

Я очень рад встрече с вами сегодня. Перед каждым учением мы читаем краткую молитву. Основная цель этой молитвы – развитие у нас правильной мотивации. Молитва специально предназначена для устранения множества концепций, которые порождаются в нашем уме из-за повседневных забот. В течение последующих двух часов постарайтесь забыть о жизни в обществе и сконцентрироваться на духовной жизни. То есть в течение этих двух часов не беспокойтесь ни о своем доме, ни о своих делах, ни о чём другом. Когда эти два часа пройдут, вы опять сможете начать думать об этом. Это тоже медитация. Иногда очень хорошо полностью отсечь все мысли об этой жизни. Если вы хотя бы на короткое время полностью отсечёте мысли об этой жизни и заботы этой жизни, то перед вами откроется новое измерение, и вы увидите там нечто интересное для себя.

Люди похожи на тараканов. Они всё время бегают туда-сюда, озабоченные чем-то. Среди тараканов, может быть, есть деление на более умных и более глупых тараканов. Но когда смотришь на них со стороны, все они кажутся одинаково глупыми, потому что они только и умеют, что копить и не умеют ничего создавать. Если мы заботимся только об этой жизни и не умеем создавать причины своего счастья, а всё время лишь что-то копим, то мы тоже подобны тараканам. Накопление денег – то же самое, что и накопление крошек, которым занимаются тараканы. Создание причин счастья не имеет с этим ничего общего, потому что создание причин счастья – это накопление заслуг. Когда вы интересуетесь духовной практикой, вы на самом деле интересуетесь более глубокими причинами своего счастья, а также тем, в чём состоят глубинные причины ваших страданий и учитесь устранять их.

Как я вам уже говорил не раз, все системы образования нацелены на то, чтобы с их помощью люди обрели счастье и избавились от страданий. В духовной области счастье понимается совершенно по-другому. Вообще в разных системах существуют свои представления о счастье. Если я задам вопрос: «Что такое счастье?», то у разных людей из разных стран и культур будут разные ответы на этот вопрос. Люди разного возраста тоже по-разному понимают, что такое счастье. Для одних людей счастье – это иметь мужа или жену, а для других людей счастье – избавиться от мужа или жены. Например, если я спрошу одну женщину: «Что такое счастье для тебя?», она ответит: «Счастье – это избавиться от мужа, я от него устала. Если я буду свободной от него, я буду по-настоящему счастлива». Для других людей счастье – это иметь деньги, дачу и так далее. В буддизме же говорится, что всё это не является истинным счастьем, всё это – страдание перемен.

Если у вас чего-то нет, вы страдаете от отсутствия этого. Когда вы что-то обретаете, вы начинаете страдать от наличия этого объекта. В буддизме все эти вещи не отрицаются, в буддизме не говорится, что они плохие, они могут принести некоторое счастье, но в буддизме считается, что полного, истинного счастья вам всё это не принесет, потому что от наличия желанных объектов у вас начинаются новые страдания. Наши проблемы никогда не решаются обычными методами. То есть мы пытаемся завладеть чем-то, что по нашему мнению принесёт нам счастье, но когда мы это получаем, у нас начинаются новые проблемы. Итак, нашим проблемам нет конца.

В учении о четырех благородных истинах Будда говорит, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, потому что если вы будете переживать состояние ума, полностью свободного от омрачений, то сколько бы вы не переживали его, ваш ум будет становиться только более и более счастливым. Все остальные виды счастья очень быстро сменяются страданием. Например, вы не можете долго есть. Поначалу еда доставляет вам удовольствие, но чем больше вы едите, удовольствия всё меньше, меньше и под конец удовольствие сменяется страданием. Это называется страданием перемен. Счастье, которое приносит нам еда и тому подобные вещи, называется страданием перемен, потому что

очень скоро это ощущение сменяется страданием. С точки зрения буддийской философии, настоящее счастье вам может дать только тот объект, при соприкосновении с которым ваше счастье всё возрастает в зависимости от того, чем больше вы находитесь в соприкосновении с ним. Когда вы обретёте подобный объект, ваше счастье станет вечным и нескончаемым. Достичь этого трудно, но как только вы этого достигнете, все ваши проблемы будут решены.

Вы должны понимать, в чём заключаются причины наших страданий. Это наши омрачения. Мы страдаем от болезни своих умственных омрачений. Если мы начнем устранять своих внешних врагов, мы не решим свои проблемы, потому что вместо убитых врагов появится гораздо больше новых врагов. Мы должны понять, что настоящий враг – это наши внутренние омрачения. Когда мы справимся с этими врагами, тогда мы решим все свои проблемы. Поэтому, когда вы приходите на учение, в первую очередь очень важно осознавать себя больным человеком, который страдает от болезни омрачений своего ума. Это очень важное осознание. Когда вы обретёте это осознание, за ним должно последовать второе осознание – то, что учение, которое вы получаете, является лекарством, которое излечивает от этой болезни. В-третьих, у вас должно быть осознание того, что Будда – это подлинный врач. Для этого вы должны читать учение Будды в книгах, изучать его, и постепенно вы поймете, что Будда – это настоящий врач, который может излечить вас от болезни омрачений вашего ума.

