

Геше Джампа Тинлей
Весеннее учение
Лекция № 3
03.04.2025г.
г. Москва

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Для получения драгоценного учения Дхармы в первую очередь мне, как духовному наставнику, очень важно породить правильную мотивацию. Если бы это была мотивация, связанная с обретением денег, славы, репутации, чтобы как-то подстегнуть ваш интерес, стать более популярным человеком, в этом случае это была бы мирская мотивация. Что касается моей мотивации, то это должно быть искреннее чувство любви и сострадания к вам, заинтересованность в том, чтобы помочь вам обрести благополучное будущее. Интересно мое учение или неинтересно, это не важно, а самое главное, чтобы мое учение было вам полезно. Чтобы дать вам полезное учение, в первую очередь мне нужно удостовериться в том, что это то самое учение, которое я применял сам и которое действительно мне помогло, сделало меня более счастливым. Вот такое учение я могу передавать вам, чтобы помочь вам в обретении такого же счастья.

Один китайский офицер, капитан спросил у своего тибетского друга: сможет ли он прийти к нему в офис на следующий день? Тот сказал, что прийти не сможет, потому что для него будут проводить специальную пуджу богатства. Капитан спросил у него: «А тот человек, который будет за тебя молиться, сам богатый человек или нет?» Он ответил, что нет. Капитан на это сказал: «Этот человек сам не богат, как же он сможет сделать тебя богатым?» И это логично. Буддийские молитвы, буддийское учение предназначены не для богатства, а главное – для укрощения ума. Тем не менее, существует такой текст пуджи, молитвы о богатстве. Она предназначена для монахов, которые взяли на себя ответственность за других монахов в монастыре и специально проводят эту пуджу для того, чтобы обеспечить благосостояние этим монахам. Вот это такой случай. Эта молитва не для эгоистичного богатства, она не предназначена для богатства в мирских целях. Эта молитва предназначена для тех монахов, которые обеспечивают других монахов. Исключительно для этих целей. Но божества не могут дать богатство по щелчку пальцев. Божества могут помочь, но монастырю самому нужно искать источники дохода. Буддизм – это наука. Мой ум даже более скептичен, чем ум ученых. Я просто так не соглашаюсь.

Итак, чтобы сделать вас счастливыми, в первую очередь мне самому нужно стать счастливым. Это действительно правда. Если я не счастлив, если у меня депрессия, много сомнений, то, как я могу, читая вам лекции, сделать вас счастливыми? Я могу сказать, что благодаря тому, что я долго слушаю буддийское учение и практикую его, поэтому для меня мирские проблемы не страшны. Мирские люди злятся, сомневаются, либо находятся в депрессии, у меня такого нет, потому что на проблемы я смотрю с другого уровня. Поэтому я всегда счастлив, и я на сто процентов знаю, что благодаря учению, которое я вам передаю, вы станете другими людьми.

Если вы получаете моё учение, то я не могу вам пообещать, что благодаря этому вы станете каким-то особо богатым человеком или очень популярным человеком, но я могу вам пообещать, что благодаря моему учению вы сильно изменитесь, будете отличаться от других обычных людей. В определенных ситуациях, когда другие люди будут испытывать гнев, зависть или депрессию, ваш ум будет оставаться очень спокойным, умиротворенным. Что же еще вам нужно? Даже если вас бросит муж или жена, для вас это не будет кошмаром. Вы, наоборот, расскажете другому мужчине, что ваша жена предпочитает, и попросите его взять ответственность за вашу жену. Вы будете желать им счастья, как в русской песне: «Мы желаем счастья вам». Если ваш муж уйдет, вы тоже скажете, что желаете ему счастья. Если он счастлив с другой, но не счастлив с вами, то, пожалуйста, будь счастлив с другой женщиной! Ваш образ мышления станет уровнем выше. Вы никогда не будете переживать, что вы одиноки, что вас никто не любит. “Меня бросил муж (жена), мой брат мне не звонит, мама меня не любит”, – это все глупые мысли. Наоборот, нужно сказать: “Я неблагодарный человек, я должен отблагодарить за доброту своих родителей, я очень мало помогаю своим родственникам”. Вот так нужно думать. Тогда вы не будете жаловаться на других. С каким бы страданием вы ни столкнулись, обвинять в этом вы будете только самого себя. Вы скажете: «Я создал негативную карму и теперь пожинаю ее результат». И это правда. Это факт.

С какой бы проблемой вы ни столкнулись, очень глупо обвинять других, обвинять нужно себя самого. Это произошло, потому что вы, глупец, в прошлой жизни не накапливали позитивной кармы, а создали много негативной кармы. Это так же, как и с вашей едой. Например, если в какой-то момент, питаясь неправильной пищей, вы начинаете болеть, то в этой болезни вы не можете обвинять кого-либо другого. Это все из-за того, что ваша диета была неправильной. В этом вы виноваты сами. Глупо рассуждать, что на меня навели порчу, сосед как-то неправильно посмотрел, и из-за этого я сейчас болею. Если же сосед одним только взглядом может сделать так, что вы начинаете болеть, то ваш сосед должен обладать сверхспособностями. Но даже если бы сосед этого очень сильно захотел, то он не смог бы этого сделать. Обвинять здесь некого. Если у вас проблемы с физическим здоровьем, то первая причина – это созданная негативная карма, а вторая причина – это неправильная диета. И что вы можете сделать со своим здоровьем? Во-первых, очищайтесь от негативной кармы. Во-вторых, устраняйте токсины, заботьтесь о своем здоровье, заботьтесь об уме. И проблема будет решена.

Это наука. Здесь нет догм. Это не буддийское учение, это универсальный факт. Это открыл Будда. Верить в это или нет – это ваш выбор. Если вы будете в это верить, то вам это будет полезно, а если не верите, то это не проблема. Будда не говорил: какой кошмар, они мне не верят! Будда дал учение не для того, чтобы у него было большое количество учеников, Будду это вообще не интересовало. Наоборот, Будда говорил своим ученикам: «Не обращайтесь к буддизму, позвольте им выбрать то, что они захотят». Я никогда не говорил своей дочери: «Ты должна быть буддистом, потому что я сам буддист». Это выбор каждого человека. Вы не можете судить о книге по обложке.

