

Геше Джампа Тинлей
Общее учение
Лекция № 3
07.11.2022
г. Москва

Итак, я очень рад всех вас видеть, жителей Москвы. Для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь, очень важно породить правильную мотивацию, как мне, так и с вашей стороны. Нам очень важно, напоминать себе об этом. Чтобы укротить свой ум, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, если ради этой цели вы слушаете учение, то само собой оно становится очень мощной практикой. Для начинающего нет более эффективной и более глубинной практики, чем напрямую получать учения у Духовного Наставника. И чтобы укротить свой ум, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, в первую очередь, что нам необходимо сделать? Это породить мудрость. Из-за отсутствия мудрости, под влиянием неведения порождаются все омрачения. Из-за нашей жизни с омрачениями мы сами несчастны и не даём другим людям жить спокойно. В мире нет никого, кто хотел бы жить с омрачениями, все хотели бы освободиться от омрачений, но если вы просто скажете своим омрачениям: “Уходите, я не хотел бы, чтобы вы оставалось в моем уме!” – они ваших команд не послушают. Нам нужно бороться со своими омрачениями, полностью устранить их из своего ума. В этом заключается наша духовная практика. То есть здесь нет такого, что мы молимся, и бог далее все делает за нас, здесь нам необходимо совершать действия самим.

Однажды, во времена Будды один мирской бог увидел признаки приближающейся смерти. Его тело начало разлагаться. Он также обладал некоторым мирским ясновидением, с помощью которого совершенно точно увидел, что после смерти ему предстоит переродиться в аду, и он очень сильно запаниковал. Это было что-то невыносимое, это не какая-то шутка. Он обошёл всех могущественных богов: Индру, Брахму, Вишну с просьбой спасти его от перерождения в аду. Но они все одинаково ему отвечали: “Мы можем одарить тебя какими-либо мирскими сиддхи, но не можем спасти от адского перерождения”. И тогда он спросил: “А кто же сможет меня спасти от рождения в аду?” Они все одинаково отвечали ему: “По счастью в наше время на континенте Дзамбулинг Будда Шакьямуни передаёт учение. Ты можешь отправиться к нему, просить его и он тебя спасёт”. С помощью своих чудотворных способностей он сразу же перенес себя в то место, где Будда давал учение. Он прибыл туда в своём теле мирского бога, все люди взглянули на него и были очень сильно впечатлены. Они подумали, что наверное это очень счастливое существо. Он был очень красивым, с сияющим телом. В этот момент Будда, для того чтобы устранить это неправильное впечатление, которое создалось у людей, и для того, чтобы ответить на вопросы этого мирского бога, спросил его: “Зачем ты сюда явился?” Он ответил: “Мое тело начало деградировать, я увидел признаки приближающейся смерти, и своим ясновидением я очень точно вижу, что после смерти меня ждёт перерождение в аду. Я обошел мирских богов Индру, Брахму, Вишну с просьбой спасти меня от перерождения в аду, и все они одинаково отвечали мне, что не могут спасти меня от перерождения в аду, а все, что могут, это просто наделить какими-то мирскими сиддхи. Тогда я спросил у них, кто же сможет меня спасти, и совершенно одинаково они все ответили мне, что в нашем мире есть Будда, который сейчас передаёт учение. Они сказали мне, что именно вы сможете меня спасти. Пожалуйста, спасите меня от рождения в аду”. Будда ему ответил: “Я не могу спасти тебя от перерождения в аду”. Он был потрясен: “Индра, Брахма, Вишну сказали мне, что не смогут меня спасти от рождения в аду, но они сказали, что вы меня спасете. Теперь вы также говорите, что от рождения в аду вы меня не спасете, кто же тогда меня спасёт?”

И ответ Будды был просто золотым! Будда сказал: “Спасти себя можешь только ты сам”. По теории закона кармы это безупречный ответ! Если бы это была теория бога-творца, то бог бы просто щелкнул пальцами и спас бы его. Ему не нужно было бы приходиться к Будде, он уже посещал Индру, Брахму, Вишну. Люди верят, что это творцы, они бы просто щелкнули пальцами и спасли его. Но эти мирские боги сказали, что спасти его не могут и это означает, что не все находится в их руках. Итак, по теории закона кармы это правда, мы сами можем себя спасти. Мы можем создать для себя и сущий кошмар, но можем также и спасти от всех проблем. Он спросил: “А как же мне спасти себя от рождения в аду?” Будда ответил: “Не переживай, я научу тебя, как тебе спастись от рождения в аду”. Он очень обрадовался, сделал простирание и сказал: “Пожалуйста, научите меня, как мне спастись от рождения в аду”, и Будда передал ему метод обретения счастья в будущей жизни, как он излагается в “Ламриме” – это практика прибежища и практика закона кармы.

В учении “Ламрим” также представлен метод обретения счастья в будущей жизни – это практика прибежища и практика закона кармы, и это учение, которое берет начало именно в сутрах, в учениях Будды. Итак, Будда передал ему подробное учение о том, как практиковать прибежище, как практиковать закон кармы, как с помощью практики прибежища и практики закона кармы очищаться от негативной кармы, как накапливать заслуги. Он очень искренне практиковал в точном соответствии с наставлениями Будды и далее, спустя год вновь пришёл к Будде. Он вновь сделал простирания и сказал: “Будда, в своей жизни я повидал множество чудес, но нет такого чуда, которое могло бы сравниться с чудом Вашего учения, Вашей Дхармы. Это невероятное чудо! Благодаря этому учению, которое я искренне практиковал, теперь моё тело перестало разлагаться, наоборот, оно возродилось и стало таким же, как и раньше. И своим ясновидением я совершенно точно вижу, что я проживу еще долго и после смерти мне уже не грозит перерождение в аду, наоборот, я обрету высшее перерождение”. Он подумал, что Будда скажет ему: “О, очень хорошо!” Но Будда сказал ему: “Для тебя все еще нет гарантий, что ты не родишься в аду. Ты обретешь высшее перерождение, но для тебя нет гарантий, что ты всегда будешь перерождаться только в высших мирах, поскольку остается вероятность родиться также и в низшем мире”. В этот момент, когда он услышал, что для него нет гарантий не родиться в аду, его охватила паника. Потому что он очень ясно понял этот момент. Это не просто была какая-то история или шутка, это было чем-то очень серьезным в его жизни. В этом заключалась реальность его жизни. Тогда он сделал простирания перед Буддой и попросил: “Пожалуйста, научите меня, как же мне обрести гарантию, что я никогда не обрету рождения в аду!” И Будда передал ему учение “Ламрим” среднего уровня.

