

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. С некоторым уровнем убежденности, что самый лучший способ решения проблем и лучший способ обретения счастья – это укрощение своего ума, это оздоровление своего ума. А для того чтобы сделать ум здоровым, очень важно иметь здоровый образ мышления. Здоровый образ мышления возникает, если вы думаете о счастье других. Только через ум, заботящийся о других, возникают все здоровые виды мышления. Если вы думаете с эгоистичной точки зрения, то возникают все нездоровые негативные мысли. И поэтому, если вы хотите иметь здоровый ум, то вам очень важно знать, каким образом возникают мысли из ума, заботящегося о других. Такое учение называется «учение по тренировке ума».

Настоящее учение по тренировке ума и настоящая практика – это изменение своего образа мышления. Великие мастера прошлого говорили, что, если вы не измените свой образ мышления, если будете сохранять свой старый примитивный образ мышления, то какой бы практикой вы ни занимались, она не даст результата. Это правда. Если у вас есть такой эгоистичный, примитивный образ мышления, то даже если вы стали буддистом, надеваете буддийские монашеские одежды, надеваете необычную шапку – вы все равно эгоистичный человек. Из-за этого у вас возникают проблемы. Из-за такого эгоистичного образа мышления вы говорите: «Я самый главный исламистский руководитель», неважно, какую одежду вы надеваете. Поэтому в любой религии главное – это изменение образа мышления. В этих трех религиях – буддизме, христианстве, исламе, раньше тоже были святые люди. Откуда они пришли? Из ума, заботящегося о других. Не из эгоистичного ума. Они поменяли образ мышления, поэтому они стали святыми. У них был чистый ум. Нет буддийского чистого ума, христианского чистого ума, или исламского чистого ума. В буддизме есть подробное учение о том, каким образом обрести такой здоровый образ мышления, каким образом начать заботиться о счастье всех. Есть подробное учение о том, каким образом уменьшить этот эгоистичный образ мышления, это болезненное состояние ума. Это состояние ума вам необходимо изменить. И тогда, если вы выполните даже небольшую медитацию, это будет эффективная медитация, но если этот старый, примитивный эгоистичный ум будет медитировать, никакого толку от этого не будет.

Медитация существует не для того, чтобы сделать вас сверхъестественными людьми, а для того, чтобы сделать ваш ум здоровым. Главная цель медитации – помочь вашему уму стать очень здоровым. С помощью медитации вы можете обрести здоровое состояние ума. Это будет очень прочное состояние. Для этого сначала вам необходимо знать, каким образом обрести здоровый ум через размышление. Вы можете обрести какой-то уровень здорового ума с помощью размышления, и далее, когда этого будет уже недостаточно, я вам скажу, что вот сейчас для вас пришло время развивать здоровый ум с помощью медитации. Вчера мы с вами говорили о негативных состояниях ума и позитивных состояниях ума, которые являются творцами ваших страданий и творцами вашего счастья. И когда вы будете думать об этих положениях, к вам придет убежденность и естественным образом ваших негативных эмоций, в особенности вашего эгоистичного ума, у вас станет меньше.

Если вы будете думать о здоровых видах мышления, об их причине, об их сущности и их функции, то вы будете рады развивать такой здоровый образ мышления. Например, у меня нет большого количества реализаций. Я медитировал три года в горах Дхарамсалы, но летать не умею, ваши мысли читать тоже не умею, мне это неинтересно. Зачем читать ваши мысли? Мысли у всех одинаковые: «Я, я, я. У меня этого нет, того нет, у меня проблемы, как хорошо было бы их решить». Зачем мне читать ваши мысли? По вашему лицу понятно, чего вы желаете. Поэтому ваши секреты я не хочу знать. Это не мое дело. Тогда зачем нужно ясновидение? Я вам могу сказать, что я медитировал три года в горах Дхарамсалы и определенный результат есть. Об этом я хотел бы вам сказать. Иначе вы можете подумать,

что медитировать бесполезно. В нашей тибетской традиции нельзя говорить о своих достижениях, но я так подумал, что совсем не говорить тоже нехорошо. Ради блага других людей чуть-чуть говорить – это тоже хорошо. Это зависит от ситуации. Если мой эгоистический ум хочет вам что-то рассказать, тогда лучше вообще не говорить. Если же мой ум будет движим заботой о других, если я делаю что-то ради вашего блага, то пусть обо мне что угодно будут говорить, ничего, у вас будет чуть-чуть вдохновения, и тогда я буду рад.

Если люди обо мне скажут, что геше Тинлей называет себя великим йогином, пусть говорят, какая разница? Если у вас возникнет хотя бы небольшое вдохновение, – это результат, этого мне достаточно. А результат, о котором я хочу вам сказать, это то, что в моем уме негативные эмоции стали слабыми, а позитивные эмоции спонтанно являются активными. Это очень хороший результат! От этого ум все время счастлив. Ум не думает эгоистично: «У меня этого нет, этого нет, меня никто не любит!» Вот таких мыслей нет. «Я должен быть особым человеком. Все меня будут слушать, меня будут бояться!» – таких ненормальных мыслей нет, поэтому я счастлив. Это все эгоистичный ненормальный ум говорит: «Меня должны уважать, я должен быть особым человеком». Такой ум слишком амбициозен, слишком корыстен: «Я такое хочу, я другое хочу...», – это мысли больного ума. Такие люди никогда не будут счастливы. Для счастливого ума самое главное – это помнить о других людях. Другие люди еще больше страдают, чем вы. Если вы будете об этом помнить, тогда ваше эго будет уменьшаться. У других людей больше страданий, думайте о них: «Пусть они не страдают. У меня все есть». Тогда сразу вы почувствуете других людей: «Как хорошо, что я могу этим людям чуть-чуть помочь! Но у меня недостаточно сил. Я хочу иметь больше силы, чтобы я смог помогать всем живым существам». Потом потихоньку к вам будут приходить мысли: «О, если состояние будды реально есть, как было бы здорово, если бы я стал буддой! Тогда я могу во множествах тел помогать всем живым существам!» Такие мысли на сто процентов возможны.

