

Я очень рад всех вас видеть жители Литвы после долгой разлуки. В вашей жизни самое главное – это здоровый ум. Мы забываем об этом аспекте, не думаем, что здоровый ум – это самое главное. Причина этого состоит в том, что с какой бы проблемой вы не столкнулись, если вы исследуете, то увидите, что она происходит из-за нездорового состояния ума. В наши дни современные ученые тоже постепенно приходят к таким открытиям, что и наше физическое здоровье очень сильно связано с состоянием нашего ума. О чем Будда говорил две с половиной тысячи лет назад? Это о том, что все наши проблемы и болезни возникают из-за нездорового состояния ума, и для того чтобы устранить эти проблемы, чтобы избавиться от болезней, в первую очередь, нужно сделать свой ум здоровым и чистым. В этом состоит цель духовной практики.

Я думаю, что духовная практика не имеет какого-то отношения к ритуалам. То есть, ритуалы не являются самым главным в духовной области. Духовная область – это оздоровление своего ума, это наука об уме.

Поэтому, однажды, во времена Будды, Будда сказал, что молитва и ритуалы не очень важны. На тот момент жил один великий индуистский ученый Кашьяпа. Он очень уважал Будду, но не мог согласиться с этим положением. Потому что во многих индуистских коренных текстах говорилось о том, что в индуистской традиции ритуалы, молитвы играют самую важную роль. Поэтому он специально отправился на встречу с Буддой, потому что думал, возможно, у Будды была особая причина говорить так.

Когда он пришел на встречу с Буддой, в этот момент Будда стоял на берегу реки. Когда он увидел Будду, то сказал: «Будда, у меня к вам есть один вопрос». Будда сказал: «Конечно, пожалуйста!» Кашьяпа сказал: «Будда, вы говорите, о том, что ритуалы и молитвы не очень важны, но при этом во многих коренных текстах по индуизму, в Ведах говорится, что они играют очень важную роль». На это Будда сказал: «Кашьяпа, взгляни на эту реку. Если кто-то хочет пересечь эту реку, как ему нужно поступить?» Кашьяпа сказал: «Это совершенно естественно. В первую очередь, ему нужно проверить глубокая эта река или нет. Если она глубокая, то нужно использовать лодку, чтобы ее переплыть, если неглубокая, то использовать какой-нибудь другой метод». Будда сказал: «Это правильно». Будда спросил у Кашьяпы: «Если кто-то хочет пересечь эту реку, но при этом стоит на берегу и проводит ритуалы, читает молитвы, сможет ли он так пересечь ее?» Кашьяпа ответил: «Нет». Будда сказал: «Именно это я и имел в виду. Если ты хочешь иметь здоровый ум, если ты хочешь устранить все омрачения из ума, то, в этом случае, нам нужно делать что-то, чтобы устранить их, а не просто молиться и проводить ритуалы».

Будда говорил, что когда я даю Учение, это Учение не основано на каких-то догмах. О чем бы я не учил, в первую очередь, это основано на истине и истина для меня важнее всего. Это не только истина, но также я применяю эту истину и проверяю, дает она на самом деле результат или нет. Когда она по-настоящему приносит хороший результат, тогда опираясь на опыт, я даю Учение людям. Поэтому у меня нет никаких догм, и все, чему я учу, основано на истине и прямом опыте.

В одной другой ситуации также один человек, когда вел диспут с Буддой, задал вопрос. Будда спросил у него: «Что является самым важным в индуизме?» Человек ответил, что самое главное – это чистое сердце. Затем Будда спросил: «А знаешь ли ты, как достичь его? Каков метод обретения такого чистого совершенно здорового состояния ума?» Это является самым важным в любой религии: в индуизме, в христианстве, в исламе, в буддизме, и даже современные люди, даже если они атеисты, все равно все хотят иметь здоровый и чистый ум.

Что касается тела, то вы хотите, чтобы у вас в теле было меньше проблем. Если у вас будет здоровый ум, то не будет проблем с умом, ум будет оставаться в покое. Почему в Европе, в Америке, в России, в том числе, ситуация такова, что материальный уровень становится все выше и выше, но при этом, в уме у людей очень часто развиваются депрессия и подозрительность, различные расстройства и это все очень ясный показатель того, что нет здорового ума. На сто процентов, вы не заботитесь о здоровье своего ума. Если люди не заботятся о физическом здоровье, то также чаще всего будут переживать проблемы со здоровьем, болезни. Сейчас мы вернемся к теме.

Когда Будда задал этот вопрос, то тот человек ему ответил, что не знает как обрести безупречное здоровое состояние ума, чистый ум. Он попросил: «Будда, вы ответьте мне на этот вопрос». Будда сказал, что посредством троичной тренировки, ты сможешь сделать свой ум безупречно здоровым. Тот сказал: «Пожалуйста, расскажите мне, что это за троичная тренировка?»

Эта ситуация возникла в таких обстоятельствах, что в одном царстве нехорошо относились к Будде. Состоялся диспут между Буддой и одним брамином, чтобы Будда проиграл, и его смогли бы выгнать из этого места. Итак, когда Будда задал этот вопрос, то этот брамин не смог ответить и вернул этот вопрос Будде, и Будда сказал, что безупречно здорового состояния ума можно добиться посредством троичной тренировки: тренировки нравственности, тренировки сосредоточения и тренировки мудрости. Когда тот услышал эти слова, потому что он сам в этой области занимался такими поисками, и когда он услышал эти слова, у него из глаз потекли слезы. И он сказал: «Будда, пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником».

Когда Будда ушел, то царь этого царства сильно разозлился и сказал этому брамину, что убьет его. Тот сказал: «Мне не жалко будет умереть, после встречи с таким великим мастером. Я очень счастлив, что в нашем мире есть такой человек, который может указать людям путь к безупречному счастью. Этот путь это не внешнее путешествие, а внутреннее путешествие. После такого безупречного ответа, теперь я знаю каков путь к внутреннему, совершенному счастью».

Поэтому, то учение, которое я в этот раз вам передам, это учение по троичной тренировке основано на словах самого Будды. Теперь, в первую очередь, вам нужно понимать, что эта троичная тренировка является общей практикой для Хинаяны и Махаяны. Если вы не практикуете эту троичную тренировку, то, сколько бы вы ни начитывали мантр, или сколько бы молитв ни читали, или сколько бы ни делали простирааний, – это все будет похоже на то, что вы проводите ритуалы, стоя на берегу реки. Так вы не сможете пересечь реку сансары.

