

Я очень рад всех вас видеть после долгой разлуки, жители Уфы. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение – Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию. С правильной мотивацией, когда вы будете получать учение по философии, это поможет развить вам здоровый образ мышления. Этот здоровый образ мышления поможет вам развить позитивные состояния ума и сделает ваш ум более здоровым. Если вы разговариваете с обывателями, которые говорят о каких-то нездоровых темах, то вы заражаетесь этой болезнью нездорового образа мышления. Этот нездоровый образ мышления делает ваш ум более несчастным, более нездоровым и также усиливает множество омрачений. Поэтому на мирские темы старайтесь разговаривать как можно меньше. Для вас это было бы очень хорошо.

Теперь, что касается учения, то это учение о том, как укротить свой ум. Чтобы укротить свой ум, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума, одних лишь молитв и ритуалов недостаточно. Что для этого вам нужно делать? Вам нужно создавать причины счастья. Вам нужно создавать факторы счастья. Итак, вам нужно знать, какие факторы – это факторы счастья, а какие – факторы страданий. Некоторые факторы страданий вы знаете, и вы очень заняты тем, что устраняете эти поверхностные факторы страданий. Некоторые факторы счастья вы тоже знаете, и вы очень заняты тем, что гонитесь за этими временными факторами счастья. Первый важный момент, который вам нужно знать: если вы зависите только от временных факторов счастья, то если говорить с точки зрения теории вероятности, ваше счастье тоже будет временным, потому что вы полагаетесь на временные факторы счастья. Это правда, истина.

А если вы полагаетесь на долговременные факторы счастья, то и ваше счастье будет долговременным. Поэтому нам очень важно знать, что представляют собой временные факторы счастья, какие факторы счастья долговременные и что представляют собой вечные факторы счастья. Что касается страдания, то нам нужно знать, что является временными факторами наших страданий и что является долгосрочными факторами наших страданий, а также то, какие факторы страданий являются вечными факторами. Тогда наш ум становится немного умнее. Наш ум уже не будет гнаться только за временными факторами счастья.

Я такой же человек, как и вы. Но я не бегаю только за временными факторами счастья, потому что я знаю, что это временно. Получишь их – хорошо, а нет – ничего страшного. Тогда вас больше интересует, что представляют собой долговременные факторы счастья и реалистично ли их создать. Итак, вам нужно понимать, что в буддизме не отрицаются временные факторы счастья, вам нужно на них полагаться, но не нужно полностью от них зависеть. Что является временными факторами счастья? Все то, что вы, обыватели, считаете факторами счастья, все это, как говорится в буддизме, является временными факторами счастья. Например, объекты зрительного сознания, объекты слухового сознания. Когда люди слушают приятные слова, это временный фактор. Когда слушают, то немного приятно. Вы к этому привязываетесь, но это детский поиск счастья.

Далее – объекты обонятельного сознания. Например, французские духи. Французские духи есть – девушка счастлива. Французские духи закончились, сейчас кризис, – все, уже не могу купить французские духи, и это кошмар. Этот фактор – тоже временный фактор счастья. Затем тактильные объекты. Например, мягкая одежда: человек надевает что-то теплое или мягкое, радуется и считает, что это счастье. Это тоже временные факторы счастья. Далее также объекты вкусового сознания: вкусную еду получают и думают, что это счастье. Итак, пять видов объектов чувственного восприятия, как говорится в буддизме, это временные факторы счастья. И если вы полностью зависите от этих пяти объектов чувственного восприятия, то, поскольку они временны, то ваше счастье тоже будет временным. Итак, будьте мудрыми и постарайтесь понять, что представляют собой долговременные факторы

счастья. Это благие качества вашего ума. Это ваши отпечатки позитивной кармы. Поскольку это качества ума, то жизнь за жизнью они будут оставаться с вами.

Что касается материальных объектов, которые являются временными факторами вашего счастья, то если, например, смерть к вам придет завтра, то ничего из этого вы не сможете забрать с собой. Тогда вы станете бомжем, если вы полагались только на нечто материальное. Даже если человек миллиардер, назавтра он умрет и ни копейки с собой не возьмет. Ум продолжается, жизнь продолжается, об этом надо думать, если вы умный человек. Собаки этого не могут, животные не думают. Мы люди, имеющие соответствующий ум, это можем. Тогда вас по-настоящему заинтересует философия, потому что вы начнете мыслить немного глубже, чем мыслят обыватели. Итак, эти благие качества ума являются долговременными факторами вашего счастья и вам нужно знать, как их создавать. И третье – это вечные факторы счастья. Это ваш ум, полностью свободный от омрачений. Это то, что Будда называл «нирвана». Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. И это – вечное счастье.

Как только вы обретете такое состояние ума, полную свободу от омрачений, безусловно здоровый ум, то вашему уму невозможно будет даже на одно мгновение испытать какие-то проблемы, ваш ум будет переживать безусловно счастье. Это возможно! И это главная цель, с которой Будда пришел на нашу планету, – чтобы показать людям, что существуют вечные факторы счастья, и что мы можем достичь их. Во многих других религиях говорится о долговременных факторах счастья, но не говорится о вечных факторах счастья. Я могу сказать вам, что это уникальное учение буддизма.

Теперь, что касается страданий. Временные факторы страданий, что это за факторы? Это какие-то ваши проблемы. Например, ваш сосед с очень тяжелым характером. Вы думаете, что это ваш главный объект страданий: «Если он умрет, как будет хорошо! Если он уйдет отсюда – это моя нирвана». Но это очень узкий образ мышления. Он умрет, но на его место придет кто-то еще хуже. Потом вы думаете: «Пусть этот человек тоже умрет, а то еще хуже стало», но это логически неправильно. Когда у вас иногда будут возникать такие мысли, думайте, что это временный фактор, я не должен желать ему умереть. Он все равно умрет. Я умру, они умрут, зачем желать такие неправильные вещи? Наоборот, думайте: пусть он живет долго.

