

Я очень рад всех вас видеть после долгой разлуки. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Я также даю вам учение с мотивацией помочь вам обрести здоровый ум, мне следует давать учение с сильными чувствами любви и сострадания. И вам со своей стороны нужно порождать такую решимость применять наставления, которые вы получаете, в повседневной жизни, и делать свой ум немного более здоровым, чем раньше. Вам нужно понимать, что корень наших проблем – это нездоровое состояние ума. Из-за этого нездорового состояния ума возникает также и нездоровое тело.

Всевозможные беды, трагедии возникают из-за нездорового состояния ума. Поэтому, если вы не хотите страдать, то одних лишь молитв недостаточно. Что вам необходимо сделать? Вам необходимо понять, каковы факторы страдания. И что касается факторов страданий, то вам необходимо понять, какие из них являются временными факторами страданий, какие долговременными факторами страданий и какие вечными факторами страданий. Мы наиболее серьезно рассматриваем временные факторы страданий. Например, если у нас возникает какая-то проблема из-за временных факторов страданий, то мы стараемся решить эту проблему и устранить эти временные факторы страданий.

Если ваш сосед очень дурного характера и часто вас расстраивает, то вы думаете о том, как было бы хорошо, если бы мой сосед куда-нибудь переехал из этого места. Или, может быть, я перееду куда-нибудь. То есть вы стараетесь менять эти временные факторы и принимаете это очень серьезно. Все эти временные факторы мы считаем главными, настоящими факторами страданий, но все они временные. И ваш враг тоже – это не какой-то долговременный, а временный фактор страданий. Что является вашими по-настоящему долговременными факторами страданий? Это ваши внутренние факторы страданий, это ваши омрачения, в особенности ваш гнев. До тех пор пока у вас есть гнев, вы не можете оставаться в покое. Поэтому ваши внутренние омрачения, внутренние факторы являются долговременными факторами ваших страданий. Куда бы вы ни отправились, они отправятся вместе с вами. С вашим соседом вы находитесь рядом какие-то две минуты, потом и вы уйдете, и он тоже уйдет, он не пойдет за вами. И ваш враг также, если вы куда-то уедете, ваш враг не останется с вами. Поэтому это временные факторы, это факт.

А ваши омрачения, ваш гнев, ваша зависть, ревность, все эти негативные эмоции будут всегда с вами, куда бы вы ни пошли, они будут с вами двадцать четыре часа в сутки, это кошмар. Это факт. Поэтому так же, как вы порождаете такие чувства: как было бы хорошо, если бы этот нехороший человек с дурным характером уехал куда-нибудь, так же вам нужно думать в отношении своих омрачений: как было бы хорошо, если бы они покинули мой ум, но вы так не думаете. Когда этот сосед уходит, вы думаете: «О, слава богу, как хорошо, сейчас я могу спокойно жить», – но это неправильно. О том, что очень важно, вы не думаете, а о мелких вещах вы думаете, что это главное, и смотрите на них слишком близко, это из-за отсутствия философии. Поэтому я хотел бы вам сказать: не бойтесь слишком сильно временных факторов страданий, иногда они очень полезны для вас. Это бесплатная сауна для вас. Они сделают ваш ум сильным.

Они не особо вам мешают, они помогают сделать ваш ум сильнее, но что касается омрачений, то они никогда вам не помогают. Что касается этих временных внешних факторов страданий, если вы слабые, то они вам мешают, а если вы сильны, то они не мешают, а наоборот, помогают укрепить ваш ум. Это очень важный момент, заметьте это. Многие высокие мастера прошлого говорили о том, что если пламя маленькое, слабое, то порыв ветра легко сможет его задуть. Но если пламя разгорается все ярче, если оно охватывает дерево, тогда ветер для него не является препятствием, а наоборот, полезен,

помогает. Чем сильнее дует ветер, тем сильнее разгорается такое пламя. И точно также все наши временные факторы страданий, которые обыватели считают чем-то кошмарным, – если ваш ум слаб, то они вас немного беспокоят. Но если ваш ум сильный, то эти факторы наоборот делают ваш ум еще сильнее, так же, как если горит дерево и дует ветер, то этот ветер раздувает пламя еще ярче. Поэтому, что касается временных факторов страданий, то вы считаете их чем-то кошмарным, но на самом деле это не кошмар, они могут стать для вас очень полезными, если вы знаете, как их использовать. А что на самом деле кошмар?

Это долговременные факторы страданий, ваши внутренние факторы, ваши омрачения. Это долговременные факторы ваших страданий. Если вы их не устранили, то и в этой жизни вы никогда не будете счастливы и в будущей жизни тоже не будете счастливы. Это болезнь ума. И главная цель, с которой Будда пришел на нашу планету, это указать людям, каким образом устранить долговременные факторы страданий, в особенности вечные факторы страданий. Что такое вечные факторы страданий? Это наше неведение, это наше заблуждение. До тех пор пока в нашем уме есть заблуждение, омрачения всегда будут в нем возникать. Невозможно, чтобы мы обрели подлинное счастье до тех пор, пока в уме есть неведение, есть заблуждение. И этот вечный фактор наших страданий, наше неведение, наше величайшее заблуждение, вам необходимо устранить.

Для этого вам необходима мудрость, вам необходимо познать реальность, истину. Существует два вида истины. Это относительная истина и абсолютная истина. Когда вы откроете относительную истину, то большое количество омрачений у вас станет слабее. Итак, долговременные факторы ваших страданий ослабевают, если вы открываете множество видов относительной истины. А если вы откроете абсолютную истину, то этот вечный фактор, это неведение исчезнет из вашего ума. Поэтому Будда говорил: «Если вы хотите счастья, то вам нужно создавать причины счастья. Если вы зависите от временных факторов счастья, то ваше счастье будет временным». Это теория вероятности. Это то, о чем Будда упоминал две с половиной тысячи лет назад – если в своем счастье вы зависите от временных факторов, то и ваше счастье будет временным. Это логично. Мы хотим счастья, и какие причины счастья мы стараемся создать, обрести? Проверьте и вы увидите, что в своем счастье вы полностью полагаетесь на временные факторы.

Даже благословение Будды, благословение божества – это тоже временный фактор. Благословение – на несколько минут. Благословение существует, и если я получу настоящее благословение, находясь рядом с Далай-ламой, то мой ум чуть-чуть успокоится, но потом через пять или десять минут станет таким же, как раньше, это временный фактор, как можно всегда получать благословение? Даже благословение божеств – это тоже временный фактор. И материальные объекты, на которые вы так сильно полагаетесь, это тоже временные факторы. Мужчины и женщины зависят друг от друга, думая, что их партнеры являются факторами их счастья, но это тоже временные факторы. Однажды они уйдут, и это будет кошмар, вы не сможете спать по ночам.

