

Геше Джампа Тинлей
Общее учение
Лекция № 10
24 ноября 2022 года
г. Москва

Для получения учения в первую очередь необходимо породить правильную мотивацию, как с моей стороны, так и с вашей. Причина заключается в том, что правильная мотивация у нас не порождается спонтанно, и нам нужно прикладывать определенные усилия для порождения правильной мотивации. Поэтому думайте так: «Сегодня я получаю учение для укрощения своего ума и для достижения состояния будды во благо всех живых существ. Ту мудрость, которую я сегодня приобрету, я буду использовать и для своего собственного развития ума и также для принесения блага многим другим живым существам». Лучший способ помочь и себе и другим – это накопить бесценную чистую мудрость. Что касается всевозможных учений, то их в нашем мире существует большое множество и нельзя сказать, что все они являются подлинными, истинными. Поэтому, если мы говорим об истинном, чистом, подлинном учении, то вы должны очень ценить получение такого учения. Оно большая редкость. Учение, которое я получил, я получал у великих, действительно достойных мастеров, и кроме этого, я сам также применял это учение, практиковал, получил небольшой опыт и на основе него я передаю эти наставления вам.

В буддизме существует всего три практики: это практика поведения, практика накопления воззрения и практика медитации. Из этих трёх самое главное – изменение поведения тела, речи и ума. В особенности изменить поведение ума – это совершенно непростая задача, это очень трудно. Чтобы изменить ментальное поведение, вам необходима философия, потому что не обладая философией, просто каким-то принуждением себя, вы не сможете изменить свой ум. Итак, философия очень важна, но кроме этого, важно приучать свой ум к этой философии в течение длительного периода с помощью медитации, и далее, когда вы достигнете реализации, в вашем уме произойдут действительно устойчивые изменения.

Медитация означает освоение. Осваивая однонаправленное сосредоточение, вы развиваете шаматху, осваивая аналитическую медитацию, вы развиваете випашьяну. Эти шаматха и випашьяна меняют поведение нашего ума, делают его безупречным. Поэтому целью должно быть изменение поведения тела, речи и ума, в особенности ментального поведения, потому что все наши проблемы являются результатом неправильного поведения ума. Что творится в вашем уме? Если в вашем уме дисгармония, много омрачений, то же самое вы будете проецировать во внешний мир, и внешний мир для вас тоже будет ужасным. Если внутри у вас мир, гармония, позитивное состояние, то постепенно подобные проекции вы будете также излучать во внешний мир, и весь внешний мир для вас тоже будет прекрасным. В буддийской философии говорится, что внешние явления существуют далеко не такими, какими они представляются вам. Как они существуют? Ваше восприятие очень сильно связано с субъективным познанием. Если ваш субъективный ум чистый, то благодаря этому чистому субъективному уму всё во внешнем мире вы также будете видеть чистым. Поэтому в «Абхисамаяаланкаре» говорится о том, что Будда со своей точки зрения не видит никаких загрязненных явлений, он всё воспринимает чистым.

Поскольку ум Будды полностью чист, и всё внешнее он также видит чистым. Со стороны Будды он всё видит чистым, и возникает такой диспут: если Будда видит всё только чистое, то вопрос: познает он загрязненные феномены или нет? Ответ: он познаёт загрязненные феномены. Сансару он познает, но не со своей точки зрения, а с точки зрения других существ. Например, если бы здесь была радуга, то с нашей стороны, глядя в определённую сторону, мы видели бы эту радугу, но Будда при этом хорошо понимает, что при взгляде с другой стороны радуги нет. С точки зрения другого существа радуги нет. Поэтому Будда познаёт нечистое, загрязненное явление не с собственной точки зрения, а с точки зрения других, омраченных живых существ. Если вы об этом узнаете, то, что в этом полезного? Если вы очистите свой ум, то вам не нужно будет очищать внешний мир. С вашей точки зрения весь внешний мир автоматически станет чистым, а нечистые видимости, возникающие у других существ, вам не помешают. С вашей точки зрения всё будет чистым, безупречным. Например, в дзогчене говорится, что с точки зрения ясного света воспринимаются только чистые явления, и нет ничего загрязненного.

Если говорить об изменениях, то если в зеркале вам не нравится ваше отражение, в старых текстах приводится такая аналогия: вы смотрите в зеркало и видите свое грязное лицо. Если вам не нравится, что ваше лицо грязное, и при этом начнете пытаться очищать собственное отражение в зеркале, то вы не сможете добиться чистого отражения. Это как мы, люди, поступаем в обычных ситуациях: когда нам что-то не нравится во внешнем мире, мы всё время пытаемся что-то изменить в этом внешнем мире, как-то очистить эти отражения. Это подобно тому, что видя в зеркале отражение своего грязного лица, мы используем какие-то особые чистящие средства для того чтобы вымыть это зеркало, смыть всю грязь с отражения. Это пустая трата времени. Вместо этого, если вы умоете своё лицо, то тысячи отражений в других зеркалах автоматически станут чистыми. Отражение станет чистым. Нам нужно понять, что мы всё время прикладываем очень много усилий к тому, чтобы менять внешние обстоятельства. В нашем мире это сильно ничего не меняет. Некоторые девушки думают, что сделав пластическую операцию, они станут более привлекательными, более красивыми и счастливыми. Они делают эту операцию не один раз, а десять-двадцать раз и становятся от этого всё более и более уродливыми. Это происходит из-за непонимания одного момента, что если вы пытаетесь менять что-то вовне, при этом не меняя свой собственный ум, то в жизни это ничего не изменит.

