

Я очень рад всех вас видеть, жителей Санкт-Петербурга, после долгой разлуки. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с заботой об укрощении ума, с оздоровлением ума, это очень важно. С некоторым уровнем убежденности в том, что корень всех ваших проблем – это не укрощенное состояние ума, и также нездоровое состояние ума. Поэтому, если вы производите только лишь какие-то поверхностные изменения, то это ничего не изменит в вашей жизни, но если вы укрощаете свой ум, то это по-настоящему изменит вашу жизнь, я могу сказать вам это с уверенностью на сто процентов. Даже если вы получаете учение по философии, даже если вы медитируете, но это у вас не связано с укрощением ума, то это многого не изменит. Даже если вы говорите, что вы буддист, но не укрощаете свой ум, то просто тот факт, что вы носите монашескую одежду, ничего особо не меняет.

Я хотел бы сказать, что самое главное – это укрощение ума, оздоровление ума. И также, когда духовный наставник дает учение, то он должен давать учение с такой мотивацией: «Пусть мое учение станет полезным хотя бы одному слушателю, пусть благодаря моему учению их ум немножко укротится». Тогда духовный наставник дает учение с правильной мотивацией. Если под именем духовного наставника он дает учение ради славы, репутации, ради того, чтобы заработать деньги, то он создает негативную карму, он вредит сам себе. Такое учение не будет также эффективным для вас. И также с вашей стороны важно получать учение с такой мыслью, что вы хотите стать более хорошим человеком, а не мистиком, вы достаточно уже мистики, зачем вам становиться еще большими мистиками?

Но укротить свой ум нелегко, для этого необходимо знать учение во всех подробностях, и тогда это раскроет ваш ум. Иногда такое раскрытие ума происходит в то время, когда вы слушаете учение у своего Духовного Наставника, и после этого в вашей жизни произойдут очень большие перемены. Главная причина того, что наш ум не может укротиться, в том, что наш ум очень глупый. Может быть, в сравнении с совсем глупыми людьми, вы не так глупы, но все равно глупы. Если бы вы не были глупыми, если бы были мудрыми, то двадцать четыре часа в сутки вы были бы очень позитивными, и ни одна негативная мысль не приходила бы к вам на ум, потому что эта негативная мысль приходит из неправильного понимания, неправильного образа мыслей. А если вы мудрые, то неправильных мыслей у вас в голове не будет. И когда не будет негативных мыслей, то и негативного состояния ума не будет. Поэтому, если негативные состояния ума у вас возникают довольно часто, то это признак того, что вы глупый человек. Я тоже глупый. Будда говорил, что тот глупец, который знает, что он глуп, гораздо мудрее того глупца, который считает себя мудрым.

Теперь вам нужно понимать один очень важный момент: когда вы получаете учение, не ждите какой-либо новой информации. Когда вы получаете учение, для вас очень важно использовать его в повседневной жизни, сохраняя баланс. Поэтому недавно я написал такой совет: «Знания хороши, но чтобы применять эти знания в повседневной жизни, для нас очень важно знать, как сохранять баланс». И поскольку мы не знаем, как сохранять баланс в применении этих знаний, то мы не можем применять их очень долго. Мы применяем их один или два дня, а потом говорим: «Все, больше не могу продолжать». Например, если человек не знает, как держать баланс, равновесие, то он не сможет слишком долго ехать на велосипеде. Некоторые падают через две минуты, если нет баланса. Велосипед – это знания, мудрые знания. У некоторых знания есть, но они не могут использовать их долго, почему? Баланса нет. Если вы знаете, как сохранять баланс, то будете похожи на человека, который профессионально ездит на велосипеде, он делает это с удовольствием и без труда. Он получает удовольствие. Это касается всех знаний, и когда вы применяете их в повседневной жизни, то очень важно применять их, сохраняя баланс. Поскольку мы не знаем, как сохранять баланс, то впадаем в одну из крайностей и затем падаем. Например, когда вы

слышите, что доброта очень важна, то впадаете в крайность, и, не зная того, как сохранить баланс, позволяете людям делать все, что они захотят. Но это ошибка. И поэтому я говорю, что знания очень важны, но когда вы применяете их в повседневной жизни, очень важно соблюдать баланс, поэтому будьте добрыми, но не позволяйте другим злоупотреблять вашей добротой. Будьте добрыми внутри, а внешне ведите себя в соответствии с ситуацией. Иногда в определенных ситуациях ведите себя так, как будто вы не очень добрые.

Далее, второе положение: «Будьте довольны тем, что имеете, но никогда не прекращайте свое развитие». В отношении материального развития сохранять удовлетворенность вам очень трудно, но когда я говорю, что вы должны довольствоваться тем, что имеете, то вы сразу же ограничиваете себя в духовном развитии. Это неправильно.

Далее, третье положение: «Будьте вежливыми, но не позволяйте другим управлять вами». Итак, очень важно, куда бы вы ни отправились, относиться к другим с уважением, но если они из-за этого постараются взять вас под контроль, то не позволяйте им этого. Если женщина не пускает мужа, контролирует его, то это неправильно. Или мужчина не пускает жену, контролирует ее, то это тоже неправильно. Они не будут счастливы. Муж должен говорить жене: «Контролируй себя», а жена должна говорить мужу: «Контролируй себя». В отношении контроля над другими в первую очередь вам нужно понять, что это невозможно. Невозможно контролировать даже одно живое существо все время. Когда вас нет, он все равно сделает так, как хочет. Иногда жена говорит мужу: «Этого не надо делать», муж говорит: «Хорошо, хорошо», но когда жены нет, он делает так, как он хочет. Контролировать других нельзя. Женщины поступают так же. Мужчина говорит: «Этого не надо делать», но если слишком много говорить: «Этого не надо», потом только хуже будет. Психология такова, что человек, наоборот, хочет того, что ему запрещают. И поэтому вам важно понять, что в первую очередь невозможно контролировать других. А множество живых существ, всех живых существ контролировать просто невозможно. Это ошибочная теория. Такая мысль, что я могу контролировать других – это глупая мысль. Из-за этого у вас будет много проблем. Даже если вы установите контроль над другими, что вы обретете от этого? Никакого хорошего результата вы не получите.

