумать, а зачем вам нужен энтузиазм? Для того чтобы обрести сосредоточение высокого уровня и высокую мудрость, в первую очередь вам необходимо такое терпение, чтобы вы никогда не останавливались на пути к этому. Если у вас нет хорошего терпения, то вы остановитесь в развитии сосредоточения и остановитесь в развитии мудрости высокого уровня. Это препятствие устраняется благодаря высокому уровню терпения. Тогда, зачем же нужен энтузиазм? Энтузиазм – это сила, подталкивающая вас к результату. Терпение устраняет препятствия в достижении результата, а энтузиазм подталкивает вас к достижению результата. А что такое энтузиазм? Шантидева говорил: «Это когда с удовольствием, со счастливым состоянием ума вы вовлекаетесь в деятельность по развитию ума», – это энтузиазм.

Вам нужно знать, как развить энтузиазм. Как только вы узнаете, как развить энтузиазм, достичь результата будет уже совершенно нетрудно. Подробно то, как развивается энтузиазм, объясняется в «Руководстве пути бодхисатвы», тексте Шантидевы. Шантидева объясняет, что существуют четыре силы, которые помогают вам развить энтузиазм. Итак, даётся подробное объяснение того, как развить энтузиазм, и как только вы обретёте энтузиазм, вы будете уже получать удовольствие от медитации. Когда вы с радостью занимаетесь медитацией, вы будете просто поражены: «Как же я достиг всех этих реализаций? Для меня это невозможно!» Незаметно, быстро вы получите результаты. И все они возникают благодаря энтузиазму.

Далее, пятое совершенство называется совершенством сосредоточения. И это то, как развить шаматху. Лама Цонкапа очень подробно объясняет эту тему в «Ламриме». Из шести совершенств пятое и шестое совершенства отдельно, особым образом объясняются в «Ламриме». То, как развить высокий уровень сосредоточения, то есть шаматху, объясняется отдельно, и также то, как развить шестое совершенство, совершенство мудрости, то есть мудрость, познающую пустоту, это также объясняется отдельно.

В этот раз я расскажу вам, как развить пятое совершенство, совершенство сосредоточения. Это касается медитации, это очень важно. Фундамент для сосредоточения – это высокий уровень нравственности, то, что я объяснял вам раньше. Эти четыре совершенства практикуйте в повседневной жизни, чтобы вы смогли развить пятое совершенство – высокий уровень сосредоточения. Как я говорил вам, главный фундамент для развития высокого сосредоточения – это нравственность. Это сама почва, фундамент. А если нет почвы, то вы не можете ничего вырастить. В пространстве вы ничего не вырастите. Почва – это как нравственность, и на такой почве высокой нравственности вы сможете вырастить плоды шаматхи и випашьяны, а фундамент нравственности – это щедрость.

Теперь, что такое щедрость? Щедрость – это чувство даяния. Щедрость – это не когда вы раздаёте всё, чем обладаете, щедрость – это чувство даяния. Как, например, добрая мать думает, что все, чем она обладает, принадлежит ее детям. В мыслях только дети, но мама все сразу не отдаёт своим детям. Если дети просят что-то, что им в данный момент не будет полезно, она им этого не даёт. В этом случае, даже если не давать, это тоже щедрость, вы думаете: «Я все готов отдать, но пока я не отдам, потому что это не полезно».

Итак, щедрость – это не тот случай, когда вы последнее отдаете другим, а щедрость – это чувство даяния. Поэтому Шантидева говорил, что вам нужно знать, когда отдавать что-то, а когда не давать. Когда живым существам по-настоящему нужна помощь, тогда очень важно поделиться с ними тем, что вы имеете, но не отдавать всё. Если вы отдадите все, то не сможете продолжить практику щедрости. Поделитесь, дайте им достаточно, но не слишком много, иначе вы их испортите. Это здравомыслие. И все время, каждый раз думайте, что все, чем вы обладаете, принадлежит всем живым существам, – это самый лучший вид щедрости. Бодхисаттвы все время думают, что их тело, речь и ум, – все, чем они обладают, принадлежит всем живым существам: «Мне ничего не принадлежит, я уже всё отдал живым существам, и поэтому, что бы они ни сделали, уже всё принадлежит им». Если что-то украли, у них гнева нет, они думают: «А, они забрали то, что я уже мысленно им отдал, ничего страшного». У них внутри боли нет, но в то же время они думают: «Но я буду контролировать, когда мне не нужно, я не отдам, потому что это не полезно, нельзя ради его блага». Это тонкая грань. Когда люди не дают из жадности, это неправильно, но с другой стороны нужен баланс. Когда детям дают много денег, это не полезно для них. Нужен вот такой баланс ради их блага: бодхисаттвы не отдают все деньги, иногда они играют в такого недоброго человека.