Если у вас какое-то врожденное уродство, то можно чуть-чуть изменить внешность, стать чуть-чуть лучше, но если вы достаточно красивы, зачем пытаться стать еще лучше? Если у вас рот и нос кривые, глаза перекошены, тогда можно сделать небольшую операцию и убрать это. Но я видел достаточно красивых актрис, которые желая стать еще лучше, делали операции и после становились только хуже. Я не говорю о том, что не нужно ничего менять вообще, вы можете немного что-то изменить, но если вы стараетесь менять внешний мир всё время, делаете это раз за разом, то становитесь умственно ненормальными, больными людьми. Хотя в буддийской философии говорится о том, что необходимо менять своё собственное отношение, а не внешний мир, тем не менее, если внешний мир слишком ужасен, вы можете попробовать немного его изменить. Если, например, человек заходит слишком далеко, то у вас уже не должно быть чистого видения, вам нужно его остановить, потому что это нехорошо для него и для большого количества других людей. Должно быть здравомыслие. На девяносто процентов это правда – если вы меняете свой ум, то меняется и всё остальное, но в определенных ситуациях вам нужно

поступать в соответствии с этими ситуациями. Если сохранять в отношении всего чистое видение и ничего не делать, то сама собой еда перед вами не возникнет. Если вы скажете: «Это моя ментальная проекция еды!» – от этого вкусная еда перед вами не появится. Поэтому с точки зрения Прасангики Мадхьямики относительная достоверность тоже играет важную роль. Если вы будете ее искать, то не найдёте, но тем не менее взаимозависимая относительная достоверность с точки зрения Прасангики Мадхьямики существует. Поэтому понимать буддийскую философию и при этом сохранять баланс – этого добиться очень трудно, но если у вас есть баланс, то вы с лёгкостью сможете применять эти знания.

Почему я могу жить согласно буддийской философии? Я с лёгкостью живу согласно буддийской философии, потому что я знаю, каким образом сохранять баланс, для меня это не представляет трудности. Вам с вашей стороны тоже не нужно впадать ни в одну из крайностей, и тогда вы сможете с лёгкостью применять философию. Если вы знаете, как сохранять равновесие, то на «велосипеде» вашей жизни вы сможете ехать дальше. Если вы не двигаетесь на «велосипеде» вашей жизни, то баланса тоже не будет, поэтому движение очень важно. Вы можете таким образом ехать, будете сохранять баланс и тогда научитесь вождению велосипеда, как некоторые профессионалы. В видеороликах я видел, как велосипедисты едут по очень сложной извилистой дороге, они могут даже перепрыгнуть с одного утеса на другой. Эта дорога может быть такой ужасной, что вы не сможете даже пройти по ней пешком, а они проезжают на велосипеде. Это с помощью тренировки.

Итак, чтобы на «велосипеде» нашей жизни нам сохранить равновесие, необходимо движение. В каком случае вы будете двигаться? В том случае, если в вашей жизни будет определённая цель. Если у вас нет цели, то ваш «велосипед» встанет, не поедет. Если говорить о цели, то большинство людей в нашем мире ставят перед собой неправильные цели. Движение в неправильном направлении становится ужасным. Жизнь становится всё хуже и хуже, потому что цель неправильная. У некоторых людей возникают проблемы и у них опускаются руки, они больше ничем не хотят заниматься. Это становится таким депрессивным состоянием. Можно сказать, что в этот момент «велосипед» их жизни останавливается. Психологи, изучив этот вопрос, говорят о том, что когда у человека пропадают всякие желания, это опасное состояние. И это правда.

Поэтому некоторые психологи говорят о том, что буддийское отречение – это опасное состояние. С той точки зрения, с какой они рассуждают, это правильный момент. Если вы неправильно понимаете отречение, то думаете, что отречение – это не заниматься этим, не заниматься тем, ничего не хотеть, отсутствие всякого желания. На самом деле это не отречение, это депрессивное состояние. Иногда это слово «отречение» можно воспринять неправильно, как будто всё нужно отринуть. В буддизме говорится, что объекты желаний, которые люди считают очень важными, на самом деле не играют такой большой роли, потому что если вы их обретёте, они принесут другие проблемы. Гнаться за мирскими объектами – наша главная проблема, это неправильно. Для жизни они вам необходимы, но думать, что это объекты счастья – в буддизме говорится, что это совершенно неправильно. В этом отличие. Внешние объекты вам нужны для выживания, но думать, что они являются настоящими объектами счастья, это неправильно. С другой стороны, какое желание вам необходимо? Это желание освободить свой ум от болезни омрачений, и это называется отречением.

Материальные объекты не являются объектами счастья. Если они у меня есть – хорошо, если нет – ничего страшного. Самое главное – обрести безупречно здоровое состояние ума. Это и есть отречение. Когда у вас есть такая цель, то «велосипед» вашей жизни сможет ехать в этом направлении, и вы сможете сохранять баланс. С точки зрения здоровья вы скажете, что в вашей жизни самое главное – это здоровый ум, во-вторых – здоровое тело и в-третьих – какая-то карьера для поддержания своего тела. Эти вещи вам нужны, но если вы думаете, что карьера – это смысл вашей жизни, то это неправильно. В буддизме, тем не менее, не говорится, что вам не нужна карьера. Если таким образом вы будете сохранять баланс, то ничего трудного для вас не будет, в двадцать первом веке вы гораздо легче сможете развить отречение. Итак, чтобы хорошо ехать на велосипеде вашей жизни, сохраняя равновесие, всё, что вам необходимо – это в качестве цели иметь здоровое состояние ума и думать о том, что было бы очень хорошо, если бы здоровое состояние ума обрел не только я, но чтобы я помог обрести такое здоровое состояние ума всем живым существам, и ради этого достиг состояния будды. Это будет очень хорошо! Итак, философия играет очень важную роль в поведении вашего ума.

Теперь, например, изменение поведения вашего ума в отношении привязанности. Маленькую привязанность вы устранить не сможете, даже не пытайтесь. Избавляйте себя от грубой привязанности, она очень опасна! Первая грубая привязанность к вашему “я” – это то, что называется эгоизмом. Чем больше у вас привязанность к собственному “я”, тем больше в вашей жизни будет проблем. Это на сто процентов! Следующая – это привязанность к внешним объектам, которые я смогу использовать для этого своего эгоистичного “я”. Это грубая привязанность, которую вам нужно уменьшить. Если вы её не уменьшите, то шаматха для вас будет невозможна.

Лама Цонкапа в «Трёх основных аспектах пути» говорит, что хотя корнем сансары является неведение, но, тем не менее, привязанность также привязывает нас к сансаре. Поэтому устранить привязанность, развить отречение очень-очень важно. Чем лучше вы понимаете учение о четырёх благородных истинах, тем более естественным образом в вашем уме будет крепнуть отречение и тем меньше будет становиться ваша привязанность. Вам нужно понимать, что когда привязанность к вашему “я”, ваше эго становится меньше, тогда автоматически и привязанность к внешним объектам тоже уменьшается. Если привязанность к своему “я”, это ваше эгоистичное состояние у вас очень сильное, большое, в этом случае у вас с лёгкостью порождаются и другие негативные эмоции. Зависть проявляется очень легко. С лёгкостью вы начинаете злиться. Если бы я объяснял это с точки зрения психологии, то я бы сказал, что если с одним и тем же условием встретится эгоистичный ум и ум, заботящийся о других, то эмоции породятся совершенно разные.