В отношении всех этих временных факторов нашего счастья Будда говорил, что они нам необходимы, но мы не должны полностью зависеть от них. Не зависьте от них полностью. Будда не говорил о том, что не нужно иметь вообще никаких временных факторов счастья. В некоторых религиях говорится, что нужно придерживаться очень строгого аскетического образа жизни, отказаться от всего, чем вы обладаете, полностью отказаться от всех временных факторов счастья, но Будда говорил, что это крайность. Будда, когда искал путь истины, сначала делал так – не ел, не пил, от всего отказался, чуть не умер от истощения, но потом он говорил, что это тоже неправильно – если нет тела, то, что будет развиваться духовно? Это слишком экстремально. Но и слишком гнаться за материальными вещами – это тоже неправильно. Нужно искать золотую середину.

Поэтому, исходя из собственного опыта, Будда сказал, что эти временные факторы счастья, если вы хотите, то вы можете их копить, но вам не нужно полностью от них зависеть. Это золотой совет. Если вы полагаетесь только на эти временные факторы счастья и все время копите их, то вероятность заключается в том, что ваше счастье не продлится долго. С точки зрения нашего человеческого ума мы логически сразу понимаем, что насекомые не думают, не создают еду, они просто ее ищут. Если они так будут дальше продолжать, то вокруг еда закончится, и это будет для них кошмаром, наш человеческий ум это понимает. Нужно создавать себе еду. Это логика. И точно также, если вы будете полагаться только на временные факторы счастья, и не будете создавать никаких долговременных факторов счастья, то вы тоже будете подобны таким насекомым. У нас, людей, есть способности понять, что представляют собой долговременные факторы нашего счастья и страдания. Долговременные факторы наших страданий вы не найдете где-то снаружи, они все в нашем уме. И также долговременные факторы вашего счастья вы не найдете снаружи, они в вашем уме, это благие качества вашего ума. Любовь, сострадание, сосредоточение, мудрость, терпение – это долговременные факторы счастья. И чем больше вы копите таких благих качеств ума, тем более счастливыми вы будете, где бы ни находились. Куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы, кем бы вы ни были, вы будете счастливы. Вам не нужно будет кем-то становиться, чтобы быть счастливым. Вам не нужно становиться популярным человеком, чтобы быть счастливым. Не обязательно быть популярным. Много популярных людей очень несчастны. Зачем эти пустые слова?

Ваши внутренние благие качества ума – это долговременные факторы счастья. И поскольку это качества ума, то они могут быть с вами жизнь за жизнью. Также ваши благие заслуги – это тоже долговременные факторы вашего счастья. Поскольку это качества ума, то по мере их накопления они могут развиваться до безграничного состояния. Если вы обретете убежденность в этом положении, если поймете механизм ума, закон кармы, то когда обретете убежденность в этих внутренних долговременных факторах счастья, и когда разовьете какое-то количество этих внутренних долговременных факторов счастья, тогда для вас кризис будет уже невозможен.

Мой пример. У меня нет высоких духовных реализаций, но я чуть-чуть развил хорошие качества ума. У меня позитивный механизм ума, это я знаю точно, поэтому, сколько бы в нашем мире ни было кризисов, мой ум спокоен. Потому что я сильно от этого не завишу. Даже, если самое худшее, ничего нет кроме куска хлеба, это еще лучше! Чем больше человек ест, тем больше болезней, если меньше кушать, то фигура станет лучше, болезней будет меньше, самое лучшее – пить больше воды. Пить воду, кушать простую еду – это самое лучшее, самое здоровое. Зачем кушать много еды? Зачем гнаться за модой? То, что вы носите, должно быть вашей модой. Вы не обезьяны. Если в одежде вы копируете французских девушек, то вы поступаете как обезьяны. Это, наверное, подходит французской девушке. Но вам это не подходит, зачем вам одеваться, как французские девушки? На вас эта одежда может выглядеть некрасиво. То, что вам подходит – это ваша мода: дешевое, красивое, чистое. Это образ мыслей, тогда никто не сможет вас обмануть. Весь этот бизнес основан на обмане – реклама утверждает, что это модно, и поэтому вы готовы платить в три или даже в десять раз дороже.

И как только вы обретете убежденность в этих вещах, убежденность в законе кармы, убежденность в благих качествах вашего ума, тогда кризис вам грозить уже не будет. И ваш ум будет оставаться спокойным, потому что вы знаете, что у вас есть внутреннее надежное богатство. Многие богатые люди спать не могут, потому что они знают, что мировая банковская система ненадежна. В один день они могут потерять все свои деньги, хранящиеся в банках. Поэтому они спать не могут. Самый надежный банк – это ваш ум.

Если вы делаете вклад в чужой банк, как можно быть счастливым? Настоящий банк – это ваш ум. В нем вы можете копить заслуги, хорошие качества своего ума. Это надежно. Это самый надежный банк. Это натуральная система. Тогда вы будете спокойно спать – никто не сможет украсть ваш вклад. Чтобы ваш пинкод кто-то узнал, и потом забрал все ваши деньги – такое невозможно. Поэтому Миларепа говорил: «Мое богатство никто не может украсть, поэтому я сплю очень спокойно, а в момент смерти у моего богатства ценность становится еще больше». Мирское богатство в момент смерти совершенно бесполезно. Вы не сможете забрать с собой в следующую жизнь ни одной копейки. И когда я вижу, как богатые люди умирают, то я вижу, что у материального мира нет никакой ценности. Это очень важные моменты, которые сейчас я стараюсь вам объяснить.

Теперь, что такое вечный фактор вашего счастья? Это безупречно здоровое состояние ума. Если у вас есть безупречно здоровый ум, то вы всегда будете счастливы. Вечно счастливы. Такое вечное счастье возможно, если вы обретете безупречно здоровое состояние ума. Для этого вам необходима мудрость, познающая пустоту, мудрость прямого познания пустоты. И при этом мудрость прямого познания пустоты поможет вам обрести безупречное состояние ума, полностью свободное от омрачений, то есть нирвану. Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой.

Нирвана – это безупречно здоровое состояние ума, которое возникает благодаря очень длительному процессу медитации на теорию пустоты и благодаря пониманию абсолютной реальности. Если вы хотите обрести безупречно здоровое состояние ума, то вам необходимо искать истину. С таким ошибочным состоянием ума вы не сможете обрести совершенно здоровое состояние ума. Далее, такое безупречное состояние ума, если вы стараетесь обрести его только для самих себя, это тоже не самая высокая цель. Будда говорил, что это тоже узкий образ мышления. Поэтому Будда говорил, что самая высшая цель – это достичь состояния будды для того, чтобы избавить живых существ от страданий и привести к вечному счастью. Это состояние ума, которое заботится о счастье всех, а не только о счастье одного человека.