И поэтому, поскольку вы не понимаете, что это временные факторы страданий, вы принимаете их слишком серьезно, и для вас это кошмар. И тогда, если у вас возникают временные страдания, проблемы, вы говорите: «Какой кошмар, я не могу дальше жить». Вам нужно понимать один момент, что все это временно. Благодаря одному лишь такому пониманию сразу же вы откроете для себя другое измерение. Например, вы могли видеть не так давно фильм о Стивене Хокинге, он все еще жив, этот ученый. Я отметил очень интересный момент в этом фильме: он не мог двигаться, не мог разговаривать, когда его жена заплакала, в это время он мог еле-еле произносить некоторые слова. Такая тяжелая болезнь, а его ум спокоен! Жена плакала, и он сказал ей очень интересную фразу, он сказал: «Это временно», – он рассуждал как буддийский философ. Он сказал, что это временно. У жены сразу изменилось выражение лица. Это мудрость. Через науку человек обрел мудрость или через буддизм – разницы нет. Поэтому, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, вам нужно сказать: «Это временно». Это очень полезно!

Чем больше вы понимаете, что все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, это временные факторы, временные факторы страданий, тем вероятнее, что вы разовьете мудрость. Когда вы поймете, что все это временно, вы обретете определенную мудрость и начнете смотреть на вещи с другой точки зрения, с другого измерения. Тогда вы уже не будете стараться как-

то сбежать от этого, поскольку все это временно. Тогда вас больше заинтересуют долговременные факторы страданий. Все равно, если от одной проблемы убежите, то придет другая проблема. Поэтому надо думать о долговременных страданиях. Какие факторы страданий долговременные? По этому поводу Будда говорил: «Все наши омрачения, наш гнев, зависть, все негативные состояния ума – это долговременные факторы наших страданий». Если у вас в уме есть долговременные факторы страданий, то вы никогда не будете по-настоящему счастливы, даже если внешне ваша жизнь будет очень комфортной, вы устраните все временные факторы страданий и создадите вокруг себя все временные факторы счастья. Такое невозможно, но даже если вы это сделаете, уберете все факторы страданий, все у вас будет хорошо и счастливо: десять человек вам будут говорить что-то приятное, десять человек вам будут делать массаж, в доме будет кинозал и бассейн, но омрачения в уме останутся, то вы все равно не будете счастливы. Это стопроцентный факт. Например, люди, которые едят с золотой тарелки, не чувствуют себя счастливыми. Счастья нет, хотя стол полон еды, все есть, но когда ум кипит от омрачений, гнева, зависти, ревности, не хочется кушать. И поэтому вам нужно понимать, что омрачения – это долговременные факторы страданий.

Далее третье, Будда говорил, что вечный фактор страданий – это ваше неведение. И до тех пор, пока есть неведение, у вас всегда будут страдания. Почему? Потому что они возникают из-за неведения. Здесь под неведением понимается совершенно неправильное представление о феноменах, иллюзия. В настоящий момент мы находимся под влиянием этой иллюзии, потому что мы верим в то, какими феномены нам кажутся, но это иллюзия. Из-за этой иллюзии, до тех пор, пока сохраняется эта иллюзия, у нас будут омрачения. И до тех пор, пока есть омрачения, будет проявляться и результат этих омрачений – страдания. И это двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, о которой говорил Будда.

Будда говорил, что до тех пор, пока вы не устраните этот механизм вращения в сансаре – двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, ваши страдания никогда не закончатся. Теперь, что нам нужно сделать, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума – нирвану? Будда говорил, что одних лишь ритуалов, одних лишь молитв для этого недостаточно. Будда говорил, что ритуалы, молитвы, подношения богам – это не очень важно. На тот момент был один великий индуистский ученый Кашьяпа, который позже стал учеником Будды. Он однажды специально пришел к Будде, чтобы обсудить этот момент. Он подошел к Будде и сказал: «Будда, мы относимся к вам с уважением, вы являетесь океаном мудрости, но почему вы говорите, что ритуалы и молитвы не очень важны? В Ведах, во множестве индуистских коренных текстах говорится о том, что это очень важно». Будда ответил на это: «Кашьяпа, ты видишь эту реку? Если какой-нибудь человек захочет пересечь эту реку, как ему следует поступить?» Кашьяпа сразу же ответил, что если река глубока, то надо использовать лодку, а если она не очень глубокая, то нужно использовать какой-нибудь другой метод, тогда можно ее пересечь. Будда сказал: «Да, это правильно. Если кто-то хочет пересечь реку, но при этом стоит на берегу, выполняет ритуалы, молится богу, то сможет ли он пересечь реку?» Кашьяпа ответил: «Нет». Будда сказал: «Именно это я и пытался сказать».

Молитвы хороши, но самое главное для того, чтобы пересечь океан сансары, это ваши собственные действия. Вам нужно прибегать к действиям для того, чтобы устранить причины страданий и создать причины счастья. И никто этого за вас создать не сможет, вам это нужно создать самим. Как я говорил вам раньше, с условиями вам могут помочь, но причины нужно создавать вам самим. Во множестве диспутов индуистские ученые задавали Будде такие вопросы: «Как полностью освободиться от страданий и причин страданий?» На это Будда отвечал: «Посредством вовлечения в троичную тренировку вы сможете пересечь океан страдания и полностью устранить страдания и причины страданий». Будда говорил:

«То, о чем я говорю вам, это не то, что основано на изречениях мудрецов прошлого. Я говорю вам это, исходя из собственного опыта, основываясь на истине и опираясь на свой опыт. У меня нет догм. Все, о чем я говорю, основано на истине, и также основано на моем собственном прямом опыте. Я сам добился результата и на основе этого опыта далее я даю учение».

Итак, троичная тренировка для нас очень важна, это наша главная практика. Если вы хотите долговременного счастья, хотите вечного счастья, то вам нужно приступить к троичной тренировке. Если вы хотите устранить долговременные и вечные факторы страданий, то вам тоже нужно приступить к троичной тренировке, одних лишь молитв недостаточно. Итак, что касается этой троичной тренировки, то первая – это тренировка нравственности. Высокая нравственность, этика – это очень важный фактор. И это то, что является основой для медитации, для развития сосредоточения. Без медитации невозможно устранить долговременные факторы страданий и вечные факторы страданий. Только с помощью медитации вы сможете избавиться от этих долговременных и вечных факторов страдания. Поэтому тренировка нравственности – это как база, как почва, если есть почва, то на ней вы сможете вырастить богатый урожай. И точно так же, если вы придерживаетесь высокой этики, нравственности, то на этой почве вы сможете вырастить богатый урожай сосредоточения и мудрости.