Например, рассмотрим эгоистичный ум и ум, заботящийся о других. Вот они оба встречаются с таким условием, как чей-то успех. Эгоистичный ум видит чей-то успех и в нём сразу порождается зависть: «Почему это с ним, а не со мной? Почему я хуже, чем он? Я докажу, что я не хуже». Так возникает зависть даже к своим сёстрам, братьям, к своим родственникам. Такова психология эгоистичного ума. Если он встречается с условиями, то появится зависть, даже если это ваш брат, сестра или кто-то другой. А ум, заботящийся о других, если он видит успех другого, то появляется сорадование. Он смотрит с точки зрения другого: “Сколько страдает это живое существо! Сегодня он достиг небольшого

успеха. Пусть этот успех сохраняется у него, пусть не исчезнет!” Такова психология. Это не какая-то догма. Это действительно работает таким образом. С моей стороны я сделал немного крепче мой ум, заботящийся о других, поэтому, когда я вижу, что кто-то счастлив, я радуюсь за этого человека в два раза больше. Если кто-то достигает успеха в своей жизни, я за них радуюсь еще больше, потому что я знаю четыре благородные истины, что это небольшой успех, это лишь маленький успех. Я знаю, что он быстро исчезнет. Они являются объектами сострадания, а не объектами зависти. Это правда.

Если говорить обо мне, то, например, арья бодхисаттва может явиться для меня объектом зависти. Все остальные – лишь объекты сострадания, а если это арья бодхисаттва, то я думаю, какой у него невероятный, чистый ум, невероятные благие качества! Почему они у него есть, а у меня их нет? Иногда может появиться небольшая зависть. Такой чистый ум, такой мудрый, внутри невероятно богатый! Я в этом богатстве вижу настоящее богатство. Других, например, Билла Гейтса или Илона Маска я не вижу по-настоящему богатыми. Это сторож, который думает: «Это мое богатство!» Как пришло – так и уйдет и однажды окажется нулем. Он думает, что это он богат, но это не так. Арья бодхисаттва с его внутренними качествами по-настоящему богат. Остальные в нашем мире, кто богат, кто беден – неважно, мы все – сторожа. Иногда чуть больше нуля, иногда чуть меньше нуля, мирское богатство я не считаю богатством, поэтому к нему у меня зависти вообще нет. Арья бодхисаттва по-настоящему богат, у него огромное богатство! Я подумал: «Почему у меня нет такого огромного богатства, как у него?» Потому что ситуация другая. У вас по-другому: вы вообще не завидуете, если у кого-то знания философии больше, чем у вас. Даже если я спрошу вас: «Вы завидуете арье бодхисаттве?» Вы скажете: «Нет».

Тогда я себя спрашиваю: «Почему у арья бодхисаттв такие высокие благие качества, а у меня их нет?» И отвечаю себе: «Потому что я ленюсь. У нас одинаковый потенциал. Если говорить обо всех тех знаниях, которыми они обладают, то у меня есть практически такие же знания от моих духовных учителей, я просто их не применяю. Кто же в этом виноват? Я сам в этом виноват, потому что у меня есть весь необходимый потенциал, есть все знания, просто не хватает их искреннего применения». Тогда вместо зависти я начинаю чувствовать вдохновение. В том, что касается успеха арьев бодхисаттв, по отношению к ним я чувствую вдохновение, а если говорить об успехе обывателей, то к ним я ощущаю сострадание. Потому что Будда говорил, что до тех пор пока вы рождаетесь под властью омрачений, не свободны от болезни омрачений, вы – объекты сострадания. То есть, все эти люди – объекты сострадания.

Далее, та же самая ситуация: есть эгоистичный ум и ум, заботящийся о других. Вот они встречаются с таким условием, как ошибка другого человека. Например, он сказал что-то не то или что-то неправильно сделал, – и эгоистичный ум начинает злиться. В той же самой ситуации, когда человек сделал что-то не то или сказал что-то неправильное, ум, заботящийся о других, испытывает сострадание. Вместо зависти будет сострадание, вместо гнева также будет сострадание. Почему? Потому что объектов гнева, объектов зависти не существует и объектов привязанности тоже – это наша ментальная проекция. Это выдуманная проекция. Психологи исследовали этот вопрос и обнаружили, что когда человек испытывает привязанность или гнев, то каким образом в этот момент он воспринимает объект? Говорится, что на восемьдесят процентов он преувеличивает его качества. Шантидева говорил, что здесь будет стопроцентное преувеличение.

А если психологи исследуют ум, заботящийся о других, когда он встречается с таким условием, как человек, говорящий что-то неправильное или делающий что-то ошибочное, в этот момент ум, заботящийся о других, испытывает сострадание, и психологи скажут, что в этот момент на сто процентов его восприятие объективное. Они видят этого человека благодаря пониманию болезни омрачений. Из-за болезни омрачений главную ошибку совершает омрачение, а не сам этот человек. Поэтому Шантидева говорил: «Если кошку ударить палкой, кошка разозлится на палку». Это такой момент психологии. Учение Шантидевы – это невероятно высокая психология!

Далее Шантидева говорил, что если вы ударите палкой человека, то человек на палку не разозлится, потому что он смотрит на эту ситуацию на другом уровне. Кошка злится на тот объект, который к ней непосредственно прикасается, создаёт ей страдания. Она думает, что это главный источник проблем. Если человека ударить палкой, то он на палку не разозлится, потому что понимает, что палкой орудует другой человек. Он попытается отнять эту палку и ударить ею в ответ. Но в наши дни кошки тоже достаточно умные. Если кошку ударить палкой, то она прыгнет на вас. Они приближаются к уровню людей в этом смысле, но некоторые глупые кошки, если их ударить палкой, действительно укусят эту палку. Вы можете провести такие эксперименты и обнаружите, что кошки достаточно умные и в ответ на такой удар палкой прыгают на человека, но некоторые особо глупые кошки могут вцепиться в палку. Итак, для нас это неважный анализ. Вернемся к нашей теме. Иногда, если вы будете так делать, то это как научные эксперименты. Есть большое количество глупых экспериментов: всю свою жизнь вы будете экспериментировать, экспериментировать, а результат будет очень маленьким. Далее, когда вы примените научный результат, будет уже слишком поздно. Точно также человек с низкими умственными способностями, если в его адрес отпустить какое-то неприятное слово, он сразу же разозлится на обидчика. Это очень похоже на поведение кошки или собаки. Если кто-то сказал в ваш адрес какое-то неприятное слово, и вы сразу же разозлились на этого человека, то нужно сказать, что вы ровно на том же уровне – как кошка или собака.