Вам нужно ее открыть, прочитать, и тогда вы сможете ее оценить. Вам также нужна такая мотивация: укротить свой ум и обрести больше благого настроения для того, чтобы стать более полезным человеком для общества, чтобы жизнь за жизнью иметь возможность приносить благо другим. Если вы станете источником счастья для других, то вы первыми станете счастливым. Если вы станете источником страданий для других, то вы первыми станете самыми несчастными людьми. И это очень ясно вы можете увидеть на примере террористов. Вы можете обнаружить, что это самые несчастные люди с полностью промытыми мозгами. Это самые несчастные люди, они не имеют никакого выбора и вынуждены делать то, что им приказывают другие. Поскольку они источники страданий для других, то они являются самыми несчастными людьми. Когда они причиняют вред другим, то ночью, когда они засыпают, у них в уме начинается внутренний конфликт. У любого существа, даже у животного, глубоко внутри – доброе состояние ума. Даже у тигра. Вы думаете, что тигры опасны, но внутри у них есть доброта. Я видел на YouTube, что один тигр нашел маленького олененка. Сначала тигр хотел его съесть, но увидел, что олененок беззащитный и стал его опекать, они вместе ели, и тигр его защищал. Поэтому у каждого существа внутри есть доброта. Когда у них проявляется доброта, то они все заботятся друг о друге.

Поэтому, когда террорист ложится спать, у него внутри доброе состояние ума вступает с ним в конфликт. Его доброе состояние ума не соглашается с ним, у него возникает очень сильное чувство стыда от того, что вместо помощи другим, он причиняет вред. Это самое страшное! В глубине вы будете очень несчастными. А если вы добрый человек, помогаете людям, и благодаря этому люди становятся счастливыми, то вы будете спокойно спать. На грубом уровне ум сильно загрязнен, но чем ум становится тоньше, тем он чище. Например, в океане, когда поднимается волна, то на поверхности воды собирается мусор, а если вы посмотрите в глубину океана, то там вода чистая. У всех живых существ так же – чем ум тоньше, тем он чище. Поэтому, когда вы спите, то на тонком уровне ума вы радуетесь: «Молодец, я горжусь тобой, что ты помогаешь другим. Для меня нет лучшего подарка». Такую гармонию, такое спокойствие вы не сможете купить даже за миллион долларов. Когда я был маленьким, я делал добрые дела, с друзьями делился тем, что у меня есть, и ночью у меня внутри было счастье, мой ум радовался за меня. Как можно купить такое счастье? Это действительно правда.

Итак, ваша практика должна начаться с того, чтобы изменить самого себя. В настоящий момент, начитывать много мантр или выполнять много простираций, или заниматься длительными медитациями – все это для вас не так важно. Вначале для вас гораздо важнее развить интерес к укрощению ума. Интерес к изменению своего образа мышления, интерес к развитию ума – это очень и очень важно. Затем постепенно, благодаря пониманию буддийской философии, вы начнете видеть следующее жизни. С помощью логики вы будете убеждены, что на сто процентов есть жизнь после смерти, и задумаетесь о том, как же обеспечить себе благополучие в будущей жизни. Когда вы маленькие дети, вам необходимо готовиться к благополучию в жизни, иначе, если вы к этому ничего не подготовите, вас ждет кошмар. Если вы хорошо учитесь, то в конце концов сможете достаточно легко найти работу, которая будет хорошо

оплачиваться. В отношении детей мудрые родители знают, что лучшая инвестиция – это обеспечить детям хорошее образование. Это правда. А что касается духовного наставника, то в отношении вас для него лучшая инвестиция – это сделать так, чтобы вы подготовились к карьере в будущей жизни. Это моя цель. Нирвана и состояние будды для вас пока далеко. Смерть может наступить в любой момент, завтра или через год вы можете умереть. Как вы встретитесь со смертью лицом к лицу? В это время вам не нужно бояться смерти, нужно встретить ее спокойно. В конце концов, все умрут, и я умру. Сейчас просто настала моя очередь. Потом настанет очередь других. Нравится мне это или нет, я должен с этим смириться. Когда вы соглашаетесь с тем, что смерть – это не кошмар, то вы понимаете, что кошмар – это когда вы не готовы к смерти. Каждый день нужно готовиться к смерти. Если вы не готовы умирать, то это кошмар. Смерть может прийти в любой момент, и её не нужно бояться.

Итак, с таким пониманием получайте учение от вашего духовного наставника, чтобы день за днем готовиться к благополучию в будущей жизни. Подробное учение на этот счет я раньше вам уже передавал. Я говорил о том, что размышление о драгоценной человеческой жизни и непостоянстве и смерти помогает вам взрастить интерес к обретению блага в будущей жизни. Вот эти две темы очень важны. А метод обретения счастья в будущей жизни, как говорится в ”Ламриме”, это практика прибежища и практика закона кармы. Я дал вам подробные учения о том, каким образом практиковать прибежище, и также, как практиковать закон кармы. Повторять я этого не буду. Вы можете послушать эти учения. Все эти учения, которые я передал, представлены на сайте geshe.ru. И это большая удача! В прошлые времена, если вы пропускали какое-то учение, то послушать его снова было уже невозможно, оно просто было пропущено. Это доброта наших братьев и сестер, которые создали современные технологии, благодаря которым сейчас вы можете слушать и смотреть видеозаписи учений. Это очень похоже на живое учение. Например, я смотрю видеозаписи учений Его Святейшества Далай-ламы, и это очень похоже на живые учения. Его Святейшество такой молодой, дает такие мощные учения, невероятные учения! Сейчас он уже стал старым. Если бы не было таких технологий, то это учение было бы все, закончено.

Некоторые учёные говорят, что учение Будды, звучащий голос Будды до сих пор где-то распространяется в пространстве, и с помощью определенных устройств, типа радио, можно как-то настроиться и уловить это учение, этот голос. Я не знаю, возможно это или нет, но это было бы невероятно. Иногда ученые говорят о чем-то нереалистичном. Если будет результат, то я буду этому очень рад, но просто красивым словам я не верю. Ученые любят говорить такие красивые слова, но не все ученые такие. Когда я увижу результат, тогда я поверю. Но когда нет результата, я не говорю “да” или “нет”, это научный подход. В буддизме тоже важна логика. С теми вещами, которые вы точно не знаете, вы не можете согласиться. Также и Будда, две с половиной тысячи лет тому назад, еще до Эйнштейна, говорил, что очень важен скептицизм, и благодаря нему вы сможете открывать истину. Поэтому в буддизме не признается слепая вера. К вере нужно приходиться путем анализа. Поэтому в буддизме нет промывки мозгов, установка

полностью противоположная. Будда говорил: «Не принимайте мое учение лишь потому, что его преподавал я. Исследуйте мое учение так же, как ювелир проверяет золото, режет его, трет, нагревает. И только после исследования его принимайте». Также Будда говорил, что одного теоретического исследования и обнаружения истины недостаточно, это не самое главное. Очень важно, если вы открыли истину, затем применять ее и проверять, работает она, дает результат или нет. Если она дает результат, значит, она работает. Тогда вам нужно ее принимать. Одно открытие истины тоже недостаточно, нужно применять это открытие, эту истину и смотреть, меняет она меня или нет. Если вы убедитесь в том, что она действительно вас меняет, это значит, что эта истина работает.