Такой подход называется махаянским подходом. И буддизм, который распространился в Тибете, Туве, Бурятии, Монголии, Калмыкии, – это буддизм Махаяны. Наш подход не должен заключаться в поиске собственного освобождения, он должен заключаться в стремлении к достижению состояния будды на благо всех живых существ. И такого состояния просветления вы не сможете достичь в силу одних лишь молитв или в силу каких-либо ритуалов. Поэтому Будда говорил, что молитвы и ритуалы не так важны. В то время был один индуистский ученый Кашьяпа, который позже стал учеником Будды. Однажды он пришел к Будде, чтобы обсудить этот момент. Итак, он с глубоким уважением обратился к Будде: «Я вас очень уважаю, но вы говорите о том, что молитвы, ритуалы не так важны, а я не могу понять этого момента. В индуизме и других религиях молитвы и ритуалы очень важны, а вы говорите, что они не так важны. Пожалуйста, объясните, почему вы так говорите, поскольку у ваших слов должен быть более глубокий смысл».

Когда Кашьяпа задал этот вопрос, они вместе стояли на берегу реки. Будда сказал Кашьяпе: «Кашьяпа, взгляни на эту реку. Если кто-то хочет пересечь ее, и при этом будет просто стоять на берегу реки и молиться, выполнять ритуалы, сможет ли он таким образом пересечь эту реку?» Кашьяпа ответил: «Нет, это невозможно». Будда спросил: «Итак, если кто-то хочет пересечь реку, что ему нужно сделать?» Кашьяпа ответил: «В первую очередь ему нужно проверить, глубока эта река или нет. Если она глубокая, то нужно использовать лодку, Если река неглубокая, то нужно использовать какой-то другой метод, чтобы пересечь ее. Просто молитв и ритуалов недостаточно». И Будда сказал: «Именно это я и пытался сказать. Если ты хочешь обрести безупречно здоровое состояние ума, если ты хочешь

пересечь океан сансары, то одних лишь молитв и ритуалов на берегу недостаточно, нужно использовать лодку и пересечь океан сансары».

Чтобы пересечь океан сансары, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума, что вам нужно сделать? Здесь Будда указывал на троичную тренировку. Когда Будда объяснил, в чем состоит троичная тренировка, Кашьяпа стал учеником Будды и сказал: «Да, действительно, это правда». Многие ученые во времена Будды, когда им задавали вопрос о том, каким образом обрести безупречно здоровое состояние ума, не могли дать на него ответ, а когда Будда объяснил троичную тренировку, они склонились перед Буддой и сказали, что это лучший метод. До Будды не существовало текстов, в которых объяснялась бы троичная тренировка. И после этого все эти индуистские ученые стали учениками Будды. Будда говорил: «У меня нет догм, для меня самое главное – это реальность, истина, самое главное – это факты. Даже в отношении истины, если что-то истинно теоретически, то для меня этого тоже недостаточно. Но когда, применяя истину, я получаю результат, тогда я принимаю эту истину и также обучаю ей других людей. Я передаю другим эту истину».

Поэтому, когда я читаю истории из жизни Будды, я понимаю, что он не просто религиозный человек, он ученый науки ума – для него нет догм, все основано на фактах, истине. Нет такого, что мы должны во что-то верить, потому что там что-то бог написал, такого нет, все основано на фактах, истине, опыте. Здесь вас должно заинтересовать, что представляет собой эта троичная тренировка, которая делает наш ум безупречно здоровым. Это практика, и вам необходимо приступить к троичной тренировке, чтобы сделать свой ум здоровым. Тогда вы по-настоящему пересекаете океан сансары. Если вы не приступаете к троичной тренировке, а просто читаете молитвы, читаете мантры, это все равно, что находиться на берегу и при этом желать пересечь реку, пересечь океан.

А теперь первая тренировка – это тренировка нравственности. Будда говорил, что тренировка нравственности – это основа второй и третьей тренировок. Без земли вы ничего не сможете вырастить, и точно также без нравственности, этики вы не сможете достичь никаких высоких реализаций. Поэтому практика нравственности, высокой этики очень важна. И в первую очередь вам нужно сделать себя такими принципиальными людьми с высокой этикой, с умом, который верит в закон кармы, никому не вредит. Тренировка нравственности, этики – это первая тренировка в троичной тренировке. Вторая тренировка называется тренировкой сосредоточения, медитацией. И для вас она очень важна. Если вы хотите освободиться от страданий и причин страданий полностью и достичь безупречно здорового состояния ума, то это возможно только с помощью медитации, без медитации с помощью одних лишь молитв, начитывания мантр и выполнения ритуалов это невозможно.

Здесь в первую очередь вам необходимо развить очень высокий уровень однонаправленного сосредоточения. Это называется тренировкой сосредоточения, в процессе которой вы достигаете шаматхи. Затем с помощью шаматхи вы переходите к третьей тренировке. Это тренировка мудрости – с таким острым однонаправленным сосредоточением, когда вы устремились к поиску абсолютной природы феноменов и абсолютной природы своего «я». Тогда вы поймете абсолютную реальность, вы познаете пустоту напрямую. Здесь с помощью шаматхи вы обретете прямое постижение пустоты и тем самым вы завершите тренировку мудрости. С помощью мудрости прямого постижения пустоты вы обретете безупречное состояние ума, которое называется нирваной.

Что касается троичной тренировки, то это учение Будда давал как общее для Махаяны и Хинаяны. Для учеников Махаяны, которые хотят достичь состояния будды на благо всех живых существ, Будда говорил, что одной лишь троичной тренировки недостаточно, им необходимо приступить к практике шести совершенств. И эти шесть совершенств на самом

деле – это троичная тренировка. Если эту троичную тренировку представлять более обширно, то получится шесть совершенств. Для тех, кто следует пути Махаяны, кто принял обеты бодхичитты и кто хочет достичь состояния будды на благо всех живых существ, какой практикой им необходимо заниматься в повседневной жизни? Им необходимо приступить к этой практике шести совершенств.

