

Как обычно сначала развейте в себе правильную мотивацию: желание посвятить все счастью всех живых существ. Мы рассматриваем учение о шести совершенствах бодхисаттвы, или о шести парамитах и дошли до практики терпения. Как я уже вам говорил, существуют три вида терпения:

- 1 терпение непоколебимости перед критикой и вредом, который причиняют другие;
- 2 терпение непоколебимости перед трудностями и проблемами;
- 3 терпение, которое не позволяет разочароваться в практике, когда вы долго практикуете и не достигаете никаких результатов;

Раньше мы с вами говорили о первом виде терпения. Это терпение связано с непоколебимостью, когда кто-то вас критикует или причиняет вам вред. Тогда же мы начали обсуждать преимущества этого вида терпения и недостатки от его отсутствия (впадения в гнев). Помните, что терпение очень важный фактор для достижения реализации. Если у вас нет терпения, то вы, занимаясь практикой и не достигая результатов, через какое-то время прерываете практику. Это свидетельствует о том, что вы не обладаете достаточным терпением и хотите достичь реализации очень быстро. Подобное желание достичь реализации очень быстро – это первый признак того, что у вас проблемы с терпением.

Существуют два вида желания достичь состояния Будды очень быстро. Первый вид желания: немедленно достичь реализации, когда у вас нет терпения. Второй вид желания: у вас есть терпение, и у вас есть силы на то, чтобы практиковать столь долго, сколько понадобится, но из чувства великого сострадания вы хотите достичь состояния Будды очень быстро. Последнее желание коренным образом отличается от первого вида. Итак, первый вид желания достичь состояния Будды очень быстро присутствует у вас сейчас. Это первый уровень желания, в котором отсутствует терпение. Это нехороший признак. Если вы с таким желанием будете практиковать тантру, вы не сможете продолжать свою практику. И человек, испытывающий подобное желание, является неподходящим сосудом для практики тантры.

Я тот самый человек, который критикует вас и рассказывает вам о ваших слабостях. Если у вас есть уши и есть что-то в мозгах, то эта критика для вас очень полезна. Позже, когда у вас посредством медитации и практики появляется и развивается терпение, вдобавок вы порождаете в себе бодхичитту, и у вас зародится намерение как можно быстрее достичь просветления из чувства сострадания, тогда вы приходите ко мне с таким намерением и просите: «Я хочу достичь состояния Будды как можно быстрее. Пожалуйста, дайте мне особые наставления, чтобы я как можно быстрее достиг состояния Будды». В таком случае вы будете подходящим сосудом для тайных и особых наставлений по тантре, и я со своей стороны буду иметь право передавать вам такие наставления.

Теперь я расскажу вам, как развить в себе первый вид терпения, связанный с сохранением непоколебимости, когда кто-то вас критикует или причиняет вам вред. Шантидева объяснял, что гнев возникает по семи различным причинам. Первый вид гнева является следствием привязанности, если вы к чему-то привязаны и вам мешают достичь объекта привязанности - вы впадаете в гнев. Если вы к чему-то не привязаны, то когда вам кто-то мешает это получить, то тогда вы не гневаетесь, не впадаете в гнев. Если вы чего-то не желаете и вам кто-то будет мешать достичь того, что вы не желаете, то вы будете очень счастливы. Объект один, но в зависимости от присутствия желания или его отсутствия гнев либо возникает, либо не возникает. Просто наличие препятствий для достижения того или иного объекта не является причиной для гнева, ваш гнев очень сильно связан с вашей привязанностью. Если вы привязаны к этой чашке и кто-то будет мешать вам завладеть этой чашкой, то вы впадете в гнев. А если вы хотите играть в футбол и не хотите эту чашку, а кто-то скажет, что не даст вам эту чашку, вы скажете: «Спасибо большое»- и радостно побежите играть в футбол. Шантидева привел очень ясный анализ этого. Если вам кто-то мешает завладеть объектом, то это не причина вашего гнева, она заключается в привязанности к этому объекту. Ваша

