

# Неудовлетворенный ум

Кьябже Лама Зопа Ринпоче

*Монастырь Копан, Катманду, Непал, ноябрь-декабрь 1983*



В текстах сказано: "Не делать ничего недобродетельного, практиковать совершенную добродетель и абсолютно обуздать свой ум - вот учение Будды." Это открывает Четыре Благородных Истины, первое учение, которое Будда давал в Сарнатхе для существ, обладающих низшими способностями. Обычно, если мы не контролируем свой ум и постоянно находимся под влиянием состояния неудовлетворенности - гнева, эгоистического отношения и беспокоящих мыслей - а также если мы все время озабочены только собой, нетерпеливы и легко выходим из себя, то каждый день мы сталкиваемся с множеством проблем, замешательством и дисгармонией.

Если мы представим себе жизнь хотя бы одной семейной пары, не думая о мире в целом, то ясно увидим, о чем говорил Будда. Если просто понаблюдать за своим умом, то можно заметить, что когда мы злимся, покоя нет. Вспомните опыт из

своего собственного прошлого - то время, когда вы испытывали гнев, поступали эгоистически, гордились или завидовали - был ли в это время покой? Из-за неудовлетворенного ума, сильной зависти, недоброжелательства или гнева мы несчастливы не только ментально, но и физически, например, мы можем испытывать боль в сердце.

На таком простом примере мы видим, что каждый день наше счастье, покой ума и страдание зависят от нашего собственного состояния в этот час, в этот день. Если мы позволяем своему уму быть под влиянием беспокоящих мыслей, то нет ни мира, ни счастья, но если не даем этому случиться, то испытываем покой и расслабление. Если ум обуздан и не поддается беспокоящим мыслям, мы чувствуем себя комфортно физически, даже находясь вдалеке от роскоши. Когда ум добродетелен и обладает природой терпения, то мы испытываем глубочайший покой, расслабление и мир. Но если ум находится под влиянием гнева, то даже живя в дорогой квартире, питаясь изысканной пищей, и тратя на одежду тысячи долларов, одеваясь в пух и прах, в жизни не будет покоя и счастья, если наш ум не обуздан, и мы не заботимся о нем. Даже когда мы богаты, то проживаем жизнь в страдании и проблемах. И наше ментальное страдание больше, чем если бы мы были нищими.

Когда ум добродетелен, и его природа - любящая доброта и сострадание, то присутствуют великий покой и удовлетворенность. Немедленно появляется реализация внутренней гармонии. Если ум переполнен страданием, то это не столько из-за голода и так далее. Даже если мы находим квартиру, то продолжаем думать о том, как бы приобрести квартиру получше. То же самое касается вещей в доме, например,

телевизора: сначала у нас есть один, а потом через какое-то время нам хочется купить новый. Аналогично и с машинами. Если мы следуем эгоистическому отношению, так будет всегда, этому нет конца. Мы все время желаем больше вещей, хотим лучшего. И если не получаем, то беспокоимся из-за этого, или переживаем, что у нас недостаточно денег.

Неудовлетворенный ум приносит и много других проблем, например, ссоры в семье или с друзьями из-за материального. Это вносит в семейный мир или дружеские отношения разлад. Начинаются ругань, убийства, становится много страха и беспокойства. Нам нужно так много вещей для дома, но даже в старости мы несчастливы. Неудовлетворенный ум хочет все больше и больше вещей, они должны быть все лучше и лучше. Это продолжается бесконечно. Пока мы не прекратим эту страшную болезнь, имя которой *неудовлетворенность*, мы все время будем страдать и иметь тысячи проблем.

Нам надо следить за своим умом, когда он находится в замешательстве, и возникают различные проблемы, из-за того что неудовлетворенный ум несчастлив, не получив того, чего он хотел. Если мы просто подумаем: "Это неудовлетворенный ум, и этому нет конца. Пока я следую за ним, это не кончится. Не уверен, что проживу долго - еще тридцать или сорок лет - как мне кажется из-за концепции о постоянстве вещей в моем сознании. Мысль о том, что я проживу долго, будет длиться, пока не наступит момент смерти, поэтому ей не следует доверять. С меня хватит. Из-за того что я под контролем неудовлетворенного ума, у меня так много проблем."

Если мы поразмышляем таким образом, то боль, причиняемая неудовлетворенным умом, сразу стихнет, и мы испытаем величайший покой и освобождение от проблем. Удовлетворенность ума - это и есть то, что называется *практикой Дхармы*. Преимущество практики Дхармы в том, что она незамедлительно приносит покой.

From the Lama Yeshe Wisdom Archive: <http://www.lamayeshe.com/article/dissatisfied-mind>