А контроль над самим собой, в первую очередь, возможен. Себя вы можете полностью контролировать, это на сто процентов возможно. А если это возможно, то затем мы задаемся вопросом: приносит это пользу или нет? Потому что, если мы можем себя контролировать, но это не приносит пользы, тогда не имеет смысла себя контролировать. Всегда сначала надо знать – важно это или неважно, возможно это или невозможно. Это первый вопрос: реально это или нереально? Это факт или не факт? Это первый вопрос. Если это реально, если это факт, если это возможно, тогда возникает второй вопрос: во благо это или не во благо? В чем польза от этого? Какова цель у этого? Если цели нет, зачем это надо? Тогда лучше спать. Если можно спокойно спать, тогда, зачем делать то, у чего нет большой цели? Зачем что-то делать, делать, делать? Таким образом, мы совершаем множество разных действий, но не совершаем их эффективно, и в конце они не дают хорошего результата. И это те, кто зовется плохими шахматистами. Они делают много ходов, но не получают хорошего результата.

Гроссмейстер делает очень простой ход, но он приносит очень большой результат. И это очень важный момент – если вы укротите свой ум, если вы будете себя контролировать, то результат будет просто невероятный. И все ваши нежеланные проблемы исчезнут. Все они возникают из-за очень буйного неподконтрольного ума, не укрощенного ума. А когда он укрощается, то не остается источника проблем. И не только это, также вы обретете безупречное счастье. И окружающие вас люди также обретут благо, если вы будете себя контролировать, если вы укротите себя. Каждое учение, которое передавал Будда, в первую очередь предназначено для укрощения ума. И поэтому, никогда не позволяйте другим

контролировать вас, а контролируйте сами себя, потому что контролировать других – это бессмысленно. У них возникнут проблемы.

Далее четвертое положение: «Будьте щедрыми, но не давайте тем, кто имеет достаточно». В духовной области, во имя духовного никогда не отдавайте свои последние деньги, это было бы глупо. Настоящий духовный наставник не должен интересоваться вашими деньгами. Вам также важно понимать, что божества, будды и ваш духовный наставник больше интересуются вашими внутренними изменениями – не внешними материальными подношениями, а внутренними подношениями. И поэтому щедрость очень важна, но не давайте тем, кто имеет достаточно. Так бывает, что в храмы, монастыри люди приносят свои последние деньги, и из-за этого такие храмы и монастыри становятся местом заработка денег. Туда приходят неправильные люди, устанавливают контроль над такими местами, потому что знают, что такой храм – это источник денег. Так возникает коррупция. Откуда возникает эта коррупция? Она возникает из-за того, что люди последние деньги приносят в храм, думая, что если они отдадут свои последние деньги в храм, то все их грехи будут очищены, но это невозможно. Или некоторые люди воруют деньги у государства, а затем думают, что если половину отдадут в храм, то все их грехи будут очищены. Но это неправильно. Это коррупция. Кому вам нужно давать деньги? Также не надо много денег давать монахам и монахиням. Если они просят подаяние, дайте им немного еды. Иначе это принесет им вред. Итак, кому вам следует давать – это тем, кто по-настоящему нуждается. Бывает, что человек нуждается по-настоящему и пытается встать на свои ноги, но встать не может, и в этой ситуации его очень важно поддержать, оказать ему финансовую помощь. Или если вы платите деньги, чтобы спасти кому-то жизнь, – это очень хорошо. Поэтому последнее положение: будьте щедрыми, но не давайте денег тем, кто имеет достаточно.

Теперь, что касается факторов наших страданий. Их знать очень важно. Всего существует три вида факторов наших страданий и три вида факторов нашего счастья. Для нас очень важно их открыть и обрести в них убежденность. Когда я говорю с точки зрения факторов, то для вас это новое измерение, которое поможет приоткрыть ваш ум, а для вас раскрыть свой ум, прийти к открытию – очень важно. Если вы посмотрите с этой точки зрения, и в вашем уме что-то приоткроется, то вы сразу же станете мудрее. Во времена Будды с большинством учеников Будды происходило такое, что во время слушания учения у них приоткрывалось что-то в уме. Далее они пребывали в состоянии медитации, а после этого, выйдя из этого состояния, они достигали высоких реализаций.

В моем случае так же. Когда я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы по одним и тем же темам снова и снова, Его Святейшество преподносил эти темы с разных точек зрения, и тогда в какой-то момент у меня что-то приоткрывалось в уме. Эти знания для меня становились настоящими знаниями. Они превращались в мои знания. До этого я это знал, но это были не мои знания. Потому что я просто говорил так, как говорит Далай-лама. Далай-лама говорил так-так-так, и я говорил точно так же, как он сказал – истории одинаковые, и шутки тоже одинаковые. Я не мог по-другому, я все точно повторял.

Я читал книги, но это были не мои знания. Ситуация совершенно изменилась, когда учение открыло мои глаза, и теперь я могу говорить с любым человеком на его языке. Я могу говорить о футболе, могу разговаривать с людьми, которым интересно кино, я могу разговаривать с ними через кино. Очень важно использовать любые примеры. Если вам понравилась Алла Пугачева, то я могу разговаривать с вами через Аллу Пугачеву, потому что эти знания стали моими знаниями. Поэтому я могу говорить о любом примере. Я хочу, чтобы вы тоже так могли. Вы прочитали много книг, прослушали много лекций, у вас все это сохранилось в памяти, но это не ваши знания. Это людям не помогает.

Поэтому вам очень важно знать эти три фактора. Это приоткроет ваш ум. Что представляют собой временные факторы ваших страданий? Это временные факторы страданий, которые вы принимаете слишком серьезно. Вы говорите: «Если дальше так будет продолжаться, как я буду жить?» Сейчас кризис, и вы смотрите на это как на кошмар. Но это временно. Это не кошмар. Недавно я смотрел один фильм о Стивене Хокинге, он не мог нормально разговаривать, не мог ходить, не мог даже кушать, и его жена заплакала. Она кормила его и плакала. Он был спокоен. Что он сказал? Это буддийское учение – то, что он сказал. Он сказал: «Это временно». Он очень умный! Я сразу увидел, что он понял учение Будды. Он сказал: «Это временно». Он знал, что те мирские проблемы, с которыми мы сталкиваемся, это временные факторы. Поэтому он сказал: «Это временно». И сразу его жена успокоилась. Это знание! Если это говорят буддийские ламы – разницы нет. Факты, истина везде одинаковы. Если истину говорят христианские ученые – для меня разницы нет, главное – это истина, факты. Буддист или не буддист – разницы нет.