связь с этим объектом, порожденная привязанностью. И точно также обстоят дела не только с этой чашкой, но и с другими объектами: с вашим мужем, женой, детьми, домом. Если вы связаны с ними привязанностью, то в вас порождается гнев. Поэтому буддизм говорит, что надо быть осторожными с привязанностью. На первый взгляд привязанность не опасна, кажется, что она не причиняет вам вреда, а помогает. Если вы проанализируете глубоко, вы поймете, что из-за привязанности порождается гнев, и другие омрачения, например, зависть. Иногда люди думают, как же я могу прожить без привязанности, как же я могу получать удовольствия. Буддизм говорит, что без привязанности вы можете получать гораздо большее удовольствие, быть гораздо более счастливыми. Как же это возможно? Сейчас я вам приведу одну аналогию, которая связана с нашей повседневной жизнью. Это будет анализ нашего повседневного опыта. Возьмем одного человека с привязанностью, кто-то подарил ему прекрасный магнитофон и он очень привязан к этому магнитофону. Чем больше он думает об особенных качествах этого магнитофона, тем больше он к нему привязывается, чем больше он привязывается к магнитофону, тем меньше ему хочется самому пользоваться этим магнитофоном. Поэтому вы держите его в очень особом безопасном месте и сами не хотите им пользоваться и другим не хотите давать пользоваться. Почему крыса не поедает то зерно, которое она накапливает? Она очень к нему привязана, она сама его не ест и другим не дает, она его все копит, копит и копит и в конце-концов умирает на куче этого зерна. Так вот из-за привязанности этот человек не пользовался сегодня сам этим магнитофоном и не давал им пользоваться никому. На следующее утро кто-то его украл, в этом случае он очень сильно разозлился. В зависимости от того, насколько интенсивна его привязанность к этому объекту, настолько же интенсивный гнев будет он испытывать. Степень его гнева напрямую связана с его привязанностью. Очень большая привязанность означает большой гнев. Вы весь день из-за этого не хотите есть, для вас это как кошмар. Вчера, когда магнитофон был, тоже счастья не было, думали, наверное он сломается, сегодня, когда его украли, тоже вы несчастливы. Почему возникает несчастье? Из-за вашей привязанности

Еще один пример. Человек, который слушал учение по дхарме, который знает какова природа сансары, который знает, что все непостоянно, который знает про карму. Такому человеку кто-то дарит магнитофон, поскольку у него есть понимание непостоянства, у него нет большой привязанности к магнитофону. Точно также, как вы понимаете, что прекрасная форма облака в небе непостоянна и эта форма скоро изменится. Поскольку эта форма скоро изменится, то вам нет смысла привязываться к этому облаку. И вы можете смотреть на него и думать: «Да, это действительно прекрасное облако», но не привязываться к нему при этом. И вот такому человеку кто-то дарит тот же самый магнитофон. Получив этот магнитофон, этот человек понимает, да, этот магнитофон непостоянен, рано или поздно, либо я расстанусь с этим магнитофоном, либо он расстанется со мной, поэтому я должен им активно пользоваться. Этот предмет предназначен для временного пользования, поэтому я должен им пользоваться. Духовные люди никогда не говорят, что я духовный, поэтому мне не нужен этот предмет, он может пригодиться, его можно использовать, но привязываться к нему не надо. Поэтому вы сами пользуетесь этим магнитофоном, слушаете музыку с этого магнитофона, даете другим слушать, вы наслаждаетесь им. Без привязанности тоже можно получать удовольствие, вы даже можете получать гораздо большее удовольствие, потому что при этом у вас нет страха. Наверное он сломается, наверное его украдут.

У вас происходит та же самая ситуация- кто-то у вас его крадет, какова будет мгновенная реакция такого человека? Ваша непосредственная реакция будет сильно зависеть от того, какова связь между сознанием и этим магнитофоном. Если ваша связь с этим магнитофоном- это сильная привязанность, то мгновенно спонтанно возникает гнев или депрессия, потому что какая причина, такой и результат. Это наука, какая причина, такой и результат-депрессия, гнев. Почему? Потому что такая причина. И еще одно. Если ваша связь с этим магнитофоном - это отсутствие к нему привязанности, и кроме этого вы еще понимаете, что эта вещь непостоянна. Какова будет ваша спонтанная реакция. Вы скажете:

