

Как применять практику Дхармы в повседневной жизни. Александр Берзин [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Как применять практику Дхармы в повседневной жизни. Александр Берзин.  
Дхарма для решения проблем в жизни.

Этим вечером мне хотелось бы поговорить о практике Дхармы в повседневной жизни. Слово Дхарма значит «защитное средство». Это то, что мы делаем, чтобы избежать проблем. И первое, что нам необходимо сделать, чтобы вовлечь себя в практику Дхармы, – это осознать различные типы проблем или сложностей, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Затем – понять, что практика Дхармы направлена на то, чтобы помочь нам освободиться от этих проблем.

Практика Дхармы – это не только хорошее самочувствие или приятное хобби, возможность быть модным или что-либо подобное. Практика Дхармы предназначена помочь нам освободиться от наших проблем. Это значит, что чтобы практика Дхармы была реалистичной, нам необходимо понять, что она не будет приятным процессом. Нам необходимо рассмотреть и действительно столкнуться с неприятными вещами в наших жизнях, с имеющимися у нас проблемами, – не бежать от них, а обратиться к ним с намерением впредь пытаться их решать.

Наши проблемы могут принимать разные формы. Все мы знакомы с большинством из них: мы неуверенны, испытываем сложности во взаимоотношениях с окружающими, чувствуем себя отчужденно, у нас проблемы с собственными эмоциями и чувствами – обычные для всех вещи. У нас проблемы во взаимоотношениях с нашими семьями и родителями: они болеют и стареют. Нам сложно иметь дело с собственными болезнями и старостью. Если же мы молоды, нам сложно решить, что делать с нашей жизнью, как зарабатывать на жизнь, в каком направлении двигаться и так далее. Нам необходимо рассмотреть все эти вещи.

Заблуждение.

Один из наиболее важных моментов в буддизме состоит в том, чтобы понять, что проблемы, которые мы все испытываем, вызваны причинами. Они не возникли сами по себе, беспричинно. Источник этих проблем внутри нас самих. Это большое откровение, и многим людям нелегко с этим согласиться. Все потому, что большинство из нас стремится переложить вину за свои проблемы на других людей или на внешние обстоятельства. Мы полагаем: «Я несчастен из-за того, что вы сделали: вы мне не позвонили; вы меня бросили; вы меня не любите. Это все ваша вина». Или мы виним наших родителей за то, что они сделали или не сделали для нас, когда мы были маленькими детьми. Или же мы перекладываем вину на экономическую ситуацию, политическую ситуацию, социальную ситуацию и так далее. Конечно же, все эти факторы играют роль в нашем восприятии жизни. Буддизм не отрицает этого. Но главная, глубочайшая причина наших проблем внутри нас самих – это наши собственные воззрения, особенно наши заблуждения.

Если мы хотим обнаружить единственный фактор, который четко определяет позицию буддизма по отношению к тому, что значит практиковать буддизм в повседневной жизни, я бы сказал, что он заключается именно в этом. Когда у нас возникают проблемы, мы обращаемся внутрь себя, пытаемся найти их источник, и, как только мы определили его, пытаемся изменить ситуацию изнутри. Когда мы говорим об обращении внутрь себя и поиске источника наших проблем, это не связано с вынесением морального суждения: я плохой человек, я должен измениться и быть хорошим. Буддизм не выносит моральных суждений. Мы пытаемся обнаружить источник наших проблем внутри себя просто потому, что мы страдаем и хотим избавиться от своих проблем и несчастий, основная причина которых заключается в наших собственных воззрениях. В частности, Будда сказал, что глубочайшая причина наших проблем и страданий – это присущее нам заблуждение. Итак, нам необходимо выяснить, каким именно образом мы заблуждаемся насчет происходящего и как путем обретения правильного понимания мы можем это исправить.