А теперь, что касается учения по четырем благородным истинам. Первое – это учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Учение по четырем благородным истинам является главным учением, а учение о прибежище и законе кармы – это как фундамент для понимания главного учения Будды. Таким образом, чем больше вы понимаете практику прибежища и практику закона кармы, тем более эффективным станет для вас учение по четырем благородным истинам. Четыре благородные истины предназначены для тех людей, которые говорят так: “Даже если я обрету рождение в высшем мире, но мой ум не будет свободен от болезни омрачений, то это неустойчивое положение, и поэтому позже можно опять переродиться в низших мирах”.

Итак, в начале, когда вы начинаете размышлять о будущей жизни, вы приходите к такому выводу, что обрести высшее перерождение в следующей жизни, не переродиться в низших мирах – это очень важно. Но затем, когда вы продолжаете это рассуждение, вы понимаете, что даже переродившись в высшем мире, если ваш ум не свободен от болезни омрачений, это неустойчивое положение, все равно есть риск переродиться в низших мирах. И здесь ваш ум приподнимается на еще более высокий уровень, и вы думаете о том, каким же образом мне обрести гарантию того, что я никогда не обрету рождение в низших мирах. И вы понимаете, что такой гарантией для вас может стать только полное избавление ума от болезни омрачений. При этом в нашем мире о таких страданиях совершенно не думают, а это худшее страдание.

Если говорить о страдании от болезни омрачений, то у нас у всех есть такое страдание. А если же говорить о страданиях низших миров, то мы не должны думать, что это где-то далеко, поскольку в действительности это очень близко к нам. Можно сказать, что одной ногой мы стоим в человеческом мире, а другой ногой в низших мирах, и вот-вот уже упадем. Если мы потеряем равновесие, то окажемся в низших мирах. Это все равно, что одна нога у вас здесь, где-то на краю, это как человеческая жизнь, а другая нога просто повисла над пропастью. И это все равно, что пропасть низших миров. Если вы потеряете равновесие, то упадете. Не думайте, что это страдание где-то очень далеко от вас, такое страдание у вас может проявиться уже завтра. Мудрые люди понимают свои возможные будущие страдания заблаговременно и предотвращают их профилактическими методами. И это действительно мудрые люди.

Если свои будущие страдания, еще до того, как они проявятся, вы сможете понять и предотвратить, то это будет действительно мудрым поступком. Например, ученые исследуют наше тело, и скажем, с точки зрения такой болезни, как сахарный диабет, у вас в настоящий момент может не быть никаких симптомов, никаких ощущений. Но если постепенно уровень сахара в крови будет все выше и выше, хотя вы этого не будете чувствовать, но постепенно он начнет разрушать ваше тело изнутри. У вас станут хуже работать почки, печень, хуже видеть глаза. Если вы понимаете, что такое возможно, то еще до того, как такое произойдет, если вы профилактическим образом предотвратите такие ваши будущие страдания, то это будет гораздо лучше и эффективнее, чем лечить болезнь, когда вам уже стало плохо. Страдание низших миров – это как сахарный диабет. Отпечатки негативной кармы у вас в уме подобны сахару в крови. Когда их уровень становится все выше и выше, то приходят страдания низших миров, и это открытие, которое совершил Будда. И это подлинное открытие, подобное открытию сахарного диабета. Если до того, как это с вами произойдет, вы будете очищаться от негативной кармы, не будете создавать новой негативной кармы, и, наоборот, будете создавать много заслуг, то в этом случае вас будет ждать светлое будущее. Такое драгоценное учение я вам уже передавал в прошлом году, а в этот раз время для подробного учения по четырем благородным истинам.

Итак, четыре благородные истины с точки зрения сущности – это буддийская наука. Если вы подробно знаете учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности, то сможете применить это учение, и это учение о четырех благородных истинах с точки зрения функции. Чем лучше вы понимаете учение по четырем благородным истинам, тем в большей степени сможете его применять и действительно сможете получить результат.

Если говорить о четырех благородных истинах с точки зрения функции, то Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, отбросьте благородную истину источника страдания, осуществите благородную истину пресечения, медитируйте на благородную истину пути». Например, если говорить о бизнесе коротко, то это купля и продажа. Все религии говорят о том, что надо быть добрым, не создавать негативной кармы. Но как быть добрым? Как остановить негативную карму? Каким образом нужно менять ум? Таких детальных объяснений нет. Я изучал другие религии, но таких детальных объяснений, как в буддизме, нигде нет.

Для того чтобы действительно осуществить учение по четырем благородным истинам с точки зрения функции, очень важную роль играет учение по четырем благородным истинам с точки зрения сущности. Например, чтобы заниматься бизнесом, нужно изучить все возможные детали, все нюансы той области, которой вы хотите заниматься. Скажем, если вы хотите развивать какие-то современные технологии, то в первую очередь вам нужно изучить науку. Например, такие научные открытия, как электричество, стали возможны благодаря пониманию устройства атома и того факта, что он состоит из электронов, протонов и нейтронов. А затем появилась возможность использовать движение электронов и выработать электричество. Ученые говорят, что если бы не было электронов, то электричество было бы невозможно.

А что говорил Будда? Будда говорил, что все, что происходит в нашем мире, связано с проявлением кармы. И если бы не было кармы, то ничто не было бы возможно. Точно так же, как ученые говорят, что если бы в атоме не было электронов, то электричество и все последующее было бы невозможно. Поэтому это очень хорошо, что у каждого атома есть электроны. Это очень хорошо, что у каждого живого существа есть кармические отпечатки, которые проявляются. В каждом атоме есть электроны, и в уме каждого живого существа есть механизм закона кармы. Это большая удача, что есть закон кармы, поэтому совершенно точно есть справедливость. Не переживайте на тему того, что справедливости может не быть.