Эти шесть совершенств невероятно обширны, и я постараюсь объяснить их вам так, чтобы вы правильно поняли эту тему, и также то, как связаны эти шесть совершенств между собой. Первое совершенство – это совершенство щедрости, второе – совершенство нравственности. И здесь вам нужно понять, что совершенство нравственности и тренировка нравственности – это одно и то же. А почему первым объясняется совершенство щедрости? Потому что оно является основой совершенства нравственности. Почему люди не могут чисто придерживаться нравственности, этики? Из-за привязанности. Чем сильнее их привязанность, тем меньше они способны придерживаться нравственности и этики. В особенности привязанность к материальным объектам – это большое препятствие к совершенству нравственности. И чтобы уменьшить привязанность к материальным объектам, противоядие от этой привязанности – это практика щедрости. Привязанность – это желание забрать, щедрость – это желание отдать, полностью противоположное. Те, кто сильно привязан, стараются держать объект привязанности, и не хотят его отпускать. Если человек испытывает очень сильную привязанность, очень жадный, то учитель дает ему такую практику, чтобы он правой рукой передавал что-то своей левой руке. Здесь вы можете использовать те объекты, которые вы очень любите, например, ваш мобильный телефон. Вы его никому не даете, поэтому тренируйтесь так, что вы правой рукой передаете его своей левой руке. В первую очередь вам нужно знать, что такое привязанность. Привязанность – это глупое состояние ума. Это глупый ум, который не знает, как отпускать. Если однажды какой-то объект вам немного помог, после этого вы уже хотите держать его все время, но этот объект не будет помогать вам все время.

Поэтому вы его держите и никогда не отпускаете, а также переоцениваете этот объект, как будто это безупречный источник счастья. Тогда кроме этого объекта вас уже ничего не интересует, вы говорите: «Мне нужен только этот объект». Например, некоторые мужчины думают так о своей подруге, и когда подруга говорит: «У меня к тебе нет интереса», наоборот его привязанность становится еще сильнее. Ему ничего не надо, еды нет – ничего страшного, только чтобы Наташа сказала: «Я тебя люблю». В этом он видит свое счастье. Это тупое состояние. Это называется привязанностью. Если даже у этого человека появится Наташа, он не будет счастлив. Поскольку он к ней очень сильно привязан, он не даст Наташе нормально дышать: вот так будет держать, не пускать. Это тупой ум, привязанность. И вы будете несчастливы, и она будет несчастна. Затем, когда произойдет расставание, будет очень трудно, очень тяжело расставаться с объектом привязанности. Итак, это глупое состояние ума, которое по-настоящему создает в вашей жизни большие проблемы. Поэтому вам необходимо сделать свой ум немного мудрее.

Когда ваш ум станет немного мудрее, эта привязанность поймет, что держать нечего. Когда вы видите реальность, пусть даже относительную, я не говорю сейчас об абсолютной реальности, вы не будете преувеличивать. Какова относительная реальность мужчины или женщины? Их красота зависит, например, от расстояния, с которого вы на них смотрите. Как, например, фотограф говорит, что нужно стоять не очень далеко, не очень близко, затем также принять особую позу вполоборота, тогда это будет красиво. Но девушка всегда так не может выглядеть. То есть красота – это как иллюзия. Затем, если вы посмотрите на объект привязанности издалека, то он будет просто маленькой точкой. Бабушка и ваша подруга при взгляде издалека не будут отличаться друг от друга. Обе будут такими маленькими точками, шариками. Наверное, толстая бабушка чуть-чуть больший шарик, а ваша подруга чуть-чуть

меньший шарик. Но все равно шарик, маленький шарик, один шарик чуть-чуть толще, но какая разница, если смотреть издали, то разницы нет. Вы можете сказать, что это слишком далеко, а я скажу: «Тогда посмотрите на нее вблизи, очень вблизи, с помощью микроскопа». И вы увидите, как большое количество насекомых бежит по коже в разные стороны. Если девушка наложилась косметику, то эти разноцветные насекомые будут бегать вверх и вниз. Это правда, я сейчас говорю о реальности, а не о каких-то догмах, потому что это то, что упоминается в старых текстах.

Это реальность, проверьте через микроскоп и вы сами это увидите, что нет настоящей красоты, что все относительно. Поэтому Эйнштейн говорил о теории относительности. Все относительно, все зависит от того, как вы на это смотрите. А настоящего, того, как вы это видите, там такого нет. Все относительно. Относительность означает, что все зависит, очень сильно зависит от определенных факторов, с точки зрения которых вы смотрите на явления, и это означает, что нет какого-то прочного, самосущего явления, каким оно вам кажется. Это говорил Эйнштейн, и это то, о чем говорил Будда две с половиной тысячи лет назад. Будда не использовал слова «относительность», он говорил о теории взаимозависимости, что все взаимозависимо. Нет ничего самосущего, потому что все взаимозависимо. Когда вы поймете, какова эта взаимозависимость, то поймете, что все подобно иллюзии. И когда вы поймете, что ваша Наташа – это иллюзия, если Наташа позвонит – хорошо, а не позвонит – ничего страшного. Если вы думаете: «Наташа – мой объект счастья», тогда если она не звонит, то вы каждую секунду думаете: «Почему она не звонит, наверное, еще парня нашла, я этого парня убью», – так вы сойдете с ума. А когда вы поймете реальность, вы подумаете: «Позвонит – хорошо, а не позвонит – тоже ничего страшного». Когда нет привязанности, то нет забот, это свобода. Привязанность – это тюрьма. Вы делаете свой ум тюрьмой. Надо любить. Наташу надо любить, и не только Наташу, но и всех живых существ. Это интересно! Мы не умеем любить. Если любить только Наташу, то это не настоящая любовь. Нет, надо говорить: «Я должен любить всех живых существ».

А сейчас мы вернемся к теме. Теперь, чтобы практиковать щедрость, вам нужно понять один факт. Это то, что когда вы появились на этой планете, вы пришли с пустыми руками, у вас ничего не было. И однажды также ни с чем вам придется покинуть эту планету. И это нечто, раскрывающее ваш ум. Когда мне придется покинуть эту планету с пустыми руками, точно сказать нельзя, может быть завтра, а может быть через год. И когда вы поймете эту реальность, что пришли в этот мир с пустыми руками, а потом уйдете из него также с пустыми руками, возникнет вопрос: зачем мне на это короткое время так много вещей? Подумайте так: «Мне слишком много не надо». Тогда у вас появится желание делиться, вы подумаете: «У меня всего слишком много». Это очень важно. Я так думаю, это очень полезно. Тогда у вас не будет такой мысли: «Мне мало, мало». Эта болезнь «мало» у вас исчезнет благодаря пониманию этой истины.