Насчет чего мы заблуждаемся? Насчет нескольких вещей. Одной из них является поведенческая причинно-следственная связь. Мы думаем, что если мы поступаем определенным образом, то наше действие не произведет никакого эффекта вообще. Например, мы полагаем: «Я могу опоздать, игнорировать вас и так далее. Ничего страшного». Это неверно; это заблуждение. Или же мы думаем, что что-то из того, что мы делаем, либо то, как мы себя ведем, произведет определенный эффект, но это абсурд, и такого просто не может произойти. Например: «Я был так любезен с вами, и поэтому вы должны любить меня в ответ. Я купил вам отличный подарок, так почему бы вам теперь не полюбить меня?» Размышляя так, мы представляем, что наши действия и поведение

Как применять практику Дхармы в повседневной жизни. Александр Берзин [filosoff.org](http://filosoff.org) произведут невозможный эффект, или же мы преувеличиваем их, полагая, что они произведут эффект больший, чем в действительности способны произвести. Также, мы можем думать, что определенные явления вызовут один эффект, в то время как, в действительности, они вызывают эффект, прямо противоположный ожидаемому. Например, мы хотим быть счастливыми и думаем, что способ стать счастливыми состоит в том, чтобы быть всегда пьяными. Однако это создает больше проблем, чем счастья.

Другое заблуждение касается нашего представления о том, как мы существуем, как существуют окружающие и как существует мир. Например, мы страдаем и несчастны из-за того что стареем и болеем. Но, будучи людьми, чего еще мы можем ожидать? Люди болеют, и люди стареют, если только не умирают молодыми, – все это не является большим сюрпризом. Если, глядя в зеркало, мы начинаем замечать седые волосы и недовольны и шокированы этим, это значит что наше отношение на является реалистичным и что мы заблуждаемся по поводу того, как существует мир и как существуем мы.

Допустим, у нас проблемы со старением. Из-за нашего заблуждения на этот счет, нашего неприятия реальности этого, мы поступаем разрушительным образом, находясь под влиянием беспокоящих эмоций и воззрений. Например, навязчиво стремясь выглядеть молодыми и привлекательными, мы со страстным желанием стараемся получить вещи, которые, как мы надеемся, обезопасят нас, – например, внимание и любовь других, особенно людей моложе нас, тех, кого мы находим привлекательными. За этим синдромом обычно скрывается заблуждение относительно того, что «я» – самая важная персона в мире; «я» – центр вселенной. И поэтому каждый должен обращать на меня внимание. Независимо от того как я выгляжу, каждый должен находить меня привлекательным, и каждому я должен нравиться. И если кто-то не считает нас привлекательными или мы кому-то не нравимся, то это доводит нас до безумия. До еще большего безумия мы доходим, если нас игнорируют, то есть если нам не уделяют внимания, в то время как нам хотелось бы, чтобы нас находили привлекательными, если не физически, то хотя бы в каком-нибудь другом отношении. Далеко не каждому нравился Будда Шакьямуни; откуда надежда, что мы будем нравиться каждому!

Наше желание нравиться каждому является нереалистичным ожиданием. Оно нереально и основано на заблуждении, страстном желании и привязанности к тому, что каждый должен считать нас привлекательными и уделить нам внимание. В основе этого лежит беспокоящая «эмоция» – неведение. Мы думаем, что мы настолько важны и достойны любви, что должны нравиться каждому, и потому скорее всего что-то не так с человеком, если он не испытывает к нам чувства приязни. Или, что еще хуже, мы начинаем сомневаться в себе: «Что-то не так со мной, поэтому я не нравлюсь этому человеку», – и потому мы чувствуем себя плохими и виноватыми. Это все неведение.

Самое главное – работать над собой. В этом состоит практика Дхармы. Не важно, какова ситуация – у нас проблемы, мы чувствуем неуверенность или что бы там ни было еще, – чтобы понять происходящее, нам необходимо заглянуть в себя. В чем состоит заблуждение, которым вызваны беспокоящие эмоции переживаемые мною? Тем не менее, в случае если мы рассматриваем собственные проблемные взаимоотношения с кем-то, нам необходимо понимать, что не мы одни заблуждаемся. Несомненно, другой человек тоже заблуждается. Смысл в том, что мы не ограничиваемся словами: «Вы должны измениться; все, что я делаю, – хорошо и совершенно; именно вы – тот, кто должен измениться». С другой стороны, мы также не говорим, что я – единственный, кто должен измениться, так как подобное отношение может деградировать в комплекс мученика. Мы пытаемся открыто обсудить проблему с другим человеком, хотя, конечно же, человек должен быть восприимчив к такому обсуждению. Мы должны признать, что оба мы заблуждаемся, что проблема в нас обоих, в том смысле, в каком мы понимаем то, что происходит с нашими взаимоотношениями, так что давайте попытаемся устранить заблуждение в нас обоих. Это наиболее практичный и дхармический способ развития.