Итак, третья тренировка – это тренировка мудрости, а вторая – тренировка сосредоточения. И это учение о троичной тренировке Будда передавал как общее учение для Хинаяны и Махаяны. Затем для учеников Махаяны Будда говорил, что если вы обретете безупречно здоровый ум только для самих себя, то все равно в этом нет ничего особенного. Если все остальные живые существа продолжают страдать, а только вы один счастливы, то для мудрого человека этого недостаточно. И поэтому вам нужно работать ради счастья всех живых существ и ради устранения страдания всех живых существ. А как в настоящий момент вы сможете устранить страдания всех живых существ, ведь вы не можете даже устранить всех своих страданий? И Будда говорил, что лучший способ устранить страдания всех живых существ – это желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Поэтому для вас очень важно развивать такое желание: пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ. Это мотивация бодхичитты.

И такой бодхисаттва, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, должен перейти к практике шести совершенств. Эти шесть совершенств на самом деле – практика троичной тренировки, только выраженная более обширно. Чтобы у вас нравственность стала сильной, вам для этого необходима основа. Многим людям очень трудно соблюдать чистую нравственность, почему? Хотя они хотят ее соблюдать, но нарушают обеты. Почему они их нарушают, почему они не могут соблюдать нравственность? Главная причина – это привязанность. Из-за привязанности люди вначале дают обещания, а потом не могут, как следует, соблюдать эти обещания. В особенности, если привязанность становится очень высокого уровня, это называется «соблазном». Говорится, что я могу противостоять чему угодно, кроме соблазна.

Итак, если эта привязанность доходит до уровня соблазна, искушения, то вам очень трудно остановиться, и вы забываете про бога, про закон кармы. Вы забываете закон кармы, Учителя забываете, даже своих родителей тоже забываете. Когда привязанность становится таким искушением, то это уже очень опасно. Вы становитесь похожи на сумасшедшего. С точки зрения психологии, если исследовать ум такого человека, то окажется, что он ненормальный. Посмотрите на человека, у которого есть зависимость. Например, если у человека есть пристрастие к азартным играм, то говорится, что это такое сумасшедшее, ненормальное состояние ума. Азарт – это ненормальное состояние ума, ученые это

подтверждают. Это как наркомания. Это то же самое состояние ума, своего рода зависимость от игры. Азартный игрок думает только об игре, ни о чем другом не может думать.

Например, если мужчина все время думает только об одной девушке, то это не любовь. Это не любовь, это как раз такой соблазн. Он может даже убить вас, он очень опасен. Он может убить девушку, если она посмотрит на другого человека. Он считает, что она должна смотреть только на него. Это очень опасно! Многие девушки думают: «Как он меня любит!» Он не любит вас. Вам нужно понимать, что это не любовь, это опасно. Если вы попадете в его руки, потом дышать не сможете. Поэтому в первую очередь я расскажу вам, что такое привязанность. Привязанность – это глупое состояние ума, которое не знает того, как отпускать. Если вы знаете, как отпускать, тогда привязанность не очень сильна. Если вы не знаете, как отпустить объект и преувеличиваете этот объект, то ваш ум становится ненормальным. Это больной ум. Итак, в буддизме говорится, что привязанность – это болезненное состояние ума, гнев – это болезненное состояние ума. Зависть, ревность – это тоже болезненное состояние ума. Высокомерие – это болезненное состояние ума. Эгоизм – это очень болезненное, плохое состояние ума. Итак, постепенно люди приходят к пониманию, что это болезненные состояния ума. Поэтому, чтобы хорошо соблюдать нравственность, вам необходимо уменьшить привязанность к объектам пяти видов чувственного восприятия. Какое для этого существует противоядие? Это щедрость.

Поэтому первое совершенство – это совершенство щедрости. В первую очередь привязанность держит объекты, копит их, а щедрость не держит объекты, отдает другим. Поэтому они являются противоядием друг от друга. Что касается щедрости, то вам не нужно думать, что вы должны отдать все, чем обладаете. Щедрость – это не когда вы отдаете последнее. Иногда в некоторых ситуациях вы чего-либо не отдаете, но при этом вы практикуете щедрость. Вы практикуете щедрость, не давая материальных вещей. И тут вы можете задуматься, как же такое возможно, чтобы не отдавать, но при этом практиковать щедрость?

Иногда бывает, что даже вы что-то отдаете, но это не щедрость. Для этого вам нужно знать, что такое щедрость. Щедрость – это чувство даяния. Это не когда вы отдаете какие-то объекты, а это чувство даяния. Например, мать думает так: «Все, чем я обладаю – это для моей дочери». Но если дочь попросит денег по какой-то неправильной причине, то мать подумает, что я готова отдать ей эту сумму, но не дам, потому что это не будет полезным для нее. Итак, она не отдаст в этом случае, но будет практиковать щедрость, то есть чувство даяния, потому что у нее останется мысль, что все, чем она обладает, принадлежит дочери. Она подумает: «Но, тем не менее, я не дам ей эти деньги сейчас, потому что это испортит ее». Итак, это один из тех примеров, когда вы не отдаете, но практикуете щедрость.

А теперь другой случай, когда вы отдаете, но это не щедрость. Например, чтобы занять пост депутата, выиграть выборы, вы можете вести себя так, будто вы очень щедрый человек. Вы начинаете раздавать что-либо людям, но вам очень трудно, внутри вы не хотите, но еле-еле, скрипя сердце, отдаете. Вы в этом случае отдаете, но это не щедрость. Когда такой человек приходит домой, то сожалеет, что потратил сегодня столько денег. Он думает, что если он не выиграет выборы, то окажется, что деньги потрачены зря. В этом случае щедрости нет, если он жалеет, когда что-то отдает. Поэтому я подчеркиваю, что вы можете даже отдать, но это не будет щедростью. Если вы отдали что-то, а позже пожалели об этом, то это не щедрость. Поэтому не отдавайте слишком много, иначе вы пожалеете. И не отдавайте чего-либо дорогого, вы можете пожалеть об этом. Если вы пожалели, то ваша щедрость – это уже не щедрость.

А если вы отдали немного и подумали, что мало отдали и в следующий раз еще больше отдадите, тогда это чистая щедрость. Если вы немного чего-то отдали, а после того, как этот человек ушел, вы подумали, что так мало отдали ему и решили, что в следующий раз, когда он придет, пусть я отдам ему чуть-чуть больше, то когда такие сожаления возникают, это очень хорошие сожаления, – что вы так мало дали. Поэтому вам нужна стратегия. Вначале много отдать и пожалеть – это нехорошо. Вам нужно иметь такую стратегию, когда вы думаете, что мало отдаете, мало помогаете. А вы, русские, что вы делаете? Когда вы немного счастливы, то всем помогаете, а потом думаете: зачем я так делал? Это неправильно, это по-детски. Когда вы счастливы, не давайте слишком много обещаний. Вы, русские, когда выпьете немного водки, становитесь счастливыми и много обещаете, так не надо поступать. Когда вы что-то отдаете, не отдавайте последнее, если кому-то нужно что-либо, тогда отдайте, но при этом самое главное – развивайте чувство даяния.