Это был небольшой совет вам перед учением. Слушайте учение с подобной мотивацией. Мы с вами остановились на пятой главе труда Шантидевы «Бодхичарья-аватара или Вступление на путь деяния бодхисаттвы». Пятая глава называется «Бдительность». Мы почти дошли до конца пятой главы и скоро перейдём к шестой. Пятая глава, которую мы обсуждаем, очень важна, потому что она посвящена бдительности. Учения, которые я передал вам, очень полезны в повседневной жизни. Если вы сумеете применить в своей жизни хотя бы один из этих советов, то на одно омрачение у вас станет меньше, и соответственно у вас станет больше покоя. Покой – это отсутствие в уме омрачений. Например, если вы всё время будете взбалтывать воду в пруду палкой, то она будет всё время грязная, потому что грязь будет подниматься со дна на поверхность. Но если вы перестанете взбалтывать эту воду, грязь постепенно осядет на дно, и вода очистится. Итак, получается, что чистота воды не была привнесена откуда-то извне, она уже содержится в спокойствии воды.

Ваш покой уже находится в вас, вам не нужно искать его извне, вы должны устранить только омрачения, то есть вы должны отыскать причину, которая всё время лишает ваш ум покоя. На личном опыте я могу сказать вам, что чем меньше в уме отвлечений, чем меньше факторов, которые тревожат ум, тем больше в уме покоя. Покой ума не купишь ни за какие деньги, он бесценен. Когда вы займётесь духовной практикой, и она начнёт давать результаты, когда благодаря вашему небольшому опыту практики в вашем уме будет больше покоя, меньше омрачений, вы скажете: «Действительно, геше Тинлей был прав». Итак, старайтесь применять учение, которое вы получаете, в своей повседневной жизни, и проверяйте его результаты. Если оно будет давать ожидаемые результаты, значит, оно верно. Если оно не даёт результаты, значит, что-то здесь не так. А теперь Майя будет читать шлоки текста, а я буду комментировать их.

Научись почитать учителя,  
Как преподано в Житии Шрисамбхавы.  
Это и прочие наставления Будды  
Постигнешь, читая сутры.  
Читай сутры,

Ибо в них описаны практики.  
 Изучи коренные падения,  
 Изложенные в Акашагарбха-сутре.  
 Непременно снова и снова  
 Перечитывай Шикшасамуччайо,  
 Ибо там подробно описаны  
 Благие деяния.  
 Время от времени обращайся  
 К Сутрасамуччайе,  
 А также усердно изучай  
 Одноименные труды несравненного Нагарджуны.  
 Видя, что запрещено,  
 А что предписано,  
 Применяй учения,  
 Дабы защитить умы мирян.

Итак, здесь Шантидева даёт совет читать сутры, то есть слова Будды, в которых детально описаны методы обуздания своего ума, методы очищения ума от омрачений, от негативной кармы. Всё это подробно описано в этих коренных первоисточниках, поэтому Шантидева делает упор на том, что их чтение очень полезно.

Итак, подводя итог,  
 Бдительность –  
 Это непрерывное осознание  
 Состояния ума и тела.

Здесь Шантидева подводит итог всему вышесказанному и в сжатом виде говорит, что такое бдительность. Он говорит, что бдительность, говоря коротко – это постоянное наблюдение за своими действиями на уровне тела, речи и ума. Дело в том, что своими действиями на уровне тела, речи и ума мы создаём причины страдания, потому что наши действия неискusstны. Вы должны понимать, что если вы совершаете вредоносные действия, то в результате этого вы сами будете испытывать вред со стороны других. Это механизм закона кармы. Например, если вы примите яд, то заболеете. Никто не наслал на вас эту болезнь свыше. Вы заболеваете из-за своего собственного неискusstного действия. Яд вредит вам в силу закона причинно-следственной взаимосвязи. Карма означает закон причинно-следственной взаимосвязи.

О грубых причинах своих страданий мы прекрасно осведомлены. Мы знаем, что поскольку яд причиняет нам вред, яд принимать нельзя. Даже если кто-то будет упрашивать вас: «Пожалуйста, выпей яду», вы ответите: «Не хочу я пить яд». Даже если этот человек будет настаивать и говорить: «Ну, пожалуйста, выпей, он такой сладкий», вы всё равно скажете: «Не хочу я этого», потому что вы знаете, что это вредно для вас. Даже если кто-то будет заставлять вас выпить яд, вы всё равно этого не сделаете, зная об этой причинно-следственной взаимосвязи. Но если вы будете изучать более тонкие виды причинно-следственной взаимосвязи, вы поймёте, что все негативные поступки, такие как убийство, воровство и тому подобное, тоже подобны яду.

