

Сегодня мое последнее учение в Москве. В субботу мне придется уехать в Индию, потому что у меня больна мама, и мне нужно к ней поехать. Но я буду в Индии всего около десяти дней и потом вернусь. Моя мама довольно старая, поэтому мне кажется, что мне важно её увидеть до того, как с ней произойдет что-то плохое. Может быть, она проживет ещё дольше, я не знаю. Сначала мои родственники говорили мне, что мама очень больна, вчера же они сказали, что ей уже лучше, что она уже не в таком тяжёлом состоянии, но я всё равно решил не менять своего намерения и поехать. Смерть может произойти с кем угодно и когда угодно, нужно быть готовым к этому. В пятницу у нас будет вечер, посвященный дню рождения Панчен-ламы, и я буду там. Так что вы должны подготовить концерт. Постарайтесь, чтобы об этом мероприятии узнали все, потому что бывает такое, что люди не знают заранее, а потом говорят: «Почему нам не сказали». Постарайтесь всем сообщить. Никаких особых приглашений мы рассылать не будем, но на этот концерт приглашаются все, кто сочувствует Панчен-ламе, все, кому он близок. А теперь вернёмся к учению.

Как обычно, сначала развейте в себе правильную мотивацию, связанную с заботой о счастье всех живых существ. Если вы будете слушать учение с такой мотивацией, то само по себе слушание учения станет практикой Махаяны. В прошлый раз мы приступили к обсуждению шестой главы «Бодхичарья-аватары», это глава, посвященная парамите терпения. Здесь в первую очередь Шантидева объясняет недостатки отсутствия терпения. Недостатки отсутствия терпения он объясняет в двух частях. Первая часть – это недостатки, которые для нас неочевидны, а вторая часть – это недостатки, которые мы сами можем увидеть. Далее он объясняет преимущества порождения терпения. Это мы тоже уже обсудили. Мы перешли к другой теме, к методу порождения терпения. Эта тема тоже делится на два раздела. Первый раздел содержит краткое объяснение методов развития терпения, а второй раздел объясняет их подробно.

В первом разделе, там, где содержится краткое описание метода порождения терпения, сначала говорится о причинах гнева, а во втором – о причинах, по которым нам нужно избавиться от гнева. Мы уже обсудили, что является причиной гнева. Причина гнева – то, что вызывает у вас неудовольствие. Это совершенно очевидно. Ещё одна причина гнева – то, что препятствует приобретению или достижению вами желанного объекта. Когда эта причина возникает в вашем уме, за ней следует порождение чувства гнева.

И потому должен я лишиться пищи
 Этого недруга,
 Ибо он только и делает,
 Что причиняет мне вред.
 Что бы ни выпало мне на долю,
 Пусть неизменной будет радость моя.
 Ибо в печали я не достигну желаемого,
 И мои добродетели истощатся.
 К чему печалиться,
 Если все можно еще поправить?
 И к чему печалиться,
 Если ничего уже поправить нельзя?

Ядовитая пища гнева полностью лишает нас покоя и счастья, поэтому нет хуже врага, чем этот. Если вы будете продолжать впадать в гнев, это будет подобно постоянному потреблению яда. Постепенно яд будет скапливаться в вашем организме и создавать всё больше проблем. Поэтому нет хуже врага, чем гнев. Этот враг лишает вас покоя и радости. Никакие другие люди не способны лишить вас внутреннего покоя и равновесия, лишь гнев может это сделать. Если вы не будете обуздывать свой ум, если вы будете распускать себя,

позволять себе попадать под воздействие гнева, то даже если вам никто ничего не говорит, вы можете просто идти, споткнуться о какой-то камень, и разгневаться даже на этот камень. Вы будете бить кулаком этот камень и кричать: «Дурацкий камень!» При этом никто вам не мешает, ваш собственный гнев лишает вас покоя.

Если вы привыкнете к такому состоянию, то даже малейший фактор будет вызывать у вас раздражение. Даже если подует ветер, и с ветром до вас донесется какой-то случайный звук, даже этот звук повергнет вас в гнев. Если за окном будет петь птица, вместо того, чтобы порадоваться этому, вы разозлитесь, скажите: «Дурацкая птица, что это она поет, почему она мешает мне своим пением». Если птица действительно лишает вас покоя, то она должна всех лишать покоя. Однако другие люди реагируют на неё по-другому. Когда они слышат пение птиц, в их сердце от этого порождается радость. Итак, Шантидева говорит, что если мы не научимся справляться со своим гневом, то гнев будет главным фактором, лишаящим нас покоя. Никакие внешние объекты не могут этого сделать, это делает наш гнев. Вы должны прийти к тому же выводу: «Это делает мой собственный гнев, а не какой-либо внешний фактор, не какой-либо другой человек».