как мне повезло, что не я расстался с этим магнитофоном, а магнитофон расстался со мной. Если бы я расстался с этим магнитофоном, то это означало бы, что я умер, но то что магнитофон со мной расстался, это означает, что я не умер, просто магнитофон со мной расстался. Вчера у многих людей в этом мире была ситуация подобно моей : у них был магнитофон, но сегодня мне повезло, что магнитофон со мной расстался, многие другие люди сами расстались с магнитофонами - это уже беда. И еще одно - это понимание кармы, в буддизме говорится, что без причины результат невозможен, это теория буддизма - научная теория. Только люди, которые не знают закон причинно следственной взаимосвязи могут говорить, что без причины может быть результат. Но если вы проанализируете, без причины результата раньше не было, сейчас нет и в будущем не будет. Все приходит через причину. Какую причину? Если бы я в своей прошлой жизни не украл чью-либо вещь, то этот человек в этой жизни не украл бы мой магнитофон. Итак, какую причину я создал-такой результат я и испытываю. Если в прошлой жизни я украл его вещь, то в этой жизни он просто забирает ее обратно. Так что мой кармический долг заплачен и пускай этот человек забирает магнитофон-это мой подарок ему. Вот если такое мышление будет, то депрессии не будет. С помощью подобного мышления вы можете предотвратить возникновение гнева. В медицине, если у вас в одном месте болит, то причина может быть в другом месте, например в печени. В том месте где болит не надо лечить, лечить надо печень и если ее лечить, то в этом месте болеть не будет. Точно также причина гнева в привязанности, надо привязанность лечить, подобно печени. Все органы взаимосвязаны между собой, точно также и все омрачения между собой взаимосвязаны. Европейские врачи так говорят? Наши тибетские врачи так говорят. Итак, с одной стороны мы понимаем, что без привязанности можно получать удовольствие, с другой стороны мы знаем, что привязанность- причина гнева, так что, чем больше вы будете сокращать в себе привязанность, тем меньше в вас будет гнева, он сократится сам по себе. Поэтому Шантидэва говорит, что лучший способ бороться с гневом - это предотвратить его возникновение, а для этого нужно бороться с привязанностью, сократить, ослаблять в себе привязанность. Когда гнев уже возник у вас в сознании, то вам очень трудно его контролировать. Когда дом уже горит, то тогда очень трудно потушить его водой. Поэтому с самого начала не давайте даже маленькому огню возникнуть, разгореться, потому что когда он маленький, его еще легко погасить. Бензин подобен привязанности. Бензин есть- быстро огонь разгорится, бензина нету огню трудно гореть. Также бумага, дерево- все что может служить топливом для огня – это все как привязанность. Только метал- огня не может быть. Затем Шантидэва объясняет как породить терпение когда кто-то причиняет вам вред, когда вам говорят плохие слова, когда вас критикуют, когда говорят ты дурак, ты такой-такой человек. Нужно терпение. В это время, если вы будете говорить себе не злись - не злись, не впадай в гнев, то вы не сможете перестать гневаться. Поэтому у вас должен быть какой-то другой образ мышления, для того чтобы предотвратить в себе гнев, когда кто-то вас критикует. Существует два метода достижения этого. Первое- вы можете предотвратить гнев исследуя причину гнева и таким образом предотвратить, погасить в себе гнев. Второй метод – это привнесение объекта гнева на духовный путь, превращение его в то, что вам полезно. Поэтому, если кто-то будет говорить вам плохие вещи- вы будете очень счастливы, потому что вам это будет очень полезно. Превращение объекта гнева в духовный путь-это лучший способ развить терпение, тогда вы никогда не будете гневаться и будете счастливы. И вы тогда будете более счастливы от встречи со своими врагами, чем от встречи со своими друзьями. Итак первое. Первое – это развитие в себе терпения с помощью исследования причины гнева. Шантидэва говорит : Когда вы бьете кошку палкой, кошка разгневается на палку. Почему кошка сердится на палку? Потому что кошка думает, что причина ее страдания, ее проблем – это палка. Потому что палка входит в непосредственный контакт с телом кошки и непосредственно причиняет ей боль. Из-за этого кошка очень сильно злится и кусает палку, но в действительности мы люди знаем, что палка не являлась причиной страдания кошки, что палкой двигал человек, поэтому мы не сердимся на палку, а сердимся на человека в