Итак, вам нужно быть добрыми внутри, но внешне ведите себя так, как будто вы не очень добрые. Мама тоже играет со своими детьми в не очень добрую, «я строгая», но внутри мама очень любит своих детей. Если мама говорит: «Ты моя дочка, я тебя очень люблю, делай что хочешь», – это дурная мама. Вам так не надо поступать. Однажды мой ученик рассказал мне, что с того момента, как он стал буддистом, его жена стала пользоваться этим. Если она как-то неправильно себя вела, и он говорил что-то в этом отношении, она отвечала: «Ну, ты же буддист», и он вел себя как будто он хороший буддист, позволял ей делать всё, что она захочет. Затем у него возникли очень большие проблемы, и он пришел с вопросом ко мне: «Геше Ла, что же мне делать?» Я ему сказал: «Скажи своей жене, что ты нехороший буддист и не веди себя так, будто ты хороший буддист». И вот, когда она в очередной раз сделала что-то не то, он ей сказал что-то на это, и она ему ответила: «Ну как, ты ведь буддист!» Он ей сказал: «Я нехороший буддист». Она сразу хорошей стала. Никогда не ведите себя так, как будто вы добрый, а говорите другим, что вы не очень хороший человек, но внутри будьте добрыми. Даже Далай-лама, когда одна журналистка у него спросила: «Вы злитесь?» – ответил: «Конечно, я злюсь». У Далай-ламы гнева вообще нет, на сто процентов нет, просто нет его, он такой добрый, такой чистый. Но он сказал: «Конечно, гнев есть, я злюсь». Она, эта журналистка, спросила Его Святейшество: «А в каких случаях вы злитесь?» Его Святейшество ответил: «Когда журналисты задают глупые вопросы, тогда я начинаю злиться». Вот такой ответ. Он очень добрый внутри, одной капли гнева нет, всегда думает ради блага людей, но ведет себя соответственно ситуации: «Ну, я гневаюсь, злюсь, у меня гнев есть». Вот так надо. Многие люди поступают наоборот, внутри гнев кипит, но они говорят: «Нет-нет, у меня вообще гнева нет. Я вообще не злюсь, я такой спокойный». Это называется лицемерием. Когда внутри вы очень добрые, а внешне ведёте себя так, как будто вы не очень добрые, то это не называется лицемерием, а это искусные действия. Мама очень добрая внутри, но с детьми иногда надо поступать строго, и это не лицемерие, так поступает умелая, мудрая мама, она поступает согласно ситуации, и это не называется лицемерием, это называется «мудрая мама». Мама, которая говорит: «О, мой сыночек, делай что хочешь», – это глупая мама. Если она не умеет поступать согласно ситуации, то это глупая мама. Поэтому в соответствии с ситуацией сохранять баланс – это очень важно.

Поэтому, что касается щедрости, то существует четыре вида щедрости. Первая называется даянием материальных объектов – это низший вид щедрости. Что касается еды, то делитесь ей только с больными людьми, а если кто-то не болен, то не кормите их, а пусть они работают. Если вы здоровым людям даёте еду, то вы делаете этого человека зависимым, зачем ему работать? Он подумает: «Еду получаю, никогда работать не буду». Поэтому надо знать, кому надо давать, а кому не надо давать. Материально помогайте только тем людям, которые больны, или которые хотят встать на свои ноги, но не могут встать, учатся, вот им вам следует помогать. Что-то дать на книги, что-то на учёбу, вот так помогать надо. Учёбу закончил – ни копейки больше не надо помогать, пусть ищет работу.

Итак, это то, как выполнять первую практику даяния, даяния материальных объектов. Шантидева говорил, что касательно вашего тела, никогда не отдавайте его, не жертвуйте им, пока ваше сострадание не стало очень сильным. Когда ваше сострадание станет очень сильным, тогда ради достижения более высокой цели вы можете отдать своё тело, поднести его как подношение, как Будда, когда был ещё бодхисаттвой, подносил своё тело тигрице. Пока сострадание ещё не стало высокоразвитым, не отдавайте своё тело другим, это была бы большая ошибка. Развивайте щедрость в своих мыслях. Будда все это объяснил, очень легко понять этот путь, этим путем вы пойдёте, это путь щедрости, в этом нет сомнений. Это такое учение: «Я иду по пути щедрости, сомнений нет, я знаю, кому надо давать, кому не надо давать, когда надо давать, а когда не надо давать». Поэтому отдавать очень легко, в мыслях своё тело речь и ум мы посвящаем всем живым существам, это такое счастье! Тогда у вас не будет такого: «Моё тело!» Вы подумаете: «Нет, это тело живых существ. Когда

живым существам голодно, пусть мое тело станет едой, и пусть я умру, накормив их. Когда живые существа болеют, пусть моё тело станет лекарством». Если у вас такие мысли, это высшая щедрость. «Я могу жизнь за жизнью кормить всех живых существ», – вот так надо думать. Это ментальная практика щедрости, она не происходит в реальности, это очень важно. А позже, когда сострадание станет сильным, вы на самом деле сможете совершить это.

