

Я очень рад всех вас видеть, жителей Уфы после долгого перерыва. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное Учение, Дхарму, очень важно породить правильную мотивацию и мне, с моей стороны, и также вам, с вашей стороны. Если я допущу ошибку с развитием правильной мотивации, то мне эта деятельность не только не принесет пользы, но также может быть опасна. Поэтому, мне очень важно передавать Учение с мотивацией сострадания.

А если вы допустите ошибку с развитием правильной мотивации, то для вас это, может, не будет опасным, но Учение не станет полезным. Вам нужно получать Учение для укрощения ума. Так, получайте Учение, чтобы стать лучше и думайте, что все те знания, которые обретете, далее, вы используете, чтобы стать более хорошим человеком. И чтобы сделать свой ум более здоровым. Слушайте с некоторым уровнем понимания того, что самое главное в нашей жизни – это здоровый ум. Второе – это здоровое тело. И третье – это источник дохода.

И об этих трех вещах заботиться нужно вам самим, за вас о них никто не позаботится. То есть, если вы будете молиться богу, бог вас не одарит такими вещами и не скажет: «Вот вам здоровье ума, вот вам физическое здоровье, вот вам деньги на ваши расходы». Этого не произойдет. В буддизме говорится, что бог есть, но он не может совершить таких действий. Первый шаг вам нужно сделать самому, а бог вам поможет.

То есть, здесь нет такого подхода, как у атеистов, которые совершенно не верят в бога. В буддизме есть вера в бога, но и также необходимо с вашей стороны делать первый шаг. Со своей стороны не ленитесь, проявляйте активность, чтобы обрести определенный источник дохода в вашей жизни. Это вам необходимо для выживания. Второй шаг – это позаботиться о своем физическом здоровье. О нем тоже никто за вас не позаботится, это нужно делать вам самим.

А самое важное – это заботиться о здоровье своего ума. Это называется «духовным, ментальным развитием». Я научу вас, каким образом обрести здоровое состояние ума, но при этом, вам также нужно заботиться о здоровье своего ума. И то Учение, которое вы получаете, далее, используйте в повседневной жизни, чтобы изменить свой образ мышления и мыслить более позитивно, чем негативно. Это тоже улучшает ваше ментальное здоровье. Чтобы достичь ментального развития, в первую очередь, нам нужно установить, почему мы пребываем в состоянии неукрощенного ума, с большим количеством нездоровых состояний ума. Главная причина этого – неведение.

До тех пор, пока есть неведение, ваш ум будет становиться более диким, и в нем будет появляться большое количество нездоровых мыслей. Некоторые психологи говорят, что неведение – это блаженство, но это неправильно. Неведение – это источник всех наших страданий. И поэтому, чтобы уменьшить неведение, что нам нужно сделать? Это развить мудрость. Посредством развития мудрости вы сможете привести свой ум к более укрощенному состоянию, сделать его более здоровым. Всего различают три вида мудрости. И вам нужно взрастить все эти три вида мудрости.

Первая – это мудрость, возникающая на основе слушания Учения. И поэтому, чтобы взрастить мудрость, возникающую на основе слушания, в первую очередь, важно понимать, что не каждый раз, когда вы слушаете какое-либо Учение, оно приведет вас к зарождению мудрости. Здесь очень важно получать подлинное Учение у подлинного Наставника. И очень трудно установить, кто обладает мудростью, а кто нет, но, тем не менее, очень важно получать Учение у того, кто, действительно, имеет мудрость.

Человек, у которого нет мудрости, не может дать ее вам. Слушать человека, который дает ложную информацию, опасно. Вы получите неправильное Учение, неправильную информацию и станете, наоборот, еще хуже. Как говорил Лама Цонкапа в «Ламриме», корень всех реализаций – это, в первую очередь, обнаружение подлинного Духовного Наставника. И важно, чтобы Духовный Наставник, который передает вам Учение, сам также жил в соответствии с этим Учением. И также очень важно, чтобы он обладал не какими-то частичными знаниями. Очень важно, чтобы он владел полным комплексом знаний о том, как сделать свой ум совершенно здоровым. Это очень важно.

В дополнение к этому этот Духовный Наставник должен быть сострадательным. У него не должно быть никаких корыстных целей ради собственного преимущества. Он должен давать Учение только из сострадания. Если вы найдете такого Духовного Наставника, то каждое слово, которое он будет произносить, для вас будет золотом, – это породит в вас мудрость. Поэтому, для того чтобы взрастить мудрость, возникающую на основе слушания Учения, очень важно найти подлинного Духовного Наставника и получать истинное знание, основанное также на логике.

И, когда вы слушаете Учение, то вы также не должны как-то сразу же принимать все, что вы слышите. Это было бы неправильно. Будда сказал своим ученикам: «Не принимайте мое Учение только потому, что его передал вам я, Будда. Вам нужно исследовать каждое мое наставление так же, как ювелир исследует золото». И затем, после правильного исследования вам нужно принимать это Учение и, далее, использовать его для развития вашего ума. Это золотой совет, очень важно исследовать получаемое Учение.

Итак, когда вы получаете Учение и обнаруживаете в нем истину, то, затем, когда начинаете его применять и, действительно, видите, что это Учение работает, дает результат, какой-то уровень результата вы получаете, тогда, в глубине вашего сердца зарождается непоколебимая вера. И эта вера далее поможет вам продолжать развитие своего ума.

В буддизме говорится, что слепая вера не продлится слишком долго. Из-за слепой веры вначале вы, может быть, немного эмоциональны, но затем, стоит вам встретиться с каким-то плохим условием, эта слепая вера сразу же исчезнет. Если вы сильно верите, что бог есть и он вам помогает, то, однажды, когда вы заболите, а потом увидите, что ваш сосед не болел и купил новую машину, то вы решите, что бога нет. Раз он вам не помог, вы болели, вам не хватило денег на новую машину, то вы решите, что бога нет. Вы будете думать: «Почему бог соседу помогает, а мне нет? Наверное, бога нет». Почему? Потому что вера была слепой.

Итак, вначале у вас веры слишком много, а потом, спустя какое-то время ее не остается вообще. Это из-за того, что у вас не было настоящих знаний. А когда вы развиваете веру в бога или веру в свой потенциал, основанную на собственном опыте, то в этом случае, с каким бы плохим условием вы ни столкнулись, у вас вера пропадать не будет, будет только укрепляться. Поэтому в буддизме очень высоко ценится вера, возникающая на ясном понимании, потому что она нам по-настоящему поможет.