Я никогда не думаю таким образом: “Китай оккупировал Тибет, сколько монастырей было разрушено, в этом виноват Китай, это несправедливо”. Я никогда так не думаю. Наоборот, я думаю так, что это проявление кармы тибетского народа, не только Китая. Это как вечный фактор. Главный фактор – тибетцы, которые там живут, создали негативную карму, и она проявляется. В этом никто не виноват. Поэтому, когда я встречаю китайцев, я никогда не думаю, что это мои враги, что они оккупировали Тибет. Наоборот, я с ними разговариваю, улыбаюсь, отношусь к ним как к друзьям. Когда вы знаете закон кармы, вы никого не будете винить. Я не испугаюсь, даже встретив мастера наведения порчи. Зачем мне его бояться? Даже если мне будут говорить, что он самый сильный мастер наведения порчи, самый сильный шаман, я все равно не буду его бояться. Я боюсь лишь своей созданной негативной кармы. А его я буду любить, сострадать ему, но бояться не буду.

Так, когда вы знаете о существовании закона кармы, то в этом есть огромное преимущество, что вы никого ни в чем не будете обвинять. Во время пандемии мой ум был очень спокойным, умиротворенным. Многие люди беспокоятся о том, что экономическая ситуация нестабильна, что существует множество разнообразных болезней, угроз для жизни, о том, что произойдет в будущем, завтра. Все переживают насчет этого, но я так не переживаю. Почему? Потому что у меня есть нечто другое, на что я могу положиться, и чего нет у обычных обывателей. Если бы не было закона кармы, то я был бы таким же, как и вы, тоже говорил бы: кошмар, что же будет дальше? Но если есть вера в закон кармы, то это самое правильное. Нет ничего, что являлось бы выше закона кармы. Даже Будда не может быть выше закона кармы. Закон кармы – это закон природы. Даже если являешься родственником Будды, закон кармы все равно работает одинаково для всех. Ни у кого нет власти над законом кармы. Владимир Путин однажды сказал: «Никто не может переделать закон страны». И это очень хорошие слова. Я хочу, чтобы все депутаты страны это услышали. У некоторых депутатов есть такая депутатская неприкосновенность, неприкосновенность от законов страны, и я думаю, что это неправильно. Закон кармы одинаково работает для всех, и точно так же, если вы гражданин России, то для всех граждан России законы страны должны быть одинаковы.

Теперь, четыре благородные истины с точки зрения сущности. Я немного напомнил вам прошлое учение, для того чтобы заложить фундамент перед переходом к основной теме. Кому-то это было напоминанием учения, а для новых людей – это просто как

закладка фундамента. Итак, впервые, когда Будда передал учение по четырем благородным истинам, он их представил с точки зрения сущности. Я передам вам комментарий к этим четырем строкам учения Будды, и это напрямую слова самого Будды, это не мое выдуманное учение. Я прокомментирую вам именно эти слова. И также этот комментарий будет основан на учении “Абхисамаяаланкары”, где Будда Майтрея очень подробно рассмотрел четыре благородные истины с точки зрения сущности. Это буддийская наука.

Откройте для себя четыре благородные истины, чтобы вы совершенно ясно смогли узреть те вещи, которые сейчас представляются вам противоположными их подлинной сущности. В настоящий момент вы знаете страдания, но все это лишь очень поверхностные страдания, не настоящие. Это лишь симптомы страданий, а вы к ним относитесь очень серьезно. Как, например, если говорить о туберкулезе, то вы очень серьезно будете относиться к его симптомам, высокой температуре и кашлю, потому что не будете знать, что же по-настоящему представляет собой туберкулез. Симптомы могут приходить и уходить, но главная проблема – это болезнетворные бактерии в ваших лёгких. И пока вы не устраните эти бактерии из своих лёгких, ваша проблема не будет решена.

Точно так же это относится к нашим нежеланным страданиям сансары. Мы не понимаем полностью всех наших страданий, осознаем лишь очень поверхностные страдания, а симптомы принимаем за подлинное страдание. Например, если говорить о физическом здоровье, то сами мы мало что в этом понимаем, и без научных открытий мы не смогли бы понять, в чем же состоит главная проблема относительно физических болезней. Если вы поймете, в чем состоит ваша главная проблема, то для вас это станет очень важным диагнозом. Например, врачи не делают пациенту операцию сразу же, поспешно, а то, что они делают, это в начале полностью диагностируют его тело. И когда они поставят полный диагноз, после этого они уже говорят, что вот теперь мы нашли решение проблемы. В сфере медицины для врачей очень важен правильный диагноз до непосредственного лечения.

Точно так же, когда Будда сказал: «Распознайте благородную истину страдания», то речь была о диагнозе. Это не простой диагноз, но как только вы его поймете, то вы осознаете, что корень ваших проблем находится в вашем собственном уме. Геополитики очень плохо знают корень проблем. Поэтому Европа думает, что корень их проблем – это Россия. Россия думает, что российские проблемы возникают из-за Зеленского или лидеров других стран, например, Макрона. Но это не причина наших проблем. С буддийской точки зрения, я подчеркиваю, что это наше непонимание является нашей главной проблемой. Мы соседи, Россия и Украина, мы все братья и сестры. Если мы уберем непонимание, будем любить друг друга, Украина будет очень богатой страной. Все граждане вернутся на Украину. Кому выгодна эта ситуация? Это выгодно сыну Байдена, у которого свой бизнес оружия. Он становится богатым из-за войн. Он, конечно, стал временно богатым, но сам себе купил билет в ад. То, что они не понимают закона кармы, они тем самым делают себе только хуже. Если мы все будем понимать друг друга, уважать друг друга, то все наши проблемы будут решены.

Политикам нужно изучать буддийскую философию, и тогда они поймут, что корень всех наших проблем находится в нашем собственном уме. Это наше недопонимание. С ясным пониманием, через диалог мы сможем решить все наши проблемы. Об этом говорит наш президент Владимир Путин. Он единственный человек, который говорит, что посредством диалога мы можем решить все наши проблемы, а европейские лидеры такого не говорят. Европа говорит, что они будут отправлять больше оружия и тем самым решат все проблемы. Но это неправильно. Я не говорю так, потому что живу в России. Я так говорю, потому что это правда. Владимир Путин всегда готов на диалог. Я горжусь тем, что у нас такой президент. Он так поступает потому, что, наверное, читает буддийскую философию. Много из того, что он говорит, говорится также и в буддийской философии.