Когда вы развиваете такой образ мышления – ум, заботящийся о других больше, чем о себе, – это очень счастливое состояние ума! Мысли и тревоги о себе – это все яд. Такой негативный образ мышления – это как пребывание в туалете. Когда человек сидит в туалете, как пахнет? Плохо! О, это то же самое! Такой негативный образ мышления для меня очень тяжел. Я честно говорю. Когда я сижу рядом, а кто-то говорит: «Он такой-сякой», – мне пахнет. Тогда я думаю: «Когда он уйдет? Лучше бы он ушел! Пахнет!» Когда вокруг меня сидят добрые люди, хвалят других: «Они такое хорошее дело сделали», – сразу мне так приятно! Я говорю: «Еще посиди, не уходи!» – потому что там ум, заботящийся о других, уважающий других людей, эго нет, а есть ум, заботящийся о других больше, чем о себе. Сразу становится приятно. Все люди счастливы. Это на сто процентов, правда. Религиозный вы человек или нет, разницы нет. Если у вас вот такой образ мышления, вы всегда будете счастливы.

Сегодня Андрей в первую очередь прочитает сказку о Птице-Бодхисаттве. Это не просто сказка. Это подлинная история, которая произошла в прошлые времена. Эта история передавалась от одного мастера к другому. В буддизме говорится, что если вы просто слушаете учение по логике, цитаты и так далее, этого недостаточно. Наряду с этим вам также необходимо слушать истории, которые по-настоящему могут затронуть ваш ум. Что касается этих историй, то, когда эти истории пересказывали друг другу, когда в этих историях идет речь о диалоге между существами, это не просто разговоры, а это образ мышления Дхармы. Поэтому все это связано с жизнью. И сейчас почувствуйте, что я рассказываю вам эту историю. Эту историю я рассказал много лет назад, и сейчас на основе этого рассказа вышла книга. Когда вы будете слушать эту историю, в вашем уме породится

определенное чувство любви и сострадания и благодаря этому вы создадите кармическую связь с этим Птицей-Бодхисаттвой.

Далеко-далеко за страной снегов в восточном царстве жила прекрасная царевна. Чудесное ощущение волшебного доброго света наполняло каждого, кто видел и слышал ее. Руки и сердца царской дочери просили заморские принцы и короли со всего мира. Велико же было изумление царя-отца, когда она выбрала из них самого скромного и вовсе не самого богатого юношу. Это был молодой царь далекой страны. На вопрос, почему она сделала такой выбор, царевна ответила: «Отец, прежде чем принять решение, я задавала женихам вопросы и, выслушав их ответы, поняла, кто обладает наивысшим богатством». Удивленный такими словами царь воскликнул: «Милое дитя, объясни мне, разве богатство бывает высшее и низшее? И что такое наивысшее богатство?» Мудрая царевна отвечала: «Низшее богатство – это бриллианты, золото, красивые наряды, вкусная пища. Среднее богатство – крепкое здоровье, сильное тело. А наивысшее богатство – это любовь, мудрость и стремление помогать всем живым существам. Именно эти качества есть в сердце моего избранника. Поэтому отныне позволь нам быть вместе». Вскоре сыграли пышную и веселую свадьбу на радость всему народу восточного царства.

Затем молодая царская чета отправилась в страну, откуда был родом возлюбленный муж царевны. Жители тех земель не могли похвастаться особым богатством и благополучной жизнью. Голод и болезни, засуха и неурожай, всякое выпадало на их нелегкую долю. Но когда молодой государь привез в дворцовые палаты драгоценную супругу, в стране стали совершаться настоящие чудеса. Как будто кто-то одним лишь своим присутствием отвел от народа все беды и невзгоды. Счастье и радость поселились в сердцах людей. И только одна печаль омрачала счастливую жизнь в царстве – у молодых правителей долго не было наследника. Но в один прекрасный день сбылись мечты и чаяния юной супруги царя, и вскоре она родила чудесного мальчика, прекрасного как луна. Родители дали ему имя Бодхисаттва. Так зовут просветленных существ, посвятивших себя служению на благо всем живым существам. А также по традиции дали второе имя – Дава.

Шло время. Царство расширялось и процветало. У царя – отца Бодхисаттвы-Давы появился министр – первый помощник в делах правления государством. Но вот беда, за внешней учтивостью и услужливостью скрывался недобрый и коварный человек. У него был сын одного возраста с принцем. Сын министра походил на своего злого отца и мечтал поскорее вырасти и тоже стать министром, таким же властным и могущественным, как и его отец. У маленького Бодхисаттвы-Давы тоже были свои мечты. Он часто думал о том, что вырастет и будет заботиться о подданных как истинный правитель страны. Но больше всего он хотел делать что-то особенно доброе и полезное для всех живых существ. Мальчики росли вместе. Играли и состязались, слушали уроки и мудрые наставления учителей, которые умели наблюдать за солнцем, луной и звездами, понимали язык растений и животных и знали много чудесных вещей.

Однажды царица-мать наблюдала, как дети постигают сложную науку – старый йогин учил их входить в тела других живых существ. Когда мать Бодхисаттвы-Давы увидела, что злой сын министра тоже получил тайное знание о переносе сознания, предназначенное только для людей чистых сердцем, у нее появилось недоброе предчувствие. Мудрая царица поделилась со своим мужем опасением, как бы сын министра, коварством своим похотивший на отца, не причинил кому-нибудь вреда. Министру-отцу стало известно об этом разговоре, и он попросил царя дать обещание, что когда мальчики вырастут, его сын станет первым помощником принца. Царь задумался. Он никогда не принимал решения без совета своей мудрой супруги. Видя нерешительность царя, министр стал смеяться над его несамостоятельностью и сказал: «В царстве все должен решать мужчина. Только тогда он

настоящий правитель. Лишь слабый человек просит совета у женщины». Царя задели слова министра, и он удалился в свои покои. Вечером, встревоженный грустью во взоре жены, царь спросил: «Ты всегда улыбаешься, а сегодня почему-то печальна. Что случилось?» «Сегодня ты впервые совершил ошибку, поверив неискреннему человеку больше, чем мне». Царь рассердился и резко возразил: «Отныне я все буду решать сам. Я – мужчина и правитель царства». С этого момента он совершал ошибку за ошибкой. И много хороших людей покинули его земли. В царство возвратились несчастье и голод. А в добром сердце царицы поселилась смертельная тоска и вскоре она умерла от невыносимой для ее сердца печали. Тяжело переживал смерть матери маленький принц. Он размышлял о том, что жизнь и все связанное с ней – красота, здоровье, близкие сердцу люди, – не вечны, преходящи.