Понять Дхарму перед тем, как практиковать

Существует много разных типов буддийской практики. И недостаточно просто получить инструкцию по их выполнению, подобно тому, как учатся выполнять какой-нибудь трюк. В отношении любой практики очень важно понимать, каким образом она будет помогать нам в преодолении сложностей. Нам надо научиться не только тому, когда и как применять практику, но также понятиям, стоящим за практикой. Это значит, что мы не начинаем с практик высокого уровня. Мы

Как применять практику Дхармы в повседневной жизни. Александр Берзин [filosoff.org](http://filosoff.org) начинаем с самого начала и выстраиваем основание. Мы опираемся на ту последовательность, в которой по нарастающей излагаются учения о Дхарме. Это позволяет нам знать, как обстоит дело с каждой нашей практикой.

Далее, верно то, что мы читаем учения, в которых говорится: «Если вам дали лекарство, не спрашивайте о том, как оно работает, просто принимайте его!» Хотя это и хороший совет, нам следует понимать, что в нем заключается предупреждение против крайности. Крайностью в данном случае является только изучение и попытка понять учение, без применения на практике чего бы то ни было из того, что мы узнали. Мы хотим избежать такой крайности. Но есть также и другая крайность, которую нам в равной степени необходимо избегать. Она состоит в том, что, услышав какие-то Дхарма-наставления, касающиеся некоторой практики, мы, со слепой верой, просто выполняем их, не имея никакого понятия о том, что мы делаем и почему. Основная проблема, возникающая из этой крайности, состоит в том, что мы никогда по-настоящему не поймем, каким образом применить практику в повседневной жизни. Если мы понимаем смысл, стоящий за любой практикой, – если мы понимаем, как она работает и в чем ее суть, то нам не нужен никто другой, чтобы рассказать, как применять эту практику в повседневной жизни. Мы понимаем, и мы сами знаем как ее применять.

Говоря об устранении наших проблем, мы ведем речь не только об устранении наших собственных личных проблем, мы также говорим об избавлении от проблем, с которыми мы сталкиваемся, помогая другим. «Мне трудно помогать другим из-за моей лени и эгоизма или из-за того, что я слишком занят». Или: «Я просто не понимаю, в чем ваша проблема, и я не имею ни малейшего представления о том, что я могу сделать, чтобы вам помочь». В этом наша большая проблема, не так ли? Все эти сложности, касающиеся оказания помощи другим, возникают также по причине нашего заблуждения. Например, существует заблуждение относительно того, что я должен быть подобен Господу Всемогущему, и мне достаточно произвести одно действие чтобы разрешить все ваши проблемы; и если все ваши проблемы не решились, то с вами что-то не так. Вы что-то сделали неправильно, так что это ваша вина. Или же я виноват, потому что должен был быть способным решить ваши проблемы, но не решил, то есть я бесполезный никчемный человек. Опять же, здесь заблуждение в отношении причинно-следственной связи.

#### Убежденность в Дхарме

Кроме того, чтобы быть способными эффективно, не невротическим образом применять Дхарму в повседневной жизни, нам необходимо быть убежденными в возможности действительно освободиться от наших проблем. Мы должны быть убеждены в возможности освободиться от нашего заблуждения, следуя простому буддийскому подходу: чтобы освободиться от чего-то, нам необходимо устранить причины этого. Однако, конечно же, очень сложно достигнуть глубокой, твердой убежденности в возможности устранения всех наших заблуждений настолько, что они никогда не повторятся, и также твердой убежденности в возможности достижения освобождения и просветления. Это особенно трудно, когда мы даже не понимаем того, чем в действительности являются освобождение и просветление. Следовательно, как мы можем по-настоящему рассматривать возможность или невозможность их достижения? Если мы не считаем их возможными, не будет ли немного лицемерным стремиться достигнуть то, что мы не считаем существующим? В таком случае это становится своего рода безумной игрой, в которую мы играем; наша практика Дхармы ненастоящая.

