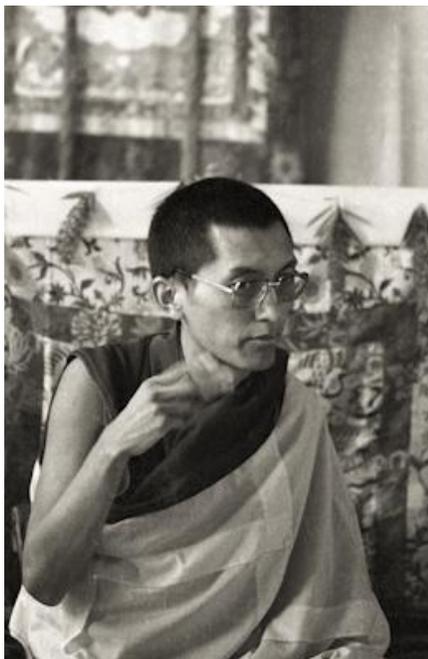


## Недостатки вредных мыслей

Кьябже Лама Зопа Ринпоче

*Монастырь Копан, Непал, 1977*



Целью всего, что мы делаем является совершенствование себя, стремление к лучшей жизни, к тому, чтобы стать хорошим человеком. Мы можем совершенствоваться, изменяя свой ум - только благодаря этому мы имеем возможность стать лучше и жить хорошо. Если же мы не меняем свой ум, анализируя, какие мысли приносят вред, а какие - покой, если сохраняем ум в прежнем состоянии, то никогда не сможем стать лучше.

Если мы не стараемся измениться и сохраняем вредные мысли, тогда ум остается прежним, и наша жизнь не меняется. Невозможно стать лучше, даже если мы прослушали все учения Будды.

Только трансформация ума - изменение его состояния с наполненного вредными мыслями на превращение его в хороший ум - приносит покой нам и другим живым существам. Когда это меняется, меняется и наша негативная личность. Отвергая в уме вредные мысли, мы избавляемся от плохих черт и обретаем

позитивные. Мы становимся хорошими людьми и начинаем жить счастливо, в свободе от заблуждений. Так мы проживаем жизнь, полную смысла. Вот к чему приводит учение о медитации.

Поэтому первое, что нужно сделать, это выяснить, что заставляет нас причинять вред себе самим и окружающим. Мы должны осознать какие мысли делают нас плохим человеком. Нужно увидеть их недостаток: то, как они делают нашу жизнь сложной и лишенной счастья. Если смотреть только на хорошее, мы не увидим причин своего несчастья и не сможем отличать неправильные поступки от правильных. Признавая, где мы заблуждаемся, и где действуем неправильно, мы сможем увидеть и противоположное - позитивные мысли и верные действия.

Итак, учение начинается с объяснения вредных мыслей и действий и указания на их недостатки. Таким образом, учение становится зеркалом нашего ума, нашей жизни. Во время разъяснения недостатков негативных мыслей и действий, нужно обязательно осознать и постоянно помнить о том, что происходит в нашем собственном уме. Чтобы увидеть: "Да, эти заблуждения действительно вызывают проблемы! Если я последую за сбивающими с толку негативными мыслями, у меня, конечно, тоже будут подобные проблемы", - для этого мы должны осознавать недостатки подобных иллюзий.

Вместо того, чтобы думать: "Я един с иллюзиями. Иллюзии - это я, а я - это иллюзии", - нужно признать, что иллюзии случаются, но они не являются нашей неотъемлемой частью. Они не едины с нашим умом, поэтому мы можем отделиться от них. Если мы ассоциируем себя со своими иллюзиями, то когда учение

говорит, что мы должны отречься от них или разрушить их, мы можем подумать, что нам говорят разрушить себя. Думать таким образом - это совершенно неправильный способ понимать учения. Если мы не знаем, как слушать учения, это может быть большим препятствием. Когда говорится о недостатках иллюзий, мы не должны думать, что это то, какие мы есть, и что мы всегда будем такими. Учения описывают недостатки, чтобы помочь нам понять, почему мы страдаем, и показать, как избавиться от иллюзий.

Очень важно, чтобы учения действовали как лекарство, а человек, дающий учения, был подобен врачу. Слушатели, то есть мы, - пациенты, страдающие от заболевания негативными мыслями, такими как гнев, невежество и привязанность. Это основные болезни, худшие из всех, какие мы имеем. Совершенно необходимо осознать себя больным.

Слушать учение - это не то же самое, что быстро проглотить пищу, а потом сходить в туалет - мы один раз услышали учения, и нам больше не нужно их слушать. Это не так. Учения - это то, что необходимо постараться понять, а это требует времени, потому что мы тугодумы, и нам нужно время, чтобы осознать, о чем там говорится. Поэтому с учениями следует быть терпеливыми. Как я объяснял раньше, понимание медитации происходит постепенно. Это неправда, что мы сначала обретаем просветление, а потом практикуем Дхарму.

С машинами все происходит очень быстро. Мы кладем вещи в стиральную машину и ожидаем, что они будут чистыми, но даже это требует времени. Мы не можем ожидать, что одежда станет идеально чистой мгновенно. Точно так же медитация над темами из учений Лам-рим требует времени. Это поэтапный путь к просветлению, поэтому существует и постепенный процесс в нашем развитии.

From the Lama Yeshe Wisdom Archive: <http://www.lamayeshe.com/article/shortcomings-harmful-thoughts>