Далее, второй вид мудрости – мудрость, возникающая на основе размышлений. Чем больше вы получаете Учение, чем больше накапливаете богатого материала, тем больше у вас материала для размышлений. А если у вас большое количество здорового материала, то вместо того, чтобы порождать мысли, которые обычно возникают у людей: «Он сделал то-то, она сделала то-то, а те поступили так-то и так-то», вместо этого вы будете мыслить здоровым образом. Здоровый образ мыслей – это, когда человек думает, что никто не виноват. «Карма, которую я не создал, результата не даст. Если у меня возникают проблемы, кто создал причины этого? Я создал эти причины. Никто не виноват. Я могу спокойно

спать». А если вы думаете: «Он виноват, они виноваты, даже мама виновата, папа виноват», то никогда не будете счастливы. И поэтому, если вы знаете закон кармы, то понимаете, что с какой бы проблемой вы ни столкнулись, это результат тех причин, которые вы создали сами. Будда говорил: «Вы не получите результата, причин которого не создали». Когда вы создаете негативные причины, негативную карму, тогда и получаете негативный результат.

Необязательно эту негативную карму вы должны были создать в этой жизни, вы могли создавать ее во множестве прошлых жизней, поэтому обвинять в этом некого. Почему бог вам не помогал? Бог всегда хочет помогать. Вы со своей стороны не совершали правильных поступков, поэтому бог не мог вам помогать. Говорится, что бог, Будда – они подобны солнечному свету. То есть, солнце всегда светит, у него нет такой мотивации, что одну сторону оно осветит, а другую не осветит, – оно одинаково светит во всех направлениях.

Но, если в доме дверь повернута на север, то солнечный свет внутрь не попадет, потому что направление расположения двери неправильное. Поэтому, если вы не получаете благословения или блага от Будды, от божеств, это означает, что вы не создали таких причин. Что касается создания правильных причин, то, со своей стороны все Будды и божества причины уже создали. Теперь нам, для того чтобы получить благо, необходимо со своей стороны также создать пятьдесят процентов причин. Будды и божества уже все создали, нам нужно только пятьдесят процентов причин создать, это тогда нам выгодно будет.

Поэтому, когда вы обдумываете богатый, здоровый материал в вашем уме, день за днем ваша мудрость возрастает. В Ламрине невероятно богатый материал рассматривается в темах, начиная от преданности Духовному Наставнику и заканчивая союзом шаматхи и випашьяны. Это для здорового образа мышления невероятный здоровый материал. Получайте Учение, обдумывайте его и это приведет ваш ум к очень укрощенному состоянию. В моем случае, я не обрел мудрости, возникающей на основе медитации, – это нелегко. Такую мудрость обрести очень трудно. Но, тем не менее, я могу сказать, что обрел определенную мудрость, возникающую на основе слушания и на основе размышления. И эти два вида мудрости по-настоящему помогают мне в жизни. Когда я один, то для меня это лучшая компания. Когда у меня проблемы, то для меня это лучшая поддержка. И когда я умру, это станет моим настоящим богатством. Поэтому такая мудрость просто бесценна. И я вижу, что по мере того, как я обретаю такую мудрость, в моей жизни многое меняется. Вы тоже можете развить такую мудрость. И тогда вы будете счастливы из жизни в жизнь. И это два вида мудрости, которые вы можете развить посредством получения Учения и посредством размышления.

Вы сможете понять, что ваше счастье находится в ваших руках. У нас очень много ошибочных образов мышления. Поэтому, когда вы развиваете такую мудрость, то вам понятно, как в таких ситуациях вы сможете это понять. В нашем мире у людей возникают такие проблемы, как всевозможные стихийные бедствия, катастрофы, но, что касается основных проблем, то это проблемы ментального характера. Когда из проблемы, сравнимой с мухой, из-за неведения мы раздуваем проблему размером со слона, тогда вы говорите: «О, кошмар, я больше уже не могу ничего сделать с этой проблемой, я хочу умереть».

Здесь ваш ум думает неправильно, поэтому ситуацию вы делаете все хуже и хуже из-за отсутствия мудрости. А если у вас есть мудрость, то даже большую проблему, размером со слона, вы можете превратить в маленькую муху. Поэтому мудрость, порождаемая на основе слушания Учения, очень-очень важна. Также важно обдумывать то Учение, которое вы получаете. И здесь вы не должны ограничиваться этими двумя видами мудрости.

Дополнительно к ним также нужно взрастить мудрость, возникающую на основе медитации. И для этого Будда обучал троичной тренировке по укрощению ума.

Итак, первая – это тренировка нравственности в качестве основы, фундамента. Далее, – тренировка сосредоточения. Благодаря тренировке сосредоточения вы сможете развить мудрость, возникающую на основе медитации. И когда с помощью шаматхи вы взрастите мудрость, возникающую на основе медитации, то сможете полностью устранить неведение из своего ума. В Махаяне одним лишь полным устранением омрачений из своего ума вы не ограничиваетесь. В дополнение к этому вам нужно развить все благие качества вашего ума. Поэтому великое сострадание, любовь очень-очень важны. И это как практика жизненной силы Махаяны. И поэтому, чтобы взрастить великое сострадание, вам нужно знать, как это сделать.

Без великого сострадания вам будет невозможно породить бодхичитту. А без бодхичитты невозможно стать Буддой на благо всех живых существ. И чтобы реализовать весь свой благой потенциал, избавиться от всех ограничений, великое сострадание – это коренная практика. Будда говорил, что, когда вы прекращаете дышать, заканчивается ваша жизненная сила. И точно также, когда вы прекращаете великое сострадание, то и жизненная сила Махаяны исчезает в вашем уме. Поэтому, великое сострадание с точки зрения вашего блага – это самое лучшее. А также это невероятный источник блага для всех живых существ.

Когда у вас есть великое сострадание, вам очень трудно кому-то навредить, почти невозможно. Потому что вы хотите освободить их от страданий, как же вы можете им вредить? Также это защищает вас от создания негативной кармы. И великое сострадание – это одна из очень мощных Дхарм. Это настоящая Дхарма. Что такое Дхарма? Дхарма – это Учение Будды. Вам нужно понимать, что смысл слова «Дхарма» означает удержание. Что она удерживает? Дхарма удерживает вас от страданий, от проблем. И когда вы развиваете Дхарму здесь, в своем уме, это напрямую защищает вас от проблем, от страданий.