Прошло много лет. Бодхисаттва-Дава вырос и превратился в красивого, стройного юношу с добрым и любящим сердцем. Его товарищ – злой сын министра, тоже возмужал. То ли по старанию министра, то ли по еще какой неведомой причине, Бодхисаттва-Дава и сын министра были неразлучны. Как-то раз, гуляя по лесу, они увидели у подножия старого раскидистого дерева двух мертвых птиц. «Бедняжки, должно быть, погибли от голода», – подумал юный принц. А его коварный товарищ, вспомнив, чему обучал их старый йогин, воскликнул: «Послушай, а ведь мы можем войти в тела этих птиц, взлететь и посмотреть на землю сверху!» Юноши так и сделали. Мгновение, и их человеческие тела остались лежать на мягкой траве, а две прекрасные птицы взмыли высоко в небо. Юноши-птицы парили над землей, и ничто не могло сравниться с легкостью и послушностью их новых тел. От вида земли с высоты, которой могли достигнуть лишь пернатые, захватывало дух. Увлечшись полетом, Бодхисаттва-Дава не заметил, как его товарищ вернулся к тому месту, где лежали их тела, и вошел в тело принца, а свое сбросил с обрыва в реку. Порвав на себе одежды и измазавшись грязью, сын министра в облиии Бодхисаттвы-Давы прибежал во дворец. Притворно рыдая, он закричал: «Какое несчастье! Мой друг – сын министра упал в воду и утонул! Рискуя своей жизнью, я пытался его спасти, но ничего не мог сделать!» Все стали успокаивать его, приняв за принца – ведь главное, что сам Бодхисаттва-Дава был в целостности и сохранности, как подумали все во дворце.

До самой темноты искал Бодхисаттва-Дава своего друга. В отчаянии кружил он над лесом, пока, наконец, не вернулся к старому, раскидистому дереву. Увидев, что оба тела исчезли, царевич понял коварный обман. Подул сильный ветер. Раскаты грома сотрясали небеса и землю. Засверкали молнии. Полил холодный дождь. Отовсюду раздавался устрашающий рев диких животных. Лишившись человеческого тела, и оставшись навсегда в теле птицы, с синим горлышком, ночью в лесу Бодхисаттва-Дава почувствовал, как его сердце пронзило горькое чувство. Он испытал безмерную печаль и подумал: «Вот я и стал птицей – беззащитной на холодном ветру. Вчера у меня было много помощников, а сегодня ни одного. Вчера у меня было много разной вкусной еды, а сегодня нет ничего. Вчера у меня было много красивой одежды, а сегодня – ничего. Вчера у меня было все, сегодня нет ничего. Но сегодня я увидел настоящий свет сансары. Будда говорил правду – сансара это очень ненадежный мир: любая встреча заканчивается расставанием, любое накопление заканчивается растратой, любой взлет заканчивается падением, жизнь каждого заканчивается смертью. Все существа в сансаре страдают. Когда я был в своем человеческом теле, я не видел страданий других живых существ. Я мало помогал им. Растратывал свою драгоценную человеческую жизнь на вещи, не имеющие смысла. Теперь, когда я – птица, мне остается надеяться на помощь божеств и стать мудрым, как моя любимая мама. И в его сердце зазвучала молитва. Он ничего не просил для себя, а горячо и искренне начал молиться, чтобы все живые существа на земле избавились от страданий и достигли счастья. Он молился: «Пусть я страдаю, но пусть не страдают другие живые существа. Пусть все их страдания созреют во мне, а все живые существа обретут высшее

счастье. И когда Бодхисаттва из глубины сердца вознес эту чистую молитву, тучи исчезли, прекратился гром, перестал лить дождь, а Бодхисаттва все молился, забыв о своей горе.

Тут к нему подлетел белый попугай. Бодхисаттва стал рассказывать ему о том, что случилось. Попугай понимал все, что говорил ему принц в облике синегорлой птицы. Тут же прилетели три птички. Потом еще одна. Они тихо сидели на ветках, с интересом слушали истории, которые рассказывала синегорлая птица. Бодхисаттва ощутил прилив невероятной радости от того, что птицы его прекрасно понимают, и решил поделиться всеми своими знаниями, которые успел получить, будучи человеком. Весть о том, что в лесу появилась необычная птица, быстро облетела округу.

Точно так же как в этой истории и вам, когда вы получаете учение, очень важно жить в соответствии с этим учением. В особенности, когда наступают трудные времена, такой образ мышления, соответствующий Дхарме, должен возникать в вашем уме. Если в такие времена вы будете думать просто как обычный человек, то нет большого смысла получать учение. Когда у вас все хорошо, иметь такой образ мышления нетрудно. Когда наступают трудные времена, тогда породить такие мысли очень трудно. Если вы можете так думать, можете порождать здоровый образ мышления в трудные времена, тогда вы хороший практик Дхармы, а в противном случае ваше понимание Дхармы все еще находится на очень поверхностном уровне. Когда люди играют в футбол, если у противоположной команды нет вратаря, нет защитников, то если эта команда забивает гол, в этом нет ничего особенного, так и маленький мальчик может забить гол. Но если на воротах стоит хороший вратарь, если есть хорошая оборона, тогда, если вы забиваете гол, это очень хороший гол. Настоящий гол. И поэтому, когда наступают трудные времена, если в этот момент вы сохраняете свой образ мышления, не допускаете негативных эмоций, тогда вы хороший духовный практик.

В вашей жизни произойти может все, что угодно, потому что проблемы – это часть нашей жизни. Вам нужно понимать, что наше счастье – это как временные гости, а наши проблемы – это постоянные гости. Поэтому рано или поздно возникнут проблемы. Почему? Потому что вы совершили дебютную ошибку. Она состоит в том, что мы родились под контролем омрачений. В нашей предыдущей жизни мы не заложили хорошего фундамента и родились под контролем омрачений. И если в этой жизни вы не устранили свои омрачения и вновь переродитесь под контролем омрачений, то в следующей вашей жизни у вас возникнут те же самые проблемы. Страдания от старения, страдания от болезней, страдания от смерти – эти три вида страдания у вас возникнут на сто процентов. Вы не сможете сбежать от них. Богаты вы или бедны – разницы нет. На Востоке вы живете или на Западе – разницы тоже нет. Когда у вас возникают эти проблемы, очень важно сохранять здоровый образ мышления, и это практика Дхармы. Это как в истории об этой Птице-Бодхисаттве: без человеческого тела, в теле птицы, было темно, лил дождь, сверкала молния, было множество опасностей, и в этот момент он не имел нездоровых мыслей, он породил здоровый образ мышления. Обычно вы думаете: «О, кошмар! У меня нет того, этого нет». А у него был правильный образ мышления. «Будда правильно сказал: «Всякое накопление заканчивается растратой, любая встреча заканчивается расставанием, любой взлет заканчивается падением, любое рождение заканчивается смертью. И сегодня я увидел истинный свет сансары. Это очень ненадежное место. А другие живые существа страдают еще больше, чем я», – думайте так. «Сегодня, когда я страдаю, пусть страдания всех живых существ проявятся во мне и пусть никто не страдает. А все свое счастье я отдаю другим, и пусть все живые существа станут счастливыми», – если вы можете так думать, тогда плохие условия для вас полезны, потому что эти плохие условия делают ваш ум еще сильнее, еще добрее. Поэтому в буддизме великие мастера прошлого говорили: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временному страданию. Временное счастье потратит ваше

время и увеличит ваши омрачения. А временные страдания очистят вас от негативной кармы и сделают ваш ум сильным».