Нам необходимо действительно быть убежденными, а для этого требуется серьезное изучение и понимание, так же как глубокое размышление и медитация. Мы должны быть убеждены не только в том, что освобождение и просветление возможны, но также и в том, что их достижение возможно для нас самих. Не утверждать в мысли, что их достижение было возможным только для Шакьямуни, а я не могу этого сделать. Напротив, у меня есть возможность их достичь, и любой другой также имеет такую возможность. Мы должны понимать, что именно нам необходимо сделать, чтобы освободиться от нашего заблуждения. Что, на самом деле, освободит нас от него? Что действительно освобождает нас от заблуждения, так это правильное понимание, и потому нам необходимо разобраться каким образом правильное понимание может преодолеть заблуждение и устранить его так, чтобы оно никогда не возвращалось. В результате всего этого, мы понимаем, что настоящим рабочим пространством для практики Дхармы является повседневная жизнь; каждый момент практика Дхармы работает с нашими проблемами, нашим заблуждением и жизненными трудностями.

### Практика Дхармы требует самоанализа

Практика Дхармы – это не просто короткий отдых от нашей жизни: когда можно удалиться в приятную спокойную пещеру для медитации или просто в свою комнату и сидеть на подушке, избегая необходимости заниматься своей жизнью. Побег не является целью практики Дхармы. Когда мы отправляемся медитировать в тихое место, мы поступаем так для того, чтобы накопить опыт, необходимый нам для решения наших проблем в жизни. Основной целью является жизнь. Цель не в том, чтобы завоевать олимпийскую медаль по сидению и медитации! Практика Дхармы предназначена для применения ее в жизни.

Более того, практика Дхармы интроспективна. Практикуя, мы стараемся быть внимательными к нашему эмоциональному состоянию, нашим мотивациям, воззрениям и навязчивым моделям поведения. Особое внимание нам следует обращать на беспокоящие эмоции. Определяющая характеристика беспокоящей эмоции или сострадания ума такова, что, возникая, они заставляют нас и/или других чувствовать себя неловко. Мы теряем спокойствие ума и контроль. Это очень полезное определение, поскольку знание его помогает нам определить, когда мы действуем под влиянием одной из таких эмоций. Мы можем определить, что нечто беспокоящее происходит в нашем уме, если мы чувствуем себя неуютно. В таких ситуациях нам необходимо выяснить, что происходит внутри нас, и применить противоядия чтобы это исправить.

Для этого нам необходимо стать очень чуткими к происходящему внутри нас. Чтобы сделать что бы то ни было для изменения нашего эмоционального состояния, если мы находим его тревожащим, требуется также осознать, что если мы поступаем беспокойно и беспокоящими способами, это создаст много несчастья как нам самим, так и окружающим. Мы не хотим этого; нам достаточно того, что было. К тому же, если мы расстроены, как мы можем помочь кому бы то ни было?

### Гибкость

Кроме того практика Дхармы требует знакомства со многими различными противодействующими силами, а не только с одной или двумя. Наша жизнь очень сложна, и одно определенное противоядие не всегда будет работать. Одна определенная практика не будет наиболее эффективной в каждой отдельно взятой ситуации. Чтобы действительно быть способными применять все это в повседневной жизни, нам требуется большая гибкость и много различных методов. Если это не работает, тогда мы делаем то; если то не работает, тогда мы попробуем еще вот это.

Мой учитель Ценшаб Серконг Ринпоче обычно говорил, что, когда вы пытаетесь сделать что-то в жизни, всегда имейте два или три запасных плана. Тогда, если план А не работает, вы не разочаруетесь, потому, что у вас есть запасной план, Б или В. Один из них в конечном счете сработает. Я нашел этот совет весьма полезным. То же самое с Дхармой: если метод А не работает в какой-то определенной ситуации, у нас всегда есть запасной план. Есть другие возможности, к которым мы можем обратиться. Все это, очевидно, основано на исследовании, на изучении различных методов и медитаций, которые мы затем практикуем, чтобы подготовить себя, так же как мы поступаем с физической тренировкой. Мы работаем с целью приучить себя к знанию этих методов, чтобы мы действительно смогли применить их в повседневной жизни, когда они нам понадобятся. Это требует отношения к практике Дхармы не как к хобби, но как к обязательству, выполнение которого занимает все наше время.