В моем случае я не видел, чтобы божества спасали меня от страданий. Но я очень хорошо вижу, каким образом моя Дхарма, действительно, защищает меня от страданий. Я знаю, что божества существуют, хотя пока что я их не видел. Невидимо они могут мне помогать. Они есть, я верю, но я их не видел. Но своей Дхармой, хорошими качествами ума они постоянно меня защищают. Я чуть ошибку не сделал, а они говорят: «Не надо так делать, тебе от этого будет хуже». Они меня защищают. Поэтому Дхарма на сто процентов существует. У меня есть для этого доказательства, я в это верю.

Но я могу сказать про себя, что являюсь достаточно скептически настроенным буддийским практиком и не верю во все подряд. Например, в буддизме существует такой ритуал, когда мы бросаем кампу в воздух ради возрастания удачи. Я делаю это, но я не особо верю в этот ритуал. На сто процентов не верю, возможно, это немного помогает. Но опасного в этом ничего нет. Если верить и, так делать, вдруг, немного поможет, а опасности здесь нет. Но сильной веры в это нет. А вот, Дхарма помогает на сто процентов. Учение Будды работает на сто процентов.

Затем, когда я проверил, что написано в текстах, оказалось, что Будда говорил, что из трех объектов прибежища – Будды, Дхармы и Сангхи, Дхарма является главным объектом прибежища. И тогда, когда я прочитал об этом, действительно, согласился. Будда объяснял, каким образом достигают состояния Будды или божества, – благодаря Дхарме. Вначале они все были такими же, как мы, но, далее, благодаря Дхарме, благодаря благим качествам ума они стали высоко реализованными существами. Далее, что касается Сангхи, – третьего объекта прибежища, то существа стали Сангхой, обрели прямое познание пустоты тоже

благодаря Дхарме. Без мудрости, напрямую познающей пустоту, они не были бы Сангхой. Они стали Сангхой, высшими существами благодаря Дхарме. И поэтому, зародить Дхарму в нашем сердце очень и очень важно. Это то, что защитит нас от страданий и будет вести ко все более и более счастливым состояниям.

Я говорил о том, что Дхарма – это тот объект, который на самом деле защищает нас от страданий. Нам необходимо взрастить такую Дхарму в нашем уме. Как говорил Будда, корень всей Дхармы – это великое сострадание. Эта та тема, о которой я хотел бы сказать. Будда говорил о том, что везде, где есть корень, также появится и ствол, и ветви, и листья, – все это вырастет само собой. Везде, где есть ментальное сознание, все вторичные виды ума проявятся сами собой. И, таким же образом, везде, где есть великое сострадание, вся Дхарма или все благие качества Махаяны возникнут сами собой. И поэтому для нас самое трудное – это развить великое сострадание. И когда вы взрастите такое великое сострадание в своем уме, то станете счастливым из жизни в жизнь.

И поэтому, поскольку великое сострадание является корнем всех реализаций, является очень важным, то Чандракирти, перед тем, как составить текст «Мадхьямака Аватары», текст по теме мудрости, познающей пустоту, выразил хвалу великому состраданию. В действительности, согласно теме текста, ему следовало высказать слова восхваления мудрости, познающей пустоту, но вместо этого он вознес хвалу великому состраданию. И на это должна существовать глубокая причина. Для того чтобы показать нам, что великое сострадание – это самая коренная причина, из которой рождаются все благие качества Махаяны.

Если у вас нет великого сострадания, то каким бы умным человеком вы ни были, вы будете создавать все больше и больше проблем в нашем мире. Кто создает проблемы в нашем мире? Люди, которые окончили университет, получили высшее образование, потом они создают очень опасное оружие. Ради бизнеса они огромную проблему создают. Те, кого называют «умные люди», создают больше проблем. От людей, у которых ум меньше, слабее, и проблем меньше. С кем-то поругаются, подерутся, – это все быстро заканчивается. Но есть коварные, хитрые люди, для нашего мира это опасные люди, – у которых сострадания нет.

То есть я не говорю о том, что умные люди нехорошие. Но умные люди без великого сострадания очень опасны. Если умные люди будут обладать великим состраданием, то, что касается применения их знаний, вместо того, чтобы причинять с их помощью вред другим, они, наоборот, будут стараться другим помогать. С великим состраданием, поскольку они обладают большим умом, они будут использовать свой ум, чтобы спасти живых существ от страданий. Поэтому силой за всеми нашими действиями должно быть великое сострадание. И поэтому, какую хвалу Чандракирти перед составлением текста Мадхьямика Аватара вознес великому состраданию?

Он говорил: «Великое сострадание, вначале ты подобно семени, из тебя произрастает древо просветления. Без тебя древо просветления вырастить невозможно. В середине, великое сострадание, ты подобно воде и удобрению, ты не только являешься его причиной, но благодаря тому, что ты подобно воде и удобрению, ты позволяешь этому древу просветления расти еще быстрее. И в конце, великое сострадание, ты подобно плодам, которые исполняют желания всех живых существ. И также ты становишься источником счастья для всех живых существ, и все хорошее проистекает от тебя».

Например, если говорить о том, почему в вашей жизни вы еще живы, здесь мы не говорим о великом сострадании, это слишком высоко, но, тем не менее, это все благодаря состраданию вашей матери и близких вам людей. С самого первого дня вашего рождения, если бы у

вашей матери не было к вам сострадания, сейчас вы бы были уже мертвы. Если ребенок не получает постоянной заботы своих родителей, он не сможет прожить, он умрет. То есть, здесь даже нет вопроса, чтобы ему кто-то вредил. Просто без помощи от родителей он умрет. Жить не сможет. И поэтому, с самого первого дня нашей жизни мы выживаем благодаря силе сострадания. В середине мы также выживаем за счет сострадания. И далее, когда вы состаритесь, вновь будете жить благодаря состраданию других людей.

Итак, посмотрите, всю свою жизнь от начала и до самого конца мы зависим от сострадания, от сострадания других. Если на каком-то этапе мы становимся достаточно независимыми, то, как же мы не можем проявить сострадание к другим? Это очень эгоистично. И поэтому если вы не понимаете преимуществ развития сострадания, то, как минимум в качестве вашей обязанности вы должны зародить сострадание.