Итак, когда вы сталкиваетесь с любой проблемой, вам нужно понимать, что это временно. И это по-настоящему раскроет ваш ум. В вашей жизни может произойти все, что угодно. И в этот момент вам нужно сказать: «Это временно». Это временный фактор. И это не кошмар. А что же тогда кошмар? Кошмар – это долговременные факторы страданий, но их вы всерьез не принимаете. Того, что является временными факторами, вы боитесь очень сильно, а долговременных факторов страданий вы не так боитесь. Например, если сто долларовая бумажка лежит рядом с огнем и может загореться, то вы сразу же схватите ее, спасете, не дадите ей сгореть. А гнев сжигает кальпы отпечатков позитивной кармы, которые являются вашим настоящим богатством. У вас так мало богатства заслуг, и эти заслуги сжигает ваш гнев. Но гнева вы не боитесь. Это ошибка. Я эту истину понял, поэтому если мои сто долларов могут сгореть в огне, я, конечно, не дам их поджечь, но я так бояться не буду. Я буду вести себя спокойно. Я не буду говорить: «Ой!» Я спокойно их заберу. А когда приходит гнев, тогда я серьезен. Он сжигает кальпы моих заслуг, а это значит, что он сжигает мое счастье! Поэтому я не пушу гнев в свой ум. При взгляде с такой точки зрения вы также сможете остановить свой гнев.

Итак, вам нужно понимать, что ваши омрачения – это долговременные факторы ваших страданий. А что является вечным фактором ваших страданий? Будда говорил, что это неведение. До тех пор, пока будет неведение, всегда будут проблемы. До тех пор, пока есть неведение, будут и омрачения, будет возникать и карма – это третье звено двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. И так будет происходить все вращение в сансаре по схеме этой двенадцатизвенной цепи. Поэтому вечный фактор ваших страданий – это неведение. И до тех пор, пока вы не устраните неведение, вы не сможете полностью решить всех своих проблем. Поэтому Будда говорил, что корень всех наших проблем – это неведение. В нашем мире было множество философов, которые исследовали: в чем коренная причина наших страданий? И многие из них говорили, что источник проблем – это бедность. Многие люди в это верили, и все, что старались сделать – это устранить бедность, думая, что если они устранят бедность, то станут полностью счастливыми. Сейчас двадцать первый век. Раньше люди думали, что если самолеты будут быстро летать, то они будут счастливы, если у них будет теплый дом, а дома будет телевизор, то они будут счастливы. Сейчас телевизор есть, теплый дом есть, все есть, но у людей все больше депрессии. Посмотрите – в Америке, в Европе люди больше страдают от депрессии, больше, чем раньше. Раньше люди жили бедно, но такой сильной депрессии не было. Сейчас у людей очень сильная депрессия. Восемьдесят процентов людей страдают от депрессии, в России тоже. Люди хорошо одеваются, но все равно у них есть проблемы. И поэтому очень ясно, что корень наших проблем – это не бедность, а это не укрощенный ум, это неведение.

Теперь, три фактора счастья. Вам нужно понимать это очень ясно. Временные факторы счастья – это объекты пяти видов чувственного восприятия. Это временные факторы. Поэтому Будда говорил: не полагайтесь на них. Будда не говорил, что вам не нужно использовать эти объекты пяти видов чувственного восприятия, но он говорил, что вам не нужно от них полностью зависеть. Это было бы ошибкой. Если вы на них полагаетесь полностью, поскольку это временные факторы, то когда они закончатся, у вас возникнет депрессия. Очень важно понимать – о каких бы объектах пяти видов чувственного восприятия ни шла речь, если они составляют вам хорошую компанию, немного приятны для вас, вам нужно помнить, что они временны. И тогда вы не будете полностью от них зависеть. Если вы от них не зависите, то у вас не будет к ним привязанности.

А теперь, что такое привязанность? Привязанность – это глупое состояние ума, которое не знает, как отпускать. Если вы пребываете с каким-то объектом, и он для вас немного полезен, то эта привязанность его хватает и не отпускает. Как собака не отпускает кость: «Я умру, но кость я не отпущу». Это тупой ум. Итак, вам нужно понимать, что привязанность – это глупое состояние ума. И не только это. Также оно переоценивает качества объекта. Слишком преувеличивает, до нереального состояния, это называется фантазиями, духовными фантазиями. И тогда вы говорите: «Я умру, но не позволю этому объекту уйти от меня». Поэтому вам нужно понимать, что привязанность – это очень глупое состояние ума.

Привязанность – это также желание. В буддизме не говорится, что все желания плохие, если вы вообще не имеете никаких желаний, то это может быть опасно. Тогда вы становитесь «человеком дождя» – таким человеком без каких-либо чувств. Это тоже неправильно. У вас должны быть чувства. Позитивные чувства. Только позитивные чувства! У вас должны быть желания, очень здоровые желания, которые основаны на истине и на фактах. Эти желания сделают вас счастливыми и также сделают счастливыми других. Поэтому не все желания плохи. А желание обрести безупречно здоровое состояние ума – это отречение. И это очень драгоценное желание. У вас нет такого желания. Так же как некоторые женщины по утрам открывают глаза и первая мысль у них: «Муж, мне нужен муж», точно так же вам, когда вы с утра открываете свои глаза, нужно думать: «Мне необходимо здоровое состояние ума». Глаза открыли и подумали: «Как будет здорово, если мой ум будет полностью здоровым. Сейчас мой ум стал чуть-чуть лучше, но я хочу полностью здоровый ум. Это моя мечта». Это правильная мысль. Это правильный образ мыслей. До тех пор, пока этого происходить не будет, у вас в уме не будет отречения. Это нелегко, и поэтому вам требуется очень длительный период аналитических медитаций и долгое время получения учения. И тогда однажды спонтанно вы будете желать приобрести только безупречно здоровое состояние ума, и будете думать, что только это – безупречный покой. Потому что вы станете очень мудрым человеком. Потому что вы будете исследовать все остальное, и будете знать, что все это временные факторы. А бесконечный фактор вашего счастья – это ум, полностью свободный от омрачений.