Недавно я написал один совет: знания важны, но когда вы применяете их в повседневной жизни, то соблюдать баланс еще важнее. Вы этого не знаете. У вас есть много знаний, но они бесполезны, потому что вы не умеете соблюдать баланс. Или вы слишком духовный человек, или слишком материалистичный, у вас нет баланса. Нужно соблюдать золотую середину. Если человек слишком духовный, то он становится фанатиком, посмотрите, сколько в нашем мире фанатиков, религиозных фанатиков. Это из-за отсутствия баланса. С другой стороны, многие люди не признают ничего, кроме денег – это тоже отсутствие баланса. Поэтому, когда вы применяете знания в повседневной жизни, то соблюдать баланс еще важнее.

Вам необходимо использовать знания в соответствии со своей силой, не пытайтесь исполнить все, применить все, что вы знаете, не делайте все, что говорит Учитель. Например, Далай-лама – мой Учитель, но все, что говорит Далай-лама, я не могу делать. Далай-лама говорит, что нужно заниматься Дхармой, а у меня силы не хватает. Поэтому, каким образом я поступаю? То, что я могу делать, делаю, но постоянно. Вы тоже так поступайте. Я Учитель, я должен говорить обо всей философии, но все вам делать не надо. Учение, которое я даю вам, это лекарство, и нужно понимать, какая доза лекарства для вас полезна. Принимайте такую дозу, которая вам подходит. Потом сможете принимать больше, но пока сил у вас нет. Вот так надо соблюдать баланс. Тогда вам вообще не будет трудно. Я тоже так делаю.

Я посмотрел, некоторые мои знакомые, которые медитируют в горах, сначала стараются все делать очень строго, а потом, я смотрю, через месяц они упали духом. Потому что не было баланса. Они не принимали дозу лекарства согласно своей ситуации. Приняли слишком большую дозу, а потом ничего не получилось. Русские тоже так поступают. Становятся буддистами, сразу садятся в медитацию, окна закрывают и сидят в специальной позе. Но потом, через один месяц голова их становится ненормальной. Это потому, что они приняли слишком большую дозу лекарства. Поэтому я говорю, что баланс – это очень важно. Это мой золотой совет. Если вы будете ему следовать, то никогда не будете фанатиком, вы будете очень нормальным, очень здоровым человеком. Если вы потеряете баланс, то никакие материальные блага вам не помогут. И поэтому Будда говорил, что вам нужно стать наставниками самим себе.

Теперь, как нужно соблюдать баланс? В этом моем совете я говорю следующее: будьте добрыми, но не позволяйте другим злоупотреблять вашей добротой. Вам нужно быть добрыми внутри, а внешне поступайте согласно ситуации. Иногда очень хорошо повести себя так, как будто вы не очень добрый человек. Если говорят: «Ты буддист», скажите, что вы плохой буддист. Не надо говорить: «Я хороший буддист», говорите: «Я плохой буддист». Итак, вам необходимо внутри быть добрыми, а внешне поступать в соответствии с

ситуацией. Если, например, вы общаетесь с добрым человеком, тогда вполне нормально вам тоже проявлять себя по-доброму, но если, например, человек как-то может использовать вас, в этом случае разговаривать с ним нужно на его языке.

Когда я был маленьким, я так делал: с добрыми людьми я был очень добрым, а с недобрыми, нехорошими людьми, я не играл в доброго буддиста, нет, наоборот, я строго себя держал с такими людьми. Я понимал, что если буду строгим, то это в дальнейшем им поможет, а если я не буду строгим, то им станет хуже. Поэтому, когда я был маленьким, я дрался, но не за себя, а чтобы защитить других людей. Так иногда бывало, что компания хулиганов в пять-шесть человек оскорбляла и унижала каких-то невинных других людей, и вот я тогда дрался с ними, чтобы защитить этих людей. Это когда я был маленьким. Но драться – это нехорошо, это неправильно. На тот момент мне не хватало знаний. Если вас кто-то бьет, не бейте в ответ, поскольку есть закон.

Далее третье: будьте довольны тем, что имеете, но никогда не останавливайте свое развитие, развитие своего ума. Иногда вы говорите, что вам довольно хороших внутренних качеств. Это неправильно, их нужно больше и больше. Всегда надо говорить, что у меня мало хороших качеств ума, мне надо больше, я хочу больше и больше. Вы поступаете наоборот: материальных вещей вам мало, вы хотите их все больше и больше, а чуть-чуть хороших внутренних качеств вам достаточно. О, это неправильно! В отношении материальных объектов вам нужно сказать: «У меня достаточно всего, что нужно». А что касается внутренних благих качеств, то вам нужно сказать: «У меня их очень мало», всегда говорите: «Мало, хочу еще больше». Итак, будьте вежливы, но не позволяете другим людям управлять вами. И четвертое – будьте щедрыми, но не давайте тем, кто имеет достаточно. И это баланс в вашей жизни.

Теперь я объясню вам, что существует четыре вида щедрости. Щедрость – это не означает, что вы раздаете все материальное, чем обладаете, поскольку существует множество таких актов щедрости, когда вы не даете чего-либо материального. Один бедный человек был очень несчастлив и однажды спросил у Будды: «Будда, почему я так беден и так несчастен?» Будда ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Тот спросил: «Будда, как же мне практиковать щедрость, когда мне нечего отдать другим?» Вы тоже, может быть, думаете: «Геше-ла, сейчас кризис, я не могу практиковать щедрость». Вы можете подумать, что сейчас в стране кризис, а Геше Тинлей говорит о щедрости. Два, три года назад это было возможно, а сейчас зачем?

Вам нужно понимать, что антикризисная мера – это щедрость. Вы жадные – это причина кризиса. Из-за этого возникают все проблемы. Никому не дам, только мне самому все нужно. Вот такие люди получают власть, они хотят все для себя. Поэтому они сами несчастливы, и других людей загоняют в кризис, это от жадности. И поэтому тот экономический кризис, с которым мы имеем дело в данный момент, это результат жадности определенных людей и вашей собственной жадности. Вы тоже – как они, очень сильно жадничаете, вы тоже жадные, никому не помогаете. Что говорил Будда? Будда сказал: «У тебя есть пять объектов, которые ты мог бы отдавать, но не отдаешь». Тот человек, которому Будда это сказал, задался вопросом: «Это очень интересно, какие же пять объектов у меня есть? У меня ничего нет, даже еды нет, а Будда говорит, что есть пять объектов». Человек спросил Будду, что это за объекты.