таких случаях. В действительности наш образ мышления несколько выше, чем у кошки, но в принципе такой же. Когда человек бьет палкой, мы можем это увидеть, что не палка бьет, а человек, но когда дело касается более глубинного анализа, то мы не способны исследовать дальше и мы подобно кошке злимся на палку, а не на человека. Например, один человек Андрей из гнева говорит нам что-то плохое и на что, на кого вы разозлитесь, вы скажете Андрей очень плохой, он очень плохие вещи сказал. Я так много ему помогал, а он сегодня такие плохие слова мне сказал, у него вообще стыда нет, он такой плохой человек. Итак вы делаете вывод, что Андрей очень плохой и начинаете злиться, гневаться на Андрея. Почему вы говорите, что Андрей плохой, потому что вы видите, что Андрей причиняет вам вред и Андрей делает вас несчастным. Но в действительности, если вы исследуете это, то Андрей подобен палке. Андрей сам не хотел гневаться, он не говорит, сегодня я такой гневный и потому такой счастливый, он хочет смеяться и быть счастливым, но когда он впадает в гнев, то он не может себя контролировать.

когда не приносят никому пользы, не делают никого счастливым, даже не делают счастливым победителя боя. Посмотрите на Россию и Чечню. Ни та, ни другая сторона по-настоящему не победила, и та и другая сторона проиграли. Так что это по-настоящему ложная теория. В прошлом, руководствуясь этой теорией, никто не стал счастливым и сейчас так же. Из-за этой ложной теории началась как первая мировая война, так и вторая мировая война. Исследуйте сами и вы в этом убедитесь. Если вы уничтожите внешнего врага, нарушившего ваш покой, то вы уничтожите мешающий вам объект. Но невозможно перебить всех врагов. Врагов будет становиться все больше и больше. Война между двумя странами была пятьдесят лет назад, а у детей до сих пор в сердце осталась рана. Например, сколько лет прошло с тех пор как сбросили атомные бомбы на японские города Хиросиму и Нагасаки, но до сих пор у этих людей раненое сердце.

Самая лучшая теория – это победить врага силой любви и сострадания. Очень важно знать кто ваш истинный враг. Настоящий враг – это не человек. Настоящий враг – это тот гнев, который пребывает в уме этого человека. Этот гнев вы не уничтожите гневом. Этот гнев вы уничтожите только любовью и состраданием. Поэтому вы должны понять, что гнев этого человека есть истинный враг и для него, и для вас. И этот гнев подобный огню вы можете полностью залить любовью и состраданием. Так гнев полностью исчезнет из ума этого человека. После этого человек станет вашим лучшим другом. Когда вы уничтожите настоящего врага, все живые существа станут вашими лучшими друзьями. И если вы уничтожите настоящего врага, число ваших врагов не будет возрастать. Сразу же последовать этой теории у вас не получится. Но если вы будете знать, что эта правильная теория, то постепенно в силу привыкания, ознакомления с этой теорией, вы сможете применять её. Вы сможете понять, что гнев человека причиняет вред как ему самому, так и вам, и почувствуете по отношению к этому человеку любовь и сострадание. Тогда вы будете настоящим духовным практиком.

А сейчас я расскажу вам о том, как превратить объект своего гнева в духовный путь. И тогда, если ваш муж все время пьет, для вас это очень хорошо. Он тем самым помогает вам, а не вредит. Он будет делать вас сильнее и сильнее. Он будет источником ваших сидх. До тех пор пока вы не способны трансформировать объект гнева в духовный путь, будьте осторожны с ним и держитесь подальше от него, держитесь подальше от своего мужа, который пьет слишком много водки. В противном случае ситуация только усугубится: вы будете в гневе, он будет в гневе, все будут злыми. Но, если вы можете трансформировать объект гнева в духовный путь, то можете сказать: «Добро пожаловать». Для подобной трансформации надо знать преимущества силы ума. Вы должны знать, что развитие в себе силы ума – это лучший способ сократить свои проблемы, лучший способ решить свои проблемы. Если вы убегаете от проблем, то тем самым вы никогда их не решите. Вы должны это понять. В настоящее время мы этого не понимаем. Мы думаем, что убежав от проблемы, мы сможем от нее освободиться. И поэтому все время бегаем от своих проблем.