Итак, временные страдания – это благословение вашего Духовного Наставника. Помните об этом. Когда вы встречаетесь с проблемами, не думайте, что это кошмар, – это очень хороший шанс для развития ума. Никого не вините. У вас есть очень плохая черта характера – как только у вас возникают проблемы, вы сразу же кого-то начинаете в них обвинять: «Это он виноват. Это они виноваты. Наверное, они там что-то делают. Наверно, люди там коварные, создали такое». Никогда так не думайте. У вас такой образ мыслей: вы думаете, что все люди коварные, потому что вы сами коварны. Кто вор, тот думает, что другой – тоже вор. Если вы так думаете, значит, вы сами такой коварный: «Он виноват. Они виноваты». Если вы сегодня на машине попали в аварию и сломали ногу, то вы думаете, что это сосед виноват: «Сегодня утром я увидел соседа, поэтому мне так плохо». У вас много таких неправильных мыслей: «Мама виновата, потому что она мне сказала: «Быстро приезжай!» Если бы мама мне не позвонила, я бы не поехал. Это мама виновата». Вот такой образ мыслей называется ненормальным, большим образом мыслей. Не нужно таким образом думать. Это очень неправильный образ мышления.

Если вы попадаете в больницу, то вы несчастны. Вы говорите, что доктор нехороший, медсестры плохие, всё плохо. Если у вас здоровый образ мыслей, и вы сломали ногу, вы понимаете, что никто в этом не виноват, вы сами виноваты: «Если бы в прошлой жизни я не создал плохую карму, то сегодня аварии бы не было, я бы ногу не сломал. Какую причину я сам создал, такой результат и получил». Птица-Бодхисаттва говорит: «Случайностей не бывает. Какую причину вы создали в прошлом, такой результат и получаете». Это тоже учение. Если вы будете так думать, когда возникнет проблема, то не будете никого обвинять: «Никто не виноват, я сам. В этой жизни или в прошлой жизни я что-то неправильно делал, поэтому получаю такой результат. Без причины результат невозможен. Чужие люди создать мою причину не могут, это невозможно». Это закон: какую причину вы создаете, такой результат и получаете. Это на сто процентов, правда. Поэтому никто не виноват. «Я никого не хочу обвинять», – когда вы так думаете, ваш ум спокоен. Только нога болит, а ум спокоен. Когда вы неправильно думаете: «Он виноват. Они виноваты. Меня никто не любит. Это кошмар!» – тогда болит не только ваше тело, но и ваш ум – двое больных. Зачем это надо? Когда тело болит, ум нужен здоровый. Спокойно сидите, и лечение пойдет быстро.

В Америке, в Европе ученые, врачи пришли к выводу, что человека со здоровым образом мыслей лечить очень легко, а гневливого человека с нездоровым умом лечить очень трудно. Они опытным путем это определили. Когда у человека ум ненормальный, его очень тяжело лечить. Когда человек во врача не верит, в лекарство не верит, его вылечить очень трудно. Поэтому никого не обвиняйте, а говорите так: «Вот эта проблема. Я создал ее сам. Это результат проявления моей собственной кармы. Никто в этом не виноват». Когда вы так думаете, ваш ум становится спокойным. Даже если вы попадете в больницу, сохраняйте спокойное состояние ума. Больница – это красивый дом, хорошие врачи, медсестры, и все люди, которые там находятся вместе с вами, тоже хорошие. Такое по-настоящему бывает. Когда я впервые приехал в Россию, я плохо знал русский язык, всего несколько слов. Сейчас тоже плохо знаю, но в то время – еще хуже. Но когда я находился в больнице, никакого кошмара не было, я был спокоен. Рядом со мной лежал один азербайджанский мужчина. Я всегда смеялся, разговаривал. Иногда, когда приходил врач, я, не зная русского языка, старался шутить, смеяться. Он меня однажды спросил: «Почему ты так радуешься здесь? Это же больница, а не гостиница!» Я сказал этому азербайджанскому мужчине: «Когда мы болеем, то в больнице лучше, чем в гостинице». Он подумал: «Да, да, да». Я сказал ему: «В гостинице они заботятся о наших деньгах, о здоровье не заботятся. Когда мы болеем, самое

лучшее место – это больница. Здесь заботятся о нашем теле». Он подумал: «Правильно сказал тибетский лама». Потом я сказал ему: «Мы здесь должны быть счастливы, потому что мы здесь как короли – еду, лекарства нам приносят, если подать сигнал, то придет медсестра. Вы здесь как король».

На следующее утро, когда я увидел этого азербайджанца, он засмеялся: «Давай будем счастливы! Здесь самое лучшее место!» Ему, наверное, понравилось то, что я сказал: «Когда мы боеем, самое лучшее место – это больница!» Другие тоже поддержали: «Правильно». Посмотрите, одно слово, сказанное ради блага других людей, поменяло образ мыслей у всех людей. Я ему сказал, он согласился: «Правда, когда боеем, это факт, самое лучшее место – это больница». Ему это очень понравилось. Потом он другим людям тоже сказал, что когда мы боеем, самое лучшее место – это больница. Он говорил, как будто сам это придумал. Другие согласились: «Как хорошо!» И всем от этого стало хорошо. Поэтому всегда, когда у вас возникают проблемы, порождайте такой здоровый образ мышления, и он сделает не только вас счастливыми, но также сделает счастливыми всех окружающих вас людей. Тогда и еда в больнице станет вкусной. Когда вы знаете, что в больнице еда полезна и думаете, что это хорошо, полезно – тогда еда становится вкусной. Когда вы думаете, что это что-то такое плохое, вам от этого еще хуже становится. Может быть, на пятьдесят процентов вкус еды зависит от самой еды, но на пятьдесят процентов этот вкус зависит от вашего образа мышления.