Итак, вы можете увидеть, что когда Будда передавал учение, он своим ученикам давал его постепенно, шаг за шагом, а не так, что сразу переходил к практикам ясного света, иллюзорного тела, шести йог Наропы и так далее. Поэтапно. И здесь Будда передал ему учение по троичной тренировке: тренировке нравственности, тренировке сосредоточения (это учение о развитии шаматхи) и по тренировке мудрости – это учение о развитии випашьяны. Итак, Будда дал ему эти учения, далее этот бог начал искренне практиковать, медитировать и стал первым мирским богом-архатом, кто полностью избавился от болезни омрачений. Я забыл отметить также очень важный момент. Будда сказал этому мирскому богу: “Для тебя нет гарантий того, что в будущем ты не переродишься в аду, потому что, до тех пор пока твой ум не свободен от болезни омрачений, рано или поздно у тебя проявятся омрачения, и ты снова создашь негативную карму и далее из-за ее проявления ты переродишься в аду. Можно сказать, что наши демоны, наши омрачения в настоящий момент спят в нашем уме, но они не будут спать все время. Если ты не устранишь их полностью из своего ума, то однажды они проснутся, и ты станешь демоном”.

Демон омрачений делает и людей демонами. Поэтому не будьте слишком расслаблены. Также не носите то, что русские называют “розовыми очками”. Это очень опасно! И таким образом Будда передал ему подробное учение. Тот искренне практиковал его. Это троичная тренировка. И среди мирских богов он стал первым архатом. Архат известен как победитель врага, то есть тот, кто полностью уничтожил своего подлинного врага, свои омрачения. Итак, что касается любой буддийской практики, то она обязательно должна относиться к одной из этих трёх категорий. Это должна быть либо практика нравственности, либо практика развития мудрости, либо практика медитации, четвертого варианта нет. Поэтому, если все учения Будды вы разделите по трём классам, то всего будет как раз три таких категории: это либо корзина Винаи, либо корзина Ахбидхармы, либо корзина Сутры.

Теперь, что касается практики нравственности, самодисциплины. Чем больше вы обладаете знаниями Дхармы, чем больше у вас знаний философии, тем более мощной будет становиться ваша практика Дхармы. Без знаний, без мудрости, если каким-то образом – силой, принудительно вы постараетесь изменить поведение тела, речи и ума, то долго это не продлится. Но даже если вы обладаете знаниями, но при этом не подталкиваете себя к тому, чтобы менять поведение тела, речи и ума, в этом случае изменений также не произойдёт. Поэтому, чтобы изменить поведение тела, речи и ума, очень важно обладать философскими знаниями, должна существовать определенная причина, объясняющая – почему нам нужно измениться? И тогда мы будем знать, о чем нам следует думать, а о чем думать не следует. Это очень опасные моменты! Например, вы оказались в какой-то другой вселенной, вышли на новой планете и увидели разнообразные деревья с плодами, фруктами, но при этом вы совершенно не знаете, что из этого можно есть, а что нельзя. Если вы съедите какой-то несъедобный плод, то из-за этого вас ждут очень большие проблемы, катастрофа. Если у вас появляются знания о том, что вам можно есть, а чего есть нельзя, то сразу же ваше поведение, ваша диета становится лучше. В медицинской области практика кармы – это как диета, правильная диета.

В ментальной области практика кармы главным образом относится к вашим мыслям: какие мысли вам следует развивать, а какие развивать не следует. Это главный момент. Если вы очень точно и подробно знаете, какие мысли вам следует породить, а какие подождать не следует, и причину, которая стоит за этим – почему не следует думать так-то и так-то, и почему какие-то другие мысли наоборот следует развивать, когда у вас появляется убежденность, то автоматически в уме возникают позитивные мысли. У вас не будет никаких проблем с тем, чтобы, например, не злиться, вы не должны будете себя заставлять: «не злись». Вы просто будете видеть ясную причину, философское понимание того, почему у гнева нет основы. Вы не увидите ни единых оснований для гнева. Гнев – это когда вы себя наказываете за чужие ошибки. Вы скажете себе: “Злиться – это очень глупо, если они допустили ошибки, просто нужно сказать им: не делайте так-то и так-то, зачем злиться?” Если кто-то обозвал вас плохим словом, и вы разозлились, то это тоже глупо. Если кто-то вас критикует, то здесь должно быть два варианта: это критика либо правильная, либо неправильная. Если она справедлива, то вам нужно сказать: “Большое спасибо, я не знал своих ошибок”. Если, например, вас кто-то обозвал толстым человеком, и вы действительно толстый, то вы можете сказать: “Спасибо, я действительно толстый. Я изо всех сил постараюсь похудеть, но это вас не касается на самом деле – толстый я или не толстый”. Зачем злиться? А если вы не толстый, то вы на себя посмотрите и увидите, что вы не толстый, ну, тогда нет никаких оснований, чтобы разозлиться. Итак, что касается критики, если она правдива, то здесь нет никаких оснований, чтобы злиться, и если не правдива, то оснований для гнева тоже нет. Зачем же тогда вообще злиться?

Иногда мы можем разозлиться из-за того, что другой человек нас не уважает, но это детская причина. Вы думаете: “На меня смотрят свысока. Я докажу, что я необычный человек”, – это тоже глупая причина для гнева. Уважение других людей в вашей жизни не играют важной роли. Наоборот, если они будут вас уважать, есть риск, что у вас появится высокомерие, а их неуважение к вам наоборот для вас очень полезно – вы становитесь скромнее. Скромность – это лучшая стратегия для развития ума. Что касается духовной области, то здесь уважение других не играет никакой роли, а если бы это была область политики, тогда уважение других людей, может быть, было бы значимо, чтобы получить побольше голосов на выборах. Поэтому, если вы хотите выстроить политическую карьеру, вам необходимо придерживаться мирского мышления и по-настоящему расстраиваться, если вас кто-то не уважает. Но если вы хотите в духовной области развивать свой ум, то здесь уважение не играет никакой важной роли. Я знаю, что у меня есть такие друзья, которых совершенно не интересует уважение других людей, наоборот, я знаю, что они радуются, когда другие проявляют к ним неуважение, потому что они знают, что в их жизни уважение других людей не играет никакой роли, самое главное – это уважать других. Если мы уважаем других, то мы обретаем невероятное благо.