Если у нас проблема в Москве, то мы пытаемся убежать из Москвы куда-нибудь в другой город. Но ваши проблемы как тень побегут за вами. И чем быстрее вы будете бежать, тем быстрее ваши проблемы будут бежать за вами. Мы этого не знаем, потому что мы никогда не оглядываемся, а все время смотрим вперед и бежим. И, поскольку мы смотрим только вперед, то думаем: «Я освободился от проблем». Это ошибка. Вы не можете убежать от проблем. Самый лучший способ решить проблему – это встретить ее лицом к лицу и развить в себе силу ума. Если вы разовьете в себе силу ума, то килограммовая проблема для вас не будет больше проблемой. Если ваш ум слаб, если ваше тело слабое, то поднять проблему весом в килограмм будет для вас очень тяжело. Но если у вас есть сила ума, или у вас сильное тело, то килограмм, или килограммовая проблема вас не отяготит, вы можете играть этой проблемой. И вы даже не заметите, что вы носите с собой килограммовую проблему. Здесь у нас у каждого есть килограммовые проблемы. Некоторых людей они очень отягощают, поэтому они все время жалуются: «О, как плохо, как я несчастлив, у меня этого нету, того нету». Почему так происходит? Из-за слабости ума. Другие же люди, несмотря на то, что у них есть килограммовая проблема, благодаря силе своего ума не замечают ее. Если кто-то спросит такого человека: «Есть ли у тебя проблема?» – он скажет: «Не помню. Может быть есть». Когда люди очень сильны, то один килограмм они просто не замечают, это слишком легко, это слишком маленький вес для них. И более того, они могут просто играть этой проблемой, и она их только укрепляет. До тех пор пока вы полностью не избавитесь от омрачений, вам в любом случае придется сталкиваться с килограммовыми проблемами. И до самого достижения освобождения лучший способ решить эту килограммовую проблему – это развить в себе силу ума. Если у вас будет сила ума, то, несмотря на то, что вы не освободились от сансары, у вас проблем будет гораздо меньше, они не будут вам мешать. Более того, наоборот они прибавят вам силу ума.

А сейчас я вкратце опишу, какие килограммовые проблемы возникают в нашей жизни. Так если вы не женаты, вы студент университета, то ваша килограммовая проблема – это страдание из-за того, что вы получите плохую оценку на экзамене, или получите плохой диплом. И вы учитесь, учитесь, и когда, наконец, получаете диплом, у вас возникает новая килограммовая проблема – это отсутствие хорошей работы. Тогда вы бегаєте туда-сюда в поисках работы. И когда вы получаете работу, то одна килограммовая проблема у вас уходит, но остается еще одна килограммовая проблема: если вы мужчина, то это отсутствие хорошей жены, а если вы женщина, то отсутствие хорошего мужа. Тогда вы, как таракан, ищите хорошего мужа или хорошую жену. И когда вы находите их, то проблем ваших это не решает. Когда вы ищите мужа, то вы думаете: «Если у меня будет хороший муж, то у меня будут дети, и я буду очень счастлива. Я буду самая счастливая. Я этого желаю». Это подобно достижению освобождения. То же самое справедливо и для мужчин. Несмотря на то, что у нас обилие информации, у нас такой же образ мышления, как и у людей в древности, совершенно никакой разницы. Одежда немного другая, мода другая, дома другие, красота дома другая, есть телевизор, но мысли у людей одинаковые, тут разницы нет. Раньше люди так жили и думали, сейчас думают так же, в будущем тоже так будут думать. Это говорит о сансаричности жизни. Если вы не меняете образ мыслей, то даже два галстука вам ничего не дадут. Даже если вы повяжете три галстука на шее, это не сделает вас цивилизованным человеком. Вы бегаєте, бегаєте как таракан, наконец-то вы находите себе хорошего мужа, рождаете детей, но это не решает ваших проблем. Очень трудно найти хорошего мужа, завести детей, но даже если вы найдете самого лучшего мужа, и у вас будут самые лучшие на свете дети, то проблем ваших это не решит. Все равно килограммовая проблема останется. И что это? Это – дать образование своим детям. Вы волнуетесь из-за образования своих детей, далее вы боитесь, что у вас дети не получают диплом. А если дети получают хороший диплом, то вы вновь волнуетесь по поводу их трудоустройства. Когда они получают хорошую работу, возникают те же самые проблемы: найти им хорошую жену или мужа. Эта проблема из-за того, что вы боитесь не увидеть внуков. И вы молитесь Богу, чтобы он подарил вам внуков. Наконец-то у вас появляются внуки. Какая же у вас еще