Скажите себе: «Раз я чужой добротой пользуюсь, я тоже добрым должен стать. Это моя ответственность. Доброта, сострадание – это огромная сила, огромная выгода себе. Поэтому я обязательно буду ее развивать». Это не вопрос религии, это вопрос человеческий. Поэтому, вы должны сказать: «Я должен взрастить сострадание в качестве моей обязанности. И далее, во-вторых, сострадание является источником всего моего блага». Обычно мы думаем, что очень важно, чтобы другие нас любили, испытывали к нам сострадание, а чтобы мы любили других это не так важно. Это ошибка. Любят вас другие люди или нет, это в вашей жизни ничего особо не меняет. Если на Фейсбуке кто-то вам поставит лайк, вам может быть немножко приятно, как маленькому ребенку, но в вашей жизни это ничего не изменит.

Даже если вам поставят миллион лайков, что от этого изменится? Ничего особенного в этом нет. Вы думаете, что любовь других к вам, – это очень и очень важно. В действительности, Будды и божества непрерывно испытывают к нам любовь, но для нас это ничего не меняет. Ваша мама постоянно вас любит, но это не очень помогает. Поэтому, вам нужно понимать, что, если говорить о любви других к нам, то, во-первых, невозможно сделать так, чтобы все нас полюбили. Но, с другой стороны, даже если большое количество людей нас полюбит, то для нас в нашей жизни это многого не изменит. Немного приятно. Но это особой выгоды в этом нет. А теперь, если говорить о том, чтобы нам с нашей стороны любить других, то, во-первых, для нас возможно полюбить всех живых существ. Чтобы все другие полюбили нас, этого добиться невозможно, но нам с нашей стороны можно сделать так, чтобы мы полюбили всех живых существ.

И кроме этого, если мы полюбим всех живых существ, кто обретет благо от этого? Мы сами обретем благо. И очень простой пример – это все святые люди, – Будды и бодхисаттвы. Они все время испытывают невероятную любовь ко всем живым существам и сами обретают благо от этого. Обычные существа не могут даже нормально любить самих себя, поэтому у них возникают разные трагедии. Поэтому, в любви ко всем живым существам заключается невероятное преимущество. Но, чтобы полюбить всех живых существ, нам нужно, в первую очередь, правильно полюбить самих себя, потому что мы не знаем, как правильно себя любить.

Мы не умеем правильно любить самих себя. В нашем случае, это не любовь, это привязанность. Поэтому, в первую очередь, очень важно знать, что такое любовь, что такое привязанность, как они взаимосвязаны. Такая философия очень важна. Поэтому, в особенности, если говорить о романтической любви, это вовсе не является любовью. Это бизнес, потому что здесь есть условие, – если ты будешь любить только меня, я буду любить тебя. Это торговля. Покупай товар только в нашей компании, тогда я буду тебя любить. Если ты купишь товар в другой компании, я не буду любить тебя. Это не любовь, – это

торговый центр. Итак, если ты будешь любить только меня, тогда я тебя полюблю, иначе я тебя любить не буду. Это просто бизнес. Теперь, что такое любовь с буддийской точки зрения? Здесь нет никаких условий.

Итак, что такое любовь? Это желание всем живым существам безупречного счастья. Сострадание – это желание, чтобы все живые существа были свободны от страдания. А для этого нам очень важно знать, что такое полное счастье, поскольку вы желаете другим такого подлинного счастья. А кроме этого, нам также очень важно знать, что такое полное страдание. Итак, нам нужно знать, что такое подлинное счастье и каковы его причины, а также, что такое полное страдание и в чем состоят его причины. Если у вас нет такой мудрости, такой философии то, какого счастья вы пожелаете другим?

Поэтому, чтобы взрастить подлинную любовь и великое сострадание, необходимо получить Учение по четырем благородным истинам в качестве основы. И в Учении по четырем благородным истинам Будда очень подробно рассмотрел, что представляет собой наша главная проблема, – наше полное страдание и в чем причина этого страдания. А также Будда рассмотрел, что такое подлинное счастье, полное счастье и в чем его причины. И когда у вас в уме уже появится полное представление о том, что такое подлинное счастье, – что это ум, полностью свободный от омрачений, если вы поймете, что совершенно здоровое состояние ума – это совершенное счастье, то вначале вы пожелаете его себе. Тогда вы не будете желать себе, чтобы за вами приехал принц на белом коне и увез вас с собой. Вы будете понимать, что это не решит всех ваших проблем.

Когда вы не знаете, что такое истина, вы думаете, что если хороший муж придет, то вы будете счастливы. Так, вы сами себя позорите. Вы думаете: «Мое счастье зависит от одного мужчины, когда он придет, я буду счастлива». Поэтому мужчины стали высокомерными, вы сами в этом виноваты. Нужно думать так: «Мужчина есть – хорошо, нет – еще лучше. Самое главное, чтобы мой ум был здоровым. Это счастье. Здоровье ума – это счастье». Мужчины в жизни женщины – это самая большая женская иллюзия, это нужно убирать. Я приехал в Уфу и хочу вам эту иллюзию убрать. Такую иллюзию, что, если мужчина придет в вашу жизнь, то ваша жизнь будет отличной. Этого никогда не было, сейчас нет, и в будущем не будет.

Если у вас хороший муж, это хорошо, обоим выгодно. Ему тоже выгодно, не только вам. Без вас мужчине трудно жить. Выгодно обоим, но это не нирвана. Это не самое главное. Самое главное – здоровье ума, это счастье. Я не говорю, что муж не нужен. Конечно, обоим выгодно, оба друг другу помогают, когда надо. Нельзя думать, что, если он придет, как будет хорошо, если он уйдет, – кошмар, я как буду жить? Это неправильно. У меня много сестер. Я своим сестрам всегда говорил: «Так не думайте, этим вы сами себя позорите». У вас с мужчинами потенциал ума одинаковый, разницы нет. Тело, наверное, у мужчин чуть-чуть сильнее, но сейчас сильное тело – это не главное. Сильный ум – вот это главное. У вас, женщин, иногда ум лучше работает, поэтому разницы нет.