Если жена приготовила вкусную еду и дала мужу, а муж говорит, что посолено не так, того нет, то жене надо сказать: «Моя еда нормальная, это твой ум ненормальный, надо его лечить, тогда еда будет вкусной!» А когда муж принесет своей жене подарок, если жена скажет, что цвет не такой, что-то еще не так, то мужу надо сказать: «Мой подарок нормальный, это твой ум ненормальный, его надо лечить!» Потому что, когда ум ненормальный, вы все видите ненормальным. Если вы посмотрите через черные очки, то все вам покажется черным. Если человек говорит: «Он такой-то, а этот такой-сякой!» – ему надо сказать: «Нет, нет, если ты всё так видишь, то это знак, что твой ум ненормально работает, твой ум больной, его надо лечить». Человек не может быть всегда плохим, так же как и все люди, тоже плохими не бывают. Если вы думаете, что этот человек всегда плохой и все люди плохие, то на сто процентов у вас голова ненормальная. Такого не бывает. Человек бывает иногда хорошим, иногда плохим. У него есть хорошие и плохие качества. Если вы видите только плохие качества – ваша голова ненормальная. Если вы видите обе стороны: у него есть хорошие качества, но и недостатки тоже есть, тогда вы объективны, нормальны. Тогда, если другие люди говорят, что он такой-сякой, вы говорите, что если ты только плохое видишь, то знай, что твой ум ненормальный. С обеих сторон надо смотреть.

Теперь, что касается учения. Во вчерашнем комментарии мы говорили о том, что ум является создателем вашего счастья и ум – создатель ваших страданий. А теперь, о каком именно уме идет речь? Негативное состояние вашего ума – это создатель ваших страданий, а позитивное состояние ума – создатель вашего счастья. Сейчас мы рассмотрим это более подробно. Существует множество негативных состояний ума, и какое из этих негативных состояний ума является корнем омрачений, что мне нужно уменьшить? Если вы хотите уменьшить негативные эмоции, то в первую очередь вам нужно знать, что является источником негативных эмоций. И если вы источник негативных эмоций сделаете слабым, то естественным образом ваши негативные эмоции тоже станут слабыми. Если вы сделаете привязанность меньше, то это уменьшит ваш гнев, но это не сделает меньше вашу зависть. Если вы будете стараться уменьшать каждое омрачение, то это займет у вас очень много времени. И поэтому искусный, эффективный метод – это узнать об источнике всех этих негативных эмоций, узнать, как сделать его меньше, слабее. Из вчерашних объяснений у вас по-настоящему появилась уверенность в том, что ваши негативные эмоции по-настоящему

являются создателями ваших страданий. И у вас появился интерес: как же я могу сделать немного слабее эти негативные эмоции? Если бы эти негативные эмоции полностью покинули мой ум, как бы хорошо это было! Все мои проблемы были бы решены. Если вы так думаете, то это означает, что вы идете в правильном направлении.

Основную часть времени, когда у нас возникают проблемы, мы не решаем проблемы в самом их корне, мы решаем их на поверхностном уровне. Например, когда в стране возникает экономический кризис, для того чтобы устранить этот экономический кризис, нужно знать основной фактор возникновения этого кризиса. Если вы не знаете самого главного фактора, из-за которого возникает кризис, тогда, что бы вы ни меняли на поверхностном уровне, в целом ситуацию вы не измените. Если смените персонал, если поменяете мэра города, это ничего не изменит. Если вы не поменяете систему, то у вас останутся те же самые проблемы. Я не знаю, в чем состоит главный фактор экономического кризиса. Это знают специалисты – экономисты. Но я знаю один небольшой фактор – это жадность. Я думаю, что это один из главных факторов экономического кризиса. Сейчас экономисты-специалисты в Америке, в Европе исследуют этот вопрос и они говорят, что это правда, – действительно, один из главных факторов экономического кризиса – это жадность. Но это было открыто в буддизме два с половиной тысячелетия назад – то, что главным фактором кризиса является жадность. На уровне вашей семьи, если вы очень жадные, то это также станет одним из главных факторов кризиса в вашей семье. И на уровне страны, на мировом уровне то же самое, это то же, что сохраняется на уровне семьи. Механизм одинаков. Люди думают, что страна, мир – это что-то очень большое, но если вы знаете механизм на уровне семьи, то точно такой же механизм действует на уровне нации и мира. Одинаковый механизм.

Кризис в вашей жизни – это кризис омрачений. И в отношении основного источника этого кризиса омрачений в вашей жизни Будда говорил, что это эгоистичное состояние вашего ума. Ваш эгоистичный ум является источником всех остальных омрачений. Ваш эгоистичный ум – это хроническая болезнь. Если вы не излечите эту болезнь, то куда бы вы ни отправились, у вас везде будут возникать омрачения. Если ваша болезнь эгоизма сильна, куда вы ни пойдете, счастливы не будете, куда ни пойдете, настоящих друзей не найдете. У эгоистичного человека друзей нет. Эгоист даже сам себе не друг. Эгоистичный человек не является хорошим другом даже сам для себя, потому что он обманывает сам себя. Буддизм говорит, что эгоистичный ум – самый большой обманщик. Он вас сколько раз обманывал? Если чужие люди вас один раз обманут, два раза обманут, вы говорите: «О! Он меня два раза обманул! В следующий раз, когда я его увижу, я с ним разговаривать не буду! Он меня два раза обманул! А если три раза обманет, всё, я его побью!» А ваш эгоистичный ум сколько раз вас обманывал? Бесконечное количество раз он вас обманывал! Как вы можете терпеть это? Как вы можете терпеть то, что ваш эгоистичный ум очень большое количество раз вас обманывал? Шантидева говорит о том, что терпение в отношении своего эгоистичного ума, омраченного ума – это неправильное терпение. А мы все терпим и терпим, но это неправильное терпение. Когда совершают ошибку другие люди, а вы терпите, вот это – настоящее терпение. Скажите себе: «Теперь я не буду тебя терпеть, эгоистичный ум! Ты очень много раз меня обманывал! Поэтому я не буду тебе другом». Скажите своему эгоистичному уму: «Я тебе не друг!»