У любого живого существа найдётся одна хорошая причина для уважения. Что касается их поведения, оно у них может быть ужасно, но все равно есть одна причина их уважать – это природа будды. Однажды они осознают свою природу будды, получают учение, избавятся от своего дурного поведения и достигнут состояния будды во благо всех живых существ. Большинство людей мы можем уважать не за их поведение, не за их знания, а за их природу будды. Если таким образом вы уважаете каждое живое существо, то вы обретаёте невероятные преимущества. Я живу в соответствии с такой философией. Уважение ко мне других людей для меня не играет никакой роли, самое главное – это мне уважать других. Что касается моего уважения к другим, то здесь все находится в моих руках, а уважение других людей ко мне в моих руках не находится, как же я могу сделать так, чтобы меня уважали все вокруг? Тогда мне придётся использовать пистолет. Например, китайские лидеры говорят, что власть возникает благодаря силе оружия. Из-за ложной философии появляются ошибочные теории, из-за которых эти люди сами несчастны и лишают счастья других. Вы пытаетесь контролировать других, чтобы они вас слушались, но вы не можете взять под контроль всех вокруг. С другой стороны, как долго вы смогли бы их контролировать? Тоже недолго, это пустая трата времени. Итак, в буддийской философии говорится, что уважение других людей к вам неважно, самое главное – это ваше уважение к другим, и это для вас практично, это в ваших руках.

Если вы это понимаете, то, уважают вас другие или нет, в любом случае по такой причине вы не будете злиться. Почему, например, я не злюсь в том случае, если кто-то не проявляет ко мне уважения или как-то критикует меня? Потому что я знаю, что их уважение ко мне в моей жизни не играет важной роли, и критика тоже в моей жизни важной роли не играет, не имеет смысла. То, что не имеет смысла, мы делаем очень важным. Поэтому мы впустую теряем золотое время. Ну, а вам уважать других – вот это очень, очень важно. Ваша любовь к другим играет очень важную роль, а любят ли вас другие – это совершенно неважно. А вы думаете так, что если вас полюбят все вокруг, вы окажетесь в нирване – это глупые мысли. В Facebook, например, механизм точно такой же. Вы размещаете какую-то фотографию, и если все ваши друзья под ней поставят лайк, вы просто на седьмом небе от этого, но это очень по-детски. Это детский образ мышления. Вам самим кому-то кликнуть лайк под фотографией очень трудно, вам нужно прямо толкать свой палец, чтобы поставить лайк. Итак, вы очень много думаете об этом, думаете, что вот если сейчас я не кликну лайк, то в будущем, когда я сам опубликую фотографию, он тоже не нажмет лайк под моей фотографией, то есть вы так находите компромисс – это детский образ мышления.

Как вы сможете развить шаматху и випашьяну, если у вас такой детский образ мышления? Это практика нравственности, которая исходит из философии. Вам нужно понимать, что будды, божества любят вас все время. Я каждое утро порождаю любовь ко всем живым существам, это я совершенно точно могу вам сказать, но хоть раз у вас бывало такое, чтобы вы почувствовали, что вот сейчас геше Тинлей порождает ко мне любовь? Чтобы хоть раз вы подумали: “Как я счастлив получить такую любовь геше Тинлея ко всем живым существам!” Этого нет. Геше Тинлей любит всех живых существ, и он обретает благо от этого, а не вы. Вы ничего не получаете. Если кто-то говорит: “О, геше Тинлей меня так любит!” – это глупо, для меня все одинаковы. Другой говорит: “Я старший ученик, меня Учитель больше любит!”-- это тоже детский образ мышления. Любит вас Духовный Учитель или нет, для вас совершенно неважно, для вас самое главное – это чтобы вы любили Духовного Наставника. Уважайте его! Это называется преданностью. И вы обретете благо от этого. Большое количество глупых мирских концептуальных мыслей автоматически исчезнут из вашего ума.

Я очень уважаю и люблю Его Святейшество Далай-ламу, но при этом у меня ни разу, ни одного дня такого не было, чтобы я подумал: “А любит ли меня Его Святейшество Далай-лама или, может быть, сейчас кто-то распространяет всевозможные сплетни, и он перестанет меня любить?” Я никогда так не думал. Я знаю, что Его Святейшество – великий бодхисаттва, одинаково любит абсолютно всех живых существ, и у него нет какого-то особого отношения ко мне. Если вы говорите: “Духовный Наставник меня особенно любит”, – вот это эго, дурацкое эго! Его Святейшество Далай-лама всех любит одинаково, но особенно он проявляет любовь к тем, кто больше страдает. Это правильно! “Меня Вы можете меньше любить, Вы для меня достаточно сделали. Пожалуйста, больше проявляйте любви там, где страдают люди, живые существа!” Если у вас есть такая забота о других, то у вас в сердце никогда не появится такое чувство: “Его Святейшество Далай-лама посмотрел на меня, как он посмотрел на меня!” – это глупо. Когда вы видите своего Учителя, думайте о том, что он дает учение. Это всё, а другие мысли надо закрывать, тогда это счастье! Даже если Учитель вас ругает, вы должны говорить: “Большое спасибо, пожалуйста, ругайте меня больше!” Но при этом не думайте так, что он меня ругает, потому что я Миларепа. Вы совершенно не должны так думать, это снова эго. Думайте так: “Он меня ругает, потому что я плохой ученик.” Вот так думать надо! Ваше эго думает: “Когда Учитель меня ругает – я особый ученик, как Миларепа. Поэтому он меня ругает”, – это дурацкие мысли. “Я совершал ошибки, надо думать правильно, а я неправильно думал, я неправильно практикой занимался, еще больше меня ругайте. Я стану лучше, сейчас среди ваших учеников я самый худший ученик”, – вот так думать надо!

Итак, это для вас нравственность, это то, как вам нужно думать и как думать не нужно. Это называется позитивным образом мышления. Если вы постоянно мыслите позитивно, то в любой ситуации сохраняете такой позитивный образ мышления. Тогда звук станет музыкой, люди станут вашими друзьями, ваш ум станет медитацией и жизнь обретёт смысл. Это называется практикой. Вам не нужно останавливать свои мирские дела. Чем бы вы ни занимались в повседневной жизни, занимайтесь этим, но с позитивным образом мышления. Не допускайте в своем уме вот этих глупых, всевозможных странных мыслей, иначе даже свои повседневные дела вы не сможете делать нормально. Если вы готовите еду, готовьте её с таким позитивным образом мышления, и еда станет очень вкусной. С негативным образом мышления, если вы готовите еду, то вы можете порезать себе палец. Вы разозлитесь и порежетесь. Итак, все время напоминайте себе о том, что любовь других людей ко мне не важна, самое главное – это мне любить других. И уважение других людей ко мне не имеет значения, наоборот для меня оно очень опасно. Самое главное – это мне уважать других, и вы заложите очень хорошую стратегию для развития своего ума.