Но, с другой стороны, в других текстах Будда также говорил, что у ритуалов, молитв, начитывания мантр есть определенная функция. Они необходимы для очищения негативной кармы, для накопления заслуг, чтобы вы смогли пересечь эту реку. Поэтому Будда не отрицал ничего из этого, все является важным. Но при этом вам необходимо понимать цель всего этого. Но с другой стороны Будда также не отрицал и материальное развитие, использование материальных вещей.

Еще до того как Будда стал Буддой, он встретился с группой аскетов, которые полностью отрицали все материальное, даже не ели пищи, а занимались только внутренним развитием. Будда провел с ними какое-то время и пришел к выводу, что это крайность. Будда сказал, что наше физическое тело зависит от материальной еды. Без еды не может выжить наше тело, а если не проживет наше тело, то, как же мы сможем заниматься развитием ума?

Поэтому вам нужно понимать, что в буддийском учении говорится о том, как соблюдать баланс. Это очень важно.

Если вы хотите жить согласно буддийской философии, то очень важно иметь баланс. Буддийская философия это как велосипед. Если вы хотите поехать на велосипеде, очень важно сохранять равновесие. Если у вас не будет равновесия, то вы завалитесь на одну или на другую. А если вы хорошо сохраняете равновесие, то какой бы плохой ни была дорога, вы сможете спокойно по ней проехать. Поэтому, если люди знают философию, но в применении этой философии в повседневной жизни не соблюдают баланса, то пару дней они будут строго придерживаться философии, но на третий день упадут. Причина будет в том, что они не имеют баланса.

Недавно в качестве совета, я написал одно изречение: «Знания важны, но когда вы применяете их в повседневной жизни, соблюдать баланс еще важнее. Поэтому будьте добрыми, но не позволяйте другим злоупотреблять вашей добротой». Один из таких дисбалансов, например, если вы добрые, то вы ведете себя так демонстративно, что вы добрые и это неправильно. Внутри вам нужно быть добрыми, а снаружи вести себя согласно ситуации. Как, например, умелая мать, она очень любит своего ребенка, но при этом не всегда демонстрирует, что она его любит, а иногда наоборот может быть с ним очень строгой.

Иногда люди думают, что быть духовным это немного глупо, потому что духовные люди ведут себя так, как будто они очень добрые. Они думают, что если человек духовный, это означает, что я легко могу его обмануть. В действительности, если практик высокого духовного уровня, то в этом случае невозможно будет понять, о чем он думает внутри. Быть такими очень важно. Поэтому будьте добрыми, но не позволяйте другим злоупотреблять вашей добротой, поскольку это будет бесполезно для вас и для него тоже бесполезно.

Далее, второе, довольствуйтесь тем, что имеете, но никогда не прекращайте свое развитие. Третье, будьте вежливы, но не позволяйте другим управлять вами. Поэтому, кто бы ни постарался взять вас под контроль, этот человек не получает от этого никакого блага. У него неправильная философия, – есть мысль о том, что благодаря контролю над вами он обретет какое-либо преимущество. Если такая мысль приходит вам в голову, вам нужно понимать, что это неправильно. Зачем контролировать других? Скажите себе, что самое лучшее – это контролировать самого себя.

В буддийской философии говорится, что контролировать других невозможно. То есть, вы пытаетесь осуществить что-то невозможное. Это как, например, в шахматной игре вы стараетесь сделать что-то невозможное, и в этом случае любой ваш ход будет бесполезным. Мат в пять ходов невозможен, поскольку вы играете с очень сильным противником. Если вы попробуете что-то подобное, то, наоборот, сами окажетесь в очень трудной ситуации. Но говорится, что даже если вы обретете контроль над всеми вокруг, то, что вы получите от этого? Ничего.

В прошлом все диктаторы пробовали осуществить это, но, в конце концов, посмотрите, какой смертью они умерли? Это была ужасная смерть. В отношении Сталина, например, вы также все хорошо знаете, что его самый близкий человек, друг – Берия, когда Сталин заболел, не пустил к нему доктора, оставил Сталина умирать.

Что касается контроля над самим собой, то это возможно. На сто процентов возможно. Итак, если вы стараетесь обрести контроль над собой, то вы идете в правильном направлении и пытаетесь осуществить что-то возможное, это не иллюзия. Такое желание – это здоровое

желание. А если вы стараетесь обрести что-то во внешнем мире, то это иллюзия. Вы гонитесь за радугой, думая, что если прикоснетесь к радуге, то станете счастливыми. До радуги дотронуться невозможно, это просто видимость. Если вы будете бежать в ее сторону все дальше и дальше, то потом перестанете ее видеть. В буддизме говорится, что такое желание стать счастливым посредством накопления чего-либо или посредством других – это привязанность. Это нездоровое желание, а желание обрести полный контроль над собой и сделать свой ум здоровым – это здоровое желание. Это не привязанность. Итак, вам нужно понимать, что привязанность – это нездоровое желание, а здоровое желание нам необходимо.

Далее, четвертое о чем я говорил, – это будьте щедрыми, но не давайте тем, кто имеет достаточно. Итак, это совет, который я написал некоторое время тому назад, и сейчас в качестве подарка дал вам краткий комментарий к нему. Сейчас мы вернемся к теме.

Итак, что касается троичной тренировки, то, как я вам сказал, эта практика является общей для Хинаяны и Махаяны. Итак, никогда не говорите, что эта троичная тренировка – это практика хинаяны, а для нас, практиков махаяны, важна бодхичитта. Без этой троичной тренировки бодхичитта также будет невозможна. Все они взаимосвязаны. С помощью бодхичитты вам также нужно выполнять эту троичную тренировку.

Теперь, вам нужно понимать, что бодхичитта – это мотивация. Это направление. Отречение – это тоже одно из направлений. А разница между Хинаяной и Махаяной возникает с точки зрения цели. Практик хинаяны для достижения собственного освобождения с отречением выполняет троичную тренировку. Практик махаяны с мотивацией бодхичитты – это означает достижение состояния будды на благо всех живых существ, также приступает к троичной тренировке. Поэтому метод пересечения океана сансары и в Хинаяне, и в Махаяне одинаков, но, что касается Махаяны, то здесь с мотивацией бодхичитты практика троичной тренировки выполняется более обширно и представляет собой практику шести совершенств. Шесть совершенств – это главная практика Махаяны после порождения бодхичитты. Троична тренировка, если объяснять более обширно, представляет собой шесть совершенств, и шесть совершенств неотделимы от троичной тренировки.

Теперь если говорить коротко, то, что это такое – троичная тренировка? Первая называется «тренировкой нравственности», и это основа для тренировки сосредоточения. Будда говорил: «Без земли ни деревья, ни трава, ни цветы, ничто не сможет вырасти». Поэтому без тренировки нравственности тренировка сосредоточения невозможна. Поэтому этика, нравственность – это база всех духовных реализаций.