Некоторые девушки, собираясь на вечеринку, говорят: «Мне нечего надеть». Почему они так говорят? Потому что им всегда нужно что-то новое. Если женщина говорит: «У меня ничего нет», это значит, что ничего нового нет. Если мужчина говорит: «Мне нечего надеть», – это значит, что ничего чистого нет. Совершенно разные интерпретации, когда люди говорят, что нечего надеть. Когда я слышал от людей, что им нечего надеть, а видел, что вещей у них много, вроде все есть, я понял, что когда мужчина так говорит, это значит, что у него все грязное, поэтому нечего надеть. У женщины вещей много, все чистое, но все равно она говорит, что у нее ничего нет. Почему не надеть то, что у нее есть? Потому что она это вчера надевала или на прошлой неделе. Сейчас она хочет надеть что-то такое, что никто не видел. Это тупой ум.

Из-за такого образа мышления вы делаете себя бедными. Когда у вас много вещей, но вы говорите: «Мне нечего надеть», – однажды так будет по-настоящему, это создает причины. Так вы все беды приглашаете. Пока беды у вас нет, но вы говорите: «Мне надеть нечего, у меня ничего нет, у меня богатства нет, моя жизнь – кошмар», так вы сами себе создаете причины, и в один прекрасный день это придет. Поэтому я всегда вам говорю: «Так не говорите. Это очень неправильно». Поскольку я пришел на эту планету с пустыми руками, у меня сейчас слишком всего много. Вам нужно думать таким образом. Сколько у вас туфель? Летние туфли, осенние туфли, зимние туфли. Так много! У меня одни туфли, если летом – без носков, осенью тонкие носки, а зимой – толстые носки. Всего одни туфли. Зачем много обуви? Это лучший способ справиться с кризисом.

Также летом я надеваю тонкую футболку, а зимой более плотную. Семь лет я это надеваю, и мне не стыдно. Я не говорю: «О, я семь лет надеваю одно и то же, кошмар, что будут обо мне говорить!» Зачем так думать? Если вы так думаете, то они будут так говорить. Если вы говорите: «Я семь лет надевал это, и еще буду надевать десять лет», – то где кризис? Кризиса нет. Кризис в голове, в уме. А сейчас мы вернемся к теме. Кризис возникает, потому что вы не практикуете щедрость. Это жадность: сколько есть, все мало-мало, вы все собираете, собираете. Из-за этого приходит кризис. Если вы не хотите кризиса, тогда надо заниматься щедростью. В «Ламриме» лама Цонкапа говорит: «Если вы удерживаете богатство и имущество, это все равно, что держать лед. Если спустя длительный период времени вы разожмете ладонь, то на ней ничего не осталось». Вы можете спросить пожилых людей, бабушек и дедушек, всю свою жизнь они так что-то держали, копили, копили, щедрость не практиковали, думали: «Лишние футболки, но вдруг понадобятся, не дам никому, в чемодан положу». Потом вещи становятся старыми, плесенью пахнут. Сами не надевают, и людям тоже не дают, это узкий ум. В конце концов, там ничего нет, посмотрите. Некоторые бизнесмены, посмотрите, всю жизнь занимались бизнесом, а потом в восемьдесят лет, что у них есть? Ничего нет. Всю жизнь собирали деньги, бегали, но в старости даже денег нет.

Потому что в ладони вы сжимаете кусок льда, и если разожмете ее, то ничего не останется. Вдобавок к этому экономисты говорят, что « $2+2=4$ », а « $4+4=8$ ». Это тупая экономика. Кто этого не знает? Все знают. Это не экономика. Я экономику не учил, но и я это знаю. Когда вы собираете, это выглядит, как что-то большое, но на самом деле ничего больше не стало. Это не экономика. Это все знают. Выглядит так, что если вы будете больше копить, то станет еще больше, но по-настоящему больше не будет. Лама Цонкапа говорил о том, что богатство и имущество – это как семена, если вы сеете их в почву вашего ума, то из них вырастают деревья, из одного семени вырастет дерево и созреет тысяча плодов. Это буддийская экономика. Это нелегко понять, но вы, если хотите знать экономику, то старайтесь понять вот такую экономику, которая создает, и не только в этой жизни. Если вы занимаетесь щедростью, то даже в этой жизни удача сама по себе придет. Так же и в будущей жизни, если семя позитивной кармы, которую вы создали, попало в ваш ум, то жизнь за жизнью богатство само придет, это буддийская экономика, это не « $2+2=4$; $4+4=8$ ». Это не так.

Главное в буддийской экономике – это щедрость. Если вы отдаете что-то лишнее, то в ответ вам придет гораздо больше, это я на сто процентов знаю, я буддийский экономист. Я хочу, чтобы вы тоже стали буддийскими экономистами, вы же умные. Делиться друг с другом – это очень хороший способ обретения счастья. Я расскажу вам один анекдот, это не подлинная история, анекдот, но он имеет смысл. Один человек отправился в ад, а затем также направился в рай. И его друг спросил у него: «Я слышал, что ты побывал в аду и в раю, можешь ты мне рассказать про ад и про рай». Тот сказал: «Да-да я был в аду» – «И как же там?» – «Там очень много страданий» – «А как они страдают?» Он сказал: «Там у существ очень длинные руки, а чаша с едой не очень большая, они могут залезть в нее

только руками, но руки очень длинные, и они не могут себя покормить. И так, они туда-сюда перемещают контейнеры, дерутся друг с другом, бьют друг друга: «Это мой контейнер, мой-мой», все дерутся. Там очень много страданий». Тот спросил: «А что в раю?» – «В раю точно такая же ситуация, также у существ очень длинные руки и чаша с едой маленькая, но при этом все очень счастливы». Тот спросил: «Но как же такое возможно?» – «Они очень счастливы, потому что кормят друг друга. Руки длинные, но один кормит другого, никто не кричит, никто не дерется, все друг друга кормят, все счастливы». Это не анекдот, в этой истории есть глубокий смысл. В любой ситуации, если вы живете с эгоизмом, то вы не будете счастливы, это для вас ад. Жизнь на нашей земле может для вас стать адом. Для людей, которые живут в Омске, для кого-то это ад, а для кого-то это рай, поэтому вы не думайте, что рай где-то там высоко, а ад там внизу. Ад – это страдание. Если ваши омрачения кипят, вы злитесь друг на друга, ругаетесь, то у этой семьи ад на земле. Если семья небогата, но все любят друг друга, все кормят друг друга, все помогают друг другу, все смеются – это рай. Поэтому не обязательно рай где-то там. Рай – это тоже состояние ума. Но настоящий рай – это когда ваш ум безупречно здоров. И в этом случае, где бы вы ни находились, везде будет рай. Рай – это тантра, в одном из коренных текстов тантры написано, что когда ваш ум станет полностью чистым, омрачений вообще не будет, тогда там, где вы сидите – это ваш рай. Но другие люди этого не видят. У них грязный ум, поэтому они этого рая не видят, а для вас это рай. Вы видите совсем другой мир. Такого мира, который возник через негативные кармические отпечатки, вы не видите, вы видите совсем другой мир. Вы видите совершенно другое измерение, то есть это состояние ума. Потом я понял: да-да. Сначала у меня были чуть-чуть сомнения в том, существуют ли рай и ад. Потом я понял, что это состояние ума. Но вам также нужно понимать, что есть и такой отдельный ад не на нашей планете, а в каком-то другом измерении, но сто процентов он существует. И чистые земли отдельно от нашей планеты тоже существуют. Но находятся они в других измерениях, и с помощью микроскопа вы их не найдете.