Безупречно здоровое состояние ума – это вечный фактор вашего счастья. И как только вы его обретете, осуществится ваша настоящая мечта, и вам уже ничего другого будет не нужно. Это сокровище! И тогда вы сможете стать источниками счастья также и для других. Если вы достигаете такого уровня мышления, то постепенно у вас проявляется спонтанное отречение. И тогда, если во время ретрита у вас появится прямое видение Манджушри, и Манджушри у вас спросит: «Чего ты хочешь?» – то вы скажете: «Только одного – это безупречно здорового состояния ума». И на это Манджушри вам скажет: «Этого я тебе дать не могу». Будда говорил, что вашу нирвану никто не может вам подарить, и также вашу нирвану никто не удерживает. Вам нужно устранить свои омрачения, которые не позволяют проявиться вашей нирване. Манджушри скажет то же самое: «Я помогу тебе, дам учение, но

тебе необходимо устранить все омрачения из своего ума, и тогда безупречно здоровое состояние ума проявится само собой».

Долговременные факторы счастья – это все благие качества вашего ума. Все они – это долговременные факторы вашего счастья. И вам нужно научиться тому, как развивать ваши долговременные факторы счастья, что является вашим настоящим богатством. А временные факторы счастья – это ненастоящее ваше богатство. На деньги вы можете только лишь купить временные факторы вашего счастья. Например, для глаз – это красивые объекты, для ушей – это приятный звук. Вы можете купить это. Для носа, обонятельного сознания – французские духи. Для своего тела вы можете купить такую очень гладкую мягкую одежду. Для языка можете купить вкусную еду. И все эти факторы – это временные факторы вашего счастья. Итак, на деньги вы сможете только лишь купить временные факторы счастья и не сможете купить долговременные факторы счастья. В Санкт-Петербурге нет ни одного такого магазина, где продавали бы благие качества вашего ума. Терпение невозможно купить в магазине, концентрацию тоже нельзя купить в магазине. Как было бы хорошо! Деньги заплатил – купил концентрацию, терпение. Мудрость – о, еще лучше! Но нет ни одного такого магазина. Любовь, сострадание – это вы на деньги купить не сможете, это то, что вам нужно развивать самим.

Итак, это такое введение в буддизм, а в этот раз я бы хотел дать более подробные наставления о том, как развивать однонаправленное сосредоточение – шаматху. Такое благое качество вашего ума, как однонаправленная концентрация, вы не сможете купить за деньги, вам нужно его развивать самим. Также вам важно понимать, что это ваше богатство, это долговременный фактор вашего счастья. И это стоит такого приложения усилий – для развития такого благого качества ума. Например, иногда для того, чтобы купить какую-то красивую вещь, одежду вы готовы работать сверхурочно. У вас появляется такая цель, вы думаете: «О, я потом куплю это», – поэтому вы больше работаете. Но это временный фактор. Сколько труда вы вкладываете, но этот объект не даст вам настоящего счастья. Поэтому это тупой ум. Если очень много сил вы отдаете, чтобы приобрести какие-то вещи, которые приносят вам маленькие блага, то у вас тупой ум. Даже если вы специалист в математике, много читаете, но вы – все равно тупой, потому что самые главные вещи вы не умеет считать. Математика – это не только «два плюс два – равно четыре», это означает, что нужно правильно считать – сколько сил я отдаю, чтобы обрести это, и потом – сколько мне это дает результата. Это математика. Вы думаете, что математика – это какие-то формулы. Но буддизм – это тоже математика. Однажды я это понял. Математика – это умение правильно считать. Поэтому я хотел бы вам сказать, что буддизм – это тоже математика. Во многом Учение Будды опирается на теорию вероятности. Будда говорил об одной вещи: что ритуалы и молитвы не очень важны.

На тот момент Кашьяпа (позже он стал учеником Будды и великим буддийским ученым), на тот момент он был великим индуистским ученым. Он хотел увидеться с Буддой и обсудить тот момент, почему Будда говорит, что ритуалы и молитвы не очень важны. Потому что в индуистских текстах говорится, что ритуалы и молитвы играют очень важную роль. Также он очень уважал Будду и знал, что Будда не будет говорить ничего безосновательного, если Он говорит такое, то на это должна быть глубокая причина. И он специально отправился в то место, где пребывал Будда. Для меня это был очень важный поворотный момент. Кашьяпа встретил Будду на берегу реки. Он подошел к Нему и сказал: «Будда, я пришел сюда, чтобы задать Вам один вопрос. Я Вас очень уважаю, но Вы говорите, что ритуалы и молитвы не очень важны. Но во многих индуистских Ведах говорится, что ритуалы и молитвы играют очень важную роль. Можете ли вы объяснить свои слова?» Будда сказал: «Кашьяпа, взгляни на эту реку. Если ты хочешь пересечь ее, как ты поступишь?» Кашьяпа подумал и сказал: «Ну, вначале я проверю, глубока она или нет. Если она глубокая, я использую лодку. Если она неглубокая, то использую какой-нибудь другой метод». Будда ответил: «Это правильно». Далее Будда сказал: «Если кто-то хочет пересечь эту реку, но при этом стоит на берегу, выполняет ритуалы, читает молитвы, сможет он пересечь эту реку

или нет?» Кашьяпа ответил: «Нет, это невозможно». Будда сказал: «И точно также, если ты хочешь пересечь океан сансары, одних лишь молитв и ритуалов для этого недостаточно. Тебе необходимо совершать такие действия, с помощью которых ты сможешь по-настоящему пересечь океан сансары». И Кашьяпа сделал простирания перед Буддой. Он сказал: «Большое Вам спасибо, Вы открыли мои глаза». Будда ответил: «То, о чем я говорю, я говорю не потому, что это написано в таком-то и таком-то тексте. То, о чем я говорю, я говорю, опираясь на истину. И не только на истину. Кроме этого, я также опираюсь на свой собственный опыт, я провожу эксперименты, и если получаю результат, то, исходя из собственного прямого опыта, я далее учу других».

Что касается стиля учения, которое передавал Будда, то Будда говорил: «У меня нет никаких догм, все, о чем я говорю, основано на истине». То есть стиль передачи Учения Будды – это научный подход. Будда говорил: «Я не создавал закона кармы, это закон природы. Я открыл его. Если вы будете жить в соответствии с этим законом природы, то вы будете счастливы». Будда дает учение через открытие, поэтому он настоящий ученый. Если вы посмотрите на жизнеописание Будды, то увидите, что многие индуистские ученые склонялись перед Буддой. Они задавали Будде такие вопросы: как избавиться от болезни омрачений? Как полностью укротить свой ум? В чем заключается истина? Какова абсолютная истина? И в то время, когда Будда объяснял, что представляет собой абсолютная истина, и как полностью избавиться от болезни омрачений, после таких объяснений эти ученые склонялись перед Буддой.