То, что я только что вам сказал, это программа, которую вам нужно установить в компьютер вашего ума, и я могу сказать, что ваш компьютер заработает совершенно по-другому. Сейчас компьютер вашего ума работает очень глупым образом, потому что там сейчас функционирует множество неправильных программ. Поэтому с лёгкостью вы злитесь, у вас быстро появляется привязанность, быстро возникает зависть. Шантидева в “Руководстве к пути бодхисаттвы” говорил: “Когда ребенок строит песочный замок и кто-то его разрушает, ребёнок сильно расстраивается”. Точно также, если вы расстраиваетесь, если вас кто-то критикует, вы тоже подобны ребёнку, потому что ваш менталитет в этот момент очень глупый – то, что в вашей жизни не является важным, вы принимаете слишком всерьёз.

Итак, изменение вашего поведения очень сильно зависит от того, какая за ним стоит философия. Но даже если вы знаете философию, но при этом не приучили к ней свой ум, то в трудные времена ваша философия от вас сбежит. В хорошие времена вы будете философами, а в плохие времена будете вести себя даже хуже, чем обычные люди. Почему? Потому что не медитируете. Медитация – это не сидение в строгой позе, медитация – это когда вы приучаете себя к здоровому образу мышления, это называется медитацией. Поэтому я говорю вам, что если ваш ум постоянно пребывает с позитивным образом мышления в любой ситуации, то ваш ум становится медитацией, это настоящая медитация.

Иначе ваша медитация будет, как у одного тибетца в той истории, когда один человек сидел в позе медитации, медитировал, а другой подошел к нему и спросил: “Что ты делаешь?” Тот ответил: “Я медитирую на терпение, не мешай мне!” Тот сказал: “Ну, если ты медитируешь на терпение, ешь дерьмо”. Тот сказал: “Ты сам ешь дерьмо, я не буду”. Тот спросил: “Ну, и где же твоё терпение?” “Не мешай мне, я медитирую на терпение”, – но если никто тебе не мешает, как же ты сможешь практиковать терпение? Поэтому терпение в нашей жизни играет очень важную роль, делает наш ум сильным, но для того чтобы заниматься этой практикой, нам нужен кто-то, кто помогал бы нам практиковать терпение. Для нас в нашей жизни невозможно полностью решить все проблемы. Даже если вы решите какие-то свои проблемы, на смену им придёт другой килограмм проблем, я могу сказать, что один килограмм проблем всегда будет с вами. Тогда, что же вам делать? Вместо того чтобы решать эти проблемы, сделайте свой ум сильным!

Например, если ваше тело слабое, то для вас один килограмм – это тяжело, а если тело сильное, то один килограмм – это ничтожный вес. Вы просто будете играть с этим килограммом. И таким же образом, если ваш ум слаб, то для вас один килограмм проблем будет очень большим весом, и вы будете каждый день вздыхать и говорить: я не хочу больше жить. Почему? Потому что ум очень слабый: “Конца моим проблемам нет, одни проблемы уходят, на смену приходят другие. Даже и буддизм мне не помогает”. Но по поводу буддизма вы думали, что прочитаете какие-то мантры, и кто-то в пространстве щелкнет пальцами и все ваши проблемы тут же исчезнут, но это невозможно. Вам нужно молиться буддам и божествам не для того, чтобы они устранили проблемы, которые у вас возникают, а молиться о том, чтобы ваш ум стал сильным. Вам нужно молиться таким образом, но вы так не молитесь. Ваши молитвы обычно такие же детские: “Пусть у меня не будет этой проблемы, пусть исчезнет другая проблема”. Итак, вы должны сказать: “Я вам молюсь не для того, чтобы вы полностью устранили все проблемы, все препятствия в моей жизни, я молюсь, чтобы вы помогли мне сделать мой ум сильным и встретить все эти проблемы”. Это настоящая молитва, я молюсь таким образом. И вы, как мои ученики, молитесь точно так же и совершенно точно вы обретете большие преимущества. Даже за молитвой есть определённая философия.

Когда Шантидева объяснял эту тему в шестой главе, посвященной терпению, он давал очень логичное объяснение. Существует очень много хороших оснований, стоящих за терпением, а для гнева нет ни одной хорошей причины. Шантидева все очень подробно рассмотрел и поэтому совершенно ясно, что злиться очень глупо. Если ваш ум стал сильным, то килограмм проблем для вас уже незаметен, а для этого вам нужен кто-то, кто помогал бы вам развить терпение. Поэтому тот, кто о вас плохо говорит, для вас очень хороший тренер, он вам помогает. Например, если вы женаты, то для мужа очень хороший тренер – это его жена, а для жены хороший тренер – это муж. Потому что мужчины, например, не видят своих ошибок, а у женщин здесь глаз очень хороший, они видят даже самые тонкие ошибки мужчин. Это талант женщин – видеть ошибки других людей и кроме этого, все, что они говорят, это правда. Если хорошо посмотреть, то окажется, что она права. Женщины хорошо видят ошибки других, но не видят хорошие вещи. Но это одинаково относится также и к мужчинам – все с легкостью видят недостатки других людей, а какие-то хорошие качества других рассмотреть очень трудно.

Тот человек, которого вы называете своим врагом, на самом деле очень хороший объект терпения. Нам нужно видеть в этом человеке не демона, а хорошего тренера. Тогда ум станет сильным и килограмм проблем из вашего ума автоматически исчезнет. Шантидева говорил, что из всех аскетических практик, нет аскезы, которая превосходила бы терпение, и это действительно правда. Даже если вы проводите очень строгий годовой ретрит, вы очень мало едите, практически ничего и очень мало пьете воды, тоже почти ничего не пьете, но даже в сравнении с этим, если хотя бы один день вы не злитесь, то эта аскеза намного более высокого уровня. Таким образом, Шантидева говорил, что из всех аскетических практик нет практики, которая превосходила бы терпение. Терпение делает ваш ум сильным так, что ваше счастье и ваши страдания находятся в ваших руках. Снаружи расстроить вас никто не сможет. Тогда, куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы. С таким слабым умом, куда бы вы ни пошли, у вас везде будут проблемы. Даже если кто-то сделает вам комплимент, вы не порадуетесь этому комплименту. Например, если кто-то вам скажет, что ваша одежда очень красивая, вы подумаете: “Ну, вот мне сказали, что только моя одежда красивая, значит моё тело некрасивое. Одежда красивая – это знак, что у меня лицо некрасивое”. И вы расстроитесь.