Существуют десять негативных действий, и все они – виды яда. Когда вы их совершаете, то сначала они делают несчастными других людей, а потом делают несчастными вас самих. Вы должны понимать, что они действительно подобны яду, и пытаться всеми силами удерживать своё тело, речь и ум от совершения этих десяти негативных действий. Поэтому Будда говорил: «Совершать втайне дурные поступки – всё равно, что втайне от всех пить

яд». Сколько бы вы ни скрывали, сколько ни притворялись, что не сделали этого, вам это не поможет, потому что яд вы уже выпили. Поэтому вы должны постоянно бдительно следить за своими телом, речью и умом, и когда вы чувствуете, что уже вот-вот совершите какой-то негативный поступок, останавливайте себя – это очень важная практика.

Например, на вашу руку садится комар, вы уже замахнулись, чтобы прихлопнуть его, но потом в вас проявилась бдительность, вы вспомнили, что убивать нельзя, вы удержались и не убили комара – это тоже вид практики. Когда вы уже готовы открыть рот, чтобы нагрубить другому человеку, но в этот момент вспоминаете о том, как это плохо, и удерживаетесь от грубых слов – это тоже бдительность и это тоже практика. Итак, в своей повседневной жизни с помощью бдительности вы можете свести к минимуму свои негативные поступки, и соответственно у вас будет гораздо больше покоя. Это определение бдительности в сжатой форме. Последняя шлока из этой главы следующая:

Это я должен исполнить на деле,  
Ибо одними словами чего добьешься?  
Разве сможешь больному  
Чтением медицинских трактатов?

Недостаточно лишь говорить: «Я не должен совершать негативных действий, я должен быть добрым человеком», вы должны и на практике это применять. «Если вы будете просто читать книги по медицине, но не будете принимать лекарств, это вам не поможет выздороветь», – говорит Шантидева. Читать медицинские трактаты и не принимать лекарств – неискусно. Иногда мы, духовные люди, тоже так себя ведем, мы читаем очень много духовных книг, говорим очень много духовных слов, но духовное лекарство не принимаем, и это наша ошибка. Я тоже принимаю мало лекарств Дхармы, я должен принимать гораздо больше лекарств, а не просто читать то, что я выучил в медицинских трактатах. Практическое применение на первом уровне – это всё время следить в повседневной жизни за действиями тела, речи и ума и удерживать себя от совершения негативных действий. А теперь переходим к шестой главе «Парамита терпения».

Какие бы благодеяния  
Мы не накопили за тысячу кальп,  
Будь то поклонение Сугатам или даяние, –  
Мгновенная вспышка гнева может все это уничтожить.  
Нет зла страшнее ненависти,  
И нет подвижничества превыше терпения.  
И потому усердно подвизайся в терпении,  
Прибегая к многообразным методам.

Шестая глава посвящена парамите терпения. В этой главе есть две основные части. Первая – причины, по которым следует развивать терпение. Вторая часть – это методы развития терпения. Первая часть – причина, по которой следует развивать терпение – также имеет две части. Первая часть – ущерб от гнева, а вторая часть – это преимущества терпения. Когда вы очень чётко уясните для себя, в чём заключаются недостатки гнева, и в чём преимущества терпения, то вы поймете, по какой причине вам нужно развивать в себе терпение. Шестая глава «Бодхичарья-аватары» очень знаменита. Наставления, которые содержатся в этой главе, особенно полезны для нашей повседневной жизни. Также благодаря учениям этой главы мы поймём, что такое терпение. Учение о терпении ко всему прочему довольно интересно.

Говоря о недостатках гнева, Шантидева эту тему тоже делит на две части. Первый пункт – это те недостатки гнева, которые мы сейчас неспособны явственно увидеть, а второй пункт – те, которые очевидны для нас. Среди недостатков, которые неочевидны для нас, Шантидева называет следующий: одно мгновение гнева может уничтожить заслуги, накопленные в течение одной кальпы. Возможно, в течение кальпы мы создавали заслуги подношением людям, Трем Драгоценностям и так далее. Вспышка гнева подобна огню, который моментально испепеляет все зерна благих заслуг. Единственная позитивная карма, которая неуязвима для гнева – та, которую вы посвятили достижению состояния Будды, такая карма не будет сожжена гневом. Итак, вы должны понимать, что один из недостатков гнева состоит в том, что он, подобно огню, сжигает ваши заслуги, которые являются причиной вашего счастья. Поэтому, какие бы проблемы у вас не возникали, не гневайтесь, потому что это усугубит ваши проблемы. Мало того, что у вас есть проблема, так вы, испытывая гнев из-за этой проблемы, ко всему прочему уничтожаете причины своего счастья, это очень большая ошибка.