Таким образом, очень важно распознать благородную истину страдания, и это нечто подобное диагнозу. Итак, я прокомментировал эти четыре строки в краткой форме. В первую очередь мы рассматриваем благородную истину страдания и благородную истинную истинную источника страдания, в них говорится о нашем страдании и его причинах. Это знать очень важно. Чтобы решить нашу проблему, нам нужно целиком ее осознать и понять, в чем самый ее корень. И при этом мы говорим не о нашем мире, а говорим о нашей собственной главной проблеме. Наша главная проблема находится здесь, в нашем уме. Пока у нас есть всевозможные недопонимания, заблуждения, мы создаем негативную карму, и нашим проблемам нет конца. Также это относится и к другим людям, до тех пор пока у них есть всевозможные заблуждения, недопонимания, отсутствие понимания теории пустоты, они будут создавать негативную карму, и это будет их главной проблемой. Итак, здесь мы более подробно можем понять, в чем состоит наша главная проблема.

Следующий, второй пункт: в чем причина этой проблемы? Мы исследуем, является ли причина нашей проблемы присущей природе нашего ума или нет. Если она пребывает в природе ума, то устранить ее мы не сможем. Эта проблема хранится в нашем уме. А что же поддерживает эту нашу проблему – омрачения? Что поддерживает все это в нашем уме? Кто держит все это и не позволяет уйти от этой проблемы с безначальных времен и до сих пор? Это наша глупость, это наше неведение.

Итак, основа нашей проблемы очень слабая. Она опирается на заблуждения, на недопонимание. Как бы внешне все это ни выглядело чем-то очень сильным, мощным, тем не менее, самый ключевой момент – это то, что опирается все это на неведение. Например, если робот какой-то очень большой, мощный и всё крушит, то вы не сможете снаружи его победить, потому что он очень силен. Но если вы поймете, что именно поддерживает работу этого робота и осознаете, что это подключение к электросети, найдете такой маленький проводок в его теле и перекусите его, то робот замрет. Но нужно точно знать, каким проводом осуществляется питание и перекусить именно этот провод, тогда робот будет обесточен. До этого он был просто сумасшедшим, носился туда-сюда, но перерезав провод питания, вы его полностью обездвиживаете. И точно такое же сумасшедшее состояние ума, которое находится под влиянием неведения. Такое отсечение произвести нелегко, но благодаря обретению

познания пустоты, вы сможете отсечь неведение от своего ума, и все омрачения просто перестанут существовать. Все омрачения коренятся в неведении, и когда вы сможете отсечь это неведение посредством познания пустоты, в этом случае все омрачения останутся просто безжизненными. Отсечь самое главное – неведение вашего ума, это очень хорошо, но совершенно непросто. Как в примере с этим роботом, для того чтобы его остановить, вам нужно как-то проникнуть в его тело, но это совершенно нелегко. А снаружи, сколько бы вы его ни били, все это будет бесполезно. Нужно проникнуть внутрь, чтобы перекусить нужный проводок. Итак, каким образом вам бороться со своими омрачениями? Вам нужно вначале ослабить свои грубые омрачения, а затем посредством развития шаматхи и випашьяны полностью устранить и все тонкие омрачения из своего ума.

Итак, в четырех благородных истинах с точки зрения функции говорится: первое – это распознайте благородную истину страдания, а второе – отбросьте благородную истину источника страдания. А в третьей и четвертой благородных истинах говорится о нашем счастье и причинах нашего счастья. Наше понимание счастья является очень низким, детским. Например, мы думаем, что станем счастливыми, если что-то приобретем, но это поистине детское представление о счастье. Вы думаете, что станете счастливыми, если обретете это, обретете то, если куда-то уедете, если выйдете замуж, женитесь, заведете детей. Но все это детское представление о счастье. Те, у кого нет понимания философии, думают, что они станут счастливыми, если они приобретут что-то извне, но это детское счастье. Буддизм говорит, что это счастье, но это ненадежное счастье. С точки зрения науки мы также можем рассудить, что если вы полагаетесь на временные факторы счастья, то и ваше счастье тоже будет временным. Это наука. Если вы полагаетесь на временные факторы счастья, то, пока этот временный фактор с вами, вы счастливы. Если же этот фактор с вами расстанется, то и счастье прекратится. Наркоманы или пьяницы во время принятия этих вещей счастливы, они на седьмом небе от счастья, но на утро, когда эйфория заканчивается, им очень плохо, страшно. Далее у них это входит в привычку, и так они теряют свою жизнь. Итак, вам нужно понять, что если ваше счастье зависит от временных факторов, то и ваше счастье также будет временным. А что это за временные факторы? Это все материальные вещи. Буддизм не говорит, что хорошая машина или вкусная еда – это не объекты счастья. Это объекты счастья, но они имеют временный характер. И это буддийская наука. В буддизме не говорится, что надо не употреблять вкусную еду, не иметь теплого, уютного дома, дорогих, хороших вещей, сидеть в строгой позе медитации без еды и воды. Это другая крайность.

Когда Будда искал освобождения, с ним произошло два таких события. Вначале он жил во дворце, где люди были полностью потеряны во временном счастье, а затем позже в своих поисках он встретил людей, которые предавались сильному аскетизму, находились в другой крайности, ничего не ели, чтобы не загрязнять клетки своего тела. Но если вы не будете есть, то просто умрете. Что плохого в том, чтобы есть? А если умрете, что полезного в смерти? Это тоже крайность. Говорить, что вообще не буду смотреть, слушать – это дурацкие мысли. Например, человек попал в авткатастрофу и

потом говорит, что больше никогда не сядет за руль, потому что машина – это зло. Но этот человек попал в аварию не потому, что в этом виновата машина, а потому, что он не умеет водить машину. Если же вы умеете водить машину, то можете садиться за руль. Если вы на что-то смотрите, и у вас в это время возникают омрачения, то вы думаете, что больше не будете смотреть. Или вы что-то слушаете, и у вас также возникают омрачения, то вы делаете для себя вывод, что больше никогда не будете слушать. А потом вообще, когда вы начинаете думать, и у вас возникают омрачения, то вы говорите, что вообще не будете думать. Это глупость. У вас возникли омрачения потому, что вы не умеете смотреть, не умеете слушать, не умеете думать нормально. Из-за этого у вас омрачения. Но если вы умеете смотреть, то надо смотреть, если вы умеете слушать, то нужно слушать.