Если у человека нет никакой нравственности и этики, то он может медитировать хоть тысячу лет, но не добьется никакого результата. Поэтому, в первую очередь, очень важно, чтобы человек был принципиальным и придерживался высокой нравственности и этики, и чтобы на пятьдесят процентов его ум был здоров. Тогда, если такой человек начнет медитировать, то сможет сделать свой ум на сто процентов нормальным.

В настоящий момент, в действительности, наш ум на девяносто процентов ненормален, и всего на десять процентов нормален, поэтому мы не находимся в психиатрической больнице. Если бы он был на сто процентов ненормальным, тогда мы были бы в психиатрической больнице. Итак, если вы исследуете, то поймете, что наш ум на девяносто процентов ненормален, из-за этого возникает множество омрачений и депрессия. Например, сегодня это один человек, завтра он может стать совершенно другим человеком, он непредсказуем. Так иногда психологи говорят, что очень трудно вынести какое-то суждение о женщине, но в действительности, это относится не только к женщинам, а ко всем людям. Я

провел исследование и могу сказать, что здесь нет никакой разницы между мужчинами и женщинами. Это немного такой мужской шовинизм, когда говорят, что женщину понять невозможно.

Итак, и женщины, и мужчины одинаково очень непредсказуемы. Мужчина сначала первые три дня приносит цветы и говорит очень много красивых слов, дает множество обещаний, а затем становится совершенно другим человеком. Это из-за нездорового состояния ума, из-за такой ненормальности на девяносто процентов. Потому что, как только возникают омрачения, человек становится совершенно другим. А кто делает нас ненормальными? Это наши омрачения.

Итак, поэтому, в первую очередь, необходима практика нравственности. Будда говорил, что нравственность – это как сбруя на лошади, с помощью которой вы можете немного ее контролировать. Это на сто процентов правда. В первую очередь, вы надеваете на лошадь своего ума такую сбрую этики, обетов и добиваетесь определенного контроля. Если сбруя находится на морде лошади и поводья в вашей руке, то тогда невозможно, чтобы вы не обрели определенный контроль над дикой лошастью вашего ума, потому что вот это слабое место находится в ваших руках.

Что касается моего случая, и над такой очень дикой лошастью своего ума с помощью такой сбруи я тоже обрел определенный контроль, и вы, если будете стараться, то сможете обуздать любую дикую лошадь ума. Поэтому есть очень подробное учение по развитию нравственности, этики, для вас очень важно знать его и сделать себя принципиальными людьми. Если такой человек – на пятьдесят процентов нормальный – начнет медитировать, то на сто процентов он добьется результатов. А если человек на девяносто процентов ненормален и начнет медитировать, то станет еще хуже. Станет на сто процентов ненормальный. Вы можете видеть такие примеры в Европе, Америке, в Тибете, в том числе, – когда люди начинают медитировать и затем сходят с ума. Почему это происходит? Потому что они были на девяносто процентов ненормальными, а затем из-за медитации превратились на сто процентов ненормальных. Если человек на девяносто процентов ненормален и думает, что с помощью медитации он станет на сто процентов нормальным, то это невозможно. Поэтому тренировать нравственность очень важно.

Нравственность – это нефизическое поведение, это образ мышления. Некоторые думают, что нравственность означает, что вы держитесь как-то очень смиренно, не смотрите по сторонам, очень скромно себя ведете, но это не нравственность. Шантидева говорил: «Если вы не оберегаете свой ум, то какая тогда польза от множества этических норм и обетов?» Поэтому главная нравственность – это охрана своего ума. А что беспокоит ваш ум? Это омрачения. А что такое нравственность? Это когда вы никогда не используете негативные состояния ума. Это первая самая важная практика в вашей жизни.

В лесу сансары растет множество плодов: некоторые ядовитые, некоторые целебные. Мы подобны детям, которые заблудились в этом сансарическом лесу. Нам необходимо выбраться из этого леса сансары. Но, что необходимо сделать в первую очередь? Чаще всего в этом лесу мы едим неправильные, ядовитые плоды, из-за этого все время бодем, из-за этого мы не можем выйти из этого леса.

Поэтому первый самый важный шаг – это узнать, какие плоды следует есть, а какие есть не следует. До этого этот ребенок ел все, что ему попадалось, и не исследовал, что полезно, а что вредно. Точно также в лесу сансары, в вашем уме, какая бы мысль ни возникла в вашем уме, вы не исследуете, позитивная это мысль или негативная. Какая бы мысль ни возникла,

вы устремляетесь за ней, то есть используете ее. Результат состоит в том, что, если это негативная мысль, то ситуация ваша становится все хуже и хуже.

Поэтому очень важно знать, что представляет собой негативное состояние ума, какова их причина, сущность и функция, и какова причина, сущность и функция ваших позитивных состояний. Посредством этого анализа вам нужно прийти к очень сильной убежденности в том, что вы никогда не будете использовать негативные состояния ума, а будете использовать только позитивные. Это означает, что этот ребенок в лесу сансары говорит, что, во-первых, он знает какие плоды ядовитые и говорит, что никогда больше не будет есть ядовитые плоды, а будет есть только целебные плоды. Это подобно практике нравственности. С такой нравственностью и также с помощью сосредоточения и мудрости вы сможете выбраться из этого большого леса сансары.

Теперь что касается троичной тренировки, то в более обширном виде. Будда преподнес ее как шесть совершенств, и сейчас я объясню их вам. Я хотел бы, чтобы вы практиковали их в повседневной жизни.

Я даю учение таким образом, что это становится опытным комментарием. Есть разница между опытным комментарием и комментарием к словам. Если вы получаете комментарий к словам, то вам нет необходимости практиковать, вы просто получаете информацию. Но когда вы получаете опытный комментарий, то все, о чем говорит Духовный Наставник, вам нужно применять в повседневной жизни. Если вы будете применять это в повседневной жизни, то добьетесь определенного прогресса. Это лучший метод решения проблем и обретения счастья в вашей жизни.

Первый шаг, о котором я вам сказал сегодня, – это в своей жизни старайтесь никогда не использовать негативные состояния ума, а использовать только позитивные состояния ума. Нет более высокой нравственности, чем эта. Вам необязательно становится монахом. Если вы продолжаете использовать негативные состояния ума, то какой смысл носить монашеские одежды? Поэтому очень важный момент, который подчеркивал Шантидева, заключается в таком вопросе: какой смысл использовать большое количество этических норм и обетов, если вы не охраняете свой ум?