Тогда вы поймете, что богатство и имущество тоже не приносят счастья, самое главное – это здоровье ума. Даже если у вас есть миллион долларов, но при этом больным является и ваш ум, и ваше тело, как вы можете быть счастливым? Вы что-то немного начинаете понимать и говорите: «Да-да, деньги тоже не самое главное». Вообще без денег жить трудно, но много денег, – это не главное. Если есть источник денег, этого должно быть достаточно. Самое главное – это здоровье ума, потом – здоровье тела. Деньги – на третьем месте. Когда вы это поймете, в этот день вы станете счастливее. И в тот момент, когда вы для себя откроете эту истину, я не могу сказать, что вы станете самыми богатыми людьми в Уфе, но я могу сказать, что в Уфе вы станете одними из самых счастливых людей. На сто процентов вы

станете одним из самых счастливых людей. Вы говорите: «У меня всего достаточно. Денег достаточно, здоровья тела достаточно, а самое главное для меня – это здоровье ума. Я хочу делать мой ум все здоровее и здоровее, тогда я буду становиться все счастливее и счастливее». В это время вы стали одним из самых счастливых людей. Почему?

Потому что, у человека, который вам дает Учение, – у меня это счастье есть. Если в моем уме нет счастья, как я могу вам помочь тоже стать счастливыми? Я небогатый человек. Но я могу говорить, что в России я один из самых счастливых людей. Я видел в России очень богатых людей и видел, что счастья у них нет. Счастье за деньги купить нельзя. Нет ни одного магазина в Москве, в Европе, где продают покой ума, – никто его не продает. Это надо создать через философию. Если вы больше истин открываете, ваш ум спокоен, сомнений в нем нет. Один день пройдет, а ваш ум спокоен, счастлив. Тогда вы не будете чего-то ждать, вы будете желать своему уму безупречного, здорового состояния. Это и есть любовь к себе.

Если вы себе желаете накопить побольше денег, чтобы стать счастливым, то это привязанность. Потому что это неправильный метод. Он принесет вам другие проблемы. Что касается привязанности, то это, когда вы считаете, что какой-то объект принесет вам счастье, но, на самом деле, он вам навредит, это называется «объектом привязанности». Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. Почему? Нирвана означает «ум, полностью свободный от омрачений». Только тогда, когда вы достигнете такого состояния ума, вы обретете подлинное счастье, полное умиротворение. Что касается всего остального, если вы думаете, что получив то-то и то-то, вы станете счастливыми, то все это иллюзия, это привязанность.

Поэтому, если вы думаете, что станете счастливыми, заполучив тот или иной объект, это не является любовью к себе, это привязанность к себе, это то, что создаст вам больше проблем. Например, если вы думаете, что получив больше власти, вы станете счастливыми, вы себе тоже не поможете, а, наоборот, навредите, потому что станете неугомным человеком. Например, вы услышали такой анекдот, мне нравится этот анекдот, я его часто рассказываю. Однажды один человек встретил джина, и джин сказал ему: «Если ты хочешь, можешь загадать три желания, не больше трех, я их исполню». И спросил у человека: «Каким будет твое первое желание?»

И этот человек задумался, что же ему нужно, в первую очередь? И, поскольку, в тот момент ему не хватало денег, то он загадал побольше денег. Обычно мы хотим того, чего нам не хватает в этот момент. Когда вы голодны, если джин спросит, что вы хотите, вы ответите, что еду. У вас нет философии, – желудок, материальные проблемы вами руководят. Поэтому у вас узкий ум, поэтому вы дальше шага не смотрите, как в шахматах. Шахматисты, гроссмейстеры, для них ежеминутные желания – это не главное, а главное – долгосрочная перспектива. Мы, люди, так не думаем. Поэтому человек думает: «О, если у меня появятся деньги, я буду счастлив. Я хочу быть богатым, очень богатым».

Джин щелкнул пальцами и тот человек стал очень богатым, обрел большое количество золота, денег, но не знал, что с ними делать. Первый день он был очень рад, а потом ему стало скучно. Много золота, один желудок. Итак, он понял, что даже с деньгами он, все равно, несчастлив и, затем, он сказал джину: «Вы сказали, что я могу загадать три желания, теперь у меня есть второе. Потому что, хотя я и имею много денег, я все еще несчастлив». Джин спросил у него: «Каким будет твое второе желание?» Итак, человек подумал, что же может меня сделать счастливым? С деньгами этого не произошло, а может быть, нужно стать большим интеллектуалом, может быть, стать умным человеком, ученым, – сделало бы меня счастливым?»



Джин щелкнул пальцами и тот превратился в такого человека в очках, который все время что-то писал. Что-то писал, так и так делал. Потом что-то химическое делал, опять что-то писал. И очень устал. И подумал, что от этого тоже счастья нет. «Слишком много думаю, спать не могу. Раньше я тупой был, но спать мог, сейчас спать не могу, что-то думаю разные мысли приходят, разные комбинации, спать не могу, и тоже несчастлив». Итак, он пришел к джину и сказал: «Теперь я хочу загадать третье желание, потому что второе тоже не сделало меня счастливым». Раньше я мог спать нормально, сейчас спать не могу. Что-то думаю, думаю. Я устал. Я не могу не думать.

Джин сказал: «Хорошо, загадай третье». Человек сказал: «Я хочу быть счастливым». Джин щелкнул пальцами, сказал: «Хорошо». И так, у человека не осталось ни богатства, ни этого особого ума, он стал таким как раньше. И он в этом случае был намного счастливее, чем в этих двух ситуациях. Почему? А почему джин не одарил его совершенным подлинным счастьем? Потому что это не в его силах. Джин говорит, что ум, полностью свободный от омрачений, я не могу вам дать, остальное, что хотите, просите, – я могу это вам дать. А для обретения ума, полностью свободного от омрачений, надо самому работать. Сейчас у тебя нет множества препятствий, сейчас начинай развивать этот ум, здоровье ума, полное отсутствие омрачений. «Это вы сами должны развивать, в этом я вам помочь не могу. В остальном я могу помочь, а здоровье ума вам самим надо создать». Это хороший анекдот.

Для того чтобы взрастить подлинную любовь и сострадание, обязательным является Учение по четырем благородным истинам. Когда вы взрастите такие подлинную любовь и сострадание, в первую очередь, к себе, то, далее, вам уже легче будет подобным образом полюбить и других людей. В настоящий момент наши любовь и сострадание очень поверхностные. Они неглубоки. Это просто любовь и сострадание на поверхности. Например, если вы видите, что кто-то попал в аварию, потерял ноги, кроме совершенно ненормальных людей, остальные все почувствуют к нему сострадание.