### Как избежать крайностей

Мы применяем практику Дхармы в своих семьях. Мы применяем ее во взаимоотношениях с родителями, с детьми и во взаимоотношениях с людьми на работе. Поступая так, нам необходимо избегать различных крайностей. Мы уже немного говорили об этом. Мы должны избегать крайности перекладывания вины за наши проблемы на кого-то другого или крайности возложения вины целиком на себя – мы оба внесли свой вклад в создание проблемы. Мы можем постараться изменить других людей, но гораздо легче изменить себя.

В таком случае целью является самосовершенствование; однако при этом, нам необходимо стараться избегать крайности самовлюбленной озабоченности собой. Будучи озабочеными собой, мы всегда смотрим только на себя и не обращаем

Как применять практику Дхармы в повседневной жизни. Александр Берзин [filosoff.org](http://filosoff.org) внимания ни на кого другого. Это может усилить чувство того, что мы – центр вселенной и наши проблемы являются самыми важными проблемами в мире. Проблемы кого бы то ни было другого не являются важными или приносящими страдание.

Другая крайность заключается в о том, чтобы считать себя абсолютно плохими или абсолютно хорошими. Верно то, что нам необходимо осознать свои проблемные стороны, над которыми нам следует работать. Но нам также необходимо осознать и свои позитивные стороны, свои позитивные качества, чтобы мы могли их развивать. Многие из нас, людей Запада, имеют низкую самооценку. Если мы излишне сосредотачиваемся на своих проблемах и заблуждениях, это может легко усилить нашу низкую самооценку. А это вовсе не является нашей целью.

В то же самое время, продолжая наблюдать свои беспокоящие эмоции, нам необходимо, для сохранения равновесия, помнить и о своих хороших качествах. Даже самые жестокие люди обладают некоторым опытом проявления своих хороших качеств. Несомненно, они держали щенка или котенка на своих коленях, гладили его и испытывали к нему теплые чувства. Почти каждый переживает или, по крайней мере, переживал подобный опыт. Таким образом мы понимаем, что способны дарить немного подобной сердечности, и следовательно, мы видим собственные положительные стороны. Практика Дхармы работает не только с нашими отрицательными сторонами; она должна быть сбалансированной. Нам также необходимо работать над укреплением своих положительных сторон.

При этом, стараясь поддерживать равновесие между наблюдением за своими недостатками и за своими хорошими качествами, нам надо избегать другого набора крайностей. Одной из крайностей является чувство вины: «Я плохой. Я должен выполнять практику, но поскольку я этого не делаю, то я даже еще хуже». Слово «должен» необходимо исключить из нашего отношения к практике Дхармы. Понятие «должен» здесь неприменимо. Если мы хотим освободить себя от испытываемых нами проблем и не допустить их повторения в дальнейшем, то самая здоровая позиция состоит в простой мысли: «Если я хочу освободиться от моих проблем, эта практика мне поможет в этом». Теперь, выполняем мы практику или нет – это наш собственный выбор. Никто не говорит: «Вы должны выполнять ее, и если вы ее не выполняете, то вы плохие».

Однако нам также следует избегать другой крайности, состоящей в том, что: «Мы полностью совершенны, просто поймите свою природу будды, и все будет великолепно». Это очень опасная крайность, так как она может вести к представлению, что нам нет необходимости меняться; нам не надо ограничивать или отказываться от каких-либо из собственных отрицательных сторон, потому что мы уже совершенны. Нам надо избегать обеих этих крайностей – чувства, что мы плохие, и чувства, что мы идеальные. В принципе, нам следует принять ответственность за самих себя. Это главный ключ к применению Дхармы в нашей повседневной жизни. Мы принимаем ответственность за себя, чтобы сделать что-нибудь с качеством своей жизни.

#### Вдохновение

Работая над собой, мы можем получать вдохновение от духовных учителей, так же как и от сообщества других практикующих. Однако, для большинства людей, фантастические рассказы о мастерах, которые много веков назад могли летать по воздуху, не являются стабильным источником вдохновения, получаемого от учителей. Это происходит потому, что на такие вещи действительно сложно опереться и они, как правило, уводят нас в исследование магических вопросов. Лучше всего опираться на примеры из жизни, на тех, с кем мы действительно каким-то образом контактируем, даже если этот контакт минимален.