Как же такие люди могут быть счастливыми? Даже, если кто-то делает вам подарок – для вас это нехороший подарок. Цвет неподходящий или форма, например, уже не модная. В этом случае муж должен сказать жене: “Мой подарок нормальный, но твой ум ненормальный. Сначала сделай нормальным свой ум, тогда любой мой подарок, даже плитка шоколада, станет хорошим подарком”. Если у вас нормальный ум, в этом случае, даже если вам на день рождения просто подарили плитку шоколада, вы скажете: “Большое спасибо за то, что вы помните о моем дне рождения”. Но день рождения на самом деле был очень давно.

Например, мой день рождения был в 1962 году, как же вы можете сделать мне подарок по случаю дня рождения, ведь он давно прошел? Но вы можете ответить, что 1962 год точно прошел, но что касается дня рождения, то он отмечается каждый год, в определенный день, например, 6 июля. Но это неправильно, таким образом по этой логике, если вы так отмечаете день рождения в определенный месяц, определенное число, то далее вы можете также исследовать, в какое именно время вы родились в этот день, и, например, каждый день, скажем в двенадцать часов, праздновать день рождения. И вы скажете, что каждый день в двенадцать часов вы должны дарить мне подарки. Сколько вы так сможете дарить? Это кошмар! Таким образом, если вы исследуете нашу мирскую логику, то окажется, что нет логики для празднования дня рождения. Вы скажете: “Ну, хорошо, даже если я буду отмечать согласно времени, как насчёт секунд?”

В секундах есть миллисекунды и так далее – это как в шахматной партии полностью разрушаются все ваши ходы. Это нелогично. Я рассуждаю с точки зрения логики, а не просто озвучиваю какие-то догмы, которые вам просто нужно принять. Итак, если вы не приучили себя к определённой философии, то даже если вы её знаете, в определённый трудный момент, когда она вам понадобится, она от вас сбежит. Какая тогда польза от такой философии, которая исчезает в самый нужный момент? Это возникает из-за отсутствия медитации.

Однажды один монах увидел, как плачет одна женщина. Он спросил у неё: “Почему вы плачете?” Она сказала: “У меня умерла мать”. Этот монах сказал: “Ну, ничего страшного. Все умрут, я тоже умру, и вы умрете, мы все непостоянны, все должны будем умереть”. Но однажды плакал уже этот монах. Эта женщина его увидела и спросила: “Почему вы плачете?” Тот ответил: “У меня умерла корова”. Она сказала: “Ну, как же так? Несколько дней тому назад, у меня умерла мать. Вы мне на это сказали, что всё непостоянно. Почему же тогда сейчас вы сами плачете?” Он на это ответил: “Когда умирает чья-то чужая мать, это не проблема. Но когда умерла моя корова, теперь вопрос: кто же завтра утром даст мне молока?” Это знание философии на поверхностном уровне, без медитации. А если вы медитируете, то эти знания будут становиться у вас все глубже и глубже, и затем вы обретете определённый опыт в соответствии с этими знаниями, и тогда они станут вашими знаниями. В трудной ситуации эти знания помогут вам справиться с этой ситуацией, и при этом ваш ум не впадёт в беспокойство, останется в спокойном состоянии, и вы увидите, что это подлинное знание. Вы скажете: “Эти знания работают! Та мудрость, которую Будда передал две с половиной тысячи лет тому назад, сейчас в нашем двадцать первом веке работает без ошибок, безукоризненно!”

Что касается экономических теорий, те теории, которые существовали две с половиной тысячи лет тому назад или триста лет тому назад, сейчас уже не применимы, потому что ситуация во многом изменилась. Мирские знания необходимо обновлять. Почему? Потому что они опираются на определённые мирские законы, материальное развитие, материальную ситуацию, а она постоянно меняется, непостоянна, и теория тоже должна меняться. А что касается развития ума, то здесь та теория, которую Будда передавал две с половиной тысячи лет назад, в наши дни работает безупречно. Почему? Потому что эта теория относится не к области материи, а к области нашего ума. Наш ум не зависит от большого количества разных ситуаций, обстоятельств, политики, позиции правительства и тому подобное, он главным образом зависит от состояния нашего ума. Что касается инвестирования вашего золотого времени драгоценной человеческой жизни в развитие ума, то я не скажу вам, что сейчас неподходящий момент для инвестирования. Например, если говорить о денежном инвестировании, то даже сама инвестиция может быть правильной, но не подходящим будет момент времени, например, политическая ситуация неправильная, нестабильная обстановка. Сейчас, может быть, против страны введут санкции и тому подобное, поэтому пока инвестировать не нужно. Это мирская сфера. А в области развития ума вы можете инвестировать в любой момент, риска не будет. Я расскажу вам один анекдот. Если вы спросите у христианского священника: “Могу ли я курить, когда я молюсь?” Он скажет вам: “Нет, нет, нельзя”. Но если вы зададите вопрос по-другому: “Могу ли я молиться, когда я курю?” Он скажет: “Да, конечно, молиться можно в любой момент”. Так, с позитивной точки зрения вы можете инвестировать в любой ситуации.

Итак, вернёмся к нашей теме. Итак, вам необходимо приучить свой ум к определённой философии и далее в определённый трудный момент вам нужно проверить – способны ли вы жить в соответствии с этой философией. Так стараться. Это и будет вашей практикой. Это настоящая практика. Ваша практика по утрам – это как тренировка, футбольная

тренировка, не настоящий матч – ворота пусты, и вы с лёгкостью можете забить гол. Когда нет вратаря, нет защитников, вы подбегаете к воротам, забиваете гол и кричите: “О, я забил гол!” Но на самом деле это не так, это просто тренировка, а настоящий матч начинается после вашей утренней практики. Когда вы приезжаете на работу, когда встречаете своего начальника или кого-либо другого, как вы реагируете на этих людей? Это ваша практика. Если вы начальник и кто-то из ваших подчинённых допускает ошибки, как вы смотрите на этих людей? Это ваша практика. Если вы злитесь, это означает, что ваша практика очень плохая. Если они совершают ошибки, зачем вам злиться, зачем вам наказывать себя за их ошибки? В тот момент, когда вас кто-то хвалит, вы должны сразу же опускать себя, говорить себе: “Нет, нет не взлетай!” Если вы думаете, что к вам проявили неуважение, спросите себя: “А почему он должен меня уважать, что мне даст его уважение?” Что полезного в том, что они меня будут уважать? Ничего, наоборот, я стану высокомерным. Самое главное, что они работают на компанию, правильно работают, это важнее. Тогда вы будете настоящим начальником. Это буддийская практика.