Я говорю о том, что вы сможете поучиться даже у глупых людей. И чему вы сможете научиться у глупых людей? Мой друг спрашивал у меня, чему же можно поучиться у глупого? Я отвечаю, что у него можно поучиться тому, как не следует делать. Чего делать не нужно, тому вы можете поучиться у глупых людей. Смотря на Зеленского, я многое понял из того, как не нужно поступать. Итак, у мудрых людей вы можете поучиться тому, что следует делать, а у глупых людей тому, чего делать не следует. Вы можете учиться посредством слушания. Итак, если есть выбор между тем, слушать или говорить, то вам лучше слушать. Когда вы говорите, то рассказываете другим людям то, что вы уже знаете. А когда вы слушаете, то учитесь многому, чего вы не знаете. Поэтому мудрые люди очень хорошо слушают. В России я обращал внимание, что в кафе собираются пять-шесть человек, и все разговаривают, никто друг друга не слушает. Кто из них слушает? Некому слушать, потому что все говорят. Это очень нехорошо. Нужно слушать других, потом спросить разрешения на то, чтобы начать говорить, и только потом говорить, а они все будут слушать. Это диалог. Если все разом начнут говорить, то это неинтересно.

Итак, такая крайность – пребывание в полной изоляции, аскеза тоже не решает проблем. И в буддизме, и в науке также говорится, что если ваше счастье зависит от продолжительных факторов, то и само счастье также будет продолжительным. В буддизме говорится, что продолжительное счастье – это не богатство и имущество, оно продлится недолго, продолжительное счастье – это благие качества вашего ума. Они будут вместе с вами, жизнь за жизнью. Ваши знания – это продолжительные факторы счастья. Ваша доброта, благие качества ума, концентрация – все это такие продолжительные факторы счастья, вам они необходимы. Для чего предназначены эти продолжительные факторы счастья? Не просто для того, чтобы наслаждаться счастьем в этом мире, а для того, чтобы обрести вечный фактор счастья. Это главная цель. Итак, продолжительные факторы счастья, все благие качества ума, предназначены для чего? Для обретения вечного фактора счастья. Если у вас есть вечный фактор счастья, в этом случае и ваше счастье также будет вечным.

Иногда русские женщины говорят о вечной красоте. Они думают о красоте, но потом стареют. Если есть вечная красота, то это очень хорошо. Здесь их ум немного приближается к этому вечному фактору счастья. Из-за того, что они очень сильно привязаны к красоте, они думают так, что вот если я сегодня выгляжу красиво, это не так важно, они думают на далекую перспективу и размышляют так, что вот было бы здорово, если бы красота была вечной. Но при этом вечная красота невозможна, а вечный фактор счастья по-настоящему возможен. Для этого грубого тела вечная красота невозможна, но в другом теле вы можете быть вечно красивыми. Это секрет для женщин. Если говорить о причинах этого тела, то оно возникло в силу омрачений и загрязненной кармы, и поэтому оно не может быть вечно красивым и не может существовать вечно, однажды оно должно будет состариться и умереть. Это наше грубое тело, а внутри этого грубого тела есть тонкое тело и тонкий ум. И вот это тонкое тело вы можете сделать вечно красивым, и тогда кальпа за кальпой вы будете иметь такое вечно красивое тело, как у Тары, как у Манджушри, как у Авалокитешвары. Вы обретете вечно красивое тело. Это возможно, но это нелегко.

Так, теперь нам, как ученым, нужно проверить, вообще существует этот вечный фактор счастья или нет, и здесь вам нужно к этому подходить как ученым, а не как буддистам. Когда я изучал буддийскую философию, я не изучал ее, надев шапку буддиста, я относился к философии просто как обычный человек, который ищет истину. Иногда в университетах люди изучают науку, надев при этом шапку ученого: я ученый, я должен так думать. Это тоже неправильно. Я, как человек, хочу понять то, что говорят ученые, и сразу я с этим соглашаться не буду. В науке есть очень странные теории. Также есть много полезных работ, но много и пустых слов, в которых нет ничего полезного. Их цель – просто написать книги, и в этих книгах они пишут всякую ерунду, которая опирается на необоснованные факты.

Когда Эйнштейн открыл теорию относительности, это была действительно подлинная теория, она действительно работала. А что касается следующей теории, которую он открыл, то она оказалась уже нерабочей. Эйнштейн тоже мог ошибаться, летать. Его похвалили, он улетел, и потом описывал необоснованные факты. То, что говорят в этом департаменте ученых, вовсе не обязательно должно быть чем-то научным, бывает, что там также говорят о какой-то ерунде. Они что-то домысливают и потом выставляют это как правду. Почему это правда? Какие для этого есть основания? На это тоже нет ответа. Они говорят, что математически можно предсказать будущее. Но как это возможно? Какова основа для предсказания будущего? Они могут только в силу теории вероятности рассмотреть некоторые варианты, поэтому это преувеличение. Иногда так бывает и в буддийской философии, что в некоторых текстах любят приукрасить учение Будды, преувеличить его. Есть много тибетских книг по философии, но среди этих книг есть и фантазийные, в которых присутствуют некоторые преувеличения. Я буддист, но при этом признаю, что далеко не все, что написано в буддийских текстах, соответствует логике, если что-то противоречит логике, то я с этим не соглашусь. И так же в науке, если что-то противоречит логике, то я этого не принимаю.

Итак, теперь очень важный вопрос, и в нашем мире такого вопроса никто не задавал: а существует ли в нашем мире вечный фактор счастья? У женщин возникает такой вопрос: а есть ли вечная красота? Но к вечному счастью они не пришли, потому что они думают только о красоте. Поэтому они думают: есть ли вечная, надежная красота? И здесь есть логика. Женская логика более острая, чем мужская логика. Они думают, что устали от того, что каждый день им приходится накладывать косметику на лицо, поэтому хотят вечной красоты. Они рассуждают логично, поэтому думают о вечной красоте.