Но есть немного более высокий уровень. Если, например, кто-то произнес неприятные для вас слова, то вы спрашиваете: «А кто стоит за всеми этими словами?» И вы начинаете видеть, что это их омрачения. Эти омрачения в первую очередь делают несчастным самого этого человека, а затем через него они также пытаются навредить и вам, расстроить вас. Поэтому, зачем злиться на этого человека? Он стал первой жертвой своих омрачений, своего гнева. Это действительно факт. Это правда. Я смотрю на подобные ситуации таким образом и совершенно не злюсь. Это правда. Если говорить об их гневе, то я ничего не могу сделать с их гневом. Я могу немного его уменьшить, проявляя любовь и сострадание, но если это не сработает, то вы уже ничего не сможете сделать. Но со своим гневом я могу справиться. На примере других людей я ясно вижу, что их гнев является источником их проблем и поэтому говорю себе, что в моём случае этого не должно быть, мне нужно справляться со своим гневом. Так я учусь на ошибках других людей. Таким образом, если есть ум, заботящийся о других, то вместо гнева будет терпение, сострадание. Все благие качества проявятся автоматически благодаря уму, заботящемуся о других.

Далее следующее условие – например, привязанность. Когда с таким условием, как объект привязанности, встречается эгоистичный ум, он думает: «Этим объектом должен владеть только я и больше никто. Даже если на него кто-то посмотрит, я тут же разозлюсь». А ум,

заботящийся о других, тоже может видеть красивый объект, но скажет, что он существует не только для меня, у всех есть право смотреть на него. Зависти не будет. С другой стороны, благодаря уму, заботящемуся о других, не будет чувства собственности. Это очень важно! Такие люди могут радоваться объектам привязанности, но при этом у них не будет чувства собственности, поэтому это не опасно. Ум, заботящийся о других, может получать удовольствие, но без чувства собственности. Например, компьютер. Если вы очень сильно привязаны к своему компьютеру, то сами не будете его использовать и не дадите другим. Я знаю, что в моей семье самые драгоценные объекты никто не использовал. Моя мама держала их в шкатулке. Например, была одна особенная чашка. Мама говорила, что она очень ценная, антикварная, никто не должен её использовать. Мама её аккуратно заворачивала, клала в определенную коробку, никто не пил из нее чай.

Эгоистичный ум не позволяет вам воспользоваться даже во временном отношении какими-то внешними объектами. Бывают такие люди, может быть, евреи или некоторые индийцы, которые ведут себя как крысы, всю свою жизнь копят-копят зерно, сами его не едят и не позволяют другим. Они являются рабами своей привязанности. Я говорю так, что если вы богаты, но превратились в раба своего богатства, то лучше его не иметь вообще. Но это тоже не очень нехорошо. Лучше иметь богатство и при этом знать, как правильно его использовать, не превращаясь в раба. Это самое лучшее. Если вы знаете, каким образом пользоваться богатством и для собственного блага, и для принесения блага другим, в этом случае обладать небольшим богатством – это действительно стоящее дело.

Далее рассмотрим еще одну ситуацию, когда есть эгоистичный ум и ум, заботящийся о других. Если говорить о таком факторе, как условие, например это успех, то эгоистичный ум сразу становится высокомерным, а ум, заботящийся о других, высокомерным не будет, потому что он будет видеть других существ, обладающих гораздо большими качествами. Поэтому ум, заботящийся о других, высокомерным не будет, будет скромным. Кем вы являетесь? Для того чтобы это оценить, очень важно встречаться с различными условиями. Каковы другие люди – вы тоже сможете оценить в тот момент, когда они встречаются с условиями. Тогда вы увидите их настоящее лицо. Если другой человек добился небольшого успеха, стал немного богаче, посмотрите, что с ним произойдет? Если он взлетит, то это означает, что он очень дешевый. Например, если подул ветер, а перед вами лежит листок бумаги, то ветер его сразу же подхватит и унесет, потому что он очень легкий. Но если перед вами слиток золота, то какой бы ветер ни дул, этот слиток будет оставаться на своём месте неподвижно. Так же и люди, которые имеют вес внутри.

В монастырях говорят, что, когда монах становится наставником по дисциплине, в этот момент становится ясно, кто он на самом деле. Так бывает, что люди до получения какой-либо власти ведут себя очень скромно. Все думают: «О, он такой хороший монах». А когда он становится наставником по дисциплине, он показывает свое подлинное лицо: становится высокомерным, очень строгим. А бывает так, что некоторые монахи кажутся хулиганами, но когда становятся наставниками по дисциплине, превращаются в более скромных. Что касается ошибок других, то они не слишком с ними строги, но если они переходят границы, тогда проявляют строгость, останавливают их, а в противном случае делают вид, что не замечают. Опытные наставники по дисциплине в Тибете говорили, что не нужно специально искать каких-то ошибок у других монахов, но если они переходят границы, в этот момент нужно их останавливать. Это опытные люди. Так, если вы

встречаетесь с определённым условием в вашей жизни, например, какой-то успех или богатство, власть, статус, в этот момент вам нужно оставаться скромным человеком, таким же, как раньше, скромным внутри, но у вас должна быть уверенность. Есть большая разница между уверенностью в себе и высокомерием. Не имея высокомерия, очень важно сохранять уверенность в себе.

Вернемся к нашей теме: философские взгляды. Итак, чтобы изменить ментальное поведение, есть четыре благородные истины, они играют очень важную роль. Когда вы правильно поймете четыре благородные истины, то в очень многом поведение ваших тела, речи и ума, в особенности ментальное поведение, у вас изменится. Четыре благородные истины и шестнадцать аспектов четырёх благородных истин – это очень богатый материал для ваших размышлений. Если вы знаете четыре благородные истины на трёх разных уровнях и каковы шестнадцать аспектов четырех благородных истин, это становится очень богатым материалом для вашего здорового мышления. И если вы будете обдумывать этот богатый материал, это станет аналитической медитацией. Вы сможете размышлять над тем, как определённые вещи видят обычные люди, обыватели, и как на них смотрят арии. Благодаря низкому образу мышления обычных людей совершенно точно, неизбежно у них будут появляться омрачения. Так вы увидите один поразительный факт, что маленькие люди всегда мыслят мелко, потому что у них такой низкий уровень восприятия объектов. С точки зрения ариев мы все являемся маленькими людьми, мы все мыслим очень мелко, потому что не имеем богатого материала. Но мы не должны опускать руки, мы можем измениться, поэтому нам нужно стараться думать так же, как думают арии. Если мы хотим однажды обрести безупречное счастье, нам нужно прийти к такому образу мышления.