И Будда сказал: «Первое – своим лицом ты мог бы улыбаться другим, но ты этого не делаешь». Поэтому вам нужно понимать, что улыбка – это очень хорошее проявление щедрости. Это лучший инструмент для решения проблем. Когда муж злится, а жена сидит с улыбкой, то все – проблема решена. Когда жена злится, с ума сходит, муж спокоен, с

улыбкой говорит: «Дорогая, чего ты хочешь? Хочешь, завтра шопингом займемся». Сразу у жены гнев исчезает. Если женщина слышит слово «шопинг», то ее гнев сразу исчезает, ей становится хорошо. Улыбка – это самое лучшее. Далее второе – лучший инструмент для того, чтобы не создавать новых проблем, это молчание. Итак, это очень хорошо – вести себя так, чтобы улыбаться и молчать.

Когда муж или жена сходят с ума, улыбка и молчание очень помогают. Это самый лучший инструмент. Не забывайте об этом. Поэтому Будда сказал, что своим лицом ты мог бы улыбаться другим, но ты этого не делаешь. Ваш язык очень опасен. Если слишком много говорить, то обретете много врагов. Если муж или жена говорят слишком много ерунды, из-за этого будет много проблем. Но здесь нужен баланс. Если вы скажете: «Геше Тинлей сказал, что нужно молчать» и вообще не будете говорить, то это тоже неправильно. Вам необходимо здравомыслие. Если вы хотите сказать что-то нехорошее и уже почти сказали, то в этот момент промолчать очень важно. Это подходящее время для молчания. А когда вы собираетесь сказать что-либо полезное и промолчите, тогда это было бы неправильно. Если вы видите, что кто-то делает что-то нехорошее, что-то опасное для кого-то, то ничего не сказать, промолчать – это тоже было бы неправильно.

Итак, вам нужно знать, когда молчать, а когда говорить что-либо. Это здравомыслие. И это практика. Практика не обязательно означает начитывание мантр. Если вы в жизни знаете, когда улыбаться, когда говорить, когда молчать – это ваша практика. Это изменит вашу жизнь. Самое главное в вашей жизни – правильные поступки. Будьте всегда добрым, улыбайтесь и говорите тогда, когда надо говорить. Когда человек не хочет слушать, не говорите, пользы не будет. Если человек не готов слушать, то не говорите. А если говорите, то говорите искусно. То есть вы можете произнести те же слова, но направив их в несколько другую сторону, тогда это будет интересно, потому что если все время вы повторяете одни и те же слова, то всем станет скучно.

Если я буду приезжать в Уфу и все время говорить одни и те же вещи, то всем станет скучно, все уснут. Поэтому я говорю, вроде бы, одно и то же, но с разных сторон, а вы слушаете и говорите: «Да, это правильно». Вам с вашими детьми тоже надо так говорить. Вы должны быть умелыми, искусными и тогда ваш ум станет динамичным. Когда я даю вам учение, мне это тоже очень полезно – мой ум становится динамичным, потому что я говорю с разных точек зрения, я вижу, как меняются ваши лица – мне это помогает. Передача учения – это по-настоящему очень хороший навык, хорошее искусство и полезно также для меня, не только для вас. И вам тоже нужно говорить со своими друзьями, родственниками таким искусным способом, и тогда для вас это будет интересно и полезно, и также для них.

Далее второе – Будда говорил: «Своим ртом ты мог бы говорить что-нибудь хорошее о других, но ты этого не делаешь». Это тоже вид щедрости. Когда вы здороваетесь, встречаете людей, скажу спросите: «Как ваши дела?» Необязательно много говорить. Говорите хорошие, полезные людям вещи. Это щедрость. Если кто-то из ваших друзей упал духом, в этой ситуации поговорить с заботой, поддержать этого человека – это тоже проявление щедрости.

Далее Будда говорил: «Своими глазами ты мог бы смотреть на других глазами любви и сострадания, но ты этого не делаешь, ты ведешь себя так, как будто это из-за них у тебя возникли проблемы». А как смотреть на других взглядом любви и сострадания? Когда мать смотрит на своего ребенка, как она смотрит? Она смотрит глазами любви и сострадания и думает только о том, чтобы у ребенка не было проблем, чтобы ребенок был счастлив. Когда я еду в машине, то смотрю в окна и стараюсь так смотреть. Когда идет дождь, люди на улице мокнут, их жаль. Когда я вижу бабушек и дедушек, которым тяжело, я думаю:

«Жалко, они не такие сильные, так медленно идут». Это так полезно! Это называется «глаза любви и сострадания». Вы тоже так смотрите, это очень полезно. Иногда мы вообще никого не видим – бедных людей не видим, людей, у которых проблемы, мы не видим, только богатых видим. Это глаза привязанности.

Поэтому очень важно смотреть взглядом любви и сострадания. Если так смотреть вокруг, то у вас всегда будут развиваться внутренние качества любви и сострадания. Если так правильно смотреть. А мы смотрим неправильно – мы смотрим, что они делают, смотрим на их ошибки: «О, смотри, молодая девушка такую короткую юбку надела, раньше мы так не одевались». Это неправильно – так оценивать человека, что он надевает – это его выбор. Самое главное – пусть они будут счастливы. Все люди прекрасны. А оценки – это ваша предвзятость.

У вас есть такая мысль, что если они будут поступать так же, как вы поступали в прошлом, то это хорошо, а в противном случае это плохо. Но это нелогично. Они не должны поступать так же, как вы поступали раньше. Они не должны одеваться так же, как одевались вы. Это неправильно, это нелогично. Хорошее или плохое состояние ума – вот что главное. Затем, если вы смотрите на других глазами любви и сострадания, то вы даже не замечаете их ошибок. Если меня, например, кто-то спросит, какие ошибки есть у уфимцев, то я даже не замечаю этого, и это не мое дело. Если у меня спросят, что хорошего есть у уфимцев, то здесь я могу сказать очень многое. Могу привести полный список. Для вас очень важно тренироваться таким способом, чтобы о достоинствах других людей вы были готовы разговаривать, а что касается их недостатков, то это не ваше дело. Но если кто-либо собирается навредить стране, навредить нации, то важно остановить его.