Сейчас я вам объясню, как из этого эгоистичного ума возникают все омрачения. Я вам об этом рассказывал раньше, но снова послушайте об этом, чтобы породить более сильную убежденность. Если ваша убежденность будет становиться все сильнее и сильнее, то естественным образом ваше эго будет становиться менее активным. Если в этом случае ваше эго становится чуть менее активным, это означает, что вы по-настоящему поняли. Если ваше эго меньше не стало, то вы еще не поняли. Думаете, что поняли, но вы еще не

поняли. Результат вы можете оценивать по тому, стало ли меньше ваше эго. Обрели вы знание или нет, вы можете посмотреть по тому, стало ли ваших омрачений меньше. Так вы можете оценить, понимаете вы учение или не понимаете. В противном случае вы понимаете слова, но не понимаете смысла.

Понять настоящий смысл буддийских текстов нелегко. Даже Наропа не мог сразу обрести понимание. Наропа был одним из великих ученых. Однажды он читал один текст по тантре. И в этом тексте по тантре говорилось об использовании самого наитончайшего ума и наитончайшей энергии. В тибетском буддизме тантра – это как квантовая физика. В ней речь идет об использовании самого наитончайшего ума и наитончайшей энергии. Поэтому это как квантовая физика – это очень сложно, нелегко понять. Люди думают, что тантра – это просто читать мантры, но это неверно, тантра – это наука. Очень тонкая наука.

Итак, Наропа читал этот коренной текст по тантре, и к нему подошла одна пожилая женщина. Эта пожилая женщина была Ваджрайогини в человеческом теле. Она спросила у Наропы: «Понимаешь ли ты слова этого текста?» Наропа сказал: «Да, я их понимаю». Эта пожилая женщина засмеялась, обрадовалась. Далее она вновь спросила Наропу: «Ты понимаешь смысл этого текста?» Наропа сказал: «Да, я его понимаю». Эта пожилая женщина тут же заплакала. Наропу это очень удивило. Он спросил у этой женщины: «Почему, когда я сказал, что я понимаю слова этого текста, вы были счастливы, но когда я вам сказал, что я понимаю смысл этого текста, вы заплакали? Почему?» Эта пожилая женщина сказала, что когда ты сказал, что понимаешь слова этого текста, ты сказал правду, и поэтому я обрадовалась, засмеялась: «Но затем, когда ты сказал, что понимаешь смысл этого текста, ты солгал. Один из великих мастеров монастыря Наланда произнес ложь, именно поэтому я расстроилась, именно поэтому я плакала». Тут Наропа понял, что это была необычная женщина, и он сразу же с глубоким уважением спросил у нее: «А вы знаете того, кто знал бы смысл этого текста?» И эта пожилая женщина сказала: «Да, мой брат Тилопа знает смысл этого текста». И когда Наропа услышал имя своего Духовного Наставника Тилопы, благодаря сильной кармической связи между Учителем и учеником, которая у них сохранялась на протяжении многих жизней, он не мог остановить слезы из своих глаз. Из его глаз потекли слезы, и он спросил: «А где я могу найти моего Духовного Наставника Тилопу?» И эта пожилая женщина ему ответила, что если ты хочешь найти такого великого мастера, то отправляйся и ищи его: «Если ты обещаешь даже весь мир в поисках такого Духовного Наставника, это того стоит». После чего эта женщина исчезла. Превратилась в радугу и исчезла. У Наропы после этого не осталось других мыслей, только мысль о том, как найти своего Духовного Наставника. И он отправился искать своего Духовного Наставника.

Он увидел, как один нищий готовил лапшу. В действительности это был Тилопа. Кастрюля, в которой он варил лапшу, была очень грязной. Наропа спросил у этого нищего: «А знаешь ли ты, где я могу найти Тилопу?» Нищий ответил: «Да, я знаю. Но сейчас садись, успокойся». А Наропа был принцем. Тилопа знал, что в уме Наропы есть некоторая гордость, и ее необходимо устранить для того, чтобы он достиг реализаций. В буддизме все великие мастера прошлого говорили, что гордыня – это самое главное препятствие для реализаций. Это тоже результат эгоистичного ума. Из эгоистичного ума возникает гордыня. Если эгоистичного ума нет, то и гордыни нет. И тогда Тилопа для того чтобы уменьшить это эго, гордыню у Наропы, что он сделал? Когда он в облике нищего готовил лапшу, палочка, которой он помешивал ее, была грязной, он тогда что сделал? Он плюнул на нее, вытер и продолжил кушать. Наропа так сморщился. А у Тилопы было две чаши. В одну из них он налил лапши, передал Наропе и сказал: «Теперь съешь лапшу». Наропа стал думать: «Стоит мне съесть эту лапшу или не стоит? Она очень грязная, а я происхожу из высокого рода, я ведь принц». Когда у Наропы появились такие мысли, Тилопа в облике нищего взял у него

его чашу, бросил ее на землю и сказал, что если ты не можешь избавиться от таких концепций как «чистое» и «грязное», то как ты сможешь найти такого великого мастера как Тилопа, и после этого он исчез. Наропа подумал: «О! Это же был мой Духовный Наставник! Зачем я, глупый, не съел этой лапши?» Так он снова отправился искать Тилопу, и по дороге увидел одного рыбака.

Сегодня день историй. Это вам полезно. В каждой истории есть учение. Когда Учитель всегда говорит о логике – это полезно, но когда очень много логики, я тоже устаю. Иногда мой Учитель говорил: «Сегодня я буду рассказывать истории». Я был очень счастлив. Но много историй слушать тоже неинтересно. Чуть-чуть историй, потом – учение, логика. Все вместе – как вкусная еда.

Итак, Наропа по дороге увидел рыбаков и начал спрашивать, где находится Тилопа. Они сказали: «Мы знаем только одного рыбака Тилопу», и показали в его сторону. Наропа отправился к Тилопе, и увидел, что Тилопа рыбачит. Наропа внимательно на него смотрел, а Тилопа поймал рыбу, пожарил эту рыбу и съел. Тут Наропа подумал: «Наверное, это не Тилопа». Тилопа обернулся на него, посмотрел, кивнул и сказал: «Да, я не Тилопа». Затем Тилопа сделал так, чтобы кости рыбы срослись вместе. Далее он щелкнул пальцами, и эти кости рыбы обросли плотью, превратились в рыбу, и эта рыба выпрыгнула в воду. И тут Наропа подумал: «А, может быть, это Тилопа?» Тилопа на него посмотрел, кивнул головой и сказал: «Да, я – Тилопа!»