Когда я смотрел сериал «Будда» и видел, как Будда реагирует на разные ситуации, я думал: «А какой же у него образ мышления?» Что касается образа мышления, когда люди задавали ему вопросы и он давал ответы, в этот момент я раскрывал его образ мышления. Один пример. Когда кто-то начал очень сильно критиковать Будду, в этот момент разозлился Ананда. Будда сказал: «Ананда, то, что человек на меня разозлился, критиковал меня, это меня не расстроило. Но то, что ты разозлился и ответил ему чем-то плохим, вот это действительно меня расстроило. Он моих учений не получал, а ты получал мои наставления долгое время. Если ты злишься, тогда какая разница между ним и тобой? Это очень хороший, здоровый образ мышления. Обыватель в этот момент сказал бы: «Ананда, ты молодец, ты меня поддержал, ты мой лучший ученик, все должны быть такими же». Это называется фанатизмом. Будда вместо этого сказал: «Если ты злишься, какая разница между ним и тобой?» В каждом ответе Будды заключается глубокая философия. На следующий день к Будде снова пришел этот человек. Он сказал: «Будда, пожалуйста, простите меня». Будда спросил: «А за что мне тебя прощать?» Тот человек в этот момент подумал с другой стороны, с мирской точки зрения, что Будда, наверно, очень сильно обиделся на меня, поэтому он спрашивает: за что мне тебя прощать? Это была его точка зрения. Но на самом деле Будда имел в виду, что мне тебя не за что прощать, потому что у меня не было причин на тебя злиться. Тот человек уточнил: «Почему вы спрашиваете: за что мне тебя прощать?» Будда сказал: «Потому что того человека, который вчера обзывал меня плохими словами, сегодня уже нет. Ты лишь тот, кто похож на него. Того, о ком ты вчера плохо отзывался, сегодня тоже уже нет. Я лишь похож на него, его продолжение. Каждый миг происходит разрушение. С точки зрения непостоянства для гнева нет причины». Это один из аспектов четырех благородных истин – непостоянство. Если вы

поймёте даже этот один аспект – непостоянство (благородная истина о страдании, ее первый аспект – непостоянство), на основе этого вы найдете огромное количество решений для всевозможных ваших недопониманий.

Например, если вы видите перед собой человека, который пять лет назад сказал о вас что-то плохое, и сейчас вы видите того же самого человека – это ваша концепция постоянства. Вы говорите: «Это мой враг, он говорил про меня пять лет назад то-то и то-то». Но пять лет назад и настоящий момент – между ними прошло очень много времени. С точки зрения науки за пять лет в нашем теле полностью меняются все частицы. Ученые это понимают, но меняется ли от этого понимания их образ мышления? Нет. Для них это просто знание, которым они могут поделиться с другими. Они рассказывают о том, что все клетки организма меняются, но не знают, каким образом применить эти знания, например, для того, чтобы не злиться на других. В науке нет философии, это просто сухая интеллектуальная информация. Поэтому, если с помощью философии вы будете использовать научные открытия, то для вас область для открытий будет очень большой, и таким образом вы сможете менять свой образ мышления.

Я могу сказать, что не все ученые таковы. Есть ученые, которые могут использовать свои знания, свои научные открытия, и это помогает им начать мыслить лучше, чем другие обыватели. Например, есть учёные в области квантовой физики, которые благодаря определенной философии способны использовать эти знания. Их образ мышления становится выше, чем у обывателей. Я слышал о том, что у некоторых учёных по мере того, как у них накапливается всё больше научных знаний, пропадает всякий интерес к материальному миру. Они очень сильно погружены в развитие ума. Это бывает очень редко, но тоже бывает. Среди ученых тоже бывают великие ученые, но большинство просто как попугаи. Они произносят какие-то слова, но для них они не имеют никакого значения, а нужны просто для того, чтобы сдать экзамен и защитить диплом.

Итак, вернемся к нашей теме. Четыре благородные истины и шестнадцать аспектов четырех благородных истин, двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения – все это важные темы для изменения поведения нашего ума. Почему четыре благородные истины называются благородными истинами? Потому что это четыре истины для арьев, а обычные люди, обыватели, их как истины не воспринимают. Например, есть благородная истина арьев о страдании, потому что арьи видят это как истину очень ясно на своем опыте. Поэтому это благородная истина арьев. Мы, обыватели, можем это понять, но на основе опыта у нас таких знаний не может появиться. Если появляется опыт, то это лишь небольшой опыт, а не такой полный, как у арьев. Что касается арьев, то для них это истина, потому что все это обосновано не просто теоретически, они применили это, получили свой прямой опыт, поэтому для них доказано, что это действительно так.

Итак, когда Будда давал учение по четырём благородным истинам, он его излагал на трёх разных уровнях, потому что все они очень важны для изменения поведения нашего ума. По мере того, как четыре благородные истины вы будете понимать всё глубже и глубже, ваш образ мышления автоматически начнет меняться, будет становиться всё выше и выше. Это реализация. В настоящий момент для вас такая реализация практична и реалистична. Далее, что касается других реализаций, то вступление на путь накопления, на путь подготовки и так далее – это то, чего вы достигаете на основе шаматхи. Без шаматхи это невозможно, а с шаматхой вы действительно вступите на путь накопления и дальше. За

исключением некоторых людей, которые с прошлых жизней могут иметь очень большие отпечатки, у них бодхичитта и отречение могут породиться без шаматхи, но для остальных это очень трудно, невозможно.