Далее Будда сказал: «Своим сердцем ты мог бы желать счастья всем существам, но ты этого не делаешь. Своим сердцем ты мог бы любить всех существ, но ты этого не делаешь». И пятое: «Своим телом ты мог бы делать что-либо хорошее для других, и это щедрость, но ты этого не делаешь. Тогда как же ты можешь быть счастливым?» Поэтому первая ваша практика, первое совершенство – это совершенство щедрости. То есть развивайте чувство даяния. Если вы все больше и больше развиваете это чувство даяния и думаете, что если бы больше было у вас, то вы смогли бы больше помогать другим нуждающимся людям, то я точно могу сказать, что благодаря этому вы будете становиться все богаче и богаче.

Теперь рассмотрим четыре вида щедрости. Первое – это даяние материальных объектов. Это низший уровень щедрости. Вам нужно отдавать другим что-либо материальное, когда сами обладаете достаточным количеством. Что касается последних объектов, то если они помогут спасти кому-либо жизнь, тогда отдайте, а в противном случае не отдавайте, иначе вы пожалеете, и тогда это уже не будет щедростью. Это очень здравомыслящая позиция. Тогда щедрым быть вообще нетрудно. Также, чем бы вы ни обладали, старайтесь делиться этим с другими. Тогда ваше счастье будет возрастать. Это лучший способ для вас стать счастливым. Я расскажу вам один анекдот, но у него есть хороший смысл. Один человек рассказывал людям, что побывал в аду и побывал в раю. У него начали спрашивать, как выглядит ад. Он сказал, что в аду у всех существ очень длинные руки. И пища перед ними стоит в чашах с очень узким горлышком, так что только рукой можно проникнуть внутрь. И поскольку их руки слишком длинные, они не могут сунуть их внутрь этой чаши, но даже если смогут взять еды, то не смогут себя покормить. Поэтому они там очень разгневаны, швыряются этой посудой, бьют друг друга. И таким образом они страдают.

Далее у него начали спрашивать, как выглядит рай. Он сказал: «Ну, условия там точно такие же, разницы нет. У всех очень длинные руки. И чаша с едой перед ними точно такая же». Его спросили: «Как же тогда они могут быть счастливыми?» Человек сказал: «Там они

очень счастливы». Его спросили: «Почему?» Он ответил: «Потому что они кормят друг друга». О чем говорит этот анекдот? Он говорит о том, что ад и рай – это состояния вашего ума. Однажды вы можете пережить за один день сразу и рай и ад. Когда негативные эмоции очень сильны, вы ссоритесь, спорите – это ад у вас дома. Ваш дом становится адом. А потом, когда вы становитесь немного мудрее, все вместе кушаете, смеетесь – это рай. Точно такой же дом, но отношения другие, все уважают друг друга, кормят друг друга, все делятся, все счастливы, вместе посуду моют, вместе дом убирают, – это рай. Ваш дом тоже может стать адом или раем. Никакие условия не меняются. Это действует состояние ума.

Не думайте, что ад – это обязательно место, в которое вы попадете после смерти. Что вы куда-то падаете глубоко вниз, такое тоже возможно, но когда в вашей жизни начинаются споры, дисгармония – это тоже может быть адом. Это ад. Не только вы страдаете, дети страдают. В такой семье невозможно счастье. Это просто ад. Итак, в первую очередь не создавайте такого ада, тогда вы не окажетесь в большом аду. Этот маленький ад в повседневной жизни – как приглашение в большой ад. А небольшой рай в вашей повседневной жизни – это приглашение в большой рай. Больше создавайте таких ситуаций в своей жизни: будьте счастливы, помогайте другим стать счастливыми, уважайте друг друга, тогда на сто процентов, когда вы умрете, то родитесь в раю. А если вы скандалите, спорите, то на сто процентов, когда умрете, ваш ум родится в низших мирах, в адах. Итак, по-настоящему существует такой постоянный ад, но что касается нашей человеческой жизни, то и в ней может быть такой временный ад.

Далее второй вид щедрости – это даяние любви. Каждое утро желайте всем счастья. Это принесет вам большие заслуги. Будда говорил: «Ананда, если кто-то в течение калпы практиковал такую щедрость как даяние пищи, а второй человек на одно мгновение развил очень сильное чистое чувство любви ко всем живым существам, то кто из них накопит больше заслуг?» Ананда сказал, что второй человек. Будда ответил: «Это правда». Человек, который практиковал в течение целой калпы такую щедрость как даяние пищи, накапливает заслуги, но что касается второго человека, который на одно мгновение в своем сердце искренне, от чистого сердца пожелал счастья всем живым существам, он накапливает намного больше заслуги. Причина состоит в том, что поскольку он пожелал счастья всем живым существам из самой глубины сердца, он накапливает заслуги в соответствии с количеством живых существ. Поскольку живых существ бесчисленное множество – он накапливает неисчислимые заслуги.

Итак, каждое утро не забывайте практиковать такой вид щедрости как даяние любви, то есть желайте всем живым существам счастья. Если вы чувствуете это, то в этот момент вы находитесь в раю. Это счастье! Это на сто процентов изменит даже ваше тело и устранил ваши болезни. Это главная сила, которая укрепляет ваш иммунитет. В прошлые времена в коренных текстах упоминалось, что сильная любовь делает ваш иммунитет крепким. Поэтому существует множество историй о бодхисаттвах, тибетских йогилах, которые помогали больным проказой, ухаживали за ними, но сами при этом не заболели, и возникал вопрос: «Почему?» Эти бодхисаттвы, тибетские йогины находились вместе с больными, вместе кушали, вместе спали, но они не болели, потому, что сильные любовь и сострадание делают сильной иммунную систему.

И поэтому в настоящие дни ученые также говорят, что не существует особого лекарства для укрепления иммунитета, а лучшая причина укрепить иммунитет – это чистая любовь. Желайте всем людям стать счастливыми, и ваш ум будет сильным, а тело будет здоровым. И тогда в вашем теле появится особый механизм, с помощью которого тело сможет лечить самого себя. Тело каждого из нас обладает способностью к самоисцелению. Почему вы не видите этого сейчас? Потому что ваш ум омрачен, вы злитесь, испытываете стресс, и тело

теряет способность к самоисцелению. Ученые говорят, что эгоистам слабо помогают лекарства, они не могут действовать эффективно. А для людей, у которых добрая память, лекарства дают быстрый эффект.