Один индуистский ученый также однажды вступил в диспут с Буддой, это было перед лицом одного царя. Царь хотел, чтобы выиграл этот индуистский ученый, чтобы всем продемонстрировать, что Будда неправ. Поэтому он нашел самого высокого ученого, с очень острым умом, которого, как он думал, никто не может победить. Царь был уверен, что этот ученый выиграет диспут у Будды. Начался диспут, Будда спокойно сидел. Этот ученый задавал Будде вопросы, Будда отвечал. Затем он задал Будде такой вопрос: каким образом полностью укротить свой ум? На это Будда ответил: посредством троичной тренировки. И когда Будда объяснил эту троичную тренировку, этот ученый склонился перед Буддой. Он поклонился и сказал: «Как же я могу вести с Вами диспут? Вы открыли истину, наивысшую истину. И эта истина может освободить не только меня, но и миллионы других живых существ от страданий. И с этого момента, пожалуйста, примите меня, как своего ученика». Затем, когда Будда ушел, царь был очень разгневан и сказал этому индуисту: «Я убью тебя». Но тот ответил: «Я с радостью готов отдать вам свою жизнь, потому что благодаря вам я встретил такого великого мастера, как Будда. Сегодня он открыл мне глаза. Все его истины основаны на опыте, на очень богатом опыте. Это не пустые слова, все основано на высоком, богатом опыте. У него нет ни одной капли высокомерия. Он скромный, чистый, добрый, у него есть все лучшие качества. Вы, царь, помогли мне встретить такого Учителя. Я с радостью умру, я не боюсь». И если вы хотите вознести Будде хвалу, то таковы качества Будды.

Теперь, то учение, которое давал Будда, я стараюсь передать вам здесь, в легкой форме, в сжатом виде. Чувствуйте, что Будда Шакьямуни пребывает над моей головой, и вы обретете еще более сильное благословение. Когда Будда сказал, что скоро уйдет из жизни, Ананда, главный помощник Будды, спросил его: «Если вы уйдете из жизни, то, кто же позаботится о нас?» Он очень сильно огорчился. Затем Будда ушел из жизни. После кремации тела Будды Ананда один шел по берегу реки и очень скучал по Будде. И тут в пространстве он услышал голос, этот был голос Будды: «Ананда, не огорчайся. Если ты в меня веришь, то я пребываю повсюду. Если тебя касается ветер, то вместе с ним я также прикасаюсь к тебе. Я нахожусь повсюду». И сегодня, когда я даю вам чистое Учение Будды, невозможно, чтобы Будда здесь не присутствовал. И я также получу благословение Будды, и вы также получите благословение Будды. Нет такого места, где Будда не мог бы присутствовать. Это зависит от нашей веры. Почему многие люди говорят, что мое учение для них полезно? Это не потому, что я великий учитель, я много философии не учил, я ленивый человек, но когда я даю

учение, я сильно верю в Будду. Я говорю: «Будда, эти люди в меня верят, у меня особых реализаций нет, большого опыта у меня тоже нет, пожалуйста, через меня дайте этим людям учение. Они только меня видят, они Вас не видят, поэтому благословите мое тело, как Ваше тело, и через мое тело помогите им». Для меня это тоже полезно, и вам тоже полезно. Это секрет. Я тоже, как и вы, ленивый человек, утром рано не встаю, книг много тоже не читаю, много медитации тоже не делаю, но у меня есть сильная вера в Будду. Я знаю – где есть вера в Будду, Он там присутствует. Это очень важный момент, о котором я хотел бы сказать вам. Теперь троичная тренировка. Вам нужно понимать, что троичная тренировка – это сущность буддизма. Это как лодка, на которой вы можете пересечь океан сансары. Итак, если вы хотите пересечь океан сансары, то вам необходима троичная тренировка. И эта троичная тренировка подобна лодке, а отречение и бодхичитта – это как направление. Отречение – это как направление к небольшому острову, на котором вы можете пребывать в одиночестве, но при этом это не конечный пункт назначения. Бодхичитта указывает вам направление к достижению состояния будды на благо всех живых существ, и это ваш конечный, окончательный пункт достижения. Поэтому вам нужно понимать, что направление, в котором вы используете лодку троичной тренировки, это отречение и бодхичитта. Если у вас нет этих двух, то, даже имея лодку троичной тренировки, вы будете просто распевать песню, но вы не будете использовать эту лодку. Вы никуда не уедете, потому, что у вас нет направления. Если вы говорите: «Зачем мне нужна лодка? Я и здесь счастлив», – тогда вы никогда не будете свободными. Например, если человек, который болеет тяжелой болезнью, думает, что он здоров, то он на сто процентов умрет из-за этой болезни. Сансара – это период страданий. Кто думает, что это счастливый период, никогда не станет свободным. Поэтому отречение и бодхичитта очень важны в качестве направления. Вам необходимо читать учение о развитии отречения, учение о развитии бодхичитты, и тогда в вашем уме появится это направление. Бодхичитта – это цель, наивысшая цель. И когда у вас в качестве цели есть бодхичитта, то основную часть времени вы будете очень счастливыми. Вы хотите стать буддой ради блага всех живых существ. Когда это есть, какое это счастье! Как говорил Шантидева, на коне бодхичитты вы восходите от счастья к еще большему счастью.

Теперь троичная тренировка. Будда говорил, что из этой троичной тренировки самое важное – это тренировка мудрости. Почему? Потому что в отношении этой тренировки мудрости, как только вы разовьете абсолютную мудрость, как только откроете для себя абсолютную истину, в этот момент вы уничтожите корень сансары. Потому что корень наших проблем (а сансара – это наши проблемы) – это неведение, галлюцинация. Если у вас много страхов, связанных с мыслями о будущем: «Что я буду теперь делать?» – все это галлюцинация. Когда возникает множество разных страхов, все это также галлюцинация. Эти галлюцинации являются основой для омрачений. Если у вас не будет галлюцинаций, то и омрачения будут невозможны. Итак, корень всех наших проблем – это неведение, а противоядие от неведения – это мудрость постижения абсолютной природы феноменов и своего «я». Это окончательная реальность, истина, и вам необходимо открыть эту истину. И когда вы откроете эту истину, то поймете, что для возникновения омрачений нет основы. Например, если вы на кого-то злитесь из-за недопонимания, то когда это недопонимание уходит, вы спрашиваете себя: «Почему же я злился?» У вас уже нет злости, вы чувствуете сожаление. И точно также, когда уходит неведение, для вас невозможно разгневаться ни на одно живое существо. И невозможно, чтобы возникло омрачение по отношению к какому-либо живому существу. Таким образом, благодаря мудрости, ваш ум станет таким невероятно чистым.