Когда у нас возникают проблемы, нам свойственно испытывать гнев, потому что нам кажется, что гневом мы можем решить свою проблему. Призывать гнев к себе в помощники, думая, что он поможет вам решить проблему – ошибка. Помимо этого, когда возникает гнев, он не только сжигает ваши заслуги, но ещё из-за гнева вы становитесь более тупыми. Мы и так уже достаточно тупы, но из-за гнева становимся ещё тупее. Я знаю, что по сравнению с другими людьми вы более умны, но по сравнению с мудрыми бодхисаттвами вы всё равно дураки. Вы должны считать это похвалой. Когда я говорю, что вы дураки по сравнению с бодхисаттвами – это комплимент. Если бы кто-то сказал мне: «Ты дурак по сравнению с Буддой и бодхисаттвами», я бы тоже расценил это как комплимент.

Тренеры по боксу на основе собственного опыта тоже, по сути, открыли для себя учение Шантидевы. Когда они тренируют своих спортсменов, тренеры говорят: «Самое главное – ты должен разозлить своего противника. Когда он разозлится, он будет ослеплен своим гневом и станет тупым, тогда ты сможешь легко его победить». Итак, какой бы не была ваша ситуация, даже если кто-то намеренно вас будет злить, вы не должны злиться. Если вы впадете в гнев, вы проиграете. Итак, с точки зрения развития терпения ваша важнейшая стратегия – это осознание ущербности гнева. Поэтому Шантидева говорит, что нет негативной эмоции, которая была бы хуже гнева, гнев – это одна из самых худших негативных эмоций. И нет добродетелей выше, чем терпение, потому что терпение даёт вам силу ума, не позволяет вашему уму выйти из равновесия под влиянием негативных эмоций.

Терпение – это важнейшая практика в буддизме, потому что именно терпение защищает ваш ум от беспокойства, причиняемого омрачениями. Если у вас есть терпение, то вас не сможет поколебать никакая неблагоприятная ситуация, все обстоятельства будут идти вам на пользу. Когда у вас есть какой-то уровень терпения, какие бы внешние условия у вас не были, даже неблагоприятные обстоятельства будут хороши и полезны для вас, потому что они будут помогать вам в развитии силы ума. Тогда вы будете считать врага очень милосердным по отношению к вам, вы будете считать его хорошим тренером, который тренирует вас.

Если ваше тело не занимается физическими упражнениями, если вы всё время просто сидите в одном месте, вы будете всё больше слабеть, соответственно, вы нуждаетесь в тренировке. А если вы будете тренировать свое тело, то вам будет больно, но одновременно ваша физическая сила будет возрастать. Чем больше вы тренируете свое тело, тем сильнее становитесь, десятикилограммовая гиря не будет казаться вам тяжелой,

вы будете играючи жонглировать ею. В противном случае десять килограммов будут для вас очень тяжелой ношей. В жизни вам всё время приходится сталкиваться с проблемами весом в один килограмм. Кем бы вы ни были, где бы ни жили, у вас всегда будут килограммовые проблемы. Когда вы будете решать одну килограммовую проблему, на её место будет приходиться другая. Избавиться от всех килограммовых проблем невозможно. Поэтому, по словам Шантидевы, самое лучшее – развить в уме силу. Тогда килограммовые проблемы перестанут быть для вас проблемами, а станут игрушками, которыми вы можете жонглировать.

Килограммовые проблемы бывают, например, такие. Если вы не замужем или не женаты, вы страдаете оттого, что вы одиноки. Если вы выходите замуж или женитесь, у вас начинаются страдания от отсутствия детей. А когда появляются дети, вы страдаете, что надо дать им образование и так далее. Затем вы страдаете, что дети должны жениться или выйти замуж. Если они выходят замуж или женятся, вы начинаете страдать, что у них нет детей. Если у них рождаются дети, у вас начинаются страдания из-за внуков. К тому времени вы уже становитесь бабушкой или стареньким дедушкой, но ваши килограммовые проблемы всё ещё не решены. Если кто-то у вас спросит: «Какие у вас проблемы?», вы ответите: «О, я беспокоюсь из-за внучки, у нее что-то не ладится с образованием, с тем и с этим».

Это всего лишь небольшая часть ваших килограммовых проблем, у вас есть ещё много беспокойств по поводу других вещей: своих болезней, страдание от неполучения желаемых объектов и так далее. Когда вы их получаете, вы начинаете страдать от того, что они у вас есть. А потом вы страдаете из-за расставания с желанными объектами. Всё это килограммовые проблемы. В этом плане американцы ничем не отличаются от русских, тибетцев, европейцев, у всех одни и те же килограммовые проблемы. Спросите любого человека: «От чего ты страдаешь?» Первое страдание, которое он назовет, будет страданием от не получения желаемого объекта. А второе страдание, о котором он скажет – это страдание от наличия желаемого объекта, от обладания им. Из-за этого он не может толком спать по ночам, боится его потерять. Когда человек расстается с чем-то, у него начинаются страдания от расставания.