Теперь, шесть совершенств. Первое называется «совершенством щедрости». Здесь у вас в уме может появиться вопрос: а почему же Будда говорил о совершенстве щедрости и как это связано с троичной тренировкой? Если такая мысль возникает в вашем уме, то это хорошая мысль, тогда вы исследуете эту тему. Потому что я сказал вам о том, что троичная тренировка в более обширном виде представляет собой шесть совершенств и тогда у вас должен возникнуть вопрос: каким же образом совершенство щедрости связано с троичной тренировкой? Теперь вам нужно понимать, что практика щедрости связана с тренировкой нравственности. Каким образом? Как совершенство щедрости связано с тренировкой нравственности? Если вы поймете, как они взаимосвязаны, то это означает, что вы понимаете механизм. А когда вы понимаете механизм, то это означает, что вы понимаете самую суть учения. А если вы не понимаете механизма, это значит, что вы не понимаете сути, и тогда, даже если вы наизусть выучили большую книгу, это бесполезно. Мне очень нравится, каким образом в современном образовании преподносятся различные знания. Некоторые профессора очень хорошо объясняют самый сущностный механизм. Это очень важно.

В буддизме существует невероятно богатая традиция, очень богатый материал, но что касается метода презентации материала, то иногда он не очень искусен с точки зрения раскрытия механизма. Иногда объяснения даются очень пространно так, что люди устают,

засыпают. А стиль передачи учения Его Святейшества Далай-ламы просто невероятен. Я стараюсь ему подражать, но я не могу полностью перенять его стиль, но, тем не менее, стараюсь преподнести вам учение так, чтобы вы немного поняли механизм. У меня есть множество духовных учителей и среди них самый добрый – это Его Святейшество Далай-лама. Что касается тех знаний о буддизме, которыми я обладаю, и что касается механизма, то в основном, я обрел такое понимание механизма буддийского учения благодаря тем знаниям, которые давал Его Святейшество Далай-лама. Если бы я не встретил Его Святейшество Далай-ламу, то мое учение было бы очень сухим, так слово за слово я давал бы комментарий, но иногда мы так теряем суть.

Сейчас мы вернемся к нашей теме. Каким образом взаимосвязана щедрость и нравственность? Первый мой вопрос: Почему мы не можем чисто соблюдать нравственность? Главная причина – это привязанность. Из-за привязанности мы не можем соблюдать нравственность. Если привязанность становится сильной, то мы говорим: «Будда, извините меня. Теперь я больше не могу этому следовать, я должен нарушить». Итак, монахи вы или нет, какие бы обеты вы ни взяли, вам нужно понимать, что вы их нарушаете из-за привязанности.

Теперь, в первую очередь, вам нужно понимать, что такое привязанность. Это главное препятствие, из-за которого вы не можете, как полагается соблюдать обеты. Поэтому, что нам нужно сделать? Ослабить привязанность. Если вы сделаете привязанность слабой, то нравственность станет чище. А для этого вам нужно определить, что такое привязанность? Привязанность – это глупое состояние ума, которое присутствует в вашем уме. Это один из ваших ментальных факторов. Вам нужно понимать, что все, кто обладает умом, имеют первичный ум и ментальные факторы. Первичный ум созерцает объекты в целом, а что касается эмоций, они возникают со стороны вторичного ума, – ментальных факторов, и привязанность – это ментальный фактор. Эта привязанность – ментальный фактор не относится к природе вашего ума. Это болезнь. Что касается других ментальных факторов, например, любви, сострадания – это природа вашего ума. Они могут быть развиты до безграничности. Ваша привязанность, гнев, зависть – все это болезни вашего ума. Это очень важные моменты, которые вам нужно понять. Для тех, кто интересуется обретением здорового ума, наукой об уме, вот эти вещи являются самыми главными, базовыми.

Итак, если вы узнаете, что это болезни, то тогда зададитесь вопросом: «Зачем же я использую эти болезни? Из-за этого мне становятся все хуже и хуже». Поэтому в Уттаре-тантре будда Майтрея говорил: «Все позитивные состояния ума пребывают в уме по природе. Все негативные состояния ума не пребывают в природе ума, а являются временными». Все ментальные факторы негативных состояний ума являются временными – это болезнь. Благодаря этому, однажды, мы сможем обрести безупречно здоровое состояние ума. Это очень важный момент. Итак, если вы знаете, что все ваши омрачения временны, то тогда появится надежда, что однажды вы сможете полностью избавиться от своих омрачений и достичь освобождения.

Теперь мы говорили о привязанности. Привязанность – это глупое состояние ума, которое не знает, как отпускать. Оно удерживает какой-то один объект, и даже если кто-то грозит убить вас, вы говорите: «Убейте меня, но я его не отпущу», – как собака, которая держит кусок мяса. Даже если кто-то придет к ней с ножом и скажет: «Я тебя убью», собака ответит: «Убей меня, но я не отпущу этот кусок мяса». Это похоже на привязанность. Ваш ум не знает, как отпускать.

Что-то становится немного полезным для вас, вы цепляетесь за этот объект, проходит время, но вы его не отпускаете, но при этом это не любовь. Привязанность – это не любовь, если у

мужчины слишком сильна привязанность к жене, то это превратится в кошмар для его жены. Тогда, например, жена выйдет в магазин и опоздает на пять минут, а муж уже задаст вопросы. Также и в случае с женщиной. Поэтому привязанность у мужа и жены – это одно из главных препятствий гармоничной семейной жизни. А если их отношения основаны на чистой любви и пожелании счастья друг другу, в этом случае это здоровая семья.

Итак, в буддизме говорится, что нужно устранить привязанность, и вы можете задуматься: если полностью устранить привязанность, то как же тогда поддерживать семейные связи? Но семейные связи должны быть основаны на чистой любви. Тогда отношения будут еще более здоровыми. Тогда у вас останется только один спор. Когда есть чистая любовь между мужем и женой, муж скажет своей жене: «Жена, ты готовишь еду все время, сегодня отдохай, еду приготовлю я». Жена скажет: «Нет, это ты очень много работаешь, ты отдохай, а я приготовлю». Итак, останется только такой спор и никаких других, когда есть чистая любовь. Когда есть чистая любовь, то также может быть и ругань, но при этом эта ругань будет ради блага другого человека. Например, жена скажет мужу: «Муж, почему ты не принимаешь, как полагается лекарства? Вчера ты забыл принять лекарство. Сегодня прими, как полагается».

Итак, в первую очередь, что касается привязанности, – она не знает как отпускать объект. Далее, второе, привязанность основана на двух моментах: первое, она не знает, как отпускать, а второе – то, что не является объектом счастья, привязанность считает объектом счастья и желает с помощью этого объекта обрести счастье. Поэтому вы готовы пойти на все, что угодно ради этого объекта. Результат не будет хорошим, поскольку вы направляетесь в неправильную сторону.