проблема? Килограммовая ваша проблема заключается в том, что ваш внук должен учиться и получить образование. Те же самые сансарические проблемы. И вы уже молитесь Богу о том, чтобы ваши внуки получили хорошее образование, также молитесь за жену своего внука или за мужа своей внучки. И к этому моменту волосы у вас уже совсем седые, зубов не остается, глаза уже ничего не видят, вот такие полузакрытые. Когда вы хотите сесть, то падаете, потому что сесть толком уже не можете. Когда вы говорите, то изо рта у вас брызжет слюна, и вы плюетесь не потому, что вы злитесь на этого человека, а потому что вы уже не можете себя контролировать. Это как в стихах, которые написал один тибетский мудрец. Он сказал: «Когда я пытаюсь встать, то я встаю на четвереньки. Но это не значит, что я подражаю животному, а значит, что у меня уже не работают руки и ноги. Мне трудно вставать». Тогда вам уже будет пора переходить из этого мира в другой. Если вы оглянетесь на свою прошедшую жизнь, проанализируете, что вы сделали за свою жизнь, то увидите, что ничего не сделали. Вы просто ходили вот так кругами, по кругу. Вы бегали как белка в колесе по кругу, в одном и том же колесе. Для того чтобы решить эту килограммовую проблему самый лучший способ – развить в себе силу ума. Для того чтобы легко нести какую-то ношу весом в килограмм, лучше всего закалить свое тело, натренировать его, чтобы оно стало сильным. И тогда этим килограммом вы можете играть. Вам не надо будет его куда-то бросать и убегать от него. Таким же образом нашему уму всегда придется жить с этими килограммовыми проблемами. Невозможно полностью убежать от этих килограммовых проблем до тех пор, пока вы не устраните их причину, то есть пока вы не освободитесь от омрачений. Поэтому лучшим методом решения проблем является развитие в себе силы ума. И когда вы разовьете в себе силу ума, этот килограмм уже не покажется вам проблемой. Вместо этого он будет помогать вам развить силу ума.

Шантидева говорил, что у проблем много хороших качеств. Вы согласны с тем, что у проблем очень много положительных качеств? Например, в сауне очень жарко, это плохо. Но в сауне есть очень много достоинств. Люди, которые знают об этих преимуществах сауны, с удовольствием заплатят деньги и побегут в эту сауну. Но, если людей, не знающих о достоинствах сауны, в качестве наказания посадить туда, для них это будет ужасным наказанием, они будут кричать: «Я умираю, здесь так жарко! В жизни у меня не было такой ужасной проблемы! Я даже дышать не могу!» Но те, кто понимают, что эта сауна полезна для здоровья, очистит всю грязь, несмотря на то, что там очень жарко, все равно согласны платить деньги. Я раньше не знал о преимуществах сауны, затем люди просветили меня. Сейчас я люблю сауну. И вы должны понять, что ваши проблемы подобны сауне. В них есть также очень много положительного. В настоящий момент, когда вы смотрите на вашу проблему, она для вас как сауна для человека, не знающего о преимуществах сауны. Этот человек воспринимает сауну как нечто ужасное, ему ни за что не хочется оставаться там, а хочется убежать подальше от нее. Итак, во-первых, вы должны знать, что сауна для вас полезна. И эти проблемы для вас полезны. У этих проблем много преимуществ, много достоинств. Тогда вам это будет доставлять удовольствие. Вот таково истинное учение буддизма. Благодаря такому образу мышления ваш ум будет совершенно отличаться от ума обычных людей. Это называется практикой буддизма. А просто читать мантры, просто выполнять какую-то садхану – это не практика буддизма, это все вторично. Даже ребенок может повторять: «Ом мани падме хум». Один великий индийский мастер говорил: «Практиковать буддизм нелегко, потому что это практика ума. Это не практика речи. Если бы буддизм был практикой речи, тогда было бы очень легко. Любой ребенок мог бы практиковать: читать мантры или читать книги. Но буддийской практикой занимаются только люди с хорошим умом, потому что это практика ума. Это не практика речи и не практика тела. Если бы это была практика тела, то было бы тоже легко. Можно было бы делать только простирания, много простираний. И здоровые люди очень хорошо бы занимались практикой».