А сейчас вернемся к теме. Теперь, что касается щедрости, то различают четыре вида щедрости, которые вам надо практиковать. Во времена Будды однажды один человек спросил у Будды: «Будда, почему я так беден и так несчастлив?» Будда ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он спросил: «Будда, как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим». И вы тоже думаете так: «Как мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим». Будда говорил: «У тебя есть пять вещей, которые ты мог бы отдавать другим, но ты этого не делаешь. И у тебя этих пяти вещей меньше от этого не станет. Ты их можешь отдавать, и у тебя их меньше не будет». Тогда этот человек заинтересовался и подумал: «Тогда я хочу практиковать щедрость». Также и вы, если вы сняли часы и отдали другому, то завтра утром часов у вас не будет, поэтому вы думаете, что щедрость – это свои последние вещи отдавать другим. Это тяжело, и пока вам этого не надо делать. Последние вещи отдавайте другим людям, если они умирают, для того чтобы спасти их жизнь, тогда это можно делать, а если они просто попросили, и вы дали, а они это продали, водку купили, тогда вы тупой. Вот так не надо.

Меня заинтересовала такая щедрость, о которой говорил Будда, и я подумал: «Тогда без проблем я смогу практиковать щедрость». И так, Будда говорил, первое: «Своим лицом ты мог бы улыбаться другим, но ты не улыбаешься. Это первое – дарование улыбки. Наоборот, ты смотришь на них с хмурым лицом, как будто бы они причина твоих проблем. Это одна ошибка». Поэтому, куда бы вы ни отправились, улыбайтесь. Это лучшее оружие, лучший инструмент для решения проблем. Когда бы вы ни столкнулись с проблемами, самый лучший инструмент – это улыбка. Если ваша жена злится, самое лучшее – это улыбаться. Тогда ей будет неловко. Тем более, когда муж злится, а жена улыбается, он сразу успокоится, говорите ему как собаке: «Мой маленький, мой хороший». Это секрет, сразу он будет делать то, что вы хотите. Говорите добрые слова: «Мой дорогой, мой хороший»,

улыбайтесь. Почему вы друг с другом вместе? Чтобы в трудное время помогать друг другу. Когда муж злится, он в тяжелой ситуации, у него кризис. Почему? Никто не хочет злиться. Когда человек злится, это кризис. В это время его надо поддерживать. Провокаций не надо, еще хуже будет. Если он злится, и ты думаешь: «Я тоже буду злиться», – еще хуже. Одно ненормального достаточно. Зачем двое ненормальных?

Вам нужно сказать, что одного ненормального достаточно, зачем вам двое ненормальных? Поэтому самое лучшее – это просто улыбнуться. Если бы я был монахом, я бы этого не знал. Я бы разговаривал с вами по-монашески. Но я тоже мирянин, живу в России, жена есть, и я знаю, что самое лучшее – это улыбка, не обязательно демонстрировать любовь, главное – забота о другом человеке. Нет человека от природы плохого, если человек злится, в это время его жалко, надо его чуть-чуть погладить, и он сразу станет спокойнее, скажет «извини», это победа! Когда ваш парень, подруга, ваша жена или ваш муж говорит «извини», это победа! Через свою любовь, свои хорошие качества ума, вы контролируете ситуацию, помогаете близким людям. Если вы делаете провокации, это нехорошо, потом люди вместе не могут жить, дети страдают. Поэтому каждый раз, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, у вас нет другого выбора, просто улыбайтесь. Иногда ваша улыбка сразу же проблемы не решит, но все равно используйте этот метод.

Не думайте, что если геше Тинлей сказал, то улыбка сразу решит все ваши проблемы. Улыбка сразу не решит, но если вы постоянно будете улыбаться, постоянно будете проявлять доброту, то в один прекрасный день даже дикое животное можно контролировать. Любовью все можно контролировать, самое сильное в мире – это любовь. Даже дикого льва, дикого тигра можно контролировать любовью. Любовь и улыбка – это самые лучшие инструменты. А лучший инструмент, чтобы не создавать проблем, – это молчание. Не говорите слишком много. Улыбайтесь и молчите. Когда муж или жена что-то говорят, улыбайтесь, ничего не отвечайте. Логику они не поймут, поэтому молчите и улыбайтесь: «Ты закончил? Нет? А, хорошо, давай». Занимайтесь своей практикой, думайте, что это реп песня, реп музыка, бу-бу-бу, вы спокойно сидите. Потом говорите: «Закончил? Нет? Еще давай». Потом ему стыдно будет. Вот так надо делать.

Это два очень важных инструмента, и я сейчас говорю не только о ситуации с вашим мужем или женой, в любой ситуации это так. Улыбайтесь и молчите, не говорите слишком много, тогда вы не создадите множества проблем, ваш язык – ваш худший враг. От этого все проблемы, все скандалы, все из-за вашего языка, меньше болтайте – кругом тише, ум спокоен. Затем из сострадания вам также нужно говорить, но нужно знать баланс. А то вы подумаете, что геше Тинлей сказал молчать – и вы вообще не разговариваете, это тоже глупо, баланс надо знать. В тех ситуациях, когда люди готовы вас слушать, вам нужно говорить. Если в это время вы думаете: «О, геше Тинлей сказал молчать», и вообще ничего не говорите, то вы тупой. Когда люди готовы слушать вас, когда людям интересно вас слушать, надо говорить. В некоторых ситуациях вам лучше говорить, а в других лучше послушать других. Это как танцевать под музыку. Это надо умело делать. Это ваша практика.

Далее, второе, что говорил Будда: «Своим ртом ты мог бы говорить что-либо хорошее о других, но ты этого не делаешь». И это тоже щедрость. Вы встречаете кого-то и говорите: «Здравствуй, привет». Это щедрость. Что вы потеряете от этого? Если вы кого-то встречаете, и человек с вами не здоровадается, то вы тоже не хотите с ним разговаривать. Так не надо. Улыбка: «Здравствуйте, как дела», – это тоже щедрость. Это хорошие манеры, это культура, это богатая культура.