И поэтому ваше лучшее повседневное лекарство и для вашего блага, и для блага других – это порождать чувство любви к другим существам. Это даяние любви. Это то, что вы можете отдавать. Никогда не произойдет такого, что вы даете любовь другим, а потом в какой-то момент говорите: «Все, у меня не осталось никакой любви, я все отдал другим. Все, геше Тинлей, у меня любви нет, я отдал все, больше нет». Так не бывает. Чем больше любви вы отдали другим, тем сильнее становится ваша любовь. Это сокровище, которое очень полезно другим людям. Людям любовь больше нужна, чем ваши сто долларов. Вы высокомерно бросите сто долларов, а человеку они не нужны. Если даже у вас ничего нет, то вы можете желать людям счастья, и они этого не забудут.

При этом не хитрите и не давайте другим только любовь. Если у вас есть что-либо лишнее, то в этой ситуации отдавайте это другому человеку. Когда ваша любовь станет сильной, тогда для вас не будет никаких проблем, вы не сможете остановиться, чтобы не давать что-либо другим. Я хочу все отдать, но ради блага этого человека слишком много ему не дам, это его может испортить. Что касается материальных объектов, то в отношении этих объектов вам нужно знать, сколько отдавать другим, а сколько не отдавать. Если говорить о любви, то можете отдать всю свою любовь. Почему это так? Потому что, сколько бы вы ни отдали любви, это не будет опасно для какого-то человека. Это будет только благом для него. Поэтому, сколько бы любви вы ни отдали, опасности для вас нет. Если вы даете слишком много денег – это опасно. Сейчас говорят, что занятые и богатые родители не уделяют детям времени, не дают любви, а дают много денег и это портит детей. Это неправильно.

Детям не нужно слишком много денег. А то, что нужно детям, это время и любовь родителей. Поэтому, если родители дают детям деньги и думают, что больше можно ничего не делать, то они очень ошибаются. Детям нужны время и забота, нужен хороший совет. Это более драгоценно. Я сейчас вспоминаю. Мой папа был беженцем, ничего не имел, работы не было, он сам создал свой маленький бизнес, на улице что-то продавал, это приносило немного прибыли, но я папу очень люблю, потому что он давал мне драгоценное время, давал советы. Мы много времени проводили вместе, он рассказывал истории, давал советы, но много денег не давал. Я думаю, что это было хорошо, он давал мне меньше денег, но уделял больше времени, давал больше любви, мудрых советов. Поэтому я очень уважаю своих папу и маму. Вам тоже надо это знать.

И поэтому я говорю о том, что касается материальных объектов, денег, если вы отдаете их слишком много, то это может быть бесполезно, а наоборот вредно для некоторых людей. Также и в храмах, слишком большие денежные подношения – это нехорошо. Храм – это не бизнес-центр. Иначе храмом может завладеть мафия, хороших людей они уберут из храма, сами будут одеваться как христианский отец или буддийский лама, но это будет бизнес-центр. Чья это ошибка? Это ошибка народа, который делает слишком большие подношения. Люди думают, что если дадут деньги, то их грех очистится. В храме им говорят: «Да-да, больше денег дадите, больше своих грехов очистите». О, как хорошо! Человек ворует государственные деньги, а потом думает, что если сделает подношение в храм, то это очистит его грехи. Это ошибка.

И поэтому я говорю в отношении материальных объектов и денег (это относится и к духовной области, и к любой другой) – не давайте слишком много. Духовное сообщество должно быть бедным. Лама Цонкапа говорил: «В будущем мое учение уничтожит только

богатство и имущество». Это то, о чем говорил сам лама Цонкапа. В наши дни тибетские монастыри становятся все богаче, а качества монахов все хуже и хуже. Сейчас в монастырях есть и телевизоры, и мобильные телефоны, монахи стали как миряне. Почему это так? Откуда пришли эти проблемы? Потому что материализм силен. Буддизм пришел в Европу, на Запад, люди стали немного слушать лекции, и думать, что в монастырях чисто. Западные люди стали спонсировать монастыри и это монастырям не на пользу, это портит монахов. Поэтому я сам не слишком часто выступаю как спонсор. Я никогда не прошу своих учеников спонсировать индийские монастыри. Не надо много денег им отправлять. Поэтому я говорю в отношении материальных объектов, что не надо давать слишком много, самое важное – это даяние любви. Но если им что-то необходимо на самом деле, тогда вы должны отдать. Шантидева говорил, что очень важно для вас знать, когда давать, а когда не давать.

Далее третий вид щедрости. Это дарование бесстрашия. Это, например, если чьей-либо жизни грозит опасность, то спасти жизнь этого существа – это дарование бесстрашия. Например, если вы видите, что кто-то взял курицу, чтобы убить ее и приготовить пищу, то сразу же заплатите за нее деньги и спасти жизнь этой курице – это дарование бесстрашия. Или, например, в вашу чашку с чаем может упасть муха, – сразу же выловить ее оттуда, спасти ей жизнь – это тоже дарование бесстрашия. Когда идет дождь, и вы увидели в воде животное – спасите ему жизнь. Вам нужно понимать, что этот вид щедрости – дарование бесстрашия продлевает вашу жизнь. Если вы чувствуете, что ваша жизнь не продлится слишком долго, если вы видите какие-то знаки прихода смерти, в этом случае спасайте жизнь другим существам. Это поможет вам продлить вашу жизнь. Спасать жизнь, например, пойманной рыбе – это тоже очень хороший способ продлить свою жизнь.

Далее четвертый вид щедрости – это даяние Дхармы. Что касается даяния Дхармы, то для этого необязательно сидеть на троне и давать учение. Вы можете просто дать хороший совет кому-то – это тоже даяние Дхармы. Когда папа, мама говорят своим детям, как правильно поступать, что нужно или не нужно делать – это учение. При этом дети не должны злиться на своих родителей. «Гнев – это ваш худший враг. Никогда не допускайте в уме гнева, гнев – это ваш худший враг, нет врага хуже гнева», – вот такие советы дают детям папа и мама. Детям нужно уважительно слушать их и держать это в голове: «Если бы мой папа не дал мне такой совет, у меня прогресса не было бы». Всех надо уважать, старших надо уважать. Мой папа никогда плохого слова не сказал даже про Китай. Он говорил: «Это ошибка государства, народ Китая не плохой». Поэтому у меня нет плохого мнения о Китае, потому что яда не было. Мой папа говорил, что народ Китая такой же как мы, оккупация Тибета – это государственная ошибка. Поэтому, когда я слышу о Китае, у меня внутри нет яда. Я могу разговаривать с китайцами. Потому что, когда я был маленьким, мои папа и мама мне яда не давали.