Сейчас я вам расскажу о преимуществах проблем, об их достоинствах. Если вы знаете всю эту стратегию, знаете все эти основы, то тогда вы по-настоящему сможете

трансформировать объект гнева в духовный путь. Для того чтобы сделать это настоящим, вы нуждаетесь в подробном учении. Поэтому я и даю вам подробное учение. Я даю вам такое подробное учение для того, чтобы вы его практиковали, а не для того чтобы вы стали интеллектуалами, или стали профессорами и читали бы лекции в университетах. Вот это мне не нравится. Вы сами будете постоянно гневаться, впадать в гнев, а своим ученикам будете говорить: «Не надо гневаться, гневаться – очень глупо». Вот таковы нынешние профессора. И сам я такой. Я говорю вам, что не надо гневаться, а сам гневаюсь так же. Но я шучу. Если честно, я могу вам сказать откровенно: гнев контролировать я могу. Привязанность гораздо труднее контролировать, но гнев гораздо легче. Если вы не можете контролировать гнев, то привязанность контролировать очень трудно. Если вы не можете контролировать свою привязанность, то вам очень трудно будет контролировать свое эго. А если вы контролируете свое эго, значит, вы сможете подрубить сансару под корень.

Итак, Шантидева говорит, в чем заключаются положительные стороны проблем.

Первое достоинство: Проблема избавит вас от гордыни и высокомерия. Когда вы добиваетесь небольшого успеха в жизни, то от этого вы сразу же становитесь высокомерными, гордыми. А когда у вас появляется проблема, то высокомерие ваше немного убавляется. В каком-то смысле эта проблема делает из вас смиренного человека, немного менее высокомерного, чем раньше.

Второе достоинство проблемы заключается в том, что проблемы помогут вам породить отречение. Если у вас нет проблем, если вы испытываете временное счастье, то вы полностью погрузитесь в сансару, потеряетесь в сансаре. Считается, что мирские боги не способны познать Пустоту, потому что у них нет временных проблем, из-за этого они не могут породить в себе отречение. Например, вы болеете очень серьезной болезнью, и все болеют серьезной болезнью. Скажем, у одного человека симптомы этой болезни проявляются, а у второго, болеющего точно такой же серьезной, опасной болезнью, симптомов нет. Для человека, у которого проявляются симптомы этой болезни, это хорошо. Почему? Когда проявляются явные симптомы, человеку захочется провериться, понять, в чем заключается главная причина, и полностью освободиться от этой болезни. А если симптомы не проявляются, то человек тратит время впустую, потому что у него нет желания проверяться. Итак, наши проблемы подобны проявлению симптомов сансарической болезни. Поэтому мудрому человеку эта проблема напомнит о том, что он болен болезнью сансары. И тогда он будет осторожен. Например, у меня язва желудка. Когда у меня не болит мой желудок, я не очень-то тщательно придерживаюсь диеты. Когда желудок немного болит, эти симптомы меня предупреждают: осторожно, есть причины. Тогда я не хочу есть плохую пищу. Когда болит, мне полезно. Когда не болит, я ем плохую пищу, и мне потом очень плохо. Точно так же ваши проблемы напомнят вам о причине этой проблемы и заставят вас породить в себе отречение. Это – второе достоинство проблемы.