Далее третье, как говорил Будда: «Своими глазами ты мог бы смотреть на других взглядом любви и сострадания, но ты этого не делаешь. Ты смотришь взглядом привязанности и гнева». Если вы думаете о каком-то человеке: «Это мой враг», то в ваших глазах гнев. Если вы думаете: «О, как это хорошо, пусть это будет у меня» – в глазах привязанность. Любви в глазах нет. Вы не смотрите глазами любви. Это ошибка. Далее четвертое, Будда говорил: «Своим сердцем ты можешь всем желать счастья, но ты этого не делаешь. Наоборот, ты желаешь несчастья другим. Как же ты можешь быть счастливым?» Поэтому самая лучшая щедрость – это любовь. Своим сердцем вы должны желать счастья всем живым существам. И это щедрость, что вы потеряете от этого? Больше желать другим счастья – это самая лучшая щедрость, и вам от этого все больше и больше будет счастья, жизнь за жизнью вы будете счастливы. Если вы желаете другим беды, то к вам самим придет беда. Это закон кармы, чего вы желаете другим, то же сами себе и получаете. Поэтому у злых людей всегда беда. Почему? Они желают другим зла, и получают его обратно. Почему добрые люди всегда счастливы? Потому что, как они желают другим счастья, так и им приходит больше счастья. Никто этот закон не создал, это природный закон, карма. Будда говорил, что это натуральный закон, и Будда его открыл. Как вы поступите, такой результат вы и получаете. Как вы кушаете, таким и будет ваше тело. Этот закон никто не создавал. Какую пищу вы кушаете, такое здоровье будет у вашего тела. Это натуральный закон.

Далее пятое, Будда говорил: «Своим телом ты мог бы делать что-то хорошее для других, проявлять уважение к другим. Но ты этого не делаешь. Как же ты можешь быть счастлив?» Это относится не только к этому человеку, Будда говорил это нам всем. И вам нужно сказать, что с этого момента я приступлю к практике пяти актов щедрости. Будда не говорил, что вы должны отдать другим свою последнюю одежду, иначе, что вы наденете завтра? Если вы отдадите свою последнюю еду, то потом вам нечего будет есть, и вы долго не захотите никому помогать. От этого нет пользы. Итак, своим лицом улыбайтесь, ртом произносите что-нибудь хорошее в адрес других или молчите. Если не хотите сказать что-нибудь хорошее, то лучше просто молчать. Далее, своими глазами смотрите взглядом любви и сострадания. Везде, где вы кого-либо видите, думайте: «Пусть они будут счастливы».

Я так поступаю, и как я счастлив! Когда я еду в машине и вижу людей, которые стоят под дождем, я думаю: «Жалко, наверное, им холодно». Как мама заботится о своих детях, так же думайте обо всех живых существах, как о своих детях: «А, наверное, им холодно, пусть дождь будет меньше». Когда жарко: «О, наверное, им жарко, пусть станет прохладнее». Вот такую заботу надо развивать, часто у людей такого нет, они только о себе думают. Если вы развиваете такое чувство, то ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее. Все они были вашими матерями, все были вашими детьми. У бодхисаттв забота еще сильнее, чем у меня, и они намного счастливее. Своим умом я чувствую страдание других и желаю другим счастья, и мой ум каждый год становится все счастливее и счастливее, этот опыт у меня есть. Будда говорил, что истина должна быть не только теоретической, на словах, она должна проверяться на своем опыте. Это правда, у меня чуть-чуть есть такой опыт. Это работает, это счастье! У вас так много экономических, научных знаний, теорий, но как они вам помогают? Покажите мне хоть один научный опыт, который принес бы вам покой ума. Нет такого. Покажите мне хоть одно знание, которое вы получили в школе, чтобы оно принесло вам спокойствие ума. Иногда это вообще не работает.

Когда на опыте вы видите результат, тогда по-настоящему сможете сильно поверить в это. Проведите эксперимент и посмотрите, приносит это результат или нет, и если результата нет, тогда не следуйте моим советам и не приходите на учение. Тогда я буду болтать в пустоту, зачем вам приходиться сюда? Я не хочу тратить ваше время впустую. Я также не хочу много говорить, я хочу медитировать. Но если это дает результат, тогда я рад. Поэтому опыт очень важен. А для этого вам нужно применять учение в повседневной жизни. И когда

вы получите свой небольшой опыт, после этого уже никто не сможет остановить вас в вашем внутреннем развитии. Если вам кто-то скажет: «Если ты хотя бы задумаешься о развитии своего ума, я посажу тебя в тюрьму», – вы скажете: «Вы можете посадить меня в тюрьму, но я все равно буду продолжать умственное развитие. Я понял, что это единственный вариант достижения постоянного счастья. И не только для меня, другим это тоже полезно. Развивать ум, делать ум здоровым – ради этого я готов даже отдать жизнь. Если вы возьмете мою жизнь, я готов, отдам, но эти самые главные вещи я не буду отпускать». Тогда вы стали принципиальным человеком. Это называется «принципиальный человек».

Теперь четыре вида щедрости. Первое – это даяние материальных объектов. Шантидева говорил, что не нужно давать тем людям, которые имеют достаточно. Щедрость не означает, что то, что вы имеете, вы раздаете другим. Иногда не отдать очень важно. Вам нужно знать, когда отдавать, а когда не давать. Также нет необходимости отдавать другим все, чем вы обладаете. Теперь вам нужно понять, что такое щедрость. Как говорил Шантидева, щедрость – это не когда вы отдаете объект. Это не щедрость. Щедрость – это чувство даяния. Если у вас есть желание, кому-либо что-то отдать, это называется щедростью. Некоторые политические деятели не хотят отдавать, но ради славы и репутации еле-еле дают, чтобы показать: «Я такой щедрый». Но это не щедрость. Своим умом они не хотят давать, но говорят: «Забирайте все мои деньги» и при этом снимаются на фото, чтобы показать народу, какой он щедрый. Внутри он не хочет ничего отдавать, но делает это ради рекламы, чтобы в будущем иметь выгоду для себя. Это не щедрость. Что такое щедрость? Сын просит маму: «Дай мне денег». Мама говорит: «Зачем тебе?» – «О, я хочу то-то купить (какую-то ерунду)». Мама думает: «У меня есть деньги, это мой сын, но я не дам». Мама готова все отдать своему сыну, но он хочет купить какую-то ерунду, это не принесет ему пользы, и не дает денег. Это щедрость, мудрая щедрость. Она готова отдать все своему сыну, но ради его блага не дает денег. Потому что он купит ненужные вещи, которые не принесут ему пользы, поэтому она не дает денег, но это щедрость, потому что мама готова отдать все своим детям. Это тоже щедрость: «Я хочу отдать все, но мой сын неправильно воспользуется этим. Поэтому не дам, ради его блага». Со своей стороны она готова дать, но ради его блага не дает. Это называется щедростью.