Итак, третья тренировка, тренировка мудрости – это самое главное. Но обрести такую мудрость – мудрость прямого постижения абсолютной природы феноменов невозможно без высокого уровня сосредоточения, без медитации это невозможно. Сколько бы я ни объяснял вам теорию пустоты, если вы не будете медитировать, то не сможете открыть для себя абсолютную природу, не сможете открыть истину. Поэтому однонаправленное сосредоточение, медитация очень важна. Без медитации невозможно освободиться от

сансары – это самое главное. В особенности мы говорим о такой медитации, как шаматха. Если без шаматхи вы говорите, что достигли реализации, то это просто нонсенс. Это все равно, что, не будучи россиянином, даже не имея российского паспорта, вы говорите, что вы – президент России. Это нонсенс. И поэтому, каких бы реализаций вы ни хотели достичь, без шаматхи это невозможно. И поэтому вторая тренировка – это тренировка сосредоточения, и здесь речь идет о высочайшем уровне однонаправленного сосредоточения – о шаматхе.

Теперь, чтобы достичь шаматхи, вам необходима основа, и эта основа – тренировка нравственности. Высокая этика, самодисциплина – это основа для медитации. Если человек ведет себя дурно во всех отношениях и при этом говорит, что хочет медитировать, то это просто нонсенс. В первую очередь посредством высокой этики, с помощью хорошей самодисциплины вам нужно сделать себя до какой-то степени нормальным человеком. Ну, а полностью нормальными вы сможете стать только после медитации. На настоящий момент я могу вам сказать, что вы очень ненормальные. В сравнении с полностью сумасшедшими людьми вы немного более нормальные, потому что те на сто процентов сумасшедшие, у них на сто процентов голова не работает. У вас голова чуть-чуть работает, но все равно вы ненормальные. И если с таким ненормальным состоянием ума вы начнете медитировать, то это будет очень опасно. Я раньше думал о том, почему мой Учитель Пананг Ринпоче, а также и Его Святейшество Далай-лама, когда давали учение, они редко говорили о медитации. Потом я понял причину этого. Они сразу не говорили о медитации, они говорили, что вначале необходима этика, определенная самодисциплина, нужно знать то-то и то-то, обрести определенные знания Дхармы. Затем, позже они говорили о медитации.

Подлинные тибетские мастера никогда не говорили о медитации с самого начала. Очень редко, только в самом конце они заговаривали о медитации. В Европе, в России сразу же говорят о медитации, и это очень опасно. Почему? Потому что вы и так достаточно ненормальные, но если вы займетесь странной медитацией, то станете еще более ненормальными. Поэтому вначале очень важно теоретически изучить философию, и посредством получения учения, философии изменить свой образ мышления, и очень большой упор сделать на самодисциплине. Тогда вы станете немного более нормальными. После этого, когда вы узнаете во всех подробностях, как правильно медитировать, развивать шаматху, в этот момент вы уже не захотите медитировать, я точно это знаю. Когда не надо медитировать, когда вы не готовы – вы хотите медитировать, просите: «Геше-ла, пожалуйста, я хочу медитировать». Но когда вы готовы, я знаю, что подготовил вас, что у вас есть знание, самодисциплина, что вы полностью знаете инструкции, и вам говорят, что сейчас надо медитировать, вы говорите: «О, Геше-ла, потом. Я еще дела не закончил». На сто процентов вы это скажете. Таков механизм, посредством которого работает ваш ум. Когда вы не готовы, вы хотите этим заниматься, а когда вы готовы – начинаете откладывать на потом.

Вы хотите медитировать так, как обезьяна моет тарелки. Обезьяна не будет на самом деле мыть посуду, будет только казаться, что она моет тарелки. Иногда я видел, такое бывает – обезьяна повторяет движения человека, но потом половину тарелок бросает, разбивает. Вот такая же медитация будет и у вас – как обезьяна моет тарелки. По-настоящему тарелки надо мыть осторожно, систематически, чтобы ни одной тарелки не разбить, чтобы тарелки стали чистыми, всю грязь убрать, очистить. Обезьяна этого не знает. Она повторяет движения – он так делает, и я тоже буду так делать, но в результате она разобьет половину тарелок. Так и вы в медитации – смотрите, что он сидит вот так и так, повторяете и думаете, что все одинаково. Не огорчайтесь, я говорю вам правду, потому что я люблю вас. Сейчас я россиянин, мы все россияне, русские. Один русский брат своим русским братьям и сестрам прямо говорит об их недостатках, у меня есть право вас критиковать, потому что мы все здесь россияне. Я выгляжу для вас как тибетец, но во мне ничего тибетского не осталось. Я двадцать три года прожил в России, и все клетки моего организма полностью изменились уже четыре раза за это время, сейчас они состоят уже из русской картошки, из русского

хлеба. Я ел все это время русский хлеб, русскую картошку, поэтому во мне уже нет ни одной тибетской клетки. Если вы думаете, что я тибетский лама, то вы неправильно поняли. Вы меня не знаете, сейчас я полностью русский.

Итак, тренировка нравственности – это как основа. И очень важно в самом начале делать основной упор на нравственности. Будда говорил: где есть почва, там, благодаря этой почве, вы сможете разбить красивый сад, вырастить цветы. И точно также, если вы хотите развить сосредоточение и хотите развить мудрость, то очень важным является это поле нравственности. Об этой троичной тренировке Будда говорил, как об общем учении для Хинаяны и для Махаяны. Мы все являемся последователями Махаяны. Мы не практики Махаяны, но последователи Махаяны. Для практиков Махаяны Будда объяснял троичную тренировку еще более обширно. Потому что цель очень высока, и поэтому для этой высокой цели одной лишь троичной тренировки недостаточно. Будда объяснял шесть совершенств и таким образом рассмотрел эту тему более обширно. На самом деле, если в сжатой форме представить шесть совершенств, то это будет троичная тренировка. Если рассматривать троичную тренировку очень подробно, обширно, то это шесть совершенств.