Точно также, если вы думаете о счастье, то вы должны задаваться таким же вопросом и должны сказать: “Я уже устал от временных факторов счастья, а существует ли вечный фактор счастья? Если он есть, то стоит мне его обрести, как все мои проблемы будут решены”. Это очень важный вопрос: “Существует ли вечный фактор счастья с научной точки зрения? И если он существует, то могу ли я его обрести?” Это очень важно! Когда вы узнаете, что есть вечный фактор счастья, и он находится в ваших руках, то это огромное счастье. Этот фактор далеко искать не нужно. Есть такая буддийская притча о нищем, у которого практически не было еды, он страдал, искал пути выхода, каждый день бегал туда-сюда в поисках еды. И вот ясновидец сказал ему, что под его домом зарыто сокровище. Он сказал ему: “Вместо того, чтобы бегать туда-сюда, лучше возвращайся к себе домой и найди это сокровище. Если ты его найдешь, то сможешь также накормить много людей”.

Точно также, внутри нашего ума есть вечный фактор счастья, и у нас с рождения есть право им обладать. Кто мешает вам переживать этот вечный фактор счастья? У нас у всех есть такое право, это наше основополагающее право. Например, в политологии говорится, что наше основополагающее право – это свобода слова. Это самое главное. Если у вас нет свободы слова, то нет свободы вообще. Я это изучал, и потом понял, что это не главное. Сейчас, например, у всех жителей России есть право говорить обо всем, о чем они захотят, но что это вам дает? Так, в буддизме говорится, что свобода слова – это не самое основополагающее наше право. Основополагающее право – это право обладать вечным фактором счастья. У нас у всех есть свобода слова, и это ничего не меняет. Но когда вы обретете такое право обладать вечным фактором счастья, то в следующий же миг вы станете совершенно другим человеком. Вы обретете вечное счастье, и это возможно. Тогда у вас появляется интерес к тому, что есть такой вечный фактор счастья, что он не где-то далеко от вас, он под вашим собственным контролем, и вам не нужны никакие разрешения, чтобы использовать этот вечный фактор счастья. Все это находится полностью в ваших руках, под вашим контролем. Никто не держит вашу нирвану, и никто не может ее вам подарить, никто не может украсть вашу нирвану. Ваша нирвана проявится тогда, когда вы откроете истину. В настоящий момент она не проявляется, потому что нирвана – это как солнечный свет, а в настоящий момент это солнце полностью закрыто толстым слоем облаков, поэтому оно не может проявиться. Но когда вы развеете все облака с помощью мудрости, познающей пустоту, то ваша нирвана воссияет навечно.

Когда в буддизме говорят о нирване, то это не что-то такое где-то там, что вам можно подарить, а нирвана – это вечный фактор счастья. Теперь, что же такое нирвана? Это понять нелегко. В Прасангике Мадхьямике говорится, то нирвана – это пустота ума. Панчен Сонам Драгпа говорит, что если нирвана – это пустота ума, то у всех есть пустота ума. Тогда это означало бы, что все достигают нирваны без медитации. А что говорил Джамьян Шепа? Он говорил, что нирвана – это пустота ума, но не любая пустота ума – это нирвана. И это очень интересно! Среди пустоты ума, что именно является нирваной? Джамьян Шепа говорил, что пустота ума, свободного от омрачений, является нирваной. Это очень абстрактно, сложно. Вы сразу этого не поймете. Но потихоньку вы поймете этот образ мышления. Если это чашка, то я могу показать, что это чашка. Нирвана – это даже не коронавирус. Чтобы установить коронавирус, его можно увидеть через микроскоп, потому что коронавирус имеет форму. Но нирвана даже не имеет формы. Нирвана – это пустота ума, свободного от омрачений. Это то, что можно познать только с помощью мудрости, познающей пустоту. Итак, настоящее понимание возможно только благодаря мудрости, познающей пустоту, а общее понимание можно обрести в ходе слушания. Так, пустота ума, свободного от омрачений, означает пресечение омрачений. Пустота там уже есть, но пресечение омрачений здесь играет очень важную роль. Чем больше в вашем уме пресекается омрачений, тем большего покоя вы обретаете.

Почему ваш ум беспокоен? Потому что его беспокоят омрачения – большое количество омрачений, таких беспокоящих факторов. Чем больше у вас грубых беспокоящих факторов, омрачений, тем более беспокоен, несчастлив, депрессивен ваш ум. И это логично. Что же именно беспокоит ваш ум? Это не то, что другие говорят о вас плохо, а это омрачения вашего собственного ума. Вы думаете: «Вот этот человек сказал обо мне плохо и поэтому испортил весь мой день». Но если бы эти слова могли делать несчастными других, то в этом случае они бы делали несчастными совершенно всех.

Можно рассмотреть двух человек. Один понимает философию, а другой нет. Один понимает Дхарму, а другой не понимает. И вот, например, подходит третий человек и говорит: «Вы, два глупца, что вы здесь делаете?» Человек, не знающий Дхармы, не знающий философии, тут же краснеет и злится на этого обидчика. Он думает так, что именно он и сделал меня сегодня несчастным на целый день. Сегодня он мой худший враг. Если я его убью, то буду очень счастлив. Но это глупые мысли. Если вы будете убивать всех тех, кто вас назовет дураком, от этого ваш ум не станет спокойным. Или, например, начинают петь птицы, и вы говорите, что они слишком громко кричат, меня беспокоят, и начинаете их убивать. Но как долго вы так сможете убивать? У вас вот такая глупая философия: они мне мешают, поэтому я несчастлив. Но они вам не мешают.

А если это слышит мудрый человек: “Вы, два глупца, что вы тут делаете?” – он подумает так, что если я действительно глупец, то он сказал правду. С одной стороны, я глупец, потому что я в сансаре. Но если говорить о том уровне глупости, на который он указывает, то на самом деле я не так глуп. Половина этого изречения правда, а половина – неправда. Если бы он обзывал меня глупцом, и завтра утром

я действительно становился бы глупцом, тогда был бы какой-то смысл злиться на него. Но на самом деле это мне никак не вредит. Есть такая русская пословица: «Собака лает, караван идет». Если вы начинаете лаять в ответ лающей собаке, то в это время вы тоже становитесь собакой, и даже если вы, две собаки, будете лаять друг на друга целую ночь, это вам не принесет пользы. Поэтому эта пословица очень правильная: «Собака лает, караван идет». Поэтому, что бы люди о вас ни говорили, мой вам совет: если это полезные слова, то принимайте их внутрь, а если это какой-то мусор, то пусть он влетает в одно ухо и вылетает из другого. Наши уши – это врата к нашему уму, и поэтому не пускайте любые слова, все, что попало, проходить через эти врата, потому что иначе в вашем уме будет очень замусорено. Если вы таким образом пустите в свой ум какой-то яд, то затем постепенно сможете увидеть, как в вашей семье воцаряется дисгармония. Например, в какой-то секте вам внушают, что ваши родители по-настоящему вас не любят, что только мы – секта о вас позаботимся. Потом, когда ваша мама начинает вас ругать, вы начинаете думать, что в секте вам сказали правильно. Раз мама меня ругает, значит, она меня не любит. Вот с таким образом мышления дети остаются без родителей. Их очень жалко. Если ваши родители вас ругают или даже бьют, то они это делают из любви к вам. Тем самым они о вас заботятся. Только родители – единственные во всем мире ругают вас ради вашего блага. Вы сюда приходите, слушаете учение и становитесь хорошими для членов своей семьи. Это главное. Никогда не допускайте яда, чтобы он проникал в ваш ум. Это очень опасно!