Что Тилопа хотел таким образом продемонстрировать Наропе и не только Наропе, но также и нам? Тилопа тем самым говорил, что видимость обманчива, не оценивайте по видимости. Старайтесь глядеть глубже. То есть, если кто-то выглядит и ведет себя как добрый, это не означает, что он добрый. А если кто-то ведет себя так, как будто он злится, то это не означает, что он злится. Здесь также говорится о том, что вы не можете оценивать вашего Духовного Наставника по его внешнему виду. Если ваш Духовный Наставник явит себя вам в совершенном просветленном теле, вы не сможете его увидеть. И для того чтобы принести вам благо, он ведет себя как обычный человек, поэтому не судите его по обычной внешней видимости. И это то учение, которое можно извлечь из этой истории.

С это времени Наропа везде следовал за Тилопой. Куда бы Тилопа ни отправился, Наропа всегда был рядом. Однажды Тилопа сказал Наропе: «Если бы у меня был хороший ученик, то он бы нашел для меня принцессу, чтобы я взял ее в супруги». Наропа сразу же бросился искать принцессу. Он увидел в одном месте, что одна принцесса собирается выходить замуж. Она приехала из какой-то другой страны в сопровождении армии. Он схватил эту принцессу и хотел ее унести. Все на него набросились и избивали его. Потом все разошлись, а он остался там лежать, – его тело очень сильно болело. К нему пришел Тилопа, и спросил у него: «Тебе больно?» Наропа ответил: «Да, очень больно!» Тилопа спросил: «Есть ли у тебя сожаления?» Наропа сказал: «Нет никаких сожалений». После этого Тилопа сказал: «Нет боли, нет страданий», щелкнул пальцами и Наропа восстановился, стал таким же, как раньше. Так Тилопа поступал несколько раз, когда Наропа попадал в такие тяжелые ситуации. Тилопа к нему приходил, щелкал пальцами, произносил: «Нет боли, нет страданий», и у Наропы проходила вся боль. Однажды Наропа с Тилопой отправились в горы и забрались на один высокий утес. Там, на этом утесе Тилопа сказал: «Если бы у меня был хороший ученик, он бы прыгнул с этого утеса». Наропа сразу же, не задумываясь, прыгнул и сломал себе ногу. Он лежал внизу и сам себе сказал: «Не беспокойся. Сейчас придет мой Духовный Наставник Тилопа, он спросит меня: «Тебе больно?» Я отвечу: «Очень больно». Он спросит меня: «Есть ли у тебя сожаления?» Я скажу: «Нет никаких сожалений». Далее он скажет: «Нет боли, нет страданий», щелкнет пальцами, и я стану таким же как до этого». Но поскольку Наропа подумал таким образом, Тилопа к нему не

пришел. Всю ночь он ждал Тилопу, но Тилопа так и не пришел. На утро он подумал: «Ну, все! Тилопа не придет. Теперь мне нужно думать, как идти дальше». И как только он об этом подумал, Тилопа сразу же появился рядом. И что это демонстрирует? Тилопа тем самым говорит нам, что если у вас есть завышенные ожидания, то это не приводит к результату. В любой сфере, если есть очень сильные ожидания, вы не получите результат. Это очень хороший совет. Создавайте причины, и не думайте о результате. Результат придет сам. Это очень хороший совет для нашей жизни – не иметь завышенных ожиданий. Создавайте причины, и результат придет к вам сам. Вам не нужно слишком много думать о результате.

Тилопа передавал Наропе учение и однажды Наропа обратился к Тилопе с просьбой даровать ему посвящение. Тилопа сказал Наропе: «Сделай торма». Наропа сделал торма, Тилопа тогда швырнул торма в лица Наропе и сказал, что это посвящение. Что это демонстрирует? Настоящее тантрическое посвящение передается для того, чтобы уничтожить вашего внутреннего врага, то есть ваше эго и вашу дуалистичную видимость. Тилопа бросил торма в лицо Наропе, чтобы уничтожить этого эго внутреннего врага.

Такая же история однажды произошла в Тибете. Одному человеку нагадали, что ему вредит определенный вредоносный дух и ему сказали, что ему нужно бросить торма в сторону этого вредоносного духа. А в то время в Тибете жил один йогин по имени Друкпа Кюнле. Это был очень великий мастер тантры. Если кто-то является мастером тантры, то он мастер и сутры и тантры. Не став мастером сутры невозможно стать мастером тантры. Человек, который знает квантовую физику, обычную физику обязательно знает. Без знания обычной физики он квантовую физику не может знать. Точно так же и здесь. Сутра – это как десятый-одиннадцатый класс, курс науки. Квантовая физика – это как тантра. Тантра – это высшая наука, которая знает тонкий механизм материи. Вам нужно понимать этот момент. Он знал о том, что Друкпа Кюнле был великим мастером. Он ждал, когда придет Друкпа Кюнле. Так, однажды он увидел Друкпу Кюнле. У него одна штанина была засучена, а другая спущена вниз. Он носил один башмак у себя на ноге, а другой нес за спиной. Он так пришел. Потом этот человек сказал: «О, Друкпа Кюнле, пожалуйста, помогите мне!» Друкпа Кюнле спросил: «Что тебе нужно?» Человек сказал, что ему провели гадание. Друкпа Кюнле спросил, что за гадание? Человек ответил: «О, один известный гадающий сказал, что у меня в семье есть проблемы. Он говорит, что корень этих проблем – злой дух. В этого злого духа нужно бросить торма, тогда в моей семье проблем будет меньше. Пожалуйста, помогите!»

Друкпа Кюнле сказал: «Да, хорошо, готовь торма». Этот человек приготовил торма. «Куда надо бросить торма?» – еще раз спросил Друкпа Кюнле. «Пожалуйста, бросьте торма в злого духа!» – ответил человек. Друкпа Кюнле спросил: «Ты точно хочешь, чтобы я бросил торма в злого духа?» «Да, точно!» – ответил человек. Друкпа Кюнле бросил это торма прямо в лицо этому человеку. Потом Друкпа Кюнле сам сделал торма, почитал молитву и бросил торма в грудь этому человеку – там есть злой дух. Ваш эгоистичный ум – это злой дух. Вовне его нет. И после того, как торма попало ему в грудь, сразу же он почувствовал высокое умиротворение, благодаря тому, что у него была сильная кармическая связь на протяжении многих жизней с Друкпа Кюнле, он получил благословение и почувствовал, как сразу же эго становится меньше. Почувствовал спокойствие. Когда эго уменьшилось, а ум, заботящийся о других, стал сильным, сразу появилось другое видение. Он сказал: «Какие у меня проблемы? Раньше, если у меня были проблемы, я думал: «О, какой кошмар!» Когда эгоистический ум неактивен, а ум, заботящийся о других больше, чем о себе, активен, то какие могут быть проблемы? У меня нет проблем!» Точно также и для вас. Большое количество ваших проблем создал вам собственный эгоистичный ум. Сделайте этот эгоистичный ум меньше, тогда многие проблемы у вас пропадут.