Итак, главное в отношении привязанности – это неумение отпускать, когда вы все время держите объект. Это привязанность. А что такое щедрость? Это наоборот, когда вы отдаете. Привязанность скажет: «Не отдавай, держи!» А также: «Копи, забирай у других! Даже у бабушек и дедушек пенсию тоже забирай себе». Такие люди существуют.

В России в некоторых регионах такое происходит. Я слышал, что некоторые главы таких регионов, очень богатые люди, но при этом они забирают пенсию бабушек и дедушек. Это очень печально. Это происходит из-за привязанности. Итак, он копит эти деньги, но проверьте: счастлив этот человек или нет? Он самый несчастный из-за этой привязанности. Сам он несчастен, и все вокруг него тоже несчастны. Если этот начальник будет практиковать щедрость, то и бабушки с дедушками будут счастливы, и сам он тоже станет счастливым. Они не только будут получать пенсию в положенное время, но и еще и бонусы. Это то, чему старался научить Будда.

Будда говорил, что если вы держите богатство, когда вы его копите, то, кажется, что его становится больше. Потому что наша глупая математика ведет такие подсчеты, что два плюс два равно четыре, четыре плюс четыре – восемь, восемь плюс восемь – шестнадцать. Все это приумножается таким образом. «Если я так буду копить, то накоплю миллиарды и миллиарды». Итак, спросите у людей, кто достиг уже восьмидесяти, девяноста лет – всю жизнь они копили что-то, но спросите их: чем они обладают в настоящий момент? Ничем. Поэтому Будда говорил, что невозможно завладеть богатством и имуществом – и это правда. Будда говорил, что вы не можете владеть даже своим телом. Если человек не может обладать своим телом, то как же он сможет завладеть другими объектами? Если вы думаете, что являетесь владельцем и можете завладеть еще большим, то это очень большая иллюзия.

На самом деле, своим телом вы не обладаете, вы арендуете его на кармические деньги. Такова реальность. Когда карма закончится, это тело скажет вам: «До свидания!» Тут вы не



сможете сказать: «Я владелец. Как же ты говоришь мне «до свидания»? Я твой владелец. Ты должно меня слушаться. Сколько я хотел бы, чтобы ты прожило, столько ты и должно жить». Тогда вы были бы настоящим владельцем, но такого не происходит. В любой момент ваше тело может сказать «до свидания». Ваше богатство, имущество тоже в любой момент может сказать вам «до свидания». Поэтому вам нужно понимать, что представление о владельце – это ваша иллюзия. Вы лишь временно охраняете эти объекты. Я знаю эту истину, основываясь на опыте, поэтому внутри у меня нет ни малейшего желания завладеть чем-либо и какое же это счастье!

Когда вы чем-то обладаете, то понимаете, что рано или поздно все это расстанется с вами, и думаете так: «Еще до того, как это произошло, я хотел бы практиковать щедрость». Это один из важных моментов, который подчеркивал лама Цонкапа. Он говорил о том, что касательно богатства, имущества, то нравится вам это или нет, но однажды оно все расстанется с вами и еще до того, как это произошло, мудрые люди практикуют щедрость.

Я подробно вам объясню, как практиковать щедрость, иначе вы можете поступать неправильно, если не будете иметь таких знаний. Например, щедрость не означает, что вам нужно отдать другим последнее, чем вы обладаете, так у вас возникнут проблемы. Если вы отдадите последнее, чем обладаете, другим, не имея правильной цели, без сильного сострадания, то это все равно, что свалиться с велосипеда щедрости. Так вы не захотите практиковать щедрость. Поэтому в отношении щедрости нужно знать, как ее практиковать.

Теперь, первое совершенство – это совершенство щедрости. Я дам вам такие объяснения, чтобы вы могли применять их в повседневной жизни. Первый момент, это что такое щедрость? Шантидева говорил, что щедрость – это не когда вы отдаете какие-то объекты. Настоящая щедрость – это такое чувство, желание отдавать. Возможны такие ситуации, когда вы не отдаете, но это становится щедростью, а бывает, что вы отдаете что-то, но это не щедрость. Сейчас я расскажу вам, что это за ситуация когда вы отдали что-то, но это не щедрость. Например, когда вы это делаете ради славы и хорошей репутации. Например, чтобы стать депутатом. Так вы начинаете вести себя, как будто вы очень щедрый человек. Вы отдаете, но при этом внутри думаете: «Нет, но это уже слишком». Внутри ваш ум говорит: «Не отдавай! Не отдавай!» Но вы говорите людям: «Это мой подарок для вас». Такая щедрость, когда вы отдаете, но при этом жалеете, не становится щедростью.

Теперь другой случай, когда вы не отдаете, но это щедрость. Пример такой: если ребенок просит у родителей ненужные ему деньги, которые могут навредить, испортить этого ребенка, то в этот момент родители думают, что все, чем они обладают, принадлежит их детям. Но если дать ему денег прямо сейчас, он неправильно их использует. Поэтому внутри отец или мать хотят отдать, готовы отдать, но при этом не отдают с особой целью. Поэтому эта ситуация, когда такого даяния нет, является щедростью, потому что есть желание отдать.

Поэтому Шантидева говорил, что желание отдавать – это щедрость. Поэтому, когда вы развиваете щедрость, то это не означает, что вам обязательно нужно стоять на улице и раздавать какие-то вещи другим. Здесь в этой практике вы развиваете желание отдавать. Вы тренируетесь таким образом, что думаете: «Если наступит такой момент, то я буду готов пожертвовать своей жизнью ради спасения множества других людей». Это щедрость. Свое богатство, имущество, свою жизнь, я буду готов отдать, если это сможет спасти жизни миллионов других людей. Если это сможет помочь множеству живых существ, то я готов отдать все что угодно. Поэтому сила, которая стоит за щедростью – это любовь. Итак, если у вас сильна любовь, то щедрость практикуется спонтанно.

Теперь я хотел бы отметить для вас один очень важный момент, который связан с вашей практикой в вашей жизни. Раньше я просто давал вам общее философское учение и уходил, а в этот раз хотел бы давать учение с домашним заданием. Чтобы, когда я здесь, вы получили бы это учение, а когда я уеду, вы бы его практиковали, чтобы в уме добились определенного прогресса. Практика – это не только начитывание мантр, это полезно, но здесь я хотел бы дать вам в большей степени неформальную практику, которую Будда передавал своим ученикам, а нет такого учителя, который превосходил бы Будду.