Вам, вместо того, чтобы радовать своего начальника, просто нужно правильно делать свою работу – это ваша практика. Вы занимаетесь и буддийской практикой и занимаетесь той практикой, за которую вам платят деньги. Если вы медсестра, например, то это очень хорошо, потому что здесь очень много общего с буддийской практикой. А если ваша работа, например, убивать животных, то в этом случае такая работа как убийство и буддийская практика – они уже не совместимы. Вам с самого начала нужно не соглашаться на такую работу. А что касается любой другой работы, в которой вы не вредите другим, и где вы способны сделать определенный вклад, в развитие общества, то это очень похоже, очень близко к буддийской практике. Как же тогда вы не можете выполнять буддийскую практику в повседневной жизни? В этот момент помните, что среди всех видов аскезы самая высшая – это терпение. “И поэтому сегодня утром я обещаю, что в течение дня я не буду злиться, и каждый день я так не буду злиться”, – каждый день вы даете такое обещание – не злиться, и это практика терпения.

Если появляется какая-то странная, неправильная мысль, то вам сразу же надо вступить в диспут с этой мыслью. Почему я думаю так сейчас? Таким образом формальная практика освежит вот эту вашу философию. Это как тренировка, а затем неформальная практика будет уже настоящей практикой. И та и другая одинаково важны. Вы не должны говорить так, что Геше-ла сказал, что очень важна неформальная практика, и перестаете делать всякую формальную практику, это тоже было бы глупо. Они одинаково важны. Как два глаза. Вы не можете сказать, какой из двух глаз важнее. Существует множество разных уровней медитации.

Теперь, что касается прогресса вашей жизни, то здесь очень важны три понятия. Сейчас я передаю учение таким образом, чтобы оно стало полезным для вашей повседневной жизни, здесь не требуется каких-то сложных структур, классификаций. Классификация тоже полезна, и такое учение я передавал вам много раз раньше, но также полезно и другое, более сжатое учение, которое дальше вы можете использовать в вашей повседневной жизни. Итак, в вашей жизни и в духовной области, и в мирской области, очень важны три понятия – это рост, прогресс и успех.

Теперь первое – это рост. В мирской области рост – это когда вы обретаете знания о том, каким образом заниматься бизнесом, как выстроить свою карьеру. Когда мы дети, мы делаем упор на росте, получаем образование, вот это и есть рост. А что является ростом в духовной сфере? Это мудрость, возникающая на основе слушания учения. Чем больше вы получаете учения, тем большего роста вы добиваетесь, тем больше ваш капитал. Чтобы заниматься бизнесом, одних знаний вам недостаточно, вам также нужен капитал.

Также, чтобы добиться прогресса в духовной области, одних знаний вам недостаточно. Знания очень важны, но вместе с этим также необходим капитал заслуг. Чем большими заслугами вы обладаете, тем в большей степени вы сможете использовать обретенные знания и с их помощью добиваться прогресса. В области вашего бизнеса вам также необходимы знания, но даже если у вас есть знания, есть капитал, но у вас может быть большое количество долгов отовсюду, а это большие препятствия. Также и в духовной области, чтобы развивать свой ум, в первую очередь вам необходимы знания – как добиться этого развития. Кроме этого, нужен также капитал, большие заслуги и также нужно очищаться от негативной кармы, а негативная карма – это как долги. Когда школа Вайбхашика рассматривает механизм появления кармических отпечатков в нашем уме, то она рассматривает наш ум, сравнивая его с банком. Отпечатки позитивной кармы – это как определённый депозит, то есть определённый вклад в ваш банк, а что касается отпечатков негативной кармы, то это как кредиты, долги перед банком вашего ума. Это очень интересный момент. Итак, для того чтобы добиться прогресса в развитии ума, чтобы добиться роста, то, что вам необходимо, это накопить большое количество знаний, и чем больше вы их получаете, тем большего развития сможете добиться. Каждый раз, когда вы получаете учение, ваш рост увеличивается.

И чем больше у вас знаний, тем более эффективной становится ваша медитация. Лама Цонкапа говорил: если начнут медитировать два человека, один с хорошим знанием Дхармы, а другой с плохим знанием Дхармы, то результат их медитации будет совершенно разным – из-за роста. Поэтому вместо того, чтобы торопиться медитировать, вначале очень важно хорошо подготовиться. Что касается бизнеса, то здесь отец вам также скажет, что вам не нужно торопиться получать опыт, сразу же браться за бизнес. Вначале нужно очень хорошо к этому подготовиться, скопить капитал. Если с хорошим знанием Дхармы вы также накопите большие заслуги и очиститесь от большого количества негативной кармы, то вы обеспечите себе вот это первое условие – рост. Это очень важно, и вначале основной упор делайте на это – на росте. В настоящий момент вы находитесь на этапе роста. Вы не на этапе медитации, а на этапе роста, и поэтому в самом начале для вас очень важно накопить как можно больше знаний и далее как можно больше накопить больших заслуг, очиститься от большого количества отпечатков негативной кармы – это самое эффективное.

Когда говорится о высоких практиках тантры, например, о ясном свете, когда вы медитируете на ясный свет, то говорится, что в этот момент заниматься другими практиками, такими, как например, начитывание мантр, обхождение вокруг святых объектов или простирания – это препятствия. В этот момент, вот такие практики были бы неправильными, потому что вы способны делать что-то гораздо более эффективное. Поэтому в Тибете есть такая поговорка, что, если геше просто начитывает мантры – это позор. Мантры могут начитывать и маленькие дети, зачем для этого учиться философии? Если монах много лет учится, защищает звание геше, а потом сидит дома и просто читает мантры, то зачем учиться философии?