Когда вы видите, что человек сломал ногу, кровь идет, если вы совсем сошли с ума, тогда вы будете смеяться. Если вы хоть немного нормальные люди, то почувствуете сострадание к такому человеку и вы ему поможете. Затем, скажем, через год, этот человек выздоровеет и приедет к вам на дорогом автомобиле, в дорогой одежде, с дорогими часами. Какой будет ваша первая реакция? Вы скажете: «Зря я ему помог».

Вместо любви и сострадания вы почувствуете к этому человеку зависть. И что это показывает? Любовь и сострадание, которые вы развиваете, основаны на чем-то поверхностном и не имеют в качестве основы глубокой философии. Если вы развиваете сострадание к этому человеку не только по той причине, что он попал в аварию, а с пониманием того, что, до тех пор, пока этот человек рождается под властью омрачений, для него возможно все. Родившись под властью омрачений, мы подвержены совершенно любым проблемам.

И когда вы правильно поймете Учение по четырем благородным истинам, вы также поймете, что главная проблема вашей жизни – это рождение под властью омрачений. Ум под контролем омрачений – это кошмар. И до тех пор, пока наш ум не свободен от омрачений, нашим трагедиям не будет конца. И когда вы хотя бы немного это поймете, то вы поймете, что рождение под властью омрачений – это природа страдания и пожелаете этому человеку: «Пусть он освободится не только от проблемы сломанной ноги, но также освободит свой ум от омрачений».

Итак, у вас есть такое сострадание и спустя год вы опять встречаете этого человека. И вместо зависти вы почувствуете точно такое же сострадание. Его ум до сих пор находится под властью омрачений. И какая бы одежда на нем ни была, даже если это дорогая одежда, она не делает его счастливым. Я вначале, когда не понимал философии, в моем случае реакция была точно такая же. Если я видел, что кто-то добивается небольшого успеха, у меня появлялась зависть. Зависть – это такая человеческая природа. Почему у него получается, а у меня не получается? Когда я знаю философию, зависти нет места. Его ситуация ничуть не стала лучше. Пока ум не свободен полностью от омрачений, одинаковая ситуация, разницы нет.

И тогда у вас к таким существам будут постоянные чувства любви и сострадания. Кому я завидую? Это буддам и бодхисаттвам, – к ним я испытываю небольшую зависть. «Как же так, у вас есть такой здоровый ум, а у меня его нет? Я завидую вам, у вас такой здоровый ум, такой счастливый. Из жизни в жизнь счастливый». Затем я прихожу к выводу, что нет никаких оснований завидовать Будде, потому что кто, виноват в такой ситуации? Виноват в этом я сам, – у Будды есть энтузиазм, у меня нет энтузиазма. Кто виноват? Я сам виноват в том, что у меня нет энтузиазма. Я не старался сделать свой ум здоровым. Поэтому, правильно, для зависти причин нет. И тогда остается только одно – развить вдохновение. «Будды и бодхисаттвы, вы являетесь моим объектом вдохновения. Однажды я стану таким же, как вы, – стану источником счастья для всех живых существ. Это моя мечта».

Это здоровая мечта. Однажды я хочу стать вами, обрести полностью здоровый ум. Потом я хочу, чтобы все живые существа обрели здоровый ум. Это самое счастливое состояние. Это моя мечта. Когда у вас есть такая мечта, как вы можете быть несчастными? У нас очень неправильные мечты: иметь очень много денег, чтобы все меня уважали, чтобы в Фейсбуке мне ставили миллион лайков, – все это дурацкие мечты. Чтобы меня красиво одевали, чтобы все на меня смотрели, чтобы такой-то такой мужчина только меня любил. Если он только тебя любит, что в этом для тебя выгодного? Все это ненормальные мечты, от них в вашей жизни ничего не изменится. Самое главное, чтобы мой ум стал полностью здоровым. Если я смогу помогать всем живым существам, если у меня здоровый ум, устранены все омрачения, – это и есть настоящее счастье. Нормальный ум – это настоящее счастье. Сейчас я даю вам объяснение на очень простом языке, чтобы вы – современные люди, могли все это понять.

Итак, теперь, чтобы взрастить такое великое сострадание, чтобы породить отречение, – а это означает заботу и любовь к самим себе, очень важным является Учение по четырем благородным истинам. Когда вы поймете четыре благородные истины, вашим первым шагом станет то, что вы начнете чисто себя любить, чисто заботиться о себе. Также постепенно вы начнете любить и близких вам людей. Вы по-настоящему начнете любить своих детей. До этого вы желали своим детям, например, мужа или жену, завести детей, побольше имущества, – но это не является настоящей любовью. Это может вредить вашим детям. То, что вы считаете счастьем, на самом деле, счастьем не является. В нашем мире много таких проблем. Папа думает, какое счастье, он сыну говорит, что ты должен так поступать, и от этого сын страдает. Мама думает, что что-то является счастьем и говорит дочери, что она должна вот так поступать, а дочь свою жизнь испортит, если будет следовать таким маминым советам. Почему? Потому что мудрости не хватает, то, что приятно вам, необязательно всем приятно. Если ваше желание настоящее – полное здоровье ума, это всем помогать будет.

Если папа солдат, он хочет, чтобы сын тоже стал солдатом. Это неправильно, сын не хочет стать солдатом, он хочет что-то писать красиво, что-то хочет в интернете делать, хочет инженером стать, – у него есть разные цели. Но это тоже ничему не мешает. Самое главное – это здоровье ума. Если вы желаете своей дочери здоровья ума – это настоящая любовь. Вы

можете желать своей дочери и своим близким людям, пусть у них будет здоровый ум. Потом вы будете давать совет своим детям: «Дочь, сыночек, в нашем мире богатство не самое главное, власть не самое главное, здоровье тела – хорошо, но самое главное – это здоровье ума. Если твой ум станет немного здоровее, ты не будешь стремиться стать самым богатым человеком, но будешь стремиться стать одним из самых счастливых людей. Это мой совет». Если папа-мама такие советы дают свои детям, как это полезно! Дети верят советам родителей. Если советы неправильные, дети будут страдать. Даже моя мама, когда я был маленьким, мама видела, что я добрый и боялась, – как будет мой сын дальше жить. Постоянно это слышал, мама мне говорила: «Сыночек, ты слишком добрый, не надо так себя вести, надо жестоким быть». Неправильный совет давала. Я в это время понимал, что мама ради меня совет дает, но все равно не понимает. Доброта – это не слабость.