Как сказал Будда, поскольку все явления непостоянны, мы ничем не можем обладать. Это очень интересное философское утверждение. Будда сказал: «Мы не можем обладать даже своим телом, как мы можем обладать другими людьми или другими объектами». Иногда мы пытаемся полностью обладать другими людьми, хотим завладеть какой-то территорией, но это ошибка. Посмотрите на историю. Какой-нибудь из царей России полагал, что эта территория его, но потом он умер, и все используют эту территорию. Итак, вы можете чем-то временно пользоваться, но владеть вы ничем не можете. Зная истинное положение вещей, вы не должны вкладывать столько усилий, пытаясь чем-то завладеть, это будет пустой тратой времени. У вас должно быть такое отношение ко всем объектам – вы пользуетесь чем-то временно, но не пытайтесь завладеть этим безраздельно. А если у вас есть очень сильное желание владеть объектами, у вас возникнет сильная привязанность к ним, а из-за этого возникнет и гнев. Одна из основных причин порождения в нашем уме гнева – это привязанность.

Ум не познает покоя,  
 Не найдет ни счастья, ни радости,  
 Сна лишится, утратит стойкость,  
 Если иглы гнева терзают сердце.  
 Господин, исполненный ненависти,  
 Может пасть от рук даже тех,

Кого он наделяет  
Богатством и почестями.

Далее Шантидева объясняет недостатки гнева, которые очевидны для нас самих. Совершенно очевидно, что как только мы преисполняемся гнева, наш ум полностью теряет покой и становится очень раздражительным. Кроме того, в этом состоянии мы не чувствуем счастья и радости. Когда мы сильно разгневаны, мы лишаемся сна, не можем уснуть. Далее Шантидева говорит, что если мы очень плохо обращаемся с людьми, которые находятся у нас в подчинении – один раз грубо обошлись с подчиненными, второй раз, третий, то наш гнев вызовет у них ответную реакцию, и есть опасность, что мы даже можем лишиться жизни, они могут нас в гневе убить. Итак, ваш гнев вас же и убивает. Вы в гневе плохо с кем-то поступили, один раз это человек стерпел, второй и третий раз стерпел, но потом его терпение кончается, и он отвечает вам тем же.

Близкие и друзья будут его опасаться.  
Даже познавшие его щедрость не станут ему служить.

Если человек вспыльчивый и гневливый, то даже его близкие и родственники, спутники его жизни большую часть времени будут несчастны, потому что своим гневом он будет и себя расстраивать, и их. Это очень просто понять, и вы сами можете это понять, если задумаетесь об этом. Это недостатки гнева, которые всем известны, говорит Шантидева. Далее Шантидева говорит, что вы можете привлечь к себе людей, практикуя щедрость, но если они познают ваш гнев, тем самым вы легко их от себя оттолкнёте. В конечном итоге вы всегда будете жить в одиночестве, всегда будете оставаться одни, и хороших друзей у вас не будет. Это недостатки гнева.

Поняв всё это, вы должны сказать: «Верно, я должен всеми силами стараться не гневаться, потому что гнев уничтожает не только мое счастье и покой, но и счастье других людей». Также вы должны понимать, что гнев – это один из худших видов яда, как говорит Шантидева. Когда я впервые получил это учение от Его Святейшества Далай-ламы, я был очень молод. Но, получив это учение о вреде гнева от Его Святейшества, я попытался применять его в своей жизни, и мне это действительно помогло. На своём небольшом личном опыте я могу вам сказать, что эти советы действительно полезны. Если вы будете размышлять о недостатках гнева, то в результате, когда вы будете чувствовать наступление гнева, вы уже не позволите гневу с такой легкостью овладеть своим умом, у вас будет сразу появляться чувство дискомфорта. Если же вы не размышляете о недостатках гнева, то гнев будет вспыхивать у вас моментально, и под влиянием гнева вы будете лететь без тормозов. Итак, когда вы размышляете о недостатках гнева, знайте, что это подобно тому, что вы включаете тормоза.

Близкие и друзья будут его опасаться.  
Даже познавшие его щедрость не станут ему служить.  
Одним словом, ничто не подарит счастье  
Гневливому человеку.  
Всякий, кто признает недругом гнев,  
Порождающий такие страдания,  
И одолеет его в упорном бою,  
Познает счастье и здесь, и в иных мирах.