Так, когда вы обретаёте все эти знания, то, что вам нужно сделать, это изменить компьютер вашего ума, наполнить его такими программами высокого уровня. У вас тогда появятся знания о том, каким образом заполнить компьютер вашего ума правильными программами, сделать его безупречным. Начитывать мантры – это хорошо, вы сможете накопить заслуги, но это не изменит программу работы вашего ума. Есть история об одном геше традиции Кадампа, который был очень высоким мастером, настоящим практикующим, основную часть времени он проводил в горах, в медитации, но иногда, очень редко спускался с гор в город. И вот однажды он пришел в город, и к нему на аудиенцию пришел один молодой человек и задал такой вопрос: “Сейчас я выполняю

очень много простираций, как у меня обстоят дела с практикой Дхармы?” Геше ему сказал: “Делать простираения – это хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы намного лучше”. Больше ничего геше не добавил, он просто ушел. А тот задумался: “Что же такое практика Дхармы? А, практика Дхармы – это начитывание мантр”, и он принялся начитывать множество мантр. Иногда русские просят меня о передаче таких мантр, о которых я даже не слышал. Я думаю, откуда они знают такие мантра? Они начитывают разные мантры и думают, что это практика.

Итак, он начал напитывать множество разных мантр. И вот вновь геше пришел в город, этот молодой человек пришел к нему на прием и спросил: “Сейчас я начитываю очень много мантр, пожалуйста, скажите мне, как у меня проходит практика Дхармы?” Геше сказал ему то же самое: “Начитывать мантры – это хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы намного лучше” и ушел. Тот снова задумался: “Что же такое практика Дхармы? А, теперь я понял, практика Дхармы – это медитация”. Он сел в позу медитации, для него медитацией и было сидение в особой позе, и вот четыре часа он так сидел, не шелохнувшись, со строгой дисциплиной, так что его тело вообще не двигалось, и при этом он думал, что он медитирует. И вновь пришел этот геше. Он сказал: “Сейчас я очень много занимаюсь медитацией, медитирую по четыре часа, непрерывно. Как у меня обстоят дела с практикой Дхармы?” Геше ответил ему: “Заниматься медитацией – это хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы намного лучше”. Тогда он сделал простираения и попросил: “Пожалуйста, расскажите мне что же тогда практика Дхармы?” Геше сказал ему: “Практика Дхармы – это укрощение ума. Что бы ты ни делал, если это не помогает тебе в укрощении ума, – это не практика Дхармы. Ты можешь начитывать мантры, можешь выполнять простираения, медитировать, проводить философские диспуты, но без укрощения ума – это не практика Дхармы”. И далее он рассказал, как укротить свой ум.

Геше сказал ему: “В одном, двух словах я не смогу объяснить тебе, каким образом добиться укрощения ума. Можешь отправиться со мной в горы, и там я тебя этому научу”. Это великий мастер! Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче всю свою жизнь провел в медитации в горах и при этом не принимал всех подряд в свои ученики, а брал только тех, кто также вместе с ним мог медитировать в горах. Однажды я встретил одного американца. Это было в Дхарамсале, как раз в тот период времени, во время моей медитации. Этот американец сказала мне: “У Пананга Ринпоче нет сострадания”. Я спросил: “Почему?” Тот сказал: “Я попросил его передать учение, а он мне ответил, что не знает учения. Но я знаю, что он большой мастер”. Я на это ничего ему не ответил, потому что не было смысла что-либо говорить этому человеку. На следующий день я пришел к Панангу Ринпоче получить учение, и перед учением я спросил его: “Приходил ли к вам на днях иностранец и просил ли передать учение?” Пананг Ринпоче сказал: “Да, да, приходил,” – “И он попросил вас передать учение, а вы ответили ему, что не знаете учения. Правда ли это было так или нет?” – “Да, да, я сказал ему, что не знаю учения”. Я спросил: “Почему?” Он сказал: “Ну, какой смысл давать учение, он не будет практиковать Дхарму”. Это точно! Много европейцев просят об учении, но они искренне не занимаются. Даже тибетцы не занимаются. Затем он сказал: “Если ты тоже не будешь по-нормальному практиковать, я тебе тоже не буду передавать учение”. Для меня это было чем-то таким очень поразительным, таким прямо вызовом, поворотным моментом, потому что иногда у нас может появиться мысль, что когда мы получаем учение, это мы оказываем одолжение Духовно Наставнику. На сам деле это он оказывает нам одолжение. Учителя не интересуется, сколько у него учеников. Он сказал: “Это и вас тоже касается. Если вы не будете искренне практиковать, я вам тоже не буду давать учение”. Тогда я очень серьезно воспринял это и далее искренне практиковал. В наши дни такие мастера – большая редкость поэтому учение не эффективно.

Многие мастера в наши дни передают учение, чтобы порадовать учеников, но это очень опасно. Они дают те учения, которые были бы интересны для учеников – это очень глупо и опасно. Если бы я был врачом, и вы приходили бы ко мне и просили: “Пожалуйста, вот я не пробовал ещё такого красного лекарства, пропишите мне его”. Если бы я действительно вам его прописывал, это было бы очень опасно. Только врач знает, какое вам нужно принимать лекарство, врач лечит, а не вы. Точно также, если вы хотите развивать ум, я буду говорить вам, какой практикой вам заниматься. Вам интересно или неинтересно – это мне не важно. Мне важно, чтобы вы становились лучше, чтобы у вас ум становился здоровым. Вы думаете, что Геше-ла постоянно дает учение о карме, прибежище, но это очень важно! Когда Атиша прибыл в Тибет, главным образом он передавал учения по практике кармы, по практике прибежища. Люди даже прозвали его лама Прибежище. Когда Атиша услышал, что его называют ламой Прибежище, он сказал, что даже моё прозвище помогает возрождению буддизма в Тибете. Вот это правильно!

Итак, мы закончили рассматривать первое понятие «рост», второе – это «прогресс». Итак, у вас есть знания, есть капитал, и теперь, для того чтобы добиться прогресса, что вам необходимо? Добавить к этому нравственность и честность. Со знаниями у вас есть план и далее, чтобы осуществить этот план, то, что вам необходимо, это быть честным и нравственным. Не нарушайте законов страны. Если это возможно, не нарушайте закона кармы. Что-то может быть таким легальным законом, но при этом безнравственным. Этого не делайте! Итак, если к знаниям и капиталу вы прибавите нравственность и честность, то вы добьетесь прогресса. Даже в мирской сфере, если к росту вы прибавите безнравственность и нечестность, то произойдет деградация. На сто процентов будет деградация! В духовной области также – к росту вам необходимо добавить честность и нравственность, и также очень важна доброта. Итак, в троичной тренировке первая тренировка – это тренировка нравственности. Далее вы добавляете к этому тренировку сосредоточения – шаматху и тренировку мудрости – випашьяну. Тогда это прогресс. Но если к «росту» вы добавите нечестность и безнравственность, то даже при определённой медитации у вас будет деградация.