Поэтому, Учение по четырем благородным истинам является очень полезным. В первую очередь, оно раскроет ваш ум. И далее, также советы вашим детям станут для них полезными. И, поскольку, Учение по четырем благородным истинам является очень важным, Будда, как только достиг состояния будды, первым передал именно Учение по четырем благородным истинам. И почему? Потому что Будда в этом учении объяснил, что является нашим подлинным счастьем и как его достичь и, далее, также, в чем состоят наши главные проблемы, главное страдание и какова его причина, как ее разрешить. В конце концов, для нас – это главная область для изучения. Какая у нас цель? У всех живых существ цель – стать счастливыми. Поэтому Эйнштейна, когда ему было десять лет, однажды, его спросил учитель, задал ему такой вопрос: «В чем состоит твоя цель?» Эйнштейн задумался и сказал: «Моя цель – счастье». Учитель сказал ему: «Ты не понял моего вопроса». А Эйнштейн ему ответил: «Нет, это вы не поняли моего ответа».

Очень тонко. Почему я хочу стать ученым, почему я хочу стать профессором? Ради счастья. Главное – это счастье. Почему я хочу стать бизнесменом? Ради счастья. Наше счастье по-разному интерпретируется, в конце концов, мы будем понимать, что такое настоящее счастье. Посмотрите на любого счастливого человека. Все мирское счастье, все то, что мы считаем счастьем, смешано со страданием. И поэтому, с определенным счастьем это приносит нам и определенные страдания. Затем, наше мирское счастье сменяется большими страданиями. И не меняется только одно и только одно делает вас все более и более счастливым, этой цели достичь очень трудно, – это ум, полностью свободный от омрачений. Совершенно здоровое состояние ума.

Его достичь очень трудно. Но, как только вы достигнете этой цели, вы будете счастливы жизнь за жизнью, это будет вечное счастье. Это то, что старался объяснить нам Будда. Мы рассмотрим это в рамках Учения по четырем благородным истинам. И поскольку Учение по четырем благородным истинам является очень важным, тысяча Будд, которые явятся на нашей планете, все будут передавать Учение по четырем благородным истинам. И Будда, когда давал это Учение, то объяснял четыре благородные истины с трех разных точек зрения.

В этот раз я дам вам подробное объяснение этого Учения с трех точек зрения. Тогда, в своем уме вы обретете определенную мудрость. Тогда, для любой своей проблемы вы сможете изготовить лекарство из этого Учения по четырем благородным истинам. Если у вас возникает проблема, и вы приходите ко мне за советом, то я даю вам один совет, и что будет дальше? Когда у вас есть основа, вы получили Учение по четырем благородным истинам, тогда любая проблема для вас не страшна, потому что, вы можете создать ментальное лекарство и эту проблему решить. Если человек умеет решать свои проблемы через правильный образ мыслей, основанный на четырех благородных истинах, тогда он становится настоящим врачом самому себе, настоящим мастером.

Как долго вы будете обращаться к психотерапевтам или к Геше Ла с вопросами, как вам решить вашу проблему? Что вам нужно сделать? Это получить полное Учение и, далее, вы сможете сами решить все ваши проблемы, вы станете наставником самим себе. Это то, чего хотел Будда. Будда говорил: «Вы должны становиться наставниками самим себе». В четырех благородных истинах заключается очень богатый материал и это является подлинной философией. Если на основе такой философии вы размышляете, и вашего негативного образа мышления становится меньше и порождается больше позитивных состояний ума, тогда вы становитесь мыслителем, тогда вы – философ.

Вы – философ не тогда, когда произносите какие-то красивые слова. Настоящим философом вы становитесь только в том случае, если обладаете здоровым образом мышления, основанном на четырех благородных истинах. И если возникает какая-то негативная мысль, вы можете сразу же ей противостоять и сказать: «Нет, это неправильный образ мышления. Так не думай». Сразу же ваш ум успокаивается. В этом случае вы являетесь философом.

Я хотел бы, чтобы вы становились философами, – это очень важно. У вас есть такие способности, такой хороший мозг, для того чтобы стать философом. А что касается медитации, сосредоточения, то здесь у вас особых способностей нет. Ваш талант меньше в этой области. У тибетцев есть большой талант в медитации, концентрации. У русских людей талант к философии. Я могу сказать, что лучше талант к философии. Это лучше, чем уметь сидеть в позе медитации. Если медитировать без философии, без мудрости, большого результата не будет. Философия – это самое главное.

Я вижу у вас большой талант. И, вдобавок к этому, у вас есть хорошая база современного образования. И научный подход к открытию реальности также нужно использовать и для философии. Мне нравится, что научный подход ищет истину. Там нет догм, мне это нравится. Эта истина мне не нравится, но это истина. Это не вопрос: «Люблю или не люблю». Все равно, это истина, это правда. Я этой правде не хочу верить, потому что мне не нравится эта правда. Потому что, вся правда неприятна. Но это реально так.

Все наши иллюзии вначале приятны, но, в конце концов, приносят все больше проблем, больше трагедий. Поэтому мы всегда говорим: «Правда несладкая». С правдой очень трудно согласиться. Но это правда. Что касается обмана, он может звучать приятно, но для вас это большое заблуждение. Например, если у вас появилась какая-то проблема, и вы идете к доктору. То, что он вам говорит, может быть неприятно. Но все это – правда. С вашими легкими проблема, с печеню проблема. Сейчас, пока не поздно, вы можете вылечиться, но если вы не позаботитесь о своем здоровье, будет хуже. Это неприятно, но это правда. Даже мне неприятно, когда я иду к врачу. Я говорю, что это не вопрос приятного или неприятного. «Говорите мне правду о моей ситуации и я буду вам благодарен. Пока не поздно, я буду заботиться о моих легких, моей печени, моих почках». Если я сам о них не позабочусь, никто заботиться не будет. Если день и ночь молитвы читать – почки лучше не станут. Самому нужно правильно питаться. Молитвы помогают. Но только молитвы – не помогают. Нет разницы, каким способом молиться. Самое главное – быть добрым. Добрые молитвы читать из доброго сердца.