Друкпа Кюнле в Тибете был очень высоким мастером. Куда бы он ни отправился, везде своим собственным поведением он давал людям большое количество учений. Однажды он отправился в один город и встретился с главой этого города. Глава этого города был очень эгоистичен, и этим создавал множество проблем. Друкпа Кюнле подумал, что сейчас пришло хорошее время, чтобы укротить этого главу города. Итак, Друкпа Кюнле отправился в это место. Вход в город закрывали ворота, они были заперты. Там как раз стоял глава этого города, и его помощники спросили у Друкпа Кюнле: «Откуда ты идешь?» Друкпа Кюнле сказал: «Я иду оттуда, со стороны спины». «А куда ты идешь?» Он сказал: «Я иду со стороны лица». Глава этого города сильно разозлился. Он сказал: «Я глава этого города. Ты меня не боишься?» Друкпа Кюнле сказал: «Я никого не боюсь! Я боюсь только себя!» Тогда глава города разозлился еще сильнее. Он сказал: «Я могу тебя наказать!» Друкпа Кюнле на это ответил, что если ты меня накажешь, то сам почувствуешь еще больше боли. И тогда глава города сильно разозлился.

Здесь косвенно Друкпа Кюнле говорил, что если ты вредишь другим, то ты сам также будешь обретать вред. Тем самым ты себе навредишь еще больше. Поэтому он сказал, что если ты меня накажешь, то сам почувствуешь еще больше боли. Тогда глава города приказал: «Теперь положите его на землю и побейте его!» Друкпа Кюнле сказал ему: «Подумай хорошо! Ты об этом пожалеешь! Перед тем, как принять решение, немного подумай! Я не боюсь, но ты по-настоящему пожалеешь об этом!» Тогда глава разозлился еще сильнее. Он попросил побить мастера. Друкпа Кюнле лег на землю и сказал этим людям: «Бейте меня очень сильно!» Так они начали избивать Друкпу Кюнле. А Друкпа Кюнле улыбался. Он смотрел на главу города. Глава города кричал от каждого удара: «А! А! А!» Друкпа Кюнле обладал такими чудодейственными силами – он направлял свою боль этому главе города. Друкпа Кюнле говорил: «Бейте сильнее!» А этот глава города кричал еще сильнее. Глава уже начал кричать: «Не бейте его!» А Друкпа Кюнле говорил: «Не слушайте его. Продолжайте бить!» И так глава все кричал и кричал. Он начал бегать. Тогда он уже начал сдерживать этих людей: «Не бейте его!» Глава начал бояться. Он понял, что это необычный человек. Он подошел к нему и спросил: «А вы Друкпа Кюнле?» Друкпа Кюнле сказал: «Люди называют меня «Друкпа Кюнле», но я все еще не знаю, кто я». После этого глава этого города стал учеником Друкпа Кюнле и достиг высоких реализаций. Он на собственном опыте понял, что если он вредит другим, то косвенно тем самым себе он вредит еще больше.

Есть еще такая история. Один человек часто обманывал людей, злился на людей. И Друкпа Кюнле ему однажды сказал: «С этого момента не обманывай других, не вреди другим». Он ему сказал, что если ты будешь продолжать вредить другим, продолжать обманывать других, то твой кадык будет становиться больше по размеру. Тот просил Друкпу Кюнле вылечить его. Но Друкпа Кюнле сказал, что это потому, что ты обманываешь людей, злишься на людей, вредишь им, поэтому это случилось. «Если ты хочешь вылечить это, то помогай людям, и кадык будет становиться меньше. Если ты будешь вредить другим, то кадык будет становиться больше», – Друкпа Кюнле потрогал кадык, дунул на него и кадык стал нормальным. Этот человек стал понемногу помогать людям, и его кадык становился все меньше и меньше. Когда к нему приходили люди, он угощал их чаем, и кадык становился меньше. Он говорил: «О, как хорошо!» Потом возникла немного неправильная ситуация. Человека толкнули, он разозлился, и кадык стал больше. Итак, каждый раз, когда он злился, делал что-то неправильное, у него кадык на шее становился все больше. Благодаря такой связи с Друкпой Кюнле он на собственном опыте увидел напрямую, как негативные эмоции ему вредят, и после этого он перестал испытывать негативные эмоции и все время порождал позитивное состояние ума. И у него с шеей все стало нормально.

Это истории, которые произошли в Тибете. Это подлинные истории. Я их вам рассказал. В прошлом происходило очень много таких невероятных событий, и все это было результатом доброго состояния ума, – ума, заботящегося о других. Я вам точно могу сказать, что из ума, заботящегося о других, могут происходить всевозможные чудеса. Главная причина чудес – это доброе состояние ума, это ум, заботящийся о других. А из злого эгоистичного ума в прошлом возникало большое количество проблем. Вы сами можете видеть это очень ясно. Посмотрите историю. Все беды нашего мира возникли из эгоистичного ума. Все хорошие вещи возникли из доброго ума. В нашем мире так же. Кто разрушает наш мир? Это злой ум, злой человек. Кто делает наш мир чуть-чуть лучше? Это добрые люди. Это тоже ясно видно. Злые люди разрушают наш мир, добрые люди делают наш мир хорошим. Это очень явно вы видите своими глазами. Точно также ваш внутренний мир, кто его разрушает? Кто разрушает спокойствие вашего ума? Кто создает все беды? Это ваши омрачения, ваши негативные эмоции. Кто делает ваш внутренний мир отличным, красивым? Это ум, заботящийся о других, добрый образ мышления. Поэтому Будда говорил, что ваш ум является создателем вашего счастья и ваш ум создатель ваших страданий. Среди негативных состояний ума ваш эгоистичный и невежественный ум – это главные создатели ваших проблем. А среди позитивных состояний ума самые главные создатели вашего счастья – это ум, заботящийся о других и мудрый ум. Это два главных создателя вашего счастья.