Третье достоинство проблемы по словам Шантидевы заключается в том, что проблема поможет вам породить сострадание к другим живым существам. Это очень большое достоинство. Если у вас у самих нет проблем, то вы не можете почувствовать проблемы других. Когда вы берете свою проблему в качестве примера и думаете, что другие люди так же страдают от такой же проблемы, то тогда в вас порождается сострадание к этим людям. И вы понимаете, как вы не желаете испытывать даже мельчайшую проблему, также и другие живые существа не хотят ее испытывать. Поэтому желаете всем живым существам освободиться от этой проблемы. Итак, благодаря проблемам в вас зарождается сострадание к другим. Также благодаря проблемам вы становитесь чувствительными, чуткими к другим людям. А будучи чутким к другому человеку вы естественным образом перестаете причинять ему вред. Таковы преимущества проблем. Хотя проблемы сами по себе не являются чем-то хорошим, у них много хороших свойств. Если вы умеете ими пользоваться, то для вас это полезно.

Теперь вы понимаете, что развитие в себе силы ума – это лучший способ решить проблему. Как же развить в себе силу ума? Для того чтобы развить физическую силу вы можете пойти

в спортзал и там потренироваться, поделаться упражнения. Для того чтобы заняться ментальными упражнениями, тренировкой ума, вам необходим человек, который причиняет вам вред, либо говорит вам плохие слова. Если никто не будет говорить вам плохого, как же вы сможете развить в себе силу ума? Поэтому этот человек, какой бы ни была его мотивация, плохая она или хорошая, этот человек вам очень полезен. Он дает вам силу ума. От вашего духовного наставника вы получаете лишь теоретические учения, но настоящую практику терпения дает вам вот этот человек. Поэтому этот человек к вам очень добр. Например, когда делают вам укол, вам больно, но вы знаете, что для вас это очень полезно, и вы говорите: «Большое спасибо!» И точно так же, когда ваш недруг или тот, кто говорит вам плохие слова, критикует вас, вызывает в вас чувство неприятия, для вас это очень полезно. Поэтому вы должны им тоже говорить: «Спасибо большое», так же как вы говорите «спасибо» врачу. Причины те же самые. Иисус Христос, говоря, когда тебя ударят по левой щеке, то подставь правую, имеет в виду именно эту философию. Он говорит вам: «На самом деле это полезно для вас, примите еще больше». Как полезен для здоровья очередной укол, для вашего ума полезен еще один удар. Ваш ум становится сильным. Если вы можете так интерпретировать, то вы действительно правильно интерпретируете учение Христа.

Один тибетский геше, который сидел в тюрьме в Тибете, освободившись из заключения, приехал в Индию и рассказал своим друзьям следующее: «Несмотря на то, что китайские солдаты разрушили много монастырей и сделали много плохого в Тибете, ко мне они были очень добры. Для меня заключение было не тюрьмой, а лучшим местом для медитации. Для меня это была интенсивная медитативная практика. Когда китайские солдаты критиковали меня, ругали, били, издевались, то для других это было очень плохо, но для меня это была лучшая практика, потому что эти издевательства и побои помогли мне развить силу ума. Я сказал себе: «Я слышал очень много учений по Ламриму, «Вступление на путь деяний бодхисаттвы» Шантидевы, но настоящее время для практики у меня наступило только в тот момент, когда я оказался в тюрьме». Таким образом для него тюрьма была не тюрьмой, а лучшим ретритом, в котором он мог заниматься медитацией. И это говорит о том, что он знал, как превращать трудности, неблагоприятные условия в духовный путь. Итак, вы должны знать, что те ваши недруги, люди, которые причиняют вам вред, на самом деле не вредят вам, а помогают вам развить силу ума. С одной стороны это очищает вас от негативной кармы, с другой стороны это развивает силу вашего ума. Это очень хорошо. Это подобно очень хорошей жаркой сауне. Вы должны сказать: «спасибо». Несмотря на то, что очень жарко, для вас очень полезно. Если вы способны воспринимать своего врага как духовную сауну, то это значит, что вы способны трансформировать неблагоприятные условия в духовный путь.

Итак, размышляйте об этом, и постепенно день за днем пытайтесь немного включать это в свою практику, осуществлять это на практике. И тогда со временем вы действительно сможете преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь.