

Я очень рад всех вас видеть, жители Омска, после долгого перерыва. Как обычно, для того, чтобы получить драгоценное учение – Дхарму – в первую очередь, очень важно породить правильную мотивацию. Правильная мотивация у нас не порождается спонтанно, поэтому каждый раз, перед тем как сделать какое-либо хорошее действие, каждый раз перед получением учения или перед выполнением практики нам нужно убедиться, что мы породили правильную мотивацию.

Мотивация – это сила, которая стоит за каждым нашим действием и определяет, значимым становится это действие или не значимым. Даже если вы с кем-то делитесь кусочком еды, но за этим действием стоит эгоистичная мотивация, например, желание, чтобы люди вас похвалили, назвали молодцом, тогда это действие не становится значимым, потому что сила, стоящая за этим действием – это эгоистичный ум, нездоровый. Когда вы получаете учение, если ваша мотивация состоит в том, чтобы люди назвали вас умным человеком, то в этом случае получение учения не становится для вас значимым, полезным, потому что нет здорового состояния ума, стоящего за этим действием. Мотивация укротить и развивать свой ум, чтобы стать полезным для других – это очень здоровое состояние ума, это правильная мотивация. Благодаря этой мотивации, благодаря этой силе, каждое ваше действие по слушанию учения становится очень значимым.

Вы много раз слышали о карме. Какое бы мы действие ни совершали, за этим действием стоит определенная сила. Эта сила говорит о том, является ли это действие негативной кармой или позитивной. Если это сила – позитивное намерение, то даже если вы кого-то отругали или даже кого-то ударили, это становится позитивной кармой, поскольку вы это делаете ради их блага. Если за этим действием стоит негативное состояние ума, например, желание кого-то обмануть или навредить другому человеку, то в этом случае, даже если вы произносите какие-то приятные слова, это не становится позитивной кармой, это негативная карма. Даже если вы даете какую-то сладость человеку, это не становится позитивной кармой, это будет негативная карма.

Учение, которое вы получите – это учение о том, как укротить свой ум, как сделать свой ум здоровым. Чтобы укротить наш ум, недостаточно просто недопущения негативных мыслей в нашем уме. Невозможно все время держать ум под контролем. Вам нужно контролировать ваш ум, но одновременно с этим нужно делать позитивные состояния ума более активными.

Если вы делаете активными свои позитивные состояния ума, то негативные автоматически теряют всякую силу. Как, например, в игре в футбол. В футболе тренер скажет вам о том, что с самого начала очень важно контролировать мяч и удерживать позицию. Если мяч на вашей стороне, если вы его контролируете, то, какими бы сильными ни были ваши противники, без мяча они ничего поделать не могут. Даже если против вас играют Роналдо и Месси, без мяча им остается просто прыгать. Но если они завладеют мячом, то будут очень красиво играть.

Это интересный момент в отношении наших негативных эмоций. Какими бы сильными они ни были, если вы делаете активными свои позитивные состояния ума, то негативные эмоции ничего поделать не смогут. За два часа, что вы находитесь здесь, благодаря моему влиянию, благодаря моему учению, ваши позитивные состояния ума становятся все более и более активными. Тогда, какими бы сильным у вас ни был гнев, в это время он ничего поделать не может. Он скажет: «Ну, надо подождать, когда уйдет Геше Тинлей, и тогда я возьму его под контроль».

Итак, когда мы делаем активными наши позитивные состояния ума, негативные эмоции, которые являются нашими главными разрушителями, главными врагами, становятся

бессильными. Когда мы научимся вообще не использовать негативные состояния ума и начнем использовать только позитивные, наша жизнь изменится.

Ученые в ходе исследования нашего тела пришли к выводу, что тело – это следствие того, что мы едим. Никто не создает нам хорошее или плохое здоровье – все это результат той пищи, которую мы едим. Если вы хотите иметь хорошее здоровье, с самого начала не питайтесь вредной едой, а ешьте все только здоровое. Это научное открытие очень полезно. Вы можете выдвинуть такой аргумент, что некоторым людям, например, восемьдесят лет, но они продолжают пить, курить и не умирают, продолжают жить, но тем не менее, и на этот аргумент тоже есть ответ. Если вы исследуете большинство тех, кто все время курит или пьет, вы увидите, что большинство умирает очень быстро, и лишь только в качестве исключения кто-то может прожить долго, но вероятность этого очень низкая. Те, кто не пьет, не курит и питается здоровой едой – большинство из них проживут долго. Это логика.

Если вы думаете, что раз кто-то пьет, курит и до сих пор жив, и вам тоже можно так делать, то вы просто тупой. Если один человек купил билет и выиграл в лотерею, маловероятно, что у вас тоже так произойдет. Все знают теорию вероятности, подумайте, насколько это вероятно. Вероятность очень мала. Может быть, кто-то из тех, кто не пьет и не курит, все равно болеет, но вероятность этого тоже низкая. Скорее всего такие люди проживут дольше, это разумно. Теория вероятности должна приносить пользу нашей жизни.

Будда говорил: «Наша жизнь является следствием наших мыслей». Если у нас очень много негативных мыслей, то наша жизнь будет ужасной. Со здоровыми мыслями наша жизнь будет более здоровой. Большинство людей, настроенных позитивно, очень счастливы. Может быть, один-два человека не знают, как правильно быть позитивными, слишком сильно переполняются эмоциями, не знают, как правильно быть добрыми людьми, и для них это немного трудно. Но большинство из тех, кто знает, как правильно сохранять позитивный настрой, как быть оптимистами – это счастливые люди.

Быть позитивными всегда, даже в трудных ситуациях нелегко. Для этого вам нужна философия. В хорошие времена все доброе. Когда нет плохих условий, еда вкусная, люди добрые, все смеются, красиво говорят – это нестабильная доброта. По-настоящему стабильная, устойчивая доброта – это когда даже в трудные времена вы остаетесь спокойным, умиротворенным. Даже если кто-то говорит о вас что-то плохое, вы сохраняете спокойствие и позитивное состояние ума и вместо того, чтобы к этим людям испытывать гнев, испытываете к этим людям любовь и сострадание. Это совсем нелегко, за такими действиями должна стоять определенная сила, иначе, естественным образом, этого не произойдет.

Если бы это было естественно, то вы бы смеялись, когда вас ругают. Но это нелегко, когда вас ругают, лицо само становится красным, вы можете в ответ даже ударить человека. Даже если вы одеты, как монах или христианский священник, но если вас поругать один раз, второй раз – и вы проявите свой настоящий характер.

Однажды одного христианского монаха ударили по щеке. Но он очень много читал Библию, а в Библии говорится, что если ударили по щеке, надо подставить вторую. Он подставил вторую щеку. Его ударили и по второй. Потом в ответ он ударил этого человека. У него спросили, почему он так поступил. Он ответил: «В Библии говорится, если ударили по одной щеке, надо подставить другую, и я так и сделал. Дальше там ничего не говорилось, и поэтому я ударил». Даже чтобы немного проявить терпение, нужна сила знаний. Когда сила его знаний кончилась, сразу проявились старые привычки, и он ударил в ответ.

Чтобы ваша доброта была стойкой, чтобы даже в трудные времена вы не теряли спокойного, доброго состояния ума, вам очень важна философия. Именно в такой трудный момент вы сможете узнать, философ вы или нет. Если вы произносите красивые слова из области

философии, то вы можете быть просто красивым рассказчиком философии, не обязательно вы будете настоящим философом. Настоящий философ – это тот, кто в трудной ситуации сохраняет глубокий образ мышления. Лучше видит, лучше думает, чем обычный человек. Внутри у него нет ни одной беспокойной мысли, а наоборот, есть сильная любовь и сострадание к другому человеку. Он не теряет спокойствия ума и не жалуется. Если вы так можете поступить через глубину философии, то вы настоящий философ.

Я хотел бы, чтобы вы стали живыми философами. Даже если вы не можете привести множество различных цитат из коренных текстов, ничего страшного. Самое главное для вас в таких трудных ситуациях – жить, согласно философии, сохранять спокойствие, умиротворение, быть очень добрым и позитивным человеком. Тогда, даже если вы не приводите интересных цитат, вы по сути являетесь философом.

Некоторые наши буддийские философы в монастырях учат много цитат из коренных текстов. У них хорошая память, но когда в жизни возникает небольшая проблема, их лицо становится красным, они ведут себя негативно. Получается, что сила знаний у них невелика, они ничего не знают.

Лама Цонкапа говорил, что некоторые люди в диспутах очень хорошо доказывают, что звук непостоянен, но при этом цепляются за собственное постоянство, и это очень странно. Такое также случалось и во времена ламы Цонкапы.

Итак, цель философии, цель учения состоит в том, чтобы вы менялись изнутри, а если этого не происходит, то вы не знаете это учение, как полагается. Вы просто запоминаете, потом рассказываете друг другу. Пересказывать другому – это не главное. Самое главное – понимать, что полезно, а что нет. Если учение полезно – меняйте образ мышления. Тогда завтра вы будете чуть-чуть другим человеком. Если еще глубже понимать философию, жить с философией, вы будете еще более глубоким человеком. Потом вы перестанете испытывать гнев даже в ответ на удары. Вы ничего не будете отвечать на негативные поступки, вам будет всех одинаково жалко. Если вас могут ударить, вы будете держать дистанцию с такими людьми, а внутри не станете беспокоиться.

Теперь рассмотрим, как быть позитивным и всегда оставаться добрым человеком. В начале вам нужно узнать, как возвращать любовь и сострадание. До этого вам очень важно понять ценность любви и сострадания. В настоящий момент мы не понимаем их ценности. Если вы поймете подлинную ценность любви и сострадания, то у вас будет интерес к тому, чтобы развить их, сделать стабильными в вашем уме. Вас все время будет интересовать, как стать добрым и сострадательным человеком.

Сейчас мы думаем, что если кто-то любит нас, то для нас это важнее, чем нам самим любить других. Это большая иллюзия. Если вы кому-то нравитесь, то для вас это очень хорошо, а нравятся вам эти люди или нет – это уже не имеет особого значения, главное, чтобы вы им нравились. Ваше эго думает: «Самое главное – это чтобы другие любили меня, чтобы я им нравился, а люблю я их или нет – это уже не имеет значения». Это эгоистичное мышление. В действительности, если вас любят, если вы нравитесь, то в вашей жизни это особо ничего не меняет. Например, если в Facebook вы размещаете свою фотографию и вам ставят много лайков, то вы очень счастливы, радуетесь этому, но на самом деле там нет никаких оснований для радости. Сами вы с трудом ставите лайки чужим фотографиям.

Все, что касается нашего психологического отношения, оно у нас ориентировано очень эгоистичным образом. До тех пор пока мы не изменим такое состояние ума, можно считать, что у всех людей одинаковый характер, одинаковая природа, это эгоистичная ориентация.

Все строится с опорой на "я", оно самое главное, как создатель, как бог, все существует для меня. Это неправильная философия. Что я хотел бы сказать: любят вас другие люди или нет – это не имеет особого значения, самое главное – это вам любить других людей. Будды и бодхисаттвы непрерывно испытывают к нам любовь, но в нашей жизни это особо ничего не меняет. Причина, по которой у нас возникают проблемы, состоит в том, что это мы не любим других.

Вы любите только себя, но даже себя вы не любите по-нормальному, вы просто привязаны к себе, но не знаете, как правильно себя любить. До любви к другим вам еще очень далеко. Вот эту тему я подробнее рассмотрю для вас в учении по Четырем благородным истинам. Вам нужно понять, что мы не знаем, как правильно себя любить. Как же тогда мы сможем любить других, если все наши чувства к ним – это привязанность?

Другой момент: вы не можете сделать так, чтобы все вокруг вас любили, это просто невозможно. Даже если все вас полюбят, то и в этом не будет ничего особенного, в вашей жизни это ничего не изменит. Например, вы спите, а при этом все больше и больше людей вас любят. Вы не становитесь счастливее от этого. Вы выложили фото в сети, все больше лайков появляется, вы спите и чувствуете, как они прибавляются, но счастья не становится больше. Даже если все вас полюбят, никаких особенных ощущений вам это не дало бы.

Если вы сами любите других, то, в первую очередь, для вас становится возможным полюбить всех живых существ. Во-вторых, если вы их любите, для вас это очень значимо. Если вы любите все большее и большее количество живых существ, то с каждым мгновением ваш ум становится все сильнее и сильнее, все более счастлив. Возможно любить всех живых существ, и если вы полюбите всех живых существ, то приобретете невероятное благо.

Не думайте, что если вы любите других, то оказываете им какую-то большую услугу. В первую очередь, тем самым вы оказываете услугу самим себе. Им достается немножко, но себе вы оказываете большую услугу. Не говорите: «Теперь я не буду его любить», – это глупо. Или наоборот: «Я его раньше любила, а теперь любить не буду», – вам самим это не выгодно. Если вы знаете такую философию, то никогда не скажете, что больше не будете любить кого-то.

Люди думают, что романтическая любовь – это любовь. Но на самом деле эта любовь как бизнес. Потому что существуют условия: если вы меня любите, если будете любить только меня, то тогда я полюблю вас. Это не любовь, это бизнес, вы ставите условие: если вы будете любить только меня, тогда я полюблю вас. На другую девушку мужчине нельзя смотреть, только на одну. Это как тюрьма. В такой романтической любви пострадают оба партнера. Мужчина будет требовать, чтоб девушка тоже не смела смотреть на других мужчин. Будет ей все время звонить и спрашивать, где она и с кем. Каждые пять минут нужно будет объяснять: «Я со своими подругами», – а он будет требовать доказательств, что она не с другим мужчиной. Это настоящая тюрьма.

Итак, то, что мы считаем любовью – романтическая любовь – на самом деле является привязанностью, она приводит к быстрому порождению гнева, зависти, вы не можете нормально спать, пока вы вместе, вы ссоритесь, а когда вы расстаетесь, вы начинаете скучать друг по другу. В Индии очень многие склонны к такой романтической любви и многие, испытав романтическую любовь, в конце концов пришли к одному и тому же выводу: «Романтика очень болезненна». Они говорят, что нет боли тяжелее, чем боль, которую вы испытываете от романтической любви. Если вы слишком привязаны друг к другу, вам очень трудно расстаться друг с другом, и если между вами появляется какой-то

третий человек, вам становится очень больно. Ваш ум становится ненормальным, вы не можете думать ни о чем другом, только об этом. Вы сами виноваты в своей болезненной любви, потому что не контролируете свой ум.

Вы приводите свой ум к зависимости от какого-то конкретного объекта, это еще одна зависимость. Как конкретное пристрастие к какому-то объекту. Например, бывает пристрастие к алкоголю, а это пристрастие к какому-то человеку. В наши дни ученые, психологи исследуют этот вопрос и приходят к выводу, что это тоже один из видов пристрастия. Или, например, мобильный телефон. Для кого-то жизнь без мобильного телефона – это просто кошмар. Если заканчивается заряд батареи, то кто-то может сказать, что лучше умереть самому, чем позволить телефону разрядиться. Человек начинает думать о том, что ему нужно взять с собой зарядное устройство, лучше об этом позаботиться заранее, иначе заряд телефона закончится, и это будет просто кошмар.

Никакого кошмара в этом нет. Вместо этого, подумайте утром что будет, если закончится заряд вашей любви. Если закончится доброе состояние моего ума – э то будет настоящий кошмар. Заранее нужно вспомнить о философии, заряд философии всегда нужно носить с собой. Если по дороге закончится сила моей доброты, нужна будет другая сила. Об этом вы никогда не думаете, хотя это более важно и полезно.

Теперь поговорим о великом сострадании, о том, насколько это важно. Чандракирти написал текст «Мадхьямака-аватара», посвященный теме мудрости, но хвалу он вознес великому состраданию. В действительности он писал текст о мудрости, и ему следовало бы вознести хвалу ей, а не великому состраданию, потому что не это было темой этого текста. Он так сделал для того, чтобы показать, что мудрость хороша, но без корня, без великого сострадания и мудрость не будет особо значимой.

Если вы умный – это хорошо, не умный – нестрашно. Самое главное – быть добрым. Если вы очень умный, но не добрый, это опасно. В нашем мире опасные вещи случаются не из-за простых людей, их делают умные люди. Умные люди, у которых нет любви и сострадания, принесли войну в наш мир. Животные не делают опасных вещей, потому что они не такие умные. Человек умнее животных, но в сердце он сухой. Наш мир, экологию разрушил человек. Кто делает бомбы и устраивает войны – человек. Среди животных самым опасным считается тигр. Когда тигр голоден, он может убить и съесть оленя. Но когда тигр, медведь или лев сыты, то никого не трогают, олени бегают спокойно, их не едят. Человек никогда не бывает сыт, имея много, он всегда хочет еще больше. Поэтому в нашем мире умные люди опаснее животных, потому что у них нет корня – любви и сострадания. Если у нас будет доброта, сострадание, то тогда большой ум – это очень полезно.

Много хороших вещей создали тоже люди. Например, электричество, способность быстро передвигаться в нужном направлении, средства коммуникации – все это тоже создано людьми. Все хорошее возникает, благодаря доброте, великому состраданию. С великим состраданием люди будут использовать свои знания, чтобы избавлять всех живых существ от страданий. Эгоистичные люди, если они умны, будут использовать знания, которыми они обладают, для своего блага, для преимущества одного человека, и так многие другие пострадают. Они будут готовы уничтожить счастье других ради собственного блага. Поэтому то, какая сила стоит за действиями – эгоистичная или великое сострадание – это очень важно. Какое бы действие вы ни совершали, если оно побуждается великим состраданием, тогда вы по-настоящему хороший практик. Проверьте любое действие, которое вы совершаете. Окажется, что оно не побуждается великим состраданием, а вы придерживаетесь эгоистичного подхода.

Послушайте одну из историй, произошедших с Буддой, для меня она очень полезна. Она открыла мне глаза, и я понял, что нам нужно действовать таким же образом, и каждое мое действие должно быть основано на таком великом сострадании.

Однажды Будда пребывал в окружении своих учеников, а царь отправил своего помощника с короной к Будде. Ученик Будды Ананда спросил, почему же этот царь не прибыл сам, почему он отправил корону с другим человеком. И Будда сказал: «Ананда, не говори такого. То, что царь отправил свою корону, это очень большой шаг». На следующее утро Будда сказал: «Ананда, теперь мы отправимся во дворец к этому царю». Ананда спросил: «Ну как же так, вы ведь Будда, как мы можем отправиться к царю в его дворец, что же подумают люди?» Будда сказал: «Что подумают люди, не имеет значения. Эго этого царя не позволило ему прийти сюда, а мое сострадание не позволяет мне оставаться здесь, поэтому я отправлюсь во дворец».

Для меня это была очень полезная история, я заплакал, слушая ее. Именно так поступают, думая о благе другого, из сострадания. Пусть обо мне думают плохо, я должен идти туда, потому что эго не пускает царя, он не сможет меня увидеть из-за своего эго. Мне очень жаль, ведь я могу быть ему полезным. Мало, кто думает таким образом. Мать так думает о детях, хотя в ее любви тоже есть привязанность.

Если у вас нет такого великого сострадания, то, какое бы действие вы ни совершали, начитывание мантр или медитация – все это не будет мощным. Я чувствую, какое бы действие я ни совершал, если я передаю учение, я стараюсь это делать с мотивацией великого сострадания и думаю: «Пусть эти действия будут для вас полезными». Интересное учение или нет, значения не имеет, самое главное, чтобы оно было для вас полезным, тогда я буду продолжать.

Вы также при любом действии удостоверьтесь, есть ли за ним сила великого сострадания или нет. В начале его у вас будет мало, потому что у вас нет сильного сострадания. Сначала развейте его и затем постоянно с силой вашего сострадания совершайте ваши действия по отношению к другим. Тогда вы никогда не устанете. Когда великое сострадание становится большим, то, сколько бы вы ни действовали на благо других, вы никогда от этого не устанете, потому что оно сделает вас по-настоящему сильным.

У Его Святейшества Далай-ламы спросили, какая сила позволяет ему снова и снова давать учения, проводить аудиенции и не уставать от этого. Ведь Далай-ламе уже восемьдесят четыре года. Он ответил, что эта сила – великое сострадание. Когда я развиваю сострадание, я не устаю. Это правда. Когда вы развиваете сострадание, вы становитесь бесстрашным, самым сильным человеком в мире и никогда не устаете. Такое сострадание развить нелегко, но как только вы его породите, оно будет чем-то невероятным.

Чандракирти вознес хвалу великому состраданию. Он сказал: «Великое сострадание, в начале ты подобно семени, благодаря тебе, вырастает древо Просветления. Великое сострадание, в середине ты подобно воде и удобрениям, позволяющим этому семени прорасти очень быстро. Великое сострадание, в конце ты подобно плодам, исполняющим желания всех живых существ».

Когда бодхисаттва становится буддой, он ни единого мгновения не пребывает в состоянии индивидуального умиротворения, а сразу же спонтанно начинает приносить благо всем живым существам. Будде невозможно пребывать, не принося благо всем живым существам, благодаря великому состраданию. Оно развито у Будды до безграничности. Невозможно, чтобы он не приносил благо всем живым существам, благодаря силе великого сострадания.

В «Праманаваггитике» Дигнага говорит, что это осуществляется через дарование учения по Четырем благородным истинам. Посредством учения Будда защищает живых существ. Раскрывая им глаза, он защищает их от страданий. Посредством великого сострадания вы начинаете непрерывно приносить благо всем живым существам, даруя учение. Это важный момент. Если хотите приносить благо живым существам, то делитесь с ними мудростью, это будет самый лучший способ помочь им. Иначе, если вы просто испытываете какие-то эмоции любви и сострадания, делитесь с другими какими-то материальными вещами, им особо это не поможет. Они станут все более и более алчными, захотят взять все материальное, что у вас есть, и потом в какой-то момент вы скажете: «Я больше никому не хочу помогать, не буду никого любить». Это происходит из-за незнания, как правильно любить других. Если человек по-настоящему находится в нужде, помогите ему каким-то материальным объектом, в противном случае их передача может не помочь им, а навредить. Это делает людей более ленивыми.

Если деньги будут доставаться людям легко, то им незачем будет работать. Они всегда будут лениться. Даже своим детям надо давать меньше денег. Если родители дают много денег детям, это их портит. Поэтому в буддизме говорят, что не надо давать слишком много вещей другим. Если человек болеет, можно ему помочь материально, но более полезно даровать мудрость – это лучший способ им помочь. Но чтобы делиться мудростью с другими, вам самим необходима мудрость.

Накапливать мудрость очень и очень важно. Также необходимо жить в соответствии с этой мудростью и убеждаться, как она вам помогает. Если вы понимаете этот механизм, тогда вы обучите этому других людей, и это принесет им пользу. Если у вас нет опыта применения мудрости, если вы не знаете механизм, каким образом она может действовать, то вы не сможете объяснить это другим людям. Это будут просто слова, а толку от них не будет. Вы можете рассказывать, что Будда сказал то и это, но как работает этот механизм, как это помогает, вы не сможете объяснить.

Тогда лучше не давать учение. Если вы хорошо, очень ясно его знаете, тогда даруйте учение. В противном случае, как говорил Кхедруб Ринпоче, лучше учение не передавать, и это будет хорошим вкладом в сохранение Дхармы.

Чтобы взрастить любовь и сострадание, нам нужно понять, что это такое. Чтобы сделать себя позитивным человеком, очень важно знать определение любви и сострадания. Ученые в ходе исследований пришли к выводу, что если человек все время сохраняет позитивный настрой, любит других, то это очень полезно для его здоровья. У сострадательного, любящего человека физическое здоровье очень хорошее. Если кто-то все время пребывает в негативном состоянии ума, то это очень вредит его здоровью. Таким образом вы обнаружите, что для вашего здорового тела и ума очень важны любовь и сострадание.

Я хотел бы взрастить любовь и сострадание. Не романтическую любовь. Романтической любви вам учиться не нужно, это просто заблуждение. Вам не нужно специально учиться ей, если вы окажетесь в определенной ситуации, то вы влюбитесь, это произойдет естественным образом, вы не сможете себя останавливать. Даже если захотите не влюбиться, не сможете, все равно вы станете зависимыми. Как зависимость от алкоголя – это привязанность, в этом нет любви. Утром вы открываете глаза и думаете: «Наташа!..» Потом вы завтракаете и все равно думаете то же самое. Вы станете зависимы от Наташи, сойдете с ума. Это не любовь, а привязанность.

И для самой Наташи очень опасно, если ее кто-то так любит. Этот ненормальный человек будет постоянно ей звонить. Ей будет тяжело выносить его звонки, она устанет от такой любви. Такая любовь мешает, приносит неприятности. Романтическая любовь – это заблуждение, привязанность. Мы знаем, как это происходит, мы все это умеем с безначальных времен. Что касается настоящей любви и сострадания, мы их не осваиваем. Если мы будем себя к ним приучать, то они будут делать наш ум все сильнее и сильнее.

Каковы определения любви и сострадания? Любовь – это желание другим безупречного счастья и его причин. Сострадание – это желание другим полностью избавиться от страдания и его причин. Если вы хотите пожелать другим безупречное счастье, то вам нужно прежде всего понять, что это такое. Вам нужно знать, что такое совершенное счастье и в чем его причины. Чтобы испытать сострадание, вы должны узнать, что такое полное страдание и каковы его причины. Если вы этого не знаете, то не сможете взрастить любовь и сострадание. В нашем мире многие люди говорят о счастье, но не знают, что такое настоящее счастье. Все, что мы делаем, мы делаем ради счастья, но не имеем представления, что это такое. Когда Эйнштейну было десять лет, учитель спросил его: «Какова твоя цель?» Он ответил: «Счастье». Учитель сказал ему: «Ты не понял моего вопроса». Эйнштейн ответил: «Вы не поняли моего ответа». Это правда, если вас спросить, в чем ваша цель, вы, например, скажете: «Стать врачом или инженером». А для чего? Ради счастья.

Что такое счастье – не знает даже Эйнштейн. Если вы у него спросите, что такое счастье, он скажет, что это очень сложный вопрос, очень относительное понятие. Он открыл теорию относительности. У каждого свое счастье. Для кого-то счастье – смотреть кино, для кого-то это страдание. Все зависит от субъективного ума, поэтому Эйнштейн тоже не может сказать, что такое счастье.

Если вы не будете изучать Четыре благородные истины, то даже если станете такими учеными, как Эйнштейн, вы не будете понимать, что такое счастье. Вы будете знать, что все, что вы делаете, вы делаете ради счастья, но что это такое, что такое безупречное счастье, об этом не знал даже Эйнштейн.

Поэтому Будда, когда впервые совершил поворот колеса Учения, передал учение по Четырем благородным истинам. Если говорить в очень простой форме, Будда старался донести до нас с помощью Четырех благородных истин, что все, что мы делаем, мы делаем ради счастья и решения проблем. При этом мы не знаем, что такое полное страдание, в чем состоят причины страдания, что представляет собой безупречное счастье и каковы его причины.

В Четырех благородных истинах Будда объяснял благородную истину о страдании и благородную истину об источнике страдания. В Третьей и Четвертой Будда говорил о благородной истине пресечения, о счастье, и о благородной истине пути, которая является причиной счастья. Это в очень простой форме учение о Четырех благородных истинах.

Нам нужно глубже рассмотреть философию, чтобы вы могли развить в себе подлинную любовь и сострадание. В первую очередь, когда у вас появляется правильное понимание о Четырех благородных истинах, вы начинаете чисто себя любить и начинаете правильно о себе заботиться, вы желаете себе безупречно здорового состояния ума, и это любовь к себе.

Если вы желаете себе здорового состояния ума – это любовь. Если вы желаете себе красивого мужа или жену – это не любовь, вы только создаете себе больше проблем. Когда вы думаете, что можете стать счастливыми посредством материальных объектов, то это не любовь к себе, потому что так вы себе вредите, это привязанность. Если вы желаете себе



пресечения омрачений и реализации всего благого потенциала вашего ума, то это и называется любовью, это и есть отречение.

Чтобы в своем уме взрастить любовь и сострадание, для нас очень важно знать учение о Четырех благородных истинах, потому что, благодаря этому, вы начинаете правильно себя любить и правильно о себе заботиться. Такой человек способен любить и всех живых существ. Если человек не может полюбить себя, позаботиться о себе, как же он сможет полюбить других, позаботиться о других? Это просто невозможно. Сначала нужно научиться чисто любить себя. Буддизм не говорит, что не надо заботиться о себе. Забота нужна и вам, и другим, все одинаковые.

В жизни вам нужно научиться правильно заботиться о себе, потому что за вас нужные ходы никто не сделает, свои шаги вам нужно сделать самим. Бог не совершит усилие вместо вас. Даже если вы будете читать молитвы, просить Будду помочь, этого не произойдет. Вы сами должны заботиться о себе, сами должны сделать первый шаг, потом будды и божества вам помогут. Если вы ничего не будете делать, ничего не произойдет. Если вы во время учебы в институте не учили предмет, профессора никак не могли вам помочь. Если вы вовремя приезжали на занятия, не просыпали их, с уважением слушали преподавателя, тогда он мог вам помочь получить знания. А если вы не ездили на занятия, преподаватель ни за какие подарки не может сделать вас ученым, это невозможно. Поэтому в буддизме говорится, что бог не может сделать за вас все, он может только немного помочь, если вы сами работаете над собой.

В нашей жизни нам нужно заботиться о трех вещах. Первое – это наша карьера. Об источнике дохода вам нужно позаботиться самим, и за вас его никто вам не создаст. Если у вас не будет какого-то запаса денег, то однажды вы можете подумать, что деньги – это самое главное. Такая нездоровая мысль может возникнуть из-за стратегической ошибки. За свою карьеру вам нужно нести ответственность самим, но это не самое главное. Лучше иметь маленький источник дохода, но при этом жить очень спокойно. Это лучше, чем много денег и отсутствие спокойного ума. Карьеру нужно строить с умом. Самая лучшая карьера – это не много денег, а надежный небольшой стабильный источник денег. Это мой совет вам. Многие думают, что хорошая карьера – это большие деньги, но если при этом нет спокойствия ума, человек быстро умрет.

Важнее карьеры – ваше здоровое тело. Если у вас нет здорового тела, то, каким бы богатством вы ни обладали, все это будет бесполезным. Итак, вам нужно самим заботиться о своем физическом здоровье, бог не сможет сделать это за вас, вам нужно заботиться о себе самим. Не может быть такого, что вы читаете молитву, затем бог щелкает пальцами, и вы обретаете хорошее здоровье. Это невозможно. Если вы принимаете лекарство, заботитесь о своем здоровье, то бог может создать для вас условия. С этим буддизм соглашается. Атеисты в это не верят. Иногда люди становятся слишком духовными. Если у них нет правильного понимания философии, то они все время только молятся и больше ничего не делают.

Они читают молитвы: «Бог, я голоден, дай мне картошку!» – от этого картошка сама собой не появляется из пространства. А тем временем их сосед-атеист уже посадил картошку у себя в поле. Он слышал, что его сосед все время молится, чтобы бог одарил его картошкой, а сам в это время засеял поле, вырастил картошку, сел, ест и говорит: «У духовного соседа нет картошки, а у меня уже есть». Из-за этого многие люди становятся атеистами, потому что неправильно понимают духовный подход, считают, что быть духовным человеком – это только молиться.

Если они поймут философию буддизма, тоже захотят ее изучать. Большинство моих учеников были атеистами. Послушав учение, они согласились, что в философии все правильно. Тем, кто думает, что надо только читать молитвы, я говорю, что знаю по собственному опыту, что это ничего не решает. Поэтому я передаю слова Будды о том, что молитва – это не главное, главное – это действие. Потом атеисты становятся буддистами, потому что согласны с этим.

Но если человек будет настоящим буддийским практиком, он будет молиться, но, в первую очередь, он посадит картошку. Вначале он посеет картошку в землю. Потом будет читать молитвы, пойдет дождь, и его картошка быстро вырастет. Ученые удивились, когда обнаружили, что если два человека посадят одинаковые цветы и будут поливать одинаковой водой, то у доброго человека, который читает молитвы, взращивает и поливает цветы в спокойном состоянии, выросли красивые цветы. У человека, который относился к цветам не по-доброму, находился не в спокойном состоянии, цветы выросли некрасивыми.

Здесь есть разница в условиях, это логично. С любовью, состраданием, верой в бога многое изменится. Вера в бога – это не означает, что вы считаете бога всемогущим, это вера в то, что бог может помочь с созданием условий, а причины нам нужно создавать самим. Это называется сбалансированным пониманием.

Я не очень верующий человек. Иногда мы проводим ритуал – бросаем цампу, но у меня нет какой-то особой веры в такие ритуалы. Говорят, что после этого ритуала приходит удача. Но я не уверен в этом на сто процентов, и сказать, что это не так, я тоже не могу.

Но так или иначе я все равно выполняю этот ритуал, так как знаю, что если я так и не накоплю заслуг, то как минимум это мне не навредит. Если не поможет, то и не навредит. Мне немного жалко цампы, я ее бросаю, а можно было съесть. Поэтому я всегда говорю: «Бросай меньше, много не надо».

В учение по Четырём благородным истинам я верю на сто процентов. Что касается буддийских ритуалов, здесь я настроен достаточно скептически, я не могу их отрицать, но в учение по Четырём благородным истинам я верю полностью. Я верю в Дхарму больше, чем в божеств. На собственном опыте я вижу, что Дхарма по-настоящему защищает меня от множества страданий. Я вижу, как много раз Дхарма, благие качества моего ума защищают меня с самого рождения и до сих пор, подобно тому, как мать защищает своего ребенка.

На своем опыте я видел много раз, когда я чуть-чуть злился, моя Дхарма говорила мне: «Спокойно, посмотри с другой стороны, он ненормальный, несчастливый», – и я сразу понимал, как можно злиться на несчастливую человека, он сам несчастлив, в первую очередь. Сразу после этого мой ум успокаивается, я чувствую любовь и сострадание, никакой боли нет. Меня защищает только моя Дхарма. Я ни разу не видел, чтобы, когда я злился, приходила бы Тара и говорила: «Геше Тинлей, не злись, будь спокоен!» Божества существуют, но пока у меня нет такого уровня видения, я никогда такого не видел. Но Дхарма меня постоянно защищает, как мама своих детей. В Дхарму я верю даже больше, чем в божеств.

Когда я заглянул в тексты, я увидел, что лама Цонкапа говорит о том, что из трех объектов прибежища Дхарма является самым главным, я с этим согласился. Опытным путем я понял, что из Будды, Дхармы и Сангхи самая главная защита – Дхарма. В книгах я прочитал то же самое, и убедился, что мой опыт и описанное в книгах полностью совпадают. Так у вас появляется более сильная вера в Дхарму.

Когда я был ребенком, я знал, что с некоторыми детьми нельзя быть слишком мягким, они станут хуже. Бывало, что я дрался, но не за себя, а чтобы защитить других беззащитных детей. Я знал, что если я не остановлю этих людей, если я их не ударю, они поведут себя неправильно, и для них это тоже будет полезно. Иногда я бил, и они сразу становились лучше. Я пришел тогда к такому выводу, что нужно быть добрым, но внешне поступать в соответствии с ситуацией. Затем, когда я заглянул в тексты, те же самые советы я увидел и там.

Итак, здесь все основано на здравомыслии. Если вы приходите к выводу, что в какой-то ситуации было бы правильно поступить так-то, а потом подобные советы находите и в текстах, то у вас появляется еще больше согласия и больше желания двигаться в этом направлении.

Теперь поговорим о любви и сострадании. Как я говорил, чтобы взрастить любовь к другим, сначала нужно научиться любить себя, а для этого очень важным является учение по Четырем благородным истинам. Когда Будда достиг состояния будды, то в начале он передал учение по Четырем благородным истинам. Поскольку это невероятно важное учение, Будда преподавал его с трех разных точек зрения.

В этот раз я дам вам подробное учение по Четырем благородным истинам, чтобы у вас появилась философская база. Тогда вы станете философами. Если вы начнете правильно понимать Четыре благородные истины, то постепенно придете к выводу, что вы неправильно себя любите. Вы подумаете: «Я не любил себя правильно, я был просто к себе привязан, я не заботился о себе, как полагается, а делал свою ситуацию все хуже и хуже. Поэтому, что бы плохое в моей жизни ни происходило, виноват в этом только я сам». Когда вы поймете это на основе учения по Четырем благородным истинам, это станет для вас большим прогрессом. Тогда вы станете философами. Вы перестанете на кого-либо жаловаться, благодаря таким открытиям. «В моих проблемах никто не виноват, виноват только я сам».

Когда вы начнете так думать, ваш ум станет очень спокойным. Не думайте ни про кого, что кто-то виноват. Когда у людей возникают даже небольшие проблемы, они думают: «Это они виноваты, и еще те другие тоже виноваты». Если про каждого думать, в чем он виноват, ум станет ненормальным, вы сами сделаете себя тупыми.

Один из ученых сказал: «Нет конца Вселенной и человеческому неведению. Тем не менее, бесконечная Вселенная не глубже, чем человеческое неведение». Человеческое неведение очень глубоко. Человек бывает очень тупым: когда он хочет быть счастливым, то наоборот, сам создает себе большие проблемы. Он не хочет страдания, но создает все причины для этого. Это очень глупо, но мы создаем себе проблемы на пустом месте.

Если вы поймете Четыре благородные истины, вы перестанете совершать такие действия. Вы перестанете быть очень глупыми людьми, а станете в какой-то степени мудрыми. Если бы в сериале «Дом-2» я бы дал учение по Четырем благородным истинам, он бы закончился, его бы перестали смотреть. Участники бы поняли, что никто не виноват в их проблемах, кроме них самих. Все стали бы добрыми и спокойными, и зрители бы перестали смотреть, потому что не осталось бы ничего интересного. Все бы сидели спокойно, ели, смеялись, желали друг другу спокойной ночи и уходили бы медитировать в свои комнаты. Дни на площадке стали бы одинаковыми, потому что скандалы бы прекратились. Люди любят скандалы, потому что у них ненормальный ум, они хотят видеть ненормальные вещи. Когда человек медитирует, такой добрый и хороший человек зрителю не интересен, он хочет скандалов. Это больной ум, а больной ум всегда хочет чего-то больного.

Теперь вернемся к нашей теме. Я объясню вам учение по Четырем благородным истинам с трех точек зрения. Рассмотрим первую из них. Сейчас я дам вам очень общее представление о Четырех благородных истинах с точки зрения сущности. Далее мы их рассмотрим с точки зрения функции, а затем – с точки зрения функции и результата. Это общее представление даст вам некую идею, что это такое.

У вас в уме появится некая информация, которая будет связана с вашим позитивным образом мышления. Нейробиологи изучают работу мозга и говорят, что у нас внутри нет каких-то прочных знаний, что все наши знания представляют нейронную связь. Этих нейронов у нас миллиарды и миллиарды, и каждый раз, когда мы слышим о тех или иных новых вещах, у нас создаются новые нейронные связи. До сих пор у нас были нейронные связи для негативных эмоций. Сейчас, когда вы слушаете учение, ваш мозг получает нейронную связь для позитивного образа мыслей. Нужно больше развивать таких нейронных связей для здорового образа мыслей.

Я сейчас объясняю вам с научной точки зрения. Поэтому богатый материал очень важен также с точки зрения нейронауки для развития здорового мышления, нейронных связей, чтобы в вашем уме появлялось больше здоровых мыслей. Этот материал очень важен. С другой стороны, если рассматривать с точки зрения сознания, здесь уже немного другая картина. Что касается работы мозга, то все устроено именно так, основано на нейронных связях, и если у вас больше таких позитивных связей, появляется и больше позитивных мыслей. Это логика работы нейронов мозга.

В первую очередь, нейронные связи зарождаются в сознании. Благодаря сознанию, начинают образовываться разные связи, нейронные сети на уровне мозга. Благодаря позитивным состояниям ума, возникают определенные позитивные нейронные связи, и мозг начинает в соответствии с ними функционировать.

Например, психотерапевты, с которыми я обсуждал эту тему, говорят, что если человек начинает на кого-либо злиться, когда он в сильном гневе, он сильно преувеличивает объект своих эмоций. И это правда. Но психологи не понимают, что люди начинают злиться как раз из-за преувеличения. Они считают, что когда человек злится, то неправильно представляет объект гнева.

В буддизме говорится, что с того момента, как возникает преувеличение, какое-то неправильное представление, гнев становится все сильнее и сильнее. Потом вы преувеличиваете все больше и больше, и гнев становится все сильнее и сильнее. В какой-то момент он становится просто неконтролируемым. Если посмотреть на глубину объяснения в науке и глубину объяснения в буддизме, то в буддизме даются более глубокие объяснения.

Когда вы впервые что-то неправильно поняли – это создало вам неудобства. Еще раз поняли неправильно – вы уже немного разозлились. Потом гнев только усиливается. Когда вы воспринимаете события объективно, без недопонимания, без преувеличения, то гнев не появляется. Это очень логично.

Теперь рассмотрим Четыре благородные истины с точки зрения сущности. Это буддийская наука. Здесь идет речь о сути Четырех благородных истин. Будда не давал никаких объяснений по поводу нашей практики, а просто рассказал, в чем суть Четырех благородных истин, чего мы хотим и чего мы не хотим. Это полностью буддийская наука. Четыре благородные истины с точки зрения сущности очень подробно рассматриваются в «Абхисамаяланкаре». Важны не только Четыре благородные истины, но также их шестнадцать аспектов. Если глубже рассматривать благородную истину об источнике

страдания, то надо также затронуть тему Двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и механизм нашего вращения в сансаре.

Итак, рассматривая с точки зрения сущности, Будда в первую очередь говорил о том, что является сутью благородной истины страдания, в чем заключается наша главная проблема. Мы этого не знаем.

Люди говорят: «У меня голова болит» или «Меня не любят». Мы не знаем, в чем наша главная проблема. Никто ни разу не говорил мне: «Моя главная проблема – это рождение под властью омрачений. Пожалуйста, помогите мне избавиться от этой проблемы». Такого ни разу не было. Когда ко мне приходят с проблемой, то говорят, например: «Геше-ла, меня бросил муж» или «Мои дети болеют», или «Мои дети не могут сдать экзамены», или «Мой сын пьет водку». Но это не главная проблема.

Вы приходите и говорите: «Геше-ла, у меня просто кошмар!» Я спрашиваю, какой именно кошмар, вы называете что-то, что является просто детскими проблемами. Кошмар с нами уже произошел – и это рождение под властью омрачений. Мы родились под контролем омрачений, и это действительно настоящий кошмар, и нет кошмара хуже этого. Зачем же праздновать День рождения? Нужно праздновать его, когда вы рождаетесь по собственному выбору. Если бы мы рождались по собственному выбору, выбирали продолжительность жизни, место, папу, маму, дату, вот тогда это настоящий День рождения, который стоит отмечать.

Но даже в этом случае День рождения – это всего лишь единичное событие, большого количества дней рождения быть не может. Как же каждый год можно праздновать День рождения? Скажем, мой день рождения был в 1962 году. Сейчас 2018 год. Но это не мой год рождения. Мне говорят: «Геше-ла, годы считаются не все». Тогда и месяцы тоже можно не считать? Тогда каждый месяц шестого числа у меня День рождения.

Это же нелогично, если вы говорите, что года не считаются, то тогда также не учитывайте месяцы, то есть каждый месяц в определенную дату празднуйте День рождения. Если вы знаете точное время, то не считаются даже даты. Тогда можно праздновать, например, в десять часов утра каждый день. Этот просто заблуждение.