Теперь мы рассмотрим Учение о четырех благородных истинах с трех точек зрения. Вначале я дам вам краткое описание этих трех точек зрения на Учение по четырем благородным истинам. Первое – это четыре благородные истины с точки зрения сущности. Здесь речь идет о сущности четырех благородных истин, проводится очень подробный анализ четырех благородных истин. Зачем нам нужно это знать? Если вы хотите развивать материю, нужно знать, что материальное развитие не возникает откуда-то из пространства, оно возникает в

зависимости от того, насколько хорошо вы изучили материю. Если люди открывают все больше и больше подробностей в отношении устройства материи, то, благодаря этому, они могут добиваться большего материального развития.

Итак, если говорить о современных технологических разработках, то, благодаря чьей доброте мы все это имеем? Это благодаря доброте тех ученых, которые совершали определенные открытия сто или пятьсот лет назад. Теперь это привело к такому уровню. Чем больше мы раскрываем суть материи, тем большего материального развития можем добиться. И точно также в развитии ума, механизм точно такой же. Чтобы развивать свой ум, очень важно обладать подробной информацией в нашем уме – о причинах счастья и причинах страдания, о том, как они взаимосвязаны. Чем больше подробностей в этой области вы знаете, тем большего ментального развития сможете добиться.

Поэтому, когда Будда впервые давал Учение по четырем благородным истинам, он очень подробно рассмотрел сущность четырех благородных истин. Учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности – это буддийская наука. Будда открыл реальность, открыл истинную сущность четырех благородных истин. И вам нужно понимать, что в четырех благородных истинах говорится о наших страданиях, о причинах страдания, о нашем счастье и причинах счастья. Очень подробно рассматривается сущность нашего страдания и причин страдания. Также подробно рассматривается сущность нашего счастья, подлинного счастья и причин счастья.

Это буддийская наука, – Учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Здесь все объясняется очень логично, с доказательствами. И в «Абхисамаяламкаре» Учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности рассматривается очень подробно. А в «Праманавартике» логически доказывается сущность четырех благородных истин. Это тоже четыре благородные истины с точки зрения сущности.

Далее, второе – это четыре благородные истины с точки зрения функции. Что это означает? Как использовать знания о четырех благородных истинах на основе понимания их функций? Когда вы понимаете их функцию, то вы понимаете также и как использовать те знания о сущности четырех благородных истин, которые вы обрели. Чтобы ум стал счастливее, чтобы стало меньше омрачений, меньше страданий, меньше депрессий. Что касается четырех благородных истин с точки зрения функции, то это Учение предназначено для буддийских практик. Тем, кто, действительно, хочет практиковать, здесь Будда объяснял, как заниматься этой практикой.

Что касается обывателей, которые интересуются буддийской наукой, то они могут изучать четыре благородные истины с точки зрения сущности, как они поднесены в «Абхисамаяламкаре», в «Праманавартике». Это буддийская наука, это чистое знание. А с точки зрения функции Будда говорил о практике. И это Учение в подробностях изложено в «Ламриме». В «Ламриме» говорится о том, как практиковать четыре благородные истины с точки зрения функции.

И третье, – это Учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата. Здесь говорится о том, что если вы правильно практикуете четыре благородные истины, какого результата, в итоге, вы добьетесь. Говорится о том, что ваш результат будет безупречен. Почему? Потому что, как только вы добьетесь такого результата с помощью использования функций четырех благородных истин, вам не нужно будет снова и снова создавать причины для поддержания этого результата. Этот результат будет вечным.

Например, если бы тренер по физкультуре говорил мне, что для достижения определенного результата в физической тренировке нужно тренироваться долгое время, я бы его спросил: «Хорошо, когда я достигну нужного результата, нужно ли мне будет снова тренироваться, чтобы его поддерживать?» Он скажет, что, да, чтобы его поддерживать, нужно тренироваться снова. Если я спрошу его, что произойдет, если я достигну безупречного результата и больше тренироваться не буду, тогда он мне скажет, что мой результат деградирует. Тогда, это несовершенный результат, потому что он деградирует.

Как Дигнага говорил, что, если рассуждать о материальных объектах, о нашем теле, сколько бы мы их ни тренировали, будет существовать определенный предел, выше которого результата не будет. При этом, этот результат не будет совершенным. Для того чтобы он не деградировал, вам нужно будет снова и снова прикладывать усилия. И поэтому, если говорить о нашем теле или других материальных объектах, то, сколько бы мы их ни тренировали, результат не будет надежным, а произойти может все, что угодно. Итак, прикладывать огромное количество усилий, чтобы получить ненадежный результат, нет смысла. В конце концов, мы умрем, поэтому, зачем тратить много сил на тренировку тел, если мы получим такой скромный результат. Не стоит ради такого результата тратить очень драгоценное время человеческой жизни.

С другой стороны, тренируя свой ум, мы получаем стабильный и постоянный результат. Даже, когда мы умрем, качества ума мы возьмем с собой в следующую жизнь. Это настоящее богатство. Если вы это понимаете, то у вас появляется интерес к тренировке ума. Вы хотите больше знать четыре благородные истины. Поэтому Будда передавал Учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции и результата. И в этом учении он говорил о том, что как только вы правильно используете четыре благородные истины и добьетесь определенного результата, этот результат будет совершенным и не потребует повторных усилий. Это будет совершенный результат. Вы достигнете его благодаря Учению о четырех благородных истинах.

Время закончилось. Завтра мы подробнее рассмотрим Учение о четырех благородных истинах с трех точек зрения. Это настоящая философия. Через эти четыре благородные истины вы найдете любое лекарство от ваших проблем. Потом вы сами найдете лекарство от любых проблем, вам не нужно будет у кого-то просить совета. Вы даже сможете давать советы вашим близким людям, у которых видите проблемы. Я хотел бы, чтобы вы стали докторами самим себе. Вашу болезнь ума никто лечить не будет, вам самим нужно ее лечить. Вам надо стать врачом для своей болезни. Я знаю, как лечить, это мне помогает, я могу немного вам помогать, но, самое главное, вы должны стать врачом сами себе и лечить эту болезнь омрачений самостоятельно.

Это в вашей жизни самая важная борьба, самая важная битва, вы должны провести ее сами и за вас ее никто не проведет. Соседи и друзья могут помочь вам построить дом, приготовить еду. Но сделать свой ум здоровым, развить его, можете только вы сами. Никто здесь вам не может помочь, даже ваш Учитель не может помочь. Он может только дать совет, все остальное вы сами должны делать. Самые важные вещи вы должны делать сами для себя. Тогда вы станете профессионалом. До свидания. Увидимся с вами завтра.