Итак, шесть совершенств – это лодка, которая помогает пересечь океан сансары. Шесть совершенств – это крылья, с помощью которых птица может полететь и перелететь океан сансары. И ваша главная практика – это практика шести совершенств. Какой бы практикой вы ни занимались, если она не относится ни к одному из этих шести совершенств, то с ее помощью вы даже не пытаетесь пересечь океан сансары. Поэтому очень важно знать, что представляют собой шесть совершенств. В повседневной жизни также очень важно стараться развивать какой-то уровень шести совершенств. Когда вы разовьете эти шесть совершенств полностью, то в следующий же миг вы освободитесь от сансары.

Однажды один человек обратился с вопросом к йогину. Это был великий йогин, который медитировал в горах. Вопрос был такой: «Трудно ли достичь состояния будды?» Не совсем так, он спросил: «Как можно быстро стать буддой?» Тот ответил: «Стать буддой можно за одно мгновение». Тот подумал: «Но, как же это возможно?» Йогин сказал: «Стать буддой можно за один миг, но создать полную причину для этого очень трудно. Тебе необходимо создать полную причину, даже если на этой уйдет три неисчислимых иона. Такое время требуется для некоторых людей. И если ты создашь полную причину, то после этого стать буддой ты сможешь за одно мгновение». Например, чтобы включить свет, для этого достаточно одного мгновения. В темной комнате вы включаете свет за одно мгновение, и сразу же появляется свет и исчезает тьма. Но создать все причины для того, чтобы, в конце концов, вы смогли просто щелкнуть выключателем, и загорелся бы свет, это непросто. Так, вам необходимы лампочки, необходимы провода, основной источник питания. Тогда чуть-чуть усилий – и вы включите свет. И точно также создать полную причину для достижения состояния будды очень трудно. Если говорить о свете, то со светом это гораздо легче. Даже создание ракеты – это более легкий пример. Сколько людей работает! Не один человек, и каждый из них профессионал. Все свое дело делают, поэтому эта ракета летит к цели. Если они неправильно посчитают, то она на половине дороги вернется обратно. Поэтому необходимо создать очень много причин.

Так, вам нужно понимать, что достичь состояния будды еще сложнее, чем построить ракету. В строительстве ракеты вы можете этим заниматься не в одиночку, многие люди могут помочь вам. А чтобы построить ракету состояния будды, здесь вам самим нужно создать полную причину. И поэтому в сутре Будда Майтрея говорил, что для достижения состояния будды требуется три неисчислимых иона. Но во многих тантрах также говорится о том, что для многих мудрых людей, обладающих большими отпечатками с прошлых жизней, состояния будды можно достичь за одну жизнь. Поэтому кто-то может за одну жизнь создать полную причину, это возможно. А кому-то понадобится три неисчислимых иона. Поэтому здесь нет противоречий. Между тем, о чем говорится в сутрах, и тем, о чем говорится в тантрах, нет противоречий. Иногда те слова, которые говорил Будда Майтрея, опускают нас на землю, и мы понимаем свою реальную ситуацию. А также есть один

момент, который Будда Майтрея упоминал в «Абхисамаяланкаре»: те, кто хочет стать буддой очень быстро, в реальности последними достигнут состояния будды. И поэтому вначале, когда вы тренируетесь в достижении состояния будды, думайте так: «Как много времени у меня на этой уйдет, не имеет значения, но я буду развивать благие качества своего ума. Сколько времени на достижение состояния будды уйдет, неважно, жизнь за жизнью я буду идти к этой цели. Самое главное – развивать хорошие качества. Когда я стану буддой, меня это не беспокоит, самое главное – каждый день реально развивать хорошие качества». Это самое главное. Тогда у вас будет прогресс. Иметь слишком высокие ожидания – это препятствие в практике. Например, ваш друг вам сказал, что приедет через час. Вы сидите, один час прошел, два часа прошло. Если уже прошло три часа, то вы скажете: «Ну, все, я теряю терпение. Я сойду с ума». Потому что у вас такие высокие ожидания, что он вот-вот должен приехать. А если вы думаете так, что этот человек, может быть, занят, и поэтому, если он приедет вовремя, то хорошо, а если нет – то ничего страшного, а я буду делать свою практику. Делайте практику, и тогда, даже если он придет через четыре часа, вы скажете: «О, как ты быстро пришел». Это психологический момент. Если вы чего-то ждете, то вам кажется, что времени уходит очень много. Как поступают профессиональные фермеры? Они не ждут, когда прорастет зерно, и не проверяют его каждое утро: проросло или нет? Они зерно бросают в землю, водой поливают, удобрения добавляют, потом спокойно спят. Потом по расчету смотрят: «А, хорошо». Они спокойны. И точно также не ждите духовных реализаций, если вы создаете причину, то они появятся сами собой.

Главное препятствие к результату вашей медитации – это завышенные ожидания. Если с такими завышенными ожиданиями вы начнете медитировать, то станете странными. Не имейте никаких ожиданий, просто создавайте причину. Самое главное – думайте так: «Я хочу достичь состояния будды на благо всех живых существ, и я буду создавать все причины, создам полную причину». Так вы постепенно будете создавать причину, и тогда постепенно придет результат, и вы будете просто поражены. Вы подумаете: «Я не заслуживаю такого результата». В этом у меня есть опыт. Я создаю причину, и у меня нет многих ожиданий. Потом приходит результат, и я думаю: «Я не заслужил такого результата. Я ленивый человек, рано утром не вставал. Практикой занимался еле-еле. Как это может быть, что у меня чуть-чуть есть результат?» Я был в шоке. Потому что я не особо жду таких результатов, и поэтому, когда получаю определенный результат – просто поражен, как же он пришел ко мне? И я думаю, может быть, это преданность Учителю? Потому что я сам не создавал таких причин, может быть, благодаря моей преданности Учителю сейчас я испытываю такой результат? Это то, что я могу сказать вам. Итак, преданность Гуру очень важна. И даже если вы создаете причину, то вы не можете создать полной причины. Если же у вас есть преданность Гуру, тогда эта причина, которую вы создаете, постепенно становится такой полной причиной. Таков один секрет – не имейте завышенных ожиданий, сохраняйте чистую преданность Учителю, и тогда в повседневной жизни вы постепенно будете добиваться прогресса.