Однажды Будда встретил одного очень бедного человека. Этот бедняк спросил у Будды: «Будда, почему я так беден и так несчастлив?» Будда ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он сказал: «Будда, но как же мне практиковать щедрость, ведь я очень беден. Мне нечего отдать другим». Будда сказал: «У тебя есть пять вещей, которые ты мог бы отдавать другим, но ты этого не делаешь. Сколько бы ты ни отдавал этих пяти объектов, меньше у тебя их становиться не будет». Тот был просто поражен. Какими же пятью объектами он обладает, с которыми он мог бы практиковать щедрость, но их бы у него не уменьшалось? Его глаза стали очень широкими, он сказал: «Будда, пожалуйста, назовите мне эти пять объектов, которые я мог бы отдавать другим, но при этом у меня бы их не убывало?»

Причина, по которой мы не можем практиковать щедрость, может быть такой: например, у вас в уме, как только вы слышите слово «щедрость», может возникать такое немножко неудобное чувство, потому что в вашей жизни, если иногда вы отдавали кому-то последний объект, которым вы обладаете, то на следующий день из-за его отсутствия у вас возникали трудности. Дальше вы говорили, что больше щедрым не будете. Но если вы знаете, что может быть такая щедрость, при которой скольким бы вы не обладали, ничего уменьшаться у вас не будет, то вы скажете: «Пожалуйста, на это я способен. Тогда я хочу практиковать щедрость».

Итак, когда он спросил об этом, Будда ему ответил. Будда сказал: «Своим лицом ты мог бы улыбаться другим, но ты не улыбаешься. Ты смотришь на других так, как будто этот человек причина твоих проблем». Поэтому первый вид щедрости – это своим лицом улыбаться. Это щедрость. Так, сколько бы вы ни улыбались другим, ни практиковали такой щедрости, вы не скажете никогда, что вчера я улыбался слишком много, и на сегодня у меня уже не осталось никаких улыбок на лице. Говорится, что лучший инструмент для решения проблем – это улыбка. Если ваш начальник, ваш босс ругает вас, улыбайтесь. Другого выбора нет. Итак, вам останется только одно – улыбаться. Тогда ваш босс скажет: «Зачем же я ругал его?» Пожалееет об этом. Это лучший инструмент для решения проблемы. Если жена разозлилась и говорит что-то нехорошее, мужу нужно улыбаться, или если муж начитает что-то такое говорить, то жене лучше всего улыбаться. Это лучший способ решения проблем. Улыбка – это лучший инструмент для решения проблем.

Я провел такие эксперименты. Это на самом деле работает. Я не говорю так, что все, о чем говорите вы, Будда, все это правильно. Я сам провожу эксперименты, исследую, и действительно, могу сказать из собственного опыта, что улыбка – это лучший инструмент для решения проблем. У вас нет другого выбора и с какой бы трудностью вы ни столкнулись, даже если эта авария или если вы опоздали на самолет, самое лучшее просто улыбнуться. Если бы вы начали кричать, плакать и самолет бы от этого вернулся обратно, то это было бы нормально, тогда имело бы смысл кричать и плакать. Вы уже упустили свой самолет, а если будете кричать, сильно расстроитесь, то сделаете свое здоровье хуже. Просто улыбнитесь, поинтересуйтесь какой следующий самолет и купите билет на следующий. Вместо этого прикладывайте свою энергию в направлении решения этой проблемы.

Итак, в вашей жизни какая бы ситуация у вас ни возникла, даже если вы оказались в больнице, самое лучшее – просто улыбайтесь. В своей жизни, какое бы время ни наступило, хорошее или трудное, я всегда улыбаюсь. Это самое лучшее, что можно сделать. Когда я впервые приехал в Москву, еще не знал русского языка, я попал в больницу, но там я улыбался там людям. Один мужчина, азербайджанец, спросил меня: «Что такого хорошего в этой больнице? Почему ты все время улыбаешься?» На это я ему ответил, что когда ты болен, то лучшее место – это больница, потому что они заботятся о твоём здоровье, это не пятизвездочный отель. В пятизвездочном отеле не будут заботиться о твоём здоровье, а будут заботиться только о твоих деньгах. Ему понравились эти мои слова. На следующий день, когда я шел по коридору, то увидел, что он стоит рядом с группой людей и говорит им, что когда вы больны, для вас самое лучшее место – это больница.

Сейчас мы вернемся к теме. Далее, второй момент, в вашей жизни лучший инструмент, чтобы не создавать новых проблем, – это молчание. Итак, улыбайтесь и молчите. Это ваша практика. Ваш муж или жена, кто бы на вас ни злился, в ответ вы просто улыбаетесь и молчите. Но когда они заходят слишком далеко, то есть закон, вы можете поговорить с ними серьезно. Когда они находятся под контролем омрачений, то не говорите с ними. Почему? Потому что в этот момент они ненормальные, а разговаривать с ненормальным человеком невозможно. Если ваша жена становится ненормальной, она покажет на этот предмет и скажет: «Он черный». Если вы начнете спорить, ее будет невозможно переубедить. Скажите: «Да, да, это черный». На следующее утро покажите ей этот объект снова и спросите: «Вчера ты сказала, что он черный. Посмотри внимательно. Он черный или белый?» Она скажет: «Да, вчера я допустила ошибку. Я была не в себе». Но это относится не только к женщинам. Также это относится и к мужчинам.

В буддизме говорится, что люди под контролем омрачений находятся не в себе. В этот момент они могут что-то странное говорить и делать что-то странное, не принимайте все это всерьез. Вам нужно понимать, что они ненормальные. Тогда улыбаться будет очень легко. Потому что вы не принимаете это всерьез. Например, если пьяный человек начинает что-то говорить, ругаться, вы просто смеетесь, потому что знаете, что он не в себе. Поэтому не происходит такого, что вы беспокоитесь и говорите: «Вот этот пьяный человек сказал то-то и то-то, теперь я всю ночь не могу заснуть».

Поэтому вам нужно понимать, что кто бы ни ругал вас, находясь под контролем омрачений, ни говорил бы что-то дурное, этот человек ненормальный. В этот момент лучший инструмент, чтобы не усугубить ситуацию, это ничего не отвечать. Поэтому во времена Будды, когда Будде задавали неправильные вопросы, Будда не отвечал. Шарипутра говорил, что то, что Будда не отвечает, это очень хороший ответ. Иногда вам нужно научиться таким образом отвечать, не давая ответа.

Теперь второй момент, что говорил Будда? «Итак, своими глазами ты можешь смотреть на других взглядом любви и сострадания, но ты этого не делаешь». Мы не знаем, как смотреть на других взглядом любви и сострадания. Потому что никто не научил нас тому, как смотреть на других взглядом любви и сострадания. Потому что мы не учились этому, не тренировались. Но это очень важно в нашей жизни. Как правильно кушать, как правильно одеваться, – это тоже важные вещи, но что касается такой тренировки – смотреть на других взглядом любви и сострадания, – это намного важнее. Это очень важные вещи, которым в школе не учат, и родители тоже не учат этому детей. В моем случае меня родители немного научили, как смотреть на других взглядом любви и сострадания.