Итак, Шантидева говорит: «Нет ни одного человека в этом мире, который бы сказал: «Сегодня я так ужасно гневаюсь, что очень счастлив от этого». Это просто невозможно. Обычно люди говорят: «Сегодня я очень несчастен, сегодня у меня ужасное настроение,

потому что я гневаюсь». Всем нам прекрасно известно, что гнев лишает нас покоя. Но если сравнивать, например, гнев и привязанность, то привязанность устранить гораздо труднее, чем гнев. Избавиться от гнева не так-то трудно. Если вы как следует проанализируете этот вопрос, то поймете, что гнев лишает вас и долговременного счастья, и сиюминутного, то есть он лишает вас счастья прямо сейчас. С того момента, как вы впадаете в гнев, вы чувствуете себя более несчастным. Например, ваш враг хочет, чтобы вы были несчастны. Если вы гневаетесь на своего врага, значит, его желание сбывается. Поэтому самое лучшее, что вы можете сделать, когда он начинает вас провоцировать, задевать – это не разгневаться. Скажите себе: «Я не хочу, чтобы он победил, поэтому я не разгневаюсь».

У боксёра Майка Тайсона есть слабость – он очень вспыльчивый. Поэтому тренер специально его учил: «Сколько бы они тебя не провоцировали, не пытались тебя разозлить, ты не сдавайся, не злись». Скажите себе именно так: «Я не позволю себе разгневаться, какой бы не была ситуация, потому что как только я чувствую гнев, я тут же уничтожаю собственный покой. Что бы ни сказал мне этот человек, это – просто пустые слова, не более того. Эти слова ничего не смогут изменить, если я не позволю себе разгневаться из-за них». Очень важно настроить себя на это: «Какой бы ни была ситуация, я не позволю себе разгневаться. Я буду использовать эту ситуацию для развития силы своего ума».

Когда вы занимаетесь физическими упражнениями, это болезненно, но чем больше вы занимаетесь, тем сильнее становится ваше тело. Тренер для вас очень полезен, он должен давать вам всё больше и больше нагрузки, и вы должны его благодарить за это, потому что это приносит пользу вашему телу, укрепляет ваше тело. Точно также ваши враги и другие люди, которые говорят вам всякие гадости, задевают вас, ваш муж, или ваша жена – все они подобны хорошим тренерам. Если они ведут себя с вами слишком мягко, ваш ум от этого размягчается. Но если они ведут себя с вами жестко, то у вас есть шанс натренировать свой ум. Точно так же, как вы благодарите своего тренера в фитнес-центре, вы должны благодарить этих людей, потому что они приносят вам пользу. Это тоже очень важно.

Недовольство, возникающее во мне,  
 Когда нечто происходит вопреки моей воле  
 Или препятствует исполнению моих желаний, -  
 Это пища для гнева, меня разрушающего.

Сейчас мы возвращаемся к предыдущей шлоке.

Всякий, кто признает недругом гнев,  
 Порождающий такие страдания,  
 И одолеет его в упорном бою,  
 Познает счастье и здесь, и в иных мирах.

Мы перешли ко второму разделу – к преимуществам развития терпения. Здесь Шантидева говорит, что человек, который с помощью бдительности одолел свой гнев, будет счастлив в этой жизни и в других. Когда вы терпеливы, ничто в этой жизни не может лишить вас самообладания, ваш ум будет постоянно пребывать в состоянии покоя. Неблагоприятные условия уже не смогут помешать вам, вы сможете увидеть их другую сторону, и никаких больших проблем и страданий они вам не принесут. Например, о каких бы проблемах не шла речь, в буддизме говорится, что не существует самосущих больших проблем или самосущих маленьких проблем. А когда люди сталкиваются с проблемами, они говорят: «У меня очень большая проблема». Но их проблема стала большой, потому что они сравнили ее не с тем, чем надо.



У нас есть ошибочная склонность – обычно мы сравниваем свои проблемы с какими-то другими очень маленькими проблемами. Поэтому, какая бы проблема у нас не возникала, она неизменно кажется нам огромной. Напротив, у нас есть склонность сравнивать своё богатство с очень большим чужим богатством. Мы никогда не сравниваем свое благосостояние с каким-то ничтожным благосостоянием, поэтому вечно жалуемся: «У меня не хватает денег». Даже Березовский скажет: «У меня не хватает денег, мне нужно больше денег». Если вы сравниваете то, что имеете, с чем-то превосходящим, конца этому не будет. С точки зрения психологии, это неверное сравнение. Делая такие неправильные сравнения, вы чувствуете себя более несчастными. Сравнения должны быть противоположными. Свои страдания вы должны сравнивать с очень большими страданиями других, от этого ваши собственные страдания уменьшатся. А своё богатство вам надо сравнивать с очень незначительным чужим благосостоянием, тогда вы почувствуете себя очень богатым человеком. Итак, когда вы, сталкиваясь с какой-то проблемой, сравниваете свою проблему с очень большими чужими проблемами, вы понимаете, что ваша проблема пустяковая.