Итак, когда Будда передал свое первое учение, это было учение о четырёх благородных истинах. На самом деле в четырёх благородных истинах говорится о нашем страдании и причинах страдания. Также речь идет о нашем счастье и о причинах счастья, о причинах настоящего счастья. То счастье, о котором мы думаем, с точки зрения Будды на самом деле не является счастьем. Это некоторое заблуждение. Можно сказать, что мы смотрим через розовые очки. Например, алкоголик может выпить водки и считать себя счастливым, но с точки зрения обывателя мы знаем, что это не настоящее счастье. С точки зрения врача это настоящий объект сострадания. Этот человек постепенно себя убивает. Он постепенно вредит своему телу, постепенно себя убивает. Это совершенно не является счастьем, это самоистязание. Точно также, когда мы гонимся за определенным объектом, считая его объектом счастья, когда арья смотрит на эту ситуацию, он понимает, что мы на самом деле являемся объектами сострадания в этот момент, как и алкоголики. Мы пьем соленую воду объектов желания, думая, что благодаря принятию солёной воды мы утолим свою жажду. Но на самом деле жажда начнёт нас мучить еще сильнее. Мы этого не понимаем.

Если я вас спрошу: «Что для вас счастье?» и вы дадите искренний ответ из глубины вашего сердца, то, что вы назовёте счастьем, – это не будет подлинным счастьем. Если вы послушали какую-то философию, то вы можете дать правильный ответ на этот вопрос, но в глубине вашего сердца вы будете думать о чём-то другом. Потому что, если мы действительно поймем, что такое настоящее счастье, то для нас это будет большой прогресс. Если вы действительно поймете, что такое настоящее счастье, вы расслабитесь и не будете гнаться за внешними объектами. Если вы знаете, что такое настоящее счастье, в этом случае, что бы о вас ни думали другие люди, что бы они о вас ни говорили, для вас не будет иметь никакого значения, потому что вашего внутреннего счастья это никак не изменит. А что может повлиять на ваш внутренний фактор, ваше внутреннее счастье? Это ваши омрачения. Если омрачений у вас становится больше, тогда они начинают мешать вашему внутреннему счастью. Но если омрачений у вас нет вообще, то это действительно подлинное счастье. В буддизме говорится, что настоящее счастье – это отсутствие омрачений. Это очень интересный момент! Отсутствие омрачений постоянно – это постоянный статус, получая который, вы обретаете вечное счастье. Это очень интересная наука!

Будда говорил, что, если наше счастье зависит от внешних факторов, то когда эти внешние факторы будут заканчиваться, наше счастье тоже будет прекращаться. Это наш мирской образ мышления. Поэтому мы стараемся удостовериться, что окружены таким невероятным количеством внешних факторов, чтобы наше счастье не закончилось. В буддизме говорится, что даже если фактор вашего счастья – это нечто похожее на газ, который горит на солнце, то даже на солнце однажды весь газ прогорит и солнце погаснет. Поэтому нам нужно сказать, что если причина нашего счастья – это какое-то производное явление, то в этом случае наше счастье не может быть вечным. Любой производный объект или явление рано или поздно заканчивается. Если это фактор вашего счастья, то ваше счастье тоже не сможет продолжиться. Оно исчезнет. Это логично. Существуют три вида факторов счастья: это временные факторы счастья, продолжительные факторы

счастья и вечные факторы счастья. Если вы зависите от временных факторов счастья, то и ваше счастье тоже будет временным. Это логично. Это наука. Так, если ваше счастье зависит от внешних объектов, то они временны, и в то время, когда они будут заканчиваться, ваше счастье будет исчезать вместе с ними. У «мисс мира» объект счастья – это их красота. Невозможно быть всё время красивыми, поскольку человек стареет, но их мечта – это вечная красота, и когда этот фактор деградирует, то начинаются проблемы. Футболисты год за годом также стареют, их потенциал, их навыки постепенно деградируют. Для них это большая проблема. Мы думаем, что популярные футболисты очень счастливы или «мисс мира» очень счастливы, но на самом деле это не так, потому что их счастье зависит от временных факторов, а они деградируют.

Далее, немного более продолжительный фактор счастья – это внутренние благие качества ума. Таким образом, если вы зависите от внутренних благих качеств, то вы сможете быть счастливыми более продолжительное время. И далее, высший вариант – это вечный фактор счастья, и это отсутствие омрачений. Это очень интересный момент! Ни в одной другой религии не говорится о таком высшем факторе счастья, как отсутствие омрачений. Поскольку в нашей жизни главный беспокоящий фактор – это наши омрачения, если омрачения полностью исчезнут из нашего ума, мы окажемся в состоянии вечного счастья. Это не так, как, например, с вашим телом: когда уходит какая-то болезнь, ваше тело не испытывает счастья от этого. Например, вместе с исцелением от болезни будет уходить и боль, которую причиняла эта болезнь, но после ухода этой боли ваше тело не почувствует какого-то особого счастья. Но с умом всё по-другому. Если вы будете устранять факторы, которые беспокоят ваш ум, то в уме будет проявляться всё больше удовольствия. Это невероятная вещь! То есть, если у человека где-то есть рана, и он исцелился от этой раны, то не будет такого, что благодаря её исчезновению он почувствует какое-то особое счастье. Так не происходит, что в том месте, где была рана, становится как-то по-особому приятно. Такого не будет. Будет просто отсутствие этой боли.

С умом всё совершенно по-другому. Если в уме исчезнет даже одно омрачение, то ум окажется в очень приятном, счастливом состоянии. А если в уме обретется полное пресечение всех омрачений, то ум окажется в состоянии невероятного покоя и счастья. Это называется незагрязненным счастьем. У нас нет такого опыта. Но если вы уменьшите хотя бы одно омрачение, то вы сможете немного почувствовать такого незагрязненного счастья. Я пытаюсь донести до вас, что это настоящее счастье. Это третья благородная истина. А четвертая благородная истина говорит о причинах этого счастья. Чтобы обрести такое вечное счастье, вам не нужно копить деньги, не нужно собирать материальные объекты, но вам нужен определенный рост. Рост – это знание. Получайте учение по четырём благородным истинам и так далее – и это станет вашим ростом. Следующее – это прогресс. Прогресс означает то, что вы применяете те знания, которые вы накопили, которые обеспечили вам рост, и на основе нравственности, шаматхи и випашьяны вы добьетесь прогресса.

Во внутреннем развитии прогресс достигается за счёт троичной тренировки: тренировки нравственности, тренировки сосредоточения и тренировки мудрости. Затем, когда в вашем прогрессе вы достигнете мудрости, напрямую познающей пустоту, это будет высший прогресс. Это благородная истина пути. А третья благородная истина, истина пресечения – это результат, это успех. Благодаря мудрости, напрямую познающей пустоту,

вы сможете полностью устранить все омрачения из своего ума, и ваш ум достигнет наивысшего состояния счастья – нирваны. Это то, чего у нас нет, но что для нас достижимо. Для того чтобы к этому прийти, вначале нам нужно понимать, какова наша реальная ситуация, где мы находимся. Это наш будущий план. Где-то там – нирвана, ум полностью свободный от омрачений, третья благородная истина. Это успех, потому что, когда вы обретете ум, полностью свободный от омрачений, для вас это станет настоящим успехом.