Итак, когда Будда рассматривал Первую благородную истину, благородную истину о страдании с точки зрения сущности, то говорил о том, что является нашей главной проблемой. Это рождение под властью омрачений. В этом суть благородной истины страдания. Второе – благородная истина источника страдания. Источник страдания – это наши омрачения и отпечатки негативной кармы. Это два наших худших врага, это источники наших страданий. Это правда.

Благородная истина пресечения. Будда говорил о том, что является настоящим счастьем, безупречным счастьем – это ум, полностью свободный от омрачений. Это наивысшее счастье, чего не знал Эйнштейн. Он знал, что все, что мы делаем, мы делаем ради счастья, но если спросить у него, что такое счастье, он бы не ответил. Он не знал, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Вы можете с полной уверенностью сказать, что безупречное счастье – это ум, полностью свободный от омрачений и ничто другое. Совершенно здоровое состояние ума – это высшее счастье. Нет счастья, которое бы превосходило такое счастье, и это стопроцентное заключение. Это можно логически проанализировать и сказать, что это наивысшее счастье.

Четвертая благородная истина – это благородная истина пути, и Будда говорил, что мудрость, познающая пустоту – это благородная истина пути, и это то, что приведет нас к безупречному счастью.

Это если очень грубо рассматривать Четыре благородные истины с точки зрения сущности. Если вначале вы обретете общее понимание, а затем углубитесь в эту тему, тогда вы настоящему поймете философию. Наш ум способен понять все, и нет таких вещей, которые он понять бы не мог, но многое зависит от того, какие объяснения вам дает человек.

Когда я учился, некоторые учителя рассказывали тему не в сжатой форме, а говорили слишком детально и абстрактно. Потом мы путались в терминах и думали, что это невозможно понять. Я понял, что это неправильно. Если бы учитель вначале дал общие понятия, объяснил каждый термин, тему понять было бы просто, а иначе мы начинаем думать, что это что-то очень сложное.

Когда я учился в школе, учитель рассказывал о протонах и электронах. Я тогда думал, что это что-то очень сложное. Потом я увидел, что сложного ничего нет. Сначала надо было понять, что такое электрон, протон и нейтрон. Понять, что в каждом маленьком атоме есть эти три элемента, которые не видит наш глаз, и они двигаются. Потом все стало бы понятно. И тогда уже можно сказать, что благодаря движению электронов, появляется электричество.

Так вы сможете понять очень многие вещи. Вначале, когда вы рассматриваете что-то в простой форме, получаете базовые объяснения, затем углубляетесь все дальше и дальше, и так вы сможете понять многие области.

Раньше мы думали, что квантовая физика – это очень трудно, но там нет ничего особенно сложного. Если вам разъясняют суть, то все становится понятно. В деталях потом можно разобраться самостоятельно. С самого начала детально все понять нельзя, сначала нужно понять конкретную суть. Потом вам могут не понадобиться книги, вы сами все поймете. Если суть вы не поняли, то книги будут постоянно нужны. Это здравый смысл – сначала вы понимаете сами, а потом видите, что в книгах написано то же самое. Вы можете понять суть, а в деталях разобраться самостоятельно, благодаря здравомыслию. Итак, это мой для вас совет, каким образом развивать и буддийские, и научные знания, и здесь нет ничего трудного, это все вопрос понимания сути.

Суть вам может объяснить только профессионал. Если вы послушаете профессионального программиста пятнадцать минут, он может открыть вам многое, потому что объяснит суть. Если человек не профессионал, он будет говорить и говорить, и сам не поймет, и вы не поймете. Тогда как за пятнадцать минут с профессионалом вы поймете, что сможете делать на компьютере невероятные вещи. Потому что он раскрывает вам свой опыт. Когда я встречаюсь с профессионалами-мастерами, которые медитировали в горах, с живыми философами, когда они дают учения, то у меня открываются глаза. Они раскрывают всю суть, мой образ мысли сразу становится другим. Те, кто называет себя Геше, не имея опыта, будут только путать вас. Те, кто называет себя профессионалами в бизнесе, не имея опыта, будут вести красивые разговоры о миллиардах, но сами не смогут наладить бизнес даже в маленьком магазине. Они не смогут помочь вам ничем.

Однажды я спросил у своего друга-бизнесмена в Литве, слушает ли он советы профессоров в области бизнеса. Он сказал: «Нет, это опасно, у них нет опыта». Профессора знают только теорию из книг, если слушать их советы, получится кошмар. Он говорил о том, что очень важен опыт, и если человек им обладает, то даже маленький его совет будет очень полезен. А если опыта нет, и такой человек дает вам объяснения, он только сильнее вас запутает.

Мой ум скептичен. Если бы я не встретил Далай-ламу, я бы не стал буддистом. В университете мы учили философию, слушали учения, но я не был согласен с тем, что слышал. Когда у человека нет конкретного опыта, его разговоры вызывают у меня сомнения. Поступки тех, кто преподавал в университете, тоже говорят о низком образе мыслей. Они говорят о высоком, а думают невысоко, это вызывало еще больше сомнений в их словах. Потом я послушал учение Далай-ламы. Это было совершенно иначе. Он говорил, как профессионал-программист, я был согласен с каждым его словом. Он избавил меня от сомнения, и я стал буддистом. Теперь я навсегда буддист.

Итак, сегодня, когда вы вернетесь домой, в вашем мозгу уже будет создано больше позитивных нейронных связей. Чем их у вас больше, тем больше в вашем мозгу будет возникать позитивных мыслей. Один из источников большего появления нейронных связей, это учение по Четырем благородным истинам. Не позволяйте прерываться этим связям и не думайте о каких-то негативных темах, думайте только о позитивном материале. Сохраняйте, больше развивайте позитивные нейронные связи. Тогда и ваше здоровье будет лучше, и ваш ум будет более здоровым. Ваш мозг – это как орган для сознания. Например, с помощью глаз вы можете видеть объект. Этот орган зрения очень важен. Так же, благодаря мозгу, мы способны думать и анализировать. Поэтому мозг и нейронные связи очень важны для нашего мышления. Очень важно иметь больше позитивных нейронных связей.

Сегодня речь шла о буддийской науке и нейробиологии, что помогает нам в развитии здорового ума, это очень важно. Для меня Дхарма – это не только то, что излагается в буддийских текстах. Научные открытия тоже помогают мне сделать ум более здоровым, это для меня это тоже Дхарма. Если научные знания помогают мне открыть глаза, то это тоже Дхарма. Любое знание, которое делает вас добрыми, развивает ум – это Дхарма.