Итак, что такое вечный фактор счастья? Это ум, свободный от омрачений. Когда Будда, по истечении шести лет медитации в лесу, вернулся к себе домой, Девадатта спросил его: «Ты уходил из дворца, покинул его на шесть лет, что ты за это время обрел?» Будда ответил, что он ничего не обрел. Девадатта спросил: «Какой же тогда был смысл там сидеть все это время?» Будда ответил: «Это было очень полезно, очень значимо». Девадатта спросил: «О какой пользе, о каком значении ты говоришь?» Будда ответил: «Я многое потерял». Достижение счастья посредством потерь – это способ достичь высшего счастья. Обыватели говорят о победе через достижения, а в буддизме говорится о победе через проигрыш, через потерю. Это совершенно противоположная теория. Когда я впервые услышал об этом, я подумал, что что-либо потерять очень легко, в этом случае достичь нирваны должно быть очень легко. В футбол, например, проиграть очень легко, а выиграть очень трудно. В шахматах тоже выиграть очень трудно, а проиграть легко. Достаточно только сделать пару ошибок, и вы сразу проигрываете. Проиграть очень легко, в чем здесь трудность?

На это мой Учитель сказал: “Проиграть в какой-либо игре – это очень легко, и это ничего не дает, но если потеря дается сложнее, то она приносит больше преимуществ”. И вот тут что-то приоткрылось в моем уме, я подумал: “О, есть что-то такое, что потерять довольно трудно” и спросил у него: “А что же это?” Очень легкий маленький пример: если вы, например, полный человек, и для вас это вредно, то потерять лишний вес – это достаточно трудная задача. Проиграть в какой-то игре легко, но потерять свой вес – это непростая задача. Спросите об этом у женщин. Вечером немного поели, и на

утро опять прибавили в весе. Они сначала так радуются, что потеряли несколько килограммов веса, но потом, если кушают немного больше на протяжении трех дней, то эти килограммы возвращаются обратно. Женщины вам ответят, что потерять в весе – это очень трудно. И это правда. Когда вы теряете в весе, то вы теряете очень много болезней, и это полезно с научной точки зрения. Вам то же самое скажет врач, что посредством потери веса вы получите здоровое тело. Поэтому вам нужно постоянно заниматься, чтобы потерять в весе.

Но мой Учитель сказал, что это все еще не вечный фактор счастья. Настоящий вечный фактор счастья – это потерять все омрачения своего ума. И это самое сложное! Если я, как ваш тренер, буду каждый день следить за тем, чтобы вы занимались, тогда потерять вес для вас будет легко. Но для того, чтобы потерять свои омрачения, одного месяца недостаточно, даже одного года недостаточно, но если вы будете тренироваться год за годом, тогда вы сможете потерять свои омрачения. Когда вы потеряете омрачения, тогда ваш ум будет вечно счастлив. Ваш ум будет пребывать в состоянии вечного счастья, потому что не останется беспокоящих факторов вашего ума.

Итак, Будда сказал: “Благодаря шестилетней медитации в лесу, я потерял гнев, зависть, высокомерие, эго, и у меня в уме не осталось никаких беспокоящих факторов. У меня нет ни одного маленького беспокоящего фактора, поэтому мой ум всегда, вечно счастлив”. Почему ваш ум не может быть вечно счастливым? Потому что у вас огромное количество факторов, которые вам мешают. Но вы так не думаете. Вы думаете, что на вас кричит сосед, и поэтому вы несчастливы, или потому что на меня этот человек неправильно посмотрел, поэтому я несчастлив. Но если бы так посмотрели на Будду и так бы кричали, то он оставался бы спокоен. Ум Будды всегда остается спокойным, потому что у него правильный образ мышления, поэтому омрачения не возникают. Для вас же, если на вас не так посмотрели, это сразу же проблема. Но какая разница, как на вас посмотрели? Вы размышляете так: «Он смотрит на меня сверху вниз. Я ему докажу, что я не хуже, чем он». Особенно это возникает в кругу женщин. Если кто-то из них на вас как-то плохо посмотрел, то вы не можете потом уснуть всю ночь, потому что вы неправильно это интерпретируете. Если вы все правильно понимаете, то для вас нет разницы, как она на вас посмотрела, тем самым она сделала плохо только себе. Поэтому не разрешайте омрачениям из-за этого появляться в вашем уме. Скажите омрачениям: вы мой враг, я не впускаю вас в свой ум. Наоборот, думайте о том, что эти существа были вашими матерями, они были к вам очень добры. И ваш ум в этом случае будет оставаться спокойным. Что бы вам ни говорили, для вас это будет неважно. Вот так думайте. И это называется буддийской практикой. Это настоящая буддийская практика. Просто читать молитвы, ездить в храмы – это не буддийская практика. Даже если вы мне скажете, что я ездил в такой-то храм, какая для меня разница? Самое главное, чтобы в такой ситуации у вас оставался правильный образ мышления, тогда вы настоящий буддийский практик. И это не только буддийская практика, это универсальная практика, универсальная доброта.

Итак, вам нужно понять, что ваша главная проблема – это омрачения здесь, внутри вас, а снаружи то, что о вас люди думают, что говорят, это не имеет значения. Что бы они о вас ни говорили, не принимайте это всерьез, а всерьез относитесь к тому, как реагирует ваш ум. Если вы неправильно реагируете из-за ваших старых неправильных привычек, то сразу же остановите себя с мыслями: «Ты тупой, ты до сих пор не умеешь заниматься буддийской практикой». Если по отношению к вам неправильно поступают, то реагируйте на это правильной реакцией, спокойно. В это время не пускайте омрачения в свой ум. Тогда вы действительно занимаетесь буддийской практикой. Но это нелегко.

До свидания!