Далее, второй вид щедрости называется даянием любви. Это когда вы желаете всем живым существам счастья – это очень высокий вид щедрости. Будда говорил: «Ананда, один человек в течение калпы практикует щедрость материальных объектов и отдаёт многим живым существам еду, одежду в течение целой калпы. А второй человек приступил к практике совершенства любви на одно мгновение и пожелал всем живым существам счастья». Что является такой щедростью, как даяние любви? Щедрость – это не обязательно дать что-то в руки. В мыслях, когда вы желаете всем живым существам счастья – это высшая щедрость. В мыслях, думайте: «Что у меня есть, я отдам всем живым существам». Вы ничего не потеряете и при этом развиваете щедрость. Если вы отдаете последнее, у вас ничего нет, и потом вы думаете: «Щедрость – это тяжело. Я все отдал, и мне нечего есть». Буддизм учит мысленно отдавать, при этом можно и подношения всем божествам сделать, и потом самому кушать, даже получить благословение. Если вот так делать, то вы ничего не теряете, вам даже выгодно, и потом вы думаете: «Как хорошо!» Это путь счастья. Это счастье, самое доподлинное счастье. Ум развивается, становится счастливым.

Ананда ответил: «Второй человек накопил больше заслуг. Будда ответил: «Это правда. Первый человек, поскольку практиковал даяние материальных объектов в течение целой калпы, накопил большие заслуги, но, что касается второго, поскольку он пожелал счастья всем живым существам, то в соответствии с количеством живых существ он накопил заслуги. Живых существ бесчисленное множество, и так он накопил бесчисленные заслуги». На один миг искренне пожелайте: «Все, что есть у меня, я отдам всем живым существам, пусть все живые существа будут счастливы», – это высшая щедрость. Необязательно отдавать все.

Миларепа был нищим, у него ничего не было, но он осуществил совершенство щедрости, потому что щедрость – это чувство даяния, а не просто, когда вы отдаете какую-то материальную вещь.

Далее, третий вид щедрости – это даяние Дхармы. Это когда вы делитесь теми знаниями Дхармы, которыми обладаете, с другими, и это является такой щедростью, как даяние Дхармы. Если вы не уверены, тогда не давайте учение. Если же вы уверены, то в этом случае делитесь советом, потому что в противном случае, если вы дадите какой-то ошибочный совет, неправильный, то это очень большая негативная карма. Как, например, если доктор пациенту дает правильное подходящее лекарство – оно станет очень полезным, а если неправильное лекарство – оно может быть очень опасным. Итак, если вы даете совет другим людям, но сами не знаете этой темы, как полагается, это может быть очень опасно, такой совет им навредит. Кхедруб Ринпоче говорил, что если не знаете учение, как полагается, в этом случае не давать учение будет очень хорошим вкладом для того, чтобы сохранить учение в чистоте. Поэтому, когда вы не знаете – не давайте советов. У вас, русских людей, есть одна ошибка, если вы что-либо чуть-чуть знаете, то сразу думаете: «Все, я знаю, я все знаю». Вы сразу говорите: «Я знаю, я знаю», это неправильно. «Я знаю, я все знаю», – это неправильно.

Вы можете думать, что вы знаете, но на самом деле не обладаете правильными знаниями, а чтобы знать правильно, вам необходимо знать, каким образом слушать учение безупречно, без ошибок. А вы не знаете, как правильно слушать учение, поэтому интерпретируете со

своей точки зрения. Недавно ученые провели такой эксперимент: сказали группе людей одно слово, а потом посмотрели, как люди его поняли. Когда они сделали анализ, то увидели, что каждый человек понял на свой интерес, по-своему. Потом они спрашивали людей, что они поняли, и каждый говорил свою точку зрения, объективно они очень мало поняли, все давали свою интерпретацию.

Поэтому, когда вы слушаете учение, то без привязанности к каким-либо теориям, с непредвзятым умом старайтесь услышать то, о чем вам говорят. Думайте так: «Что это он говорит? Это основано на фактах или не фактах? Я хочу знать истину. У меня в уме очень мало истинных мыслей, поэтому я хочу знать истину». Если бы ваш ум понимал истину, то он не был бы так омрачен. У вас в уме много иллюзий, поэтому надо думать: «Я хочу знать истину». Поэтому очень важно стараться слушать объективно, без каких-либо эмоций вашего собственного, мирского интереса. Речь не идёт о каком-то высоком интересе.