Атиша, когда ему было два года, он был принцем, отец взял его с собой в город, где их ждала огромная толпа людей. Когда они ехали в колеснице, то Атиша взглянул на этих людей взглядом любви и сострадания. Благодаря этому взгляду любви и сострадания, Атиша породил определенные чувства и в этот момент произнес одно четверостишие, хотя ему было всего два года. «Пусть все эти люди в будущем обретут такое же рождение как у меня и обладают всеми удобствами с самого рождения. Благодаря таким безупречным условиям, пусть они смогут развить свой ум и полностью избавиться от омрачений». Он произнес такие слова, хотя ему было всего два года. Почему это произошло? Благодаря тому, что он смотрел на других взглядом любви и сострадания.

Когда я сам еду на автобусе или на машине, и когда вижу вокруг себя людей, в особенности пожилых, бабушек, дедушек, которые несут какую-нибудь тяжелую сумку, то сразу же внутри мне становится неудобно. Я думаю: «Пусть они избавятся от всех этих проблем». Это называется «сострадание».

Итак, когда вы смотрите на других взглядом любви и сострадания, то все, что бы вы ни видели, помогает вам породить любовь и сострадание. Есть божество Авалокитешвара. Что означает его имя? «Авалокитешвара» означает «сострадательно зрящий», то есть, тот, кто смотрит на живых существ взглядом любви и сострадания. Это тот, кто называется «Авалокитешвара».

А каким взглядом смотрит большинство людей в нашем мире? Например, на большой вечеринке вы будете разглядывать людей вокруг и думать, например, кто среди них мэр города, кто помощник мэра города. Если вы занимаетесь каким-то бизнесом, то начнете выискивать таких людей: кто мне полезен, а также будете смотреть, кто среди них мой враг, а кто друг моего врага. С этими людьми вы постараетесь не общаться. Итак, как вы будете смотреть на этой вечеринке? Вы будете смотреть на других взглядом привязанности, гнева и в результате ваш ум также будет переполнен привязанностью, гневом и завистью. Это неправильно. Если это с вами происходит, то это происходит из-за того, что вы не научились правильно смотреть на других.

На вечеринке, да и где угодно, в первую очередь, очень важно смотреть на других так, как один человек смотрит на другого человека. С точки зрения буддийской философии, как одно живое существо смотрит на другое живое существо. Здесь даже нет разницы между людьми, собаками, кошками, – все одинаковы. Вы одинаково уважаете чувства всех их. Итак, таким взглядом в первую очередь смотрите на всех других и старайтесь смотреть взглядом любви, желать: «Пусть все они будут счастливы». Также смотрите на них взглядом сострадания: «Пусть все они избавятся от страдания». Так на сто процентов поступает Его Святейшество Далай-лама, куда бы он ни поехал, я вижу, что он ведет себя таким образом, и сам стараюсь тоже следовать его примеру. Я поэкспериментировал, и в результате, куда бы я ни отправился, я могу сказать, что зависть почти не возникает. Может быть, немножко есть привязанности, но она не сильная, а гнев не возникает. Таким образом, смотрите на других взглядом любви и сострадания, и это практика щедрости. Никогда не смотрите на других взглядом зависти, привязанности и гнева.

Далее, третий вид щедрости. Будда говорил: «Своим ртом ты мог бы говорить что-нибудь хорошее о других, но ты этого не делаешь». Итак, куда бы вы ни отправились, везде говорите о чем-то хорошем с людьми, уважительно говорите о людях. Говорить с другими хорошо не означает, что нужно делать слишком много комплиментов, это было бы неправильно. Если вы слишком много делаете комплиментов, то вы вредите другим. Итак, избыточные комплименты для них это тоже нехорошо. Когда вам нужно делать комплименты? Например, если человек потерял уверенность в себе, чувствует себя в очень

низком состоянии, таким неудачником, в этот момент поддержать его комплиментом очень важно. Если он летает, то не делайте комплиментов, иначе вы навредите ему. Итак, говорите что-то полезное в форме советов с уважением. Это очень важно. Это очень хороший вид щедрости. Тогда сколько бы вы ни разговаривали, все это будет щедростью. Вы любите поговорить, но тогда говорите таким образом, – все это будет щедростью. Но если другим неинтересны ваши разговоры, то тогда ваши разговоры для других превратятся в пытку. Поэтому здесь есть множество нюансов, которые вам необходимо знать.

Далее, четвертое. Будда говорил: «Своим сердцем ты мог бы желать счастья другим, но ты этого не делаешь». Здесь вы можете подумать, в чем же разница между тем, чтобы смотреть на других взглядом любви и желать счастья другим? Вы подумаете, что это одно и то же. Но это не одно и то же. Благодаря тому, что вы смотрите на других взглядом любви, вы развиваете любовь в своем уме. Если вы будете смотреть на других взглядом гнева, то в результате и в вашем уме возникнет гнев. Итак, второе – это причина, а четвертое – это результат.

Когда вы в своем уме развиваете любовь, старайтесь распространить это чувство на всех живых существ. Что касается этой любви, то, сколько бы вы ее ни развивали, она у вас уменьшаться не будет. Это лучший вид щедрости. В буддизме говорится, что лучший вид щедрости, это даяние любви, а не даяние материальных объектов. Что касается материальных объектов, то если, например, другие страдают от голода, то тогда поделиться с ними чем-то материальным было бы хорошо, а если у них и так достаточно, и вы отдаете им еще больше, то так вы можете навредить им, испортить их. Поэтому даяние любви является очень важным, и каждое утро практикуйте такой вид щедрости. Это лучший способ делать свой ум все сильнее и сильнее. Также это лучшее лекарство для вашего иммунитета.

Доктора говорят, что для укрепления иммунитета нет каких-то специальных лекарств, но чем сильнее вы развиваете любовь и сострадание, тем крепче становится ваш иммунитет. Почему мать Тереза все время была окружена большим количеством больных людей, но сама при этом не болела? Она помогала большому количеству больных инфекционными болезнями, мыла их тело, убирала за ними, но при этом сама не заболела, потому что обладала очень сильным иммунитетом. В Тибете также есть множество историй о том, когда из общества изгоняли больных проказой, эти больные отправлялись в горы к йогинам. Йогины начитали ухаживать за ними, кормили их, но сами при этом не заболели. Эта проказа – заразная болезнь, но при этом эти йогины ухаживали за телами этих людей, а также кормили их из той же посуды, из которой ели сами, но сами при этом не заражались благодаря крепкому иммунитету. Когда у вас сильны любовь и сострадание, когда вы не боитесь своего эго, то заразные болезни не смогут вам навредить. Все проблемы возникают из-за эго, когда вы думаете: «Я могу заболеть. Я, я...» В наши дни доктора надевают себе на рот маски, надевают перчатки, все тело свое закрывают, но все равно иногда заболевают из-за сильного эго.