Теперь шесть совершенств. Первое – совершенство щедрости. Второе – совершенство нравственности. Третье – совершенство терпения. Четвертое – совершенство энтузиазма. Пятое – совершенство сосредоточения и шестое – совершенство мудрости. Все бодхисаттвы после порождения бодхичитты приступали к практике этих шести совершенств и достигали состояния будды. И не было ни одного такого бодхисаттвы, который, не практикуя шести совершенств, просто смотрел бы в свой ум и просто, таким образом, стал буддой, это невозможно.

Один важный момент – это то, что вы не можете увидеть свой ум. Когда говорится об освобождении видением, то не идет речь о том, что вы можете как-то увидеть свой ясный свет и так достичь освобождения. Ясный свет – это наитончайшее состояние ума, а вы не можете увидеть свой ум, это невозможно. Почему тогда в текстах говорится об освобождении видением? Здесь не идет речь о том, что вы видите ясный свет. Здесь речь

идет о том, что ваш наитончайший ум – ясный свет, когда он обретает прямое видение абсолютной природы себя и феноменов, в следующее же мгновение он полностью освобождается от омрачений. Это махамудра – конечная печать. В документе поставить такую конечную печать нетрудно. Самое трудное – это подготовить документ. Это должен быть настоящий действующий документ, и подготовить такой документ нелегко. В нем не должно быть ни одной ошибки. А потом ставится печать – махамудра. И шесть парамит, шесть совершенств – это как безупречная подготовка документа. Шестое совершенство мудрости – это махамудра. Поэтому здесь не имейте заблуждений. Не летайте: «О, махамудра!» Это в самом конце. Но говорить: «Я оставлю это на самый конец учения», – тоже неправильно. Да, в самом конце, но подготовка – это самое тяжелое. И поэтому практика шести совершенств – это как подготовка документов. В «Руководстве к пути бодхисатвы» Шантидева говорит о том, что Будда учил остальных совершенствам для совершенства мудрости. Совершенство мудрости, махамудра – это самое конечное. Но для того, чтобы это совершенство стало реалистичным, пять остальных совершенств очень важны. А сейчас я дам вам общее представление о том, что представляют собой эти шесть совершенств, и как они взаимосвязаны. Это мой небольшой подарок для жителей Санкт-Петербурга.

Эти шесть совершенств, если представлять их в сжатой форме, то это троичная тренировка: тренировка нравственности, тренировка сосредоточения и тренировка мудрости. И здесь совершенство нравственности – это тренировка нравственности, это одно и то же. А совершенство сосредоточения – это тренировка сосредоточения. Совершенство мудрости – это тренировка мудрости. Почему же там рассматриваются еще три других совершенства? Чтобы эта троичная тренировка проходила более эффективно, очень важно, чтобы в практике сочетать все шесть совершенств. И первое – совершенство щедрости является основой для совершенства нравственности. Теперь здесь возникает первый вопрос. Все хотят, чтобы их нравственность была чистой. Все хотят быть хорошими людьми. Нет ни одного человека, который не хотел бы стать хорошим человеком. Все хотят быть добрыми людьми, но не могут. Некоторые говорят: «Я буддист», «Я монах», но не соблюдают нравственность, как полагается. Почему? Из-за привязанности. Чем сильнее ваша привязанность, тем менее чистой будет ваша нравственность. То есть вы внешне можете выглядеть как хороший монах, но внутри хорошим монахом не будете из-за привязанности. И миряне также внешне могут вести себя как очень хорошие люди, но если у вас сильна привязанность, то вы не соблюдаете хорошей нравственности. Из-за сильной привязанности вы совершаете безнравственные поступки, а потом просите прощения у Будды. Как будто вы обижаете Будду.

Вы пьете яд, а потом говорите: «Будда, извините». Почему вы пьете яд? Потому что думаете, что этот яд неопасен. Вы думаете, что это счастье. И все это возникает из-за привязанности. Что такое привязанность, я говорил вам. Это когда вы преувеличиваете качества объекта привязанности и страдательную природу этого объекта считаете природой счастья. Подобно тому, как ночной мотылек делает все, что может, чтобы подлететь к масляному светильнику. Почему? Потому, что он считает его объектом счастья. И до тех пор, пока не устранить привязанность в уме этого ночного мотылька, сколько бы вы ни старались его остановить, вы не сможете его остановить. Если я скажу вам: «Это не надо, это не надо», – вы захотите все делать наоборот. У меня тоже так. Когда я был студентом, учитель посмотрел на меня и сказал: «Курить нельзя», а я подумал: «Хорошо, я буду курить». Я сразу попробовал курить, но было невкусно. Я подумал: «Зачем мне это надо?» Мне не понравилось, я это понял через свой опыт. И поэтому, если вам все время говорить: «Не делай этого, не делай того», и при этом не раскрывать ваших глаз, то ваша нравственность никогда не станет чистой. И поэтому для того, чтобы иметь чистую нравственность, очень важна мудрость. Мудрость – это понимание того, что пять объектов чувственного восприятия – это не объекты счастья. Это объекты страдания. И тогда вы уже не захотите держать их.

Противоядие от привязанности – это щедрость. Привязанность – это когда вы держите, а щедрость – это когда вы отдаете. То есть они являются противоречием. И поэтому одного лишь понимания того, что объекты пяти органов чувств обладают природой страдания, недостаточно, вам также необходимо приступить к практике щедрости. Тогда это станет действием. Если вы понимаете, что там нет объекта счастья, это теория. Если вы верите в эту теорию, тогда надо заниматься практикой щедрости. Так они становятся противоядием друг от друга, и поэтому практика щедрости становится основой для практики совершенства нравственности.

Завтра я подробно расскажу вам о том, как практиковать совершенство щедрости. Щедрость не означает, что вы должны отдать последнее, чем обладаете, это было бы глупо. Наоборот, Будда говорил: не отдавайте последнего, если не преследуете большой цели. Щедрость – это не когда вы отдаете материальные вещи, когда вы отдаете последнее, чем обладаете, это не так. Если это так, то это трудная щедрость. Если вы отдаете самое последнее, то завтра, что вы будете кушать? И дальше вы не сможете заниматься практикой. Практика щедрости состоит в том, что есть множество таких вещей, которые вы можете отдавать, но при этом у вас их не становится меньше. Тогда вы думаете: «Как хорошо, я отдаю, а меньше не становится, поэтому я хочу быть щедрым».