Будды или действительно квалифицированные учителя не пытаются произвести на нас впечатление, так же как они не пытаются нас вдохновить. В качестве примера, их можно сравнить солнцем. Солнце не пытается согреть людей; будучи солнцем, оно естественным образом согревает других. То же справедливо и в отношении великих духовных учителей. Они вдохновляют нас спонтанно и естественно своим образом жизни, своим характером и тем, как они решают жизненные проблемы. Это не магические трюки. Наиболее вдохновляющим является то, что наиболее реалистично и практично.

Я помню Дуджому Ринпоче. Он умер много лет назад. Он был главой линии передачи учений ньингма и одним из моих учителей. У него была ужасная

Как применять практику Дхармы в повседневной жизни. Александр Берзин [filosoff.org](http://filosoff.org)  
астма. У меня тоже астма, и поэтому мне знакомо ощущение, когда трудно дышать. Я знаю, как трудно давать учение, когда вы не можете нормально дышать, поскольку вся ваша энергия должна быть направлена внутрь, чтобы получать достаточное количество воздуха. В такой ситуации вашей энергии очень трудно выходить наружу. Тем не менее, я часто видел как Дуджом Ринпоче, имея ужасную астму, все же поднимался на сцену и учил. Передавая удивительные учения, он не был даже немного обеспокоен астмой и управлялся с ней невероятным образом. Это было весьма вдохновляюще, очень реалистично, никаких магических трюков. Это относится к реальной жизненной ситуации, и это вдохновляет.

Продвигаясь на духовном пути и делая успехи, мы можем также получать вдохновение от самих себя. Это также является важным источником вдохновения. Мы получаем вдохновение от своих собственных достижений. Но, поступая так, мы должны быть очень осторожными. Большинство людей не могут справиться с этим фактором эмоционально, из-за склонности к высокомерию и гордыне в случае, если мы достигли каких-то успехов. Поэтому, нам необходимо с большой осторожностью определить то, что мы имеем в виду под достижениями.

#### Достижения на пути

Прежде всего, нам необходимо осознать, что продвижение никогда не бывает линейным; ему свойственны «взлеты и падения». Это одна из главных характеристик сансары, и здесь мы говорим не просто о благоприятных и неблагоприятных перерождениях. Подъемы и спады также относятся к повседневной жизни. Теперь я чувствую себя счастливым; а теперь я чувствую себя несчастным. Наше настроение меняется. Теперь я настроен практиковать, а теперь мне не хочется практиковать – подъемы и спады происходят постоянно, так что не удивляйтесь. На самом деле, так будет продолжаться пока мы не станем архатами, освобожденными существами, свободными от сансары. До этого момента, являющегося невероятно высоким уровнем, взлеты и падения сансары будут продолжаться. Так что не разочаровывайтесь, когда, после очень долгой практики, ни с того ни с сего, мы вдруг сталкиваемся с трудностями в личных романтических отношениях. Внезапно мы эмоционально расстраиваемся – такое случается! Это не значит, что все время мы были ужасными практикующими. Это естественно, в реальности нашего существования в условиях сансары.

В практике Дхармы чудес обычно не происходит. Если мы хотим применять Дхарму в повседневной жизни, не следует ожидать чудес, особенно не следует их ожидать в нашем продвижении. Как реалистично оценить продвижение? Его Святейшество Далай-лама говорит, не смотрите с точки зрения одного или двух лет практики Дхармы. Смотрите с точки зрения пяти или десяти лет практики чтобы проверить: «Стал ли я более спокойным человеком, чем я был пять или десять лет назад? Могу ли я справляться с более сложными ситуациями и не быть настолько расстроенным или разбитым ими?» Если «да», то мы добились определенного продвижения, и это вдохновляет. У нас все еще есть проблемы, но это дает нам силы продолжать. В сложных ситуациях, когда все идет плохо, мы не расстраиваемся так сильно. Мы способны восстанавливаться быстрее. Говоря о себе как о источнике вдохновения, прежде всего мы имеем ввиду то, что это вдохновение дает нам силы продолжать путь. Такое происходит благодаря нашей убежденности в том, что мы движемся в правильном направлении. И мы только тогда убеждены в том, что движемся в правильном направлении, когда обладаем реалистичным представлением о том, что это значит – двигаться в таком направлении. А именно, что двигаясь в этом основном направлении, мы постоянно будем испытывать взлеты и падения. Вот некоторые основные идеи о том, как применять практику Дхармы в повседневной жизни. Я надеюсь, что они полезны. Спасибо.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!