Если родители говорят маленькому ребенку: «Наша религия самая главная, другие религии плохие», то у ребенка будут проблемы. Мне папа никогда так не говорил. Наоборот, он говорил, что все религии надо уважать, все они говорят о доброте, дают учение. Поэтому нужно уважать другие религии и не говорить: «Мы, буддисты, самые лучшие, другие религии вообще не надо уважать, посещать их храмы нельзя». Никогда так не говорите, это яд, из-за этого происходят конфликты. Вам нужно давать своим детям такие советы, что нет различия между нациями, что все люди одинаковы, что нужно уважать других людей. Вы уфимцы, и я не вижу разницы между башкирами, татарами, русскими, – все люди, русские люди. Это хороший совет. Такие советы вы можете давать своим детям, тогда у них ум станет открытым. Никогда не давайте яда своим детям, потому что это очень опасно. Потому что вы портите их жизнь. Дети верят тому, что слышат от папы, мамы. Потому что мама, папа их кормят, поэтому этот яд будет всю жизнь в них сидеть. Поэтому папа, мама, давайте своим детям хорошие советы. Я буду очень рад. Иногда вам нужно понимать эти

вещи, поступать таким образом. Иногда вы можете сделать что-то такое, что Будда не может сделать, но это не означает, что у вас потенциал больше, чем у Будды. Это происходит благодаря ситуации, из-за отношений, из-за того, как другие люди относятся к вам, думают про вас. Тогда вы можете помочь. Если у человека нет такого отношения к Будде, то Будда ничего не может сделать. А ваш ребенок хочет слушать своих папу и маму, и вы можете больше ему помочь.

Итак, если вы сможете сделать что-то такое, что Будда сделать не может, то Будда будет очень рад. Но это не означает, что вы более могущественны, чем Будда. У каждого человека есть свои способности, свои таланты. Не думайте, что вы ни на что не способны. Иногда вы можете сделать что-то такое, чего не может даже Будда. Помните об этом. Что касается изменения состояния своего ума, когда вы делаете себя более добрым, только вы можете это сделать, Будда не может это сделать за вас. Это факт. Вы можете сделать слабым свой гнев, Будда этого не может сделать за вас. Поэтому вы президенты в царстве своего ума. Вы цари в царстве своего ума. Вы не обычные люди, а вы цари в царстве своего ума. В будущем вы сможете реализовать весь свой потенциал и стать источниками счастья для всех живых существ.

С такой точки зрения я с уважением сейчас обращаюсь к вам, разговариваю с вами, а не так, как будто я учитель, а вы мои ученики. «Он тупой ученик, а я умный учитель», – так я не думаю, у меня большая надежда внутри, что однажды вы станете источником счастья для множества живых существ. Таково должно быть отношение Духовного Наставника. Для учеников нужно видеть Духовного Наставника неразделимым с Буддой. Тогда вы обретете преимущества. Таковы отношения между Духовным Наставником и учениками: Духовный Наставник сохраняет глубокое уважение к своим ученикам, но при этом не демонстрирует это уважение, а иногда наоборот ведет себя очень строго, говорит: «Ты до сих пор не знаешь этого».

Марпа однажды во сне увидел, как Миларепа приходит в его дом. Когда Марпа однажды увидел сон, что на следующее утро к нему придет Миларепа, он сам отправился встретить Миларепу. Но при этом он так себя повел, как будто он работает в поле. Внутри он уважал его, но не показывал этого. Наш мир другой, человек внутри вообще не уважает собеседника, но лицом изображает, что очень рад. Это называется «лицемерие». Вам нужно поступать наоборот: внутри хранить глубокое уважение, а внешне поступать так, как будто вы не уважаете слишком сильно. Потому что люди будут «летать», поэтому слишком показывать уважение не надо. Итак, когда Миларепа подошел к Марпе, который работал в поле, он спросил: «Вы знаете, где живет Марпа?» Тот ответил: «Да, я знаю, но вначале садись и выпей чанга». Чанг – это такой тибетский напиток из ячменя. Марпа налил полную чашку этого напитка – большую чашу, и Миларепа всю ее выпил. Марпа внутри подумал: «А, как хорошо, этот ученик, полностью получит мои знания! Если бы он чуть-чуть выпил, все знания я не смог бы ему передать, только немного знаний. А если бы он выпил половину чашки, получил бы только половину знаний». Миларепа так устал, долго шел, поэтому он выпил полную чашу. Марпа внутри думал: «Хорошо, этот ученик получит полные знания». Такова взаимозависимость, вам нужно понимать это. Итак, если Духовный Наставник наливает вам чаю, то выпейте его полностью, это очень важно.

Время закончилось. Итак, на сегодня это ваша практика – практика щедрости. В особенности даяние любви и даяние Дхармы, хороших советов другим людям, а также спасайте жизни другим существам. И если кому-то по-настоящему необходима материальная помощь, помогите ему немного. Если какие-то объекты у вас лишние, то всегда будьте готовы отдать их другим, не держите у себя. Это мусор. Вы говорите: «А вдруг мне понадобится?» Никогда так не думайте, если лишнее – отдавайте. Лишнее

отдавайте людям, можете на улице в хорошем месте в пакете положить – бедные люди заберут, не обязательно искать, кому отдать. Думайте: пусть заберет кто-то бедный. Если вы так думаете, то они сами и заберут. Если вы дома храните много старых вещей, то у вас скапливается много мусора. Поэтому лишние вещи не храните дома в виде мусора, на улице положите, в хорошем месте положите, хорошо вымойте, потом в хорошем пакете на улицу отнесите. Можно даже письмо написать: это мой подарок, кто хочет, забирайте. Они тоже будут думать: «А, это подарок». Если ничего не написать, люди будут думать, что, наверное, кто-то забыл. Такая система хороша.

Потом, когда у вас нет чего-то, вы пойдете на улицу, посмотрите и найдете то, что вам нужно. И поблагодарите: о спасибо! Это похоже на то, как своими руками вы кормите друг друга, и тогда в Уфе наступит рай. Теперь выполняйте эту практику. Итак, увидимся с вами завтра. То учение, которое вы слышали, применяйте в повседневной жизни, сохраняя баланс. Баланс – это очень важно. До свидания.