Далее, второй вид щедрости – это даяние любви. Каждое утро практикуйте такую щедрость, желайте всем живым существам счастья. Пусть все живые существа обретут все, что хотят. И это называется любовью. В результате ваши собственные желания исполнятся сами собой. А вы утром встаете и думаете: «У меня этого нет, этого нет, бог мне не помогает, дай мне это, дай мне то». Если бог есть, то он уже устал, каждое утро все что-то просят, просят. Если вы молитесь, взываете к богу и просите: «Бог, пожалуйста, сделай всех вокруг счастливыми», – то бог будет очень рад явиться, все божества явятся перед вами. Но поскольку вы все время говорите: «Дай мне это, дай мне то, у меня всего мало, сколько ни дали, мало», – бог говорит: «О, все устал». Когда вы молитвы читаете, божества убегают. Бодхисаттва, который молится ради блага живых существ, не просит божеств приходить сюда, он говорит: «Пусть никто не страдает, пусть все будут счастливы», – и все божества собираются вокруг него. Буддийские божества, христианские божества, какая разница? Все святые духи, добрые духи собираются вокруг. Если ваш ум злой, эгоистичный, то буддийские божества не придут, и христианские божества не придут. Разницы нет.

Далее, третий вид щедрости – это даяние Дхармы, когда вы даете какой-нибудь хороший совет другим, это тоже щедрость. Если кто-то собирается сделать что-то нехорошее, то из любви и сострадания надо дать такой совет другому человеку: «Не поступай так, это неправильно». В нашем тибетском обществе, когда старшие люди видят детей (не родственников, разницы нет, любых детей), и если дети, например, курят, то они

обязательно скажут им: «Дети, так не надо, вы молоды, не курите». Из любви они говорят: «Не надо, вы молоды, пожалуйста, не курите». Молодежи надо проявлять уважение к старшим, слушать их. Если они не слушают, ничего хорошего не получится. Но если вы дали совет, а они говорят: «Это не ваше дело», скажите: «А, хорошо, ладно». Много болтать тоже не надо, потихоньку идите дальше. Если вас слушают, то дайте совет, а если не слушают, скажите: «Хорошо, ладно, извините. Я хочу вам помочь, но если вы не хотите слушать, ничего страшного, до свидания». Не надо делать черное лицо: «Мой совет не послушал, какой плохой». Просто он не готов слушать, ничего страшного, до свидания. Не надо ничего такого: «Я ради его блага сказал, а он меня вообще не уважает, я старше». Вот так не надо думать, не слушает, какая разница, хорошо. Я тоже иногда даю советы, а люди на меня плохо смотрят, но я ничего плохого не думаю. Я ему старался помочь, но он неправильно понял. Ничего страшного, помогу в другой раз. Вот так думаю, спокойно: «Окей, ладно, до свидания». Такое красное лицо не надо делать, улыбайтесь: «До свидания, ничего». Потом он будет чувствовать: «А, он мне дал совет, я ему так плохо ответил, а он еще мне улыбается». Потом в следующий раз, когда он вас увидит, он будет готов вас услышать. Все это сила любви.

Далее, четвертый вид щедрости – это дарование бесстрашия. Например, если вы идете по дорожке, и видите, что какому-то насекомому грозит опасность потерять жизнь, то спасти ему жизнь – это дарование бесстрашия. Когда вы летом чай пьете, муха упала, сразу убирайте ее. Спасайте ее жизнь. Это щедрость, такая как дарование бесстрашия. Например, если вы видите, что кто-то хочет убить курицу, чтобы приготовить ее, то купить эту курицу, выкупить ее, спасти ей жизнь – это такой вид щедрости, как дарование бесстрашия. Это очень высокий вид щедрости, вы спасаете чью-то жизнь. И благодаря этому напрямую в этой вашей жизни ваша жизнь будет дольше. Поскольку это большие заслуги, то благодаря этому сразу же ваш жизненный срок увеличивается, и жизнь за жизнью вы будете жить очень долго. В вашей жизни будет меньше препятствий, и ваши желания будут сбываться гораздо легче.

Таков механизм кармы. То, чему учил Будда, я сейчас объясняю вам. И это ваша практика. Иногда бывает, что я в течение двух часов даю учение, после чего ко мне подходят люди и просят: «Геше-ла, дайте мне какую-нибудь практику». И тут я думаю, о чем же я говорил этому человеку в течение двух часов? Два часа я говорил о практике, а он думает, что практика – это так сидеть, окна закрыть, налаживать контакт с космосом, потом стать необычным человеком. Такой практики у меня нет, контакт с космосом, зачем это надо? Если вы ждете такую практику, которая сделает вас сверхъестественным человеком, то вы пришли к неподходящему человеку. Если вы хотите участвовать в битве экстрасенсов, то вы пришли в неподходящее место, ничему такому я вас научить не смогу. Но если вы хотите сделать свой ум более здоровым, если хотите сделать свой ум глубже и богаче, тогда вы пришли в подходящее место. Это важнее, чем знать, о чем думают другие люди. Зачем вам знать, чем занимаются другие люди? Это очень легкая логика.

Легкая логика – как вы, все хотят счастья. Счастья не хватает, поэтому они бегают туда-сюда, одинаково. Зачем надо думать об этом, зачем надо знать это? Когда в уме много омрачений, счастья нет. Когда чуть-чуть меньше омрачений, то появляется чуть-чуть счастья. Это логика. Зачем еще больше знать? Они меня любят, не любят. Зачем это знать? Когда вы делаете что-то правильно, хорошо говорите, то вас будут любить. Если что-то неправильно делаете, то не будут любить. Это логика.

Итак, время закончилось. Завтра мы с вами рассмотрим второе совершенство, совершенство нравственности. С сегодняшнего дня и впредь, все время практикуйте щедрость, чувство даяния. И куда бы вы ни отправились, улыбайтесь, это одна из ваших очень важных

практик. Улыбка, молчание, много не надо говорить. Совсем ничего не говорить тоже не надо, иногда нужно говорить. И также желайте: «Как счастья хочу я, пусть все будут счастливы». Куда бы вы ни отправились, сохраняйте чуткость к чувствам других, и желайте: «Пусть никто не страдает». Эгоист – это сухой ум, думает только о своем «я», это неправильно. Любой человек, все хотят счастья. Им не хватает счастья, пусть они будут счастливы. Когда у вас внутри есть чувство, чтобы все были счастливы, это развивает любовь. Когда вы не чувствуете других людей, думаете только о себе, дальше носа не видите, то у вас будет сухой ум. До свидания. Это ваша практика.