В наши дни у очень многих людей действительно серьезные проблемы: вся их семья болеет, дети теряют руки, ноги, и они сами болеют, у них нет денег на лекарство, у них даже нет воды для питья. Вы довольно часто это видите по телевизору, например, сейчас это происходит в Багдаде, в Ираке. По сравнению с этими страданиями, ваши собственные страдания – просто ничто. Какие у вас страдания? Вы же не страдаете из-за того, что не можете купить лекарство, у вас достаточно возможностей для этого. У собак нет денег, нет еды на следующий день, но, невзирая на это, они спокойно спят. Они не думают: «Кошмар, у меня дома нет». Скажите себе: «Если даже собака может спокойно спать, не имея запасов еды, почему я – человек, впадаю из-за каких-то небольших трудностей в депрессию, не могу из-за этого уснуть и мечусь из угла в угол».

Иногда люди говорят: «У меня депрессия». Депрессия – это следствие слабости ума и отсутствия терпения. Кроме того, у вас возникает депрессия, потому что вы сравниваете свою небольшую проблему с мельчайшими проблемами других людей, от этого ваша проблема увеличивается, и вам кажется, что у вас огромная проблема. Кроме того, когда мы смотрим на свои проблемы, мы разглядываем их вблизи, поднеся их к самым глазам, это огромная ошибка. Когда вы открываете глаза, вы видите только свою проблему, ничего другого не видите, потому что прижались к ней носом вплотную. В Ираке люди умирают, но вы ничего этого не замечаете, вы видите только свою небольшую проблемку. «Только у меня кошмар в жизни, больше ни у кого» – это ошибка. Но если вы посмотрите на свою проблему издалека, то увидите, как она незначительна, и помимо своей проблемы вы ещё очень много другого увидите. Попробуйте посмотреть на других людей, на их действительно большие проблемы, тогда вы скажете: «Моя проблема – просто пустяк».

Ещё лучший способ борьбы с депрессией – породить в своём сердце любовь и сострадание к другим. Депрессия возникает из-за сухости, черствости ума, из-за заикленности на себе: «Я, я, я», из-за этого вы, несомненно, рано или поздно впадете в депрессию. Вместо этого будьте чуткими к чувствам других людей, желайте другим счастья, избавления от страдания, и тогда вы никогда не будете в депрессии. Если вы будете сравнивать свои страдания с чьими-то большими страданиями, то ваши собственные страдания естественным образом уменьшатся, они покажутся вам маленькими. Даже если вы лишитесь ноги, у вас не будет депрессии по этому поводу.

Сейчас я расскажу вам подлинную историю, которая произошла в Тибете с одним геше. Этого геше китайские солдаты перевозили из одной тюрьмы в другую на автобусе вместе с

другими заключенными. По дороге автобус перевернулся, и в этой аварии геше оторвало ногу. Но он, несмотря ни на что, просто лежал и улыбался. К нему подошел китайский солдат и спросил: «Как ты можешь улыбаться, тебе же ногу оторвало». На это геше ответил: «Мне повезло, что я не умер. Вот если бы я умер, это было бы несчастье, а потеря ноги – это пустяки. Кроме того, если бы из-за того, что я расстроился и плакал, моя нога ко мне вернулась, тогда бы стоило расстраиваться и порыдать. А у меня и так болит нога, зачем же мне ещё и свой ум заставлять страдать».

Когда ум сохраняет спокойствие и умиротворение, вы особо не чувствуете боли, то есть ваша боль становится незначительной, не причиняет вам большого дискомфорта. Ум вообще играет во всём ключевую роль. Итак, всё это – преимущества терпения. И вы тоже, имея терпение, даже если вам оторвет ногу, останетесь спокойным и умиротворенным, как тот геше. В этом нет никакой мистики, ничего особенного в этом нет, это всё следствие философского мышления. Не думайте, что если нечто относится к области философии, то оно обязательно должно быть сложным. Ничего подобного, философия, конечно, может быть и сложной, но её можно объяснить очень просто и доходчиво.

Недовольство, возникающее во мне,  
 Когда нечто происходит вопреки моей воле  
 Или препятствует исполнению моих желаний, -  
 Это пища для гнева, меня разрушающего.

Здесь Шантидева уже после объяснения ущерба гнева и преимуществ терпения, начинает объяснять метод развития терпения. Этот метод он также объясняет в двух частях. Первая часть – это причина возникновения гнева. Вторая часть – о том, как устранить гнев. Итак, рассказывая о причинах возникновения гнева, Шантидева говорит, что первая причина гнева – это когда кто-то причиняет вам вред или расстраивает вас. Это очевидно. Вторая причина – это когда что-то или кто-то препятствует достижению вами желаемого. По этим двум причинам гнев усиливается в вас и затем лишает вас покоя. Например, если вы сильно привязаны к какому-то объекту, а кто-то препятствует вам в получении этого объекта, то вы испытываете гнев. Поэтому для того чтобы справиться с гневом, в первую очередь очень полезно ослабить привязанность к себе, а потом привязанность к другим объектам. Не надо быть чрезмерно привязанным к самому себе, превозносить свою персону: «Я, я, я. Все должны меня почитать. Все должны меня улаживать, хвалить». Это неверный подход, который прибавит вам депрессии и сделает вас очень вспыльчивым и гневливым.