Далее, четвёртый вид щедрости – это даяние бесстрашия. Что это означает? Например, если насекомое может утонуть в воде, или где-то на улице его могут раздавить, вы спасаете ему жизнь, и это даяние бесстрашия. Если, например, кто-то везёт барана на убой, а вы платите деньги, и спасаете этого барана, то в этом случае это даяние бесстрашия и щедрость спасения жизни.

До свидания, время закончилось. Итак, сегодня сделайте упор на практике щедрости, а также помните о том, что в нашем мире нет ничего того, что будет с вами всё время. Все эти вещи временные. Это слова ламы Цонкапы. Даже если вы не отдадите их, они расстанутся с вами, и поэтому еще до того, как эти вещи расстались с вами, ментально отдавайте их другим, и физически также делитесь ими с другими, в соответствии с ситуацией, но не отдавайте всё, чем обладаете. Делитесь с другими. Если вы делитесь своим счастьем, то ваше счастье возрастет. Когда вы кушаете хлеб, делитесь хлебом с другими людьми, эта половина хлеба вкусней становится. Если все будете съедать сами, то станете толстым, а если будете делиться с другими, то и люди будут счастливы, и у вас фигура красивая будет. А в другой раз они поделятся с вами, тогда всем хорошо, все мы зависим друг от друга. Я видел одну картинку, на ней два барана. Два барана и верёвка. Они были связаны этой верёвкой, и по сторонам от баранов лежала трава. Каждый из баранов старался дотянуться до своей травы, и никто не мог дотянуться. Это наш мирской образ жизни. Далее, на второй картинке, что я увидел? Эти два барана вместе повернулись и съели сначала один пучок травы: это была трава, которая принадлежала одному из баранов, они вместе кушали. А на третьей картинке они перешли к другому пучку травы, который принадлежал второму барану. Эти картинки-вещи очень много говорят о нас. Когда мы делимся – все будут счастливы: вы половину хлеба отдали, когда они были голодными, а потом, когда они будут благополучны, они вам тоже дадут. Это счастье.

Что такое рай и что такое ад? Есть один анекдот. Он не имеет буквального смысла, но, тем не менее, имеет очень хороший смысл. Однажды один человек отправился в ад. Он увидел, что в аду у существ очень длинные руки. Так, в одной из тарелок перед ними лежит пища, и они не могут дотянуться до нее. Длинные руки – нормально покушать не могут, и все очень страдают, сами себя накормить не могут. Затем он отправился в рай и увидел, что все в точно такой же ситуации: длинные руки и еда в маленькой тарелочке перед ними, в этой посуде маленькая дырка, но все очень счастливы. Он подумал: «Почему же они так счастливы?» Потому что они кормили друг друга. Себя кормить длинными руками очень трудно. Один далеко сидит – кормит другого, а другой кормит его, они радостные, смеются. С адом ситуация одинакова, но все о себе думают, это очень слабый ум. Мы, люди, все зависим от живых существ, даже если очень длинные руки – кормите друг друга, ничего трудного в этом нет. Почему ад? Потому что только о себе думают, поэтому проблемы. Это

говорит о том, что рай не означает, что у всех все хорошо и какие-то безупречные условия, условия могут быть точно такими же, но отличается образ мышления, и поэтому это рай. Недавно был Байкальский ретрит, мы все вместе сидели, люди со всей России. Сейчас в России кризис, на Байкале у всех этих людей одинаковый кризис, но все очень счастливы, еда очень дешевая, все делятся друг с другом, это тоже как чистая земля. Условия для всех одинаковые, такие же, как в городах, где идет кризис, а они счастливы как будто кризиса и нет, как в раю живут. Это образ мыслей: когда мы меняем образ мыслей, то находимся в чистой земле. До свидания.

Теперь вы знаете, как практиковать щедрость, с этого момента не привязывайтесь ни к одному материальному объекту, и знайте, что рано или поздно, они все с вами расстанутся. Думайте так: «До того, как они расстались со мной, я хотел бы ими поделиться с другими». Если вы делитесь своим счастьем с другими, то ваше счастье от этого возрастет, это очень мудро. Кто бы ни пришел к вам в дом, говорите: «О, как хорошо, пожалуйста, проходите, чай попейте, угощайтесь», – это ваша русская культура. Она должна быть такой, это богатая культура, правильная. Когда люди к вам придут, не говорите им: «Зачем пришел?» Гости – это хорошо! До свидания!