Далее, третье понятие – это успех. В мирской области, благодаря тому, что вы добавили честность и нравственность, в вашей жизни вас ждёт успех. А в области развития ума с помощью шаматхи и випашьяны вы добиваетесь ума, полностью свободного от болезни омрачений, и это успех. А высший успех – это когда вы не просто освобождаетесь от всех омрачений, но также реализуете весь свой потенциал, это успех. А теперь, благодаря этой практике, если ваш ум остается спокойным даже в трудные времена, это тоже успех. Это маленький успех. Какая бы ситуация в вашей жизни ни возникла, ваш ум остается спокойным, умиротворенным – это маленький успех вашей практики.

Вот эти три момента не забывайте: это рост, прогресс и успех, поскольку это в вашей жизни очень важно, и большое количество учений входит в эти понятия. Что касается бизнеса, то здесь успех – это не просто, когда у вас появляется большое количество денег. Это тот случай, когда денег даже может быть среднее количество, но они могут быть полезны для вас и полезны для других – это успех. Деньги – это просто бумага, если они не полезны для вас и не приносят пользы другим. А если деньги могут быть полезны для вас и могут помочь другим людям – это настоящие деньги. С точки зрения буддизма, вам нужно использовать свои деньги, но не тратить свою карму. А как поступаете вы? Вы тратите свою последнюю позитивную карму, но при этом копите деньги, это глупо. Как будто своё вот это денежное накопление вы заберете с собой в следующую жизнь. На самом деле это не так. Вам нужно использовать свои деньги, потому что, кто знает, что с нами произойдет завтра, будем мы ещё живы или нет? Поэтому, если вы свои деньги используете для собственного блага и для принесения блага другим, то это правильно.

Деньги подлежат использованию, а карма подлежит накоплению. Это буддийская экономика. Поскольку я получил такое учение от своего Духовного Учителя, я использую деньги. Я их использую и потом вижу, что они ко мне возвращаются. А что касается кармы, позитивной кармы, то в этой области я как еврей. Сколько бы я ни накопил, мне всегда мало. Потому что моя цель – это достичь состояния будды во благо всех живых существ, и те заслуги, которые вы считаете невероятными, для меня очень малы. Чтобы стать буддой во благо всех живых существ, мне надо накопить три неисчислимых эона заслуг. Поэтому, те заслуги, которые вы считаете очень большими, для меня очень маленькие. Тогда вы будете копить все больше и больше заслуг.

Что касается материальных вещей, чем бы вы ни обладали, вы должны довольствоваться ими, а в духовной области своими заслугами вы ограничиваться не должны, должны стараться накапливать больше – это разные области. В области материальных вещей, если вам все мало – сколько бы у вас их ни было, это называется привязанностью. Это глупое состояние. А в духовной области, сколько бы вы ни накопили заслуг или сколько бы знаний у вас ни было, вы говорите, что вам мало, в этом случае это не привязанность, наоборот, это очень хорошо. Почему? Потому что это разные области. Материальные объекты, во-первых, непрочны. У этих вещей ценность сама собой может взлетать и падать. Во-вторых, все время вы с собой их держать не сможете. Поэтому это как детские игрушки. В-третьих, если вы думаете, что это ваши настоящие объекты счастья, то для вас это розовые очки. Это не реальность. Это не объекты счастья, не объекты настоящего счастья, это объекты временного счастья. И, кроме этого, они могут создать вам большие проблемы. Поэтому, сколько бы у вас ни было богатства, если вы говорите, что вам мало, это значит, что это привязанность, потому что то, что не является подлинным объектом счастья, вы считаете таковым и хотите его все больше и больше – это и есть привязанность.

Но не любое желание является привязанностью. Иметь много материальных вещей – это желание, и иметь много знаний – это тоже желание. Но не все желания одинаковы. В нашем теле есть много разных бактерий, но не все бактерии одинаковы, есть полезные бактерии и есть вредные бактерии. Точно также не все желания являются одинаковыми. Есть вредные желания, и есть полезные желания. Вредные желания – это например привязанность. А если вы накапливаете заслуги, то, во-первых, это ваше настоящее богатство. И ценность у заслуг не будет взлетать и падать, она всегда будет одинаковой. Санкции или что-либо другое, что бы ни произошло, – ценность заслуг всегда будет одинаковой. Это то, что не находится в руках американского президента.

Во-вторых, в момент смерти материальные вещи вы с собой не заберете, но что касается ваших заслуг, то вы их с собой в следующую жизнь сможете забрать в полном объеме. Даже малейшие заслуги, которые были созданы, вы полностью заберете с собой. В банке вашего ума вы перенесете их в вашу будущую жизнь. И знания вы тоже заберете с собой в следующую жизнь в банке своего ума. Сакья Пандита говорил: “Пожилой человек, если ты умрешь завтра, то сегодня копи мудрость. Это станет вкладом твоего богатства, которое ты заберешь в следующую жизнь”. Поэтому заслуги и ваши знания – это подлинное богатство, которое вы сможете забрать с собой в следующую жизнь, поэтому, сколько бы у вас их ни было, всегда должно быть мало. И третья причина – материальное богатство не является подлинным объектом счастья, а что касается ваших знаний, ваших заслуг, то это настоящие объекты счастья, которые смогут быть полезны для вас жизнь за жизнью. Они жизнь за жизнью будут дарить вам счастье.

Так, я дал вам учение в очень сжатой форме, теперь вам нужно его применять. Теперь я объясняю вам механизмы, каким образом применять то учение, которое вы получали в течение многих лет. Итак, довольствуйтесь количеством материальных вещей, о чем бы ни шла речь, даже если ваша одежда у вас просто достаточно тёплая, этого должно быть достаточно. Что касается еды, то ешьте просто, чтобы не чувствовать голода. Тогда, как вам сможет навредить кризис? Если бы у вас было очень много желаний, то кризис был бы чем-то кошмарным. Это я говорю о ненормальных желаниях. А если вы духовный человек, то чем кризис вам навредит? Во время кризиса вы будете есть меньше, будете также меньше болеть. Как-то я спросил у врачей, почему люди очень много болеют? Они сказали мне, что это из-за переедания. Одна из причин – это переедание. Поэтому благодаря кризису ешьте меньше, и будет меньше проблем. Фигура будет лучше, вы не будете толстым, и также говорится, что очень полезно пить больше воды, больше улыбаться, смеяться. Это свобода – это все бесплатно, и это самое полезное!