С точки зрения Махаяны вам необходимо не только избавить свой ум от всех омрачений, но также и от препятствий к всеведению, чтобы вы смогли обрести познание всех явлений. Это успех. Сейчас у нас нет никакого успеха. Мы все неудачники. Я неудачник, вы тоже неудачники. Один неудачник учит других, как достичь успеха. Это немного смешно. Но поскольку я обучаю вас на основе учений великих мастеров прошлых времен – это не полностью пустые знания. Если бы я обучал вас на основе собственного опыта, то это было бы опасно. Но поскольку я излагаю вам учение, основанное на коренных текстах великих мастеров прошлых времён, для вас появляется шанс достичь успеха. Иначе, как говорили тибетские мастера прошлых времен: «Когда один слепец ведет за руку другого слепца – это очень опасно». Я тоже являюсь слепым, но поскольку я опираюсь на палку, которую использовали великие мастера прошлых времен, мы можем продолжать движение. С помощью этой палки я стараюсь проверить, каков путь, в каком направлении нужно продвигаться. Когда я увидел слепого человека, как он идёт по улице с помощью палки, в этот момент я подумал, что моя ситуация точно такая же. Наша реальная ситуация – это вторая благородная истина и первая благородная истина – это то, что у нас есть. Итак, эти две благородные истины у нас есть, а третьей и четвертой благородных истин у нас нет, поэтому мы сансарические существа.

Что касается причин и следствий страдания, то они у нас есть полностью. А если говорить о причинах и следствиях счастья, то у нас их нет. Это также закон кармы. Почему Будда непрерывно счастлив, и почему живые существа все время страдают? Это зависит от причин и условий, которые они сами создают. Другие для них этого не делают. Если бы кто-то это создавал, то почему этот человек или живое существо является таким предвзятым: почему кто-то невероятно счастлив, а кто-то испытывает невероятные страдания? Почему бы не сделать всех одинаково счастливыми? Например, бог говорит о равенности, но почему, если он сотворил всё вокруг, ему не сделать все одинаково хорошим? Почему среди людей кто-то очень умён, а есть очень глупые? Зачем он сотворил такое? Некоторые очень красивы, а другие наоборот сильно уродливы. Зачем он сделал всё это? Для христианства, для индуизма – это трудные вопросы. Но они говорят, что это трудные вопросы и на них ответить может только бог. Они также говорят, что это вопросы от демона, который разрушает их веру в бога, поэтому эти вопросы от дьявола, от демона. С точки зрения четырех благородных истин такого создателя нет, а всё является результатом тех причин, которые мы создаём сами.

Если вы делаете всё то же самое, что и раньше, не ждите каких-то новых результатов. Это с точки зрения механизма причинно-следственной связи. Например, Эйнштейн говорил именно такие слова: «Если мы продолжаем делать всё то, что делали раньше, не ждите новых результатов». Это означает то, что он был мыслителем. Он подчеркивал, что если мы не создаем никаких новых причин, то не нужно ждать новых результатов. Он понимал

причинно-следственный механизм. Поэтому, если вы в своей жизни хотите чего-то нового, вам нужно создать что-то новое, новый механизм. Если вы хотите достичь подлинного, безупречного счастья, вам нужно создать для него причины, это благородная истина пути.

Если вы не проходите троичную тренировку, не развиваете шаматху и випашьяну, а просто желаете достичь нирваны – это будет невозможно. Итак, благородная истина страдания и благородная истина источника страдания – это в настоящий момент наша подлинная ситуация. Нужно ее понимать. Это критическая ситуация, нехорошая. Мы боимся чего-то не очень опасного, а по-настоящему опасных вещей мы не боимся. Например, если завтра вы умрёте и у вас проявится одна из негативных карм и приведёт вас к рождению в аду, – об этом мы не думаем, но вероятность очень большая. В этом трагедия нашей жизни, это нечто самое ужасное, что может произойти в нашей жизни. Всё остальное не является столь ужасным. Даже если все люди превратятся в ваших врагов, будут вас критиковать – это не будет самым худшим в вашей жизни. Пускай говорят, но иногда, если они заходят слишком далеко, то из сострадания вам нужно их останавливать, но не из гнева. То есть здесь также очень важен баланс и действие, соответствующее ситуации.

Итак, если вы поймёте первую благородную истину – благородную истину страдания, то вы поймете свою главную проблему. Если я спрошу вас, в чём ваша главная проблема, большинство из вас назовет своей главной проблемой что-то глупое. Кто-то скажет, что, например, моя главная проблема – это такой-то человек, и если он умрет, то я стану очень счастлив. Это очень узкий образ мышления – пожелание смерти этому человеку, и далее есть опасность, что у вас появится желание его убить. Шантидева говорил, что если вы убиваете внешних врагов, это всё равно, что убивать покойников. Потому что, даже если вы их не убьёте, рано или поздно они всё равно умрут. Поэтому все эти планы о том, как бы их убить или когда они умрут, – всё это исчезнет из вашего ума. Иногда для вас главная проблема – это чей-то успех, и вы думаете: “Когда я разрушу их репутацию, лишу их этого успеха, тогда я стану счастлив”, – это тоже глупо. Вы не понимаете своей главной проблемы. Всё, что бы вы ни считали своей главной проблемой, в действительности таковой не является, а ваша главная проблема – это рождение под властью омрачений. Здесь вы можете спросить: «А почему рождение под властью омрачений – это моя главная проблема?» Это ваше главное страдание. Аналогия – как, например, бактерии туберкулёза в ваших лёгких могут являться вашей главной проблемой. Если у человека, страдающего от туберкулёза, спросить, что является его главной проблемой, то он ответит, что это кашель, высокая температура. Но это не главная проблема. Если врач ему скажет, что его главная проблема – это болезнетворные бактерии в легких, он ответит: «Нет, в лёгких я никакой боли не чувствую, у меня дискомфорт в горле, высокая температура». Это значит, что у вас очень плохое понимание своего собственного тела. Это просто симптомы, а главная проблема – это болезнетворные бактерии в ваших легких. И до тех пор пока вы не устраните эту главную проблему, симптомы будут появляться и исчезать. Это просто пример, но подобно этому можно сказать, что в вашем уме главная проблема – это болезнь омрачений. До тех пор пока у вас есть болезнь омрачений в уме, всё, что вы называете своими проблемами, будет приходить и уходить, тысячи проблем будут появляться и исчезать, а затем на смену будут приходить другие. Поэтому пытаться решать свои проблемы постепенно, одну за другой – это пустая трата времени. Самое лучшее – это устранить болезнь омрачений из своего ума, и для этого нужно развить мудрость, познающую пустоту, это четвертая благородная истина, главное противоядие.