Итак, вам необходимо понимать, что в вашей жизни один из главных создателей ваших проблем – это ваше эго. Если хотя бы на один день вы отбросите свое эго, то отдохнете. Это будет настоящий отдых. Ум без эго – это невероятный отдых. Не позволяйте этому эго появляться в вашем уме, хотя бы один день не пускайте его, и вы невероятно отдохнете. Это самый лучший отдых. Но как только ваше эго вернется, вы снова станете его рабом. В сансаре до сих пор мы были рабами своего эго. Поэтому постарайтесь так отдохнуть от своего эго. Напишите своему эго такое письмо, что сегодня воскресенье, я очень устал и хотел бы отдохнуть от тебя, не приходи. Пожалуйста, по воскресеньям не приходи, позволь мне отдохнуть. Я просто шучу.

Теперь пятое. Будда говорил: «Своим телом ты мог бы делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь. Как же тогда ты можешь ждать счастья? Ты не создал никаких причин для счастья». Что касается счастья, если вы не создадите причин, то само собой, откуда-то из космоса оно к вам не придет. Поэтому, если вы хотите быть счастливыми, вам необходимо создавать причины счастья, если не хотите страдать, то нужно устранить причины страданий. Это совет Будды, который я даю в виде комментария.

Поэтому эти пять видов щедрости практикуйте в своей повседневной жизни. Я сам практикую это и это невероятно полезно для меня. Кроме этого, это также не мешает никаким другим моим делам. Эти пять видов щедрости никак не помешают другой вашей повседневной деятельности. Наоборот, это все поможет вашей повседневной деятельности стать более эффективной. Итак, не забывайте, первое, своим лицом улыбайтесь.

Почему в тибетской традиции есть повторы? Потому что вы забываете. Поэтому для вас повторяются эти моменты. В западной традиции говорится, что повтор – это ошибка, но для тибетской традиции считается, что это не ошибка, а это очень важная вещь. Просто для получения информации повторения не требуется, но что касается, того когда необходимо повторить, то это делается для того, чтобы вы не забыли об этом и помнили в повседневной жизни.

Итак, своим лицом, куда бы ни отправились, улыбайтесь. Если вы говорите: «Я не могу улыбаться, таков мой характер», то это неправильно. Вам нужно натренироваться. Например, когда вы родились, вы не знали, как умыться свое лицо, не умели писать. Вы же не говорили: «Таков мой характер. Я не буду учиться этому», вы научились всему. Также это относится к улыбке, – очень важно научиться этому. Иногда вы не хотите улыбаться, потому что ваше эго слишком большое. Итак, очень важно улыбаться, но, тем не менее, в определенных ситуациях очень важно также быть серьезными. Это не означает, что всегда нужно улыбаться. Но чаще всего улыбайтесь.

Второе, своими глазами смотрите на других взглядом любви и сострадания. Далее, своим ртом говорите что-нибудь хорошее для других. Далее, своим сердцем желайте всем живым существам счастья, и пусть все живые существа избавятся от страданий. Когда у вас есть чуткость к чувствам других людей, то в вашем уме никогда не зародятся вредоносные мысли. Потому что в вашем уме будет преобладать пожелание счастья другим и пожелание другим избавиться от страданий. Если кто-то вам скажет: «Я заплачу тебе сто тысяч долларов, только навреди какому-нибудь человеку». Вы скажете: «Нет, я этого не сделаю даже за миллион долларов». Это называется «этика». «Даже за миллион долларов я не причиню вреда какому-то одному человеку». Тогда вы станете очень стабильными безвредными людьми.

Далее, своим телом всегда будьте готовы сделать что-нибудь хорошее для других. Где бы вы ни находились, убирайтесь в этом месте. Для вас это также хорошее упражнение. Например, на какой-то общей территории сделайте уборку. Это будет очень хорошим упражнением. Здесь необязательно ходить в спортзал, платить деньги за то, чтобы там тренироваться. Здесь вы можете сделать очень много полезного в том месте, где вы живете.

Итак, таковы пять практик щедрости, которые вам нужно выполнять. Что касается результата щедрости, то, как говорил Будда, чего бы вы ни пожелали, все это будет приходить к вам само собой. Благодаря тому, что вы с другими делитесь счастьем, счастье будет возвращаться обратно к вам. Богатство, имущество – все это будет приходить к вам само. Поэтому Будда говорил, что главная причина богатства – это практика щедрости. Главная причина бедности – это то, что вы не практикуете щедрость.

Итак, время закончилось. В этот раз первые четыре совершенства: совершенство щедрости, нравственности и так далее, я объясню вам немного, но главным образом заострю внимание на пятом совершенстве сосредоточения. Что относится к медитации? Когда с практикой щедрости, вы станете щедрой душой, то это будет самым лучшим фундаментом для занятия медитацией. Это очень хороший фундамент, и если у людей развивается такое сильное желание отдать то, чем они обладают другим, и также они не пытаются что-либо забрать у других, не пытаются как-то использовать их в каких-то корыстных целях, то в этом случае, если они займутся медитацией, это станет очень эффективным. Поэтому первый такой фундамент для медитации, очень важный фундамент – это щедрость. Это когда вы развиваете желание отдавать все больше и больше, тогда медитация станет очень эффективной.

В прошлые времена подлинные мастера никогда не говорили ученикам, что нужно сразу же принять позу медитации, начать медитировать, они с самого начала говорили: «А почему вы хотите медитировать? Зачем вам медитировать? Какова цель медитации?» Если вы скажете, что я хочу медитировать, потому что мои друзья медитируют, тогда это нонсенс. Или, если скажете, что с помощью медитации хотите установить контакт с космосом, то тогда вы не понимаете цели медитации.

Итак, недавно я написал такой совет: цель медитации не в том, чтобы чего-то достичь, а цель медитации в том, чтобы что-то утратить. Далее, следующая строка: наш ум не может оставаться в покое, не потому, что мы чего-то недополучаем извне. Наш ум может пребывать в состоянии покоя самопроизвольно, если не будет внутренних беспокоящих факторов. Таким образом, цель медитации состоит в том, чтобы устранить эти внутренние беспокоящие факторы – наши омрачения. Если вы утратите эти омрачения, то в этом и состоит цель медитации. Это цель медитации.