Например, если вы привязаны к идее, что вы – красавица, и вас кто-то называет некрасивой, вы будете из-за этого расстраиваться, потому что изначально вы были сильно привязаны к тому, что вы красивы. Специфическая привязанность, касающаяся вашей персоны, создает невидимую рану в вашем уме. И когда кто-то касается этой раны, это вызывает у вас гнев. Например, если мужчину кто-то назовет «уродом», то он просто рассмеётся и не придаст этому большого значения, потому что у него не было особой привязанности к тому, что он – красавец. Поэтому у него в уме нет невидимой раны привязанности к собственной физической красоте. Некоторые мужчины привязаны к идее собственной храбрости, некоторые – к идее собственного интеллекта. Поэтому если таким людям сказать: «Ты – трус», то они разгневаются: «Как вы посмели меня назвать трусом, я же русский мужчина».

Итак, различия в психологии и различные слабости у людей связаны с привязанностью людей к определенным качествам. Очень важный совет давали учителя кадампа: «Не радуйся хвале, радуйся хуле». Хвала делает тебя слабым. Критика поможет тебе избавиться от недостатков, и, кроме того, она укрепит твой ум, сделает тебя сильным. Если вас радует

критика, то когда кто-то скажет вам: «Ты – дурак», вы просто улыбнётесь и ответите: «Назови меня так ещё раз». Терпение возникнет очень легко, когда вы измените свою философию. А если вы очень сильно привязаны к похвале, к лести, если вы не выносите ни малейшего слова критики, затыкаете уши при критических замечаниях, то даже малейшее замечание в ваш адрес выведет вас из равновесия. В первую ваш гнев лишит покоя вас, а уже потом вы лишите покоя других людей. Изменить свою философию очень непросто, но когда вы научитесь радоваться критике и не радоваться похвале, терпение возникнет у вас само собой.

Когда благодаря тренировке вы научитесь радоваться критике, терпение будет лежать на вашей ладони. Допустим, вы один раз услышали: «Радуйся хуле и не радуйся хвале», второй раз услышали, третий, постепенно эти слова будут всё глубже и глубже проникать в ваше сердце, а потом вы поймете этот механизм очень ясно. И когда у вас появится убежденность в том, что именно так и должно быть, вы действительно сможете радоваться критике, и никакая похвала не будет вас радовать, и тогда у вас появится терпение. Каждый раз, когда вы будете попадать в ситуацию, когда кто-то вас критикует или ругает, вы будете воспринимать её как тренировку. Когда кто-то скажет: «Ты – дурак», то в ответ вы будете говорить: «Да, я дурак», и все, инцидент будет исчерпан, зачем что-то ещё говорить.

Вы не станете дураком от того, что вас кто-то назвал дураком. Мудрые люди всегда называют себя «дураками», но они от этого дураками не становятся, а становятся лишь мудрее. Поэтому в джатаках Будда говорит: «Тот, кто дурак, но знает, что он дурак, мудрее, чем дурак, который считает себя мудрецом». Итак, если кто-то называет вас «дураком», сразу сравните себя с бодхисаттвами и буддами и скажите: «Да, я действительно дурак, поэтому нахожусь в сансаре. Если бы я не был дураком, я бы достиг просветления много жизней назад, но поскольку я дурак, то я всё ещё в сансаре. Спасибо большое, вышний раз напомнили мне о том, что я дурак, и что мне нужно стать мудрее, иначе я буду впустую тратить время. Может быть, вы – эманация бодхисаттвы, которая напоминает мне, что я впустую трачу время». Если вы будете мыслить таким образом, то сколько бы тот человек ни старался разозлить вас, он не сможет этого сделать. Вместо этого он превратится для вас в бесплатного тренера, который тренирует вас, такого человека надо благодарить.

Несколько моих учеников обратились ко мне с просьбой дать благословение Тары, поэтому в следующий понедельник благословение состоится по адресу: метро «Текстильщики», ДК «Москвич», в том месте, где было прошлое благословение. Пожалуйста, сообщите эту информацию всем остальным, потому что если они не попадут, то расстроятся. Поскольку я редко даю благословение Тары в Москве, вы можете привести на них всех больных людей и тех, у которых какие-то проблемы. Иногда люди звонят мне и просят меня индивидуально помолиться за того человека, за другого. Но я не могу за всех молиться по отдельности, поэтому лучше всем прийти на благословение, я проведу особую подготовку, и тогда все одновременно получат благословение. Я не знаю, устранит ли это благословение Тары все ваши жизненные препятствия, но надеюсь, что в течение последующего года, препятствия в вашей жизни будут устранены. Если не на год, то, по крайней мере, на шесть месяцев, это благословение точно защитит вас от препятствий. Кто-то попросил передачу 35 Будд покаяния. Геше-ла говорит, что он на благословении даст её.