Далее, благородная истина страдания. Теперь у вас есть представление о том, что благородная истина страдания – это наше страдание, а благородная истина источника страдания – это причина нашего страдания. Теперь, если вы более подробно рассмотрите четыре благородные истины, как они излагаются в «Абхисамааяланкаре», то вы обнаружите, что Будда передавал четыре благородные истины с точки зрения их сущности, далее с точки зрения их функции, и также четыре благородные истины с точки зрения функции и результата. Четыре благородные истины с точки зрения сущности подробно излагаются в «Абхисамааяланкаре». Четыре благородные истины с точки зрения функции подробно излагаются в «Ламриме». Четыре благородные истины с точки зрения функции и результата – здесь нужно сказать, что если вы поняли первые два рассмотрения благородных истин, то третий комментировать не нужно, вы его поймёте. Каким образом это всё происходило? Здесь вам нужен первоисточник, коренной текст: как Будда давал учение по четырём благородным истинам. Это очень важно.

В тибетском буддизме, когда мы исследуем ту или иную тему, вначале нужно вспомнить коренной текст, и далее, отталкиваясь от коренного текста, можно давать уже более глубокое рассмотрение учения. До прихода ламы Цонкапы в Тибет там существовало множество разных линий, разных традиций. Какие-то ученики говорили, что наша линия учения является самой лучшей, потому что её передаёт наш духовный учитель. Например, в традиции Ньингма есть очень много таких школ, подшкол. И в традиции Кагью также есть множество делений, разных подшкол. В Сакья их не так много. Тем не менее многие утверждали, что наша традиция самая лучшая, потому что ей обучает наш духовный наставник. Лама Цонкапа получал учение во всех этих традициях, во всех школах: Кагью, Ньингма, Сакья. Он много говорил о том, что подлинность учения в той или иной традиции не должна восходить к тому факту, что её передаёт наш духовный наставник, – это будет нелогично. Поскольку чистота воды в горном источнике должна восходить к снежной горе, точно так же и чистота учения Будды должна восходить к первоисточнику – Будде Шакьямуни. Лама Цонкапа говорил: «Если утверждения той или иной школы противоречат тому, что излагается в коренных текстах Учения Будды или коренных текстов мастеров монастыря Наланда, великих махасиддхов Индии, то это не подлинное учение». Поэтому очень важно, чтобы подлинность текстов восходила к коренным текстам. В наши дни есть ньюэйджевское учение, это ещё более опасно. В тибетской традиции есть линии традиции учения, которые могут быть немножко испорченными, но при этом достаточно чистыми. Что же касается ньюэйджевского учения, то это полная фантазия, выдумка: по чуть-чуть взято отовсюду, и это не приводит ни к каким результатам.

Итак, когда впервые Будда передавал учение по четырём благородным истинам первым своим пяти ученикам, Будда излагал его с точки зрения сущности. Он говорил: «Вот благородная истина арьев о страдании. Вот благородная истина арьев об источнике страдания. Вот благородная истина арьев о пресечении. Вот благородная истина арьев о пути». Итак, вам в первую очередь нужно точно знать, на что указывает слово «вот». В первую очередь слово «вот» указывает на наши пять совокупностей. Наши пять загрязнённых совокупностей, рождённых под властью омрачений, – это то, что является благородной истиной арьев о страдании, поскольку арьи видят это как страдание. Наши пять совокупностей – это совокупность формы, совокупность ощущения, совокупность различения, совокупность формирующих факторов и совокупность сознания.

Это то, что является основой для обозначения “я”. Когда эти пять совокупностей рождаются под властью омрачений, то сами эти пять совокупностей являются страданием. Итак, наши пять совокупностей – это благородная истина страдания. Это благородная истина страдания, и куда бы вы ни отправились, вы забираете ваши страдания вместе с собой. Вы можете подумать: «Мои пять загрязненных совокупностей, куда бы я ни направился, везде последуют за мной». И тогда вы задумаетесь: «А как же мне избавиться от этой благородной истины страдания?» И вы подумаете о причине этого страдания.

Итак, я родился под властью омрачений. Почему? Потому что в моей прошлой жизни мой ум был полностью охвачен омрачениями. Это дебютная ошибка. У меня есть свобода выбора, но при этом я не свободен из-за ошибочного выбора, который совершил в прошлом. Что это был за ошибочный выбор? Это дебютная ошибка. Её понять очень трудно. Что касается ошибочного выбора, то в прошлой жизни у нас был выбор, каким образом родиться: под властью омрачений или не под властью омрачений. Но мы выбрали рождение под властью омрачений, поэтому у нас нет свободы, мы в сансаре. Из-за дебютной ошибки, созданной в прошлой жизни, наша жизнь начинается со страдания и заканчивается тоже страданием. Это для вас ответ на все ваши вопросы и жалобы: почему у меня эта, эта и другая проблема. Ответ состоит в том, что у вас есть свобода выбора, но в прошлой жизни вы выбрали родиться под властью омрачений. С этой ошибкой вы ничего сейчас уже поделать не можете. Это уже в прошлом. Закончилось.

Теперь у вас также будет выбор: родиться под властью омрачений или не родиться под властью омрачений. Если вы снова выберете рождение под властью омрачений, то вы действительно глупы. Теперь удостоверьтесь, что вы не родитесь под властью омрачений. Если вы не сможете родиться полностью свободными от власти омрачений, то, как минимум, вам нужно обладать определенным контролем над своим умом и над своими омрачениями и переродиться с более позитивным состоянием ума, избежать низших перерождений и обрести рождение в высшем мире. Если вы не будете осторожны, то обретете рождение не просто под властью омрачений, а переродитесь в низших мирах – это будет катастрофа.

До свидания, время закончилось, в следующий раз я продолжу.