Когда вы разовьете в себе терпение, какой-то человек назовет вас «дураком», и, вместо того, чтобы выйти из себя и разгневаться, вы с помощью его слов сможете ещё больше укрепить свой ум, и ваше терпение от этого только усилится. Итак, если у вас уже есть какой-то уровень терпения, то внешние объекты будут лишь помогать вам ещё больше развивать в себе терпение и не смогут вывести вас из состояния внутреннего равновесия. Это настоящая практика Дхармы. А если вы десять лет изучаете буддийскую философию, но когда кто-то вдруг назовет вас «дураком», вы полностью потеряете контроль над собой, обидитесь, расстроитесь, начнете кричать что-то в гневе этому человеку, значит, вы за это время так ничему и не научились. Дело в том, что устранение грубых форм гнева – это самое легкое, что только может быть, потому что, например, устранить привязанность гораздо тяжелее. Если вы не сможете справиться с даже грубыми формами своего гнева и хотя бы уменьшить свою вспыльчивость, это означает, что вы неспособны бороться ни с какими омрачениями.

Ни один другой человек не может судить о том, насколько ваша практика эффективна или неэффективна, только вы сами можете составить об этом представление. Сравните состояние своего ума десять лет назад или пять лет назад со своим нынешним состоянием ума. Только на основе такого сравнения вы сможете понять, произошел ли у вас какой-то прогресс или нет. Именно по этой причине действительно стоит бороться со своим гневом. Мы все хотим покоя ума, а гнев как раз то, что лишает нас покоя. Как сказал Шантидева, именно поэтому нужно бороться со своим гневом. Шантидева говорит далее, что гнев не только лишает нас покоя, но также он истощает наши благие кармические отпечатки, наши добродетели. В данном случае, строго говоря, гнев не уничтожает наши заслуги полностью, но считается, что если гнев проявится в нас хотя бы на мгновение, проявление наших благих заслуг, создаваемых в течение целой кальпы, будет отложено этой вспышкой гнева на неопределенное время. Вместо позитивных кармических результатов у вас могут проявиться какие-то негативные кармические отпечатки, и соответственно, у вас будет больше проблем.

Обычно мы испытываем гнев, попадая в трудные ситуации. Если вы поддадитесь своему гневу в трудных ситуациях, то тем самым только ухудшите своё положение. Я могу вам порекомендовать поступать противоположным образом. Если когда у вас все хорошо, вы чувствуете небольшой гнев или раздражение, это ещё не так плохо. Но гневаться в тяжелой ситуации – серьезная ошибка, потому что вы и так уже попали в трудную ситуацию, вы ещё больше ухудшаете её своим гневом. Поэтому лучше скажите своему уму: «Если так

сильно хочешь гневаться, то гневайся, пожалуйста, когда у меня всё хорошо, когда ситуация благоприятная. А если ты будешь гневаться, когда я в тяжёлой ситуации, тем самым мне станет ещё хуже, ещё тяжелее». Скажите своему гневу: «В трудной ситуации, пожалуйста, никогда ко мне не приходи. В благоприятной ситуации можешь иногда наведываться в гости»

Если гости приходят в неудачное время, когда у вас и так много проблем, они ещё больше добавляют вам неудобств. А если они приходят, когда у вас всё хорошо, то ничего страшного, вы им даже рады. Это очень полезная рекомендация. Я сам так стараюсь мыслить, и для меня это очень полезно. Когда в моей жизни наступает трудная ситуация, я становлюсь ещё сильнее, чем обычно, ещё осторожней, ещё бдительнее и не позволяю своему уму попадать под власть гнева. Соответственно, если вы не чувствуете гнева, ваш ум остается ясным и пронизательным, вы способны хорошо проанализировать свою ситуацию и принять правильное решение. В трудной же ситуации, если вы под влиянием гнева примите поспешное решение, скорее всего, вы совершите большую ошибку. Многие люди так поступают. Когда, например, между супругами возникают конфликты или в семье возникают трудные ситуации, из-за этого люди впадают в гнев, ссорятся и принимают решение разойтись, совершенно не думая о своих детях и создают для своих детей большие проблемы. Разрушить семью очень просто, но объединить затем эту семью очень тяжело. Это очень мудрый совет, не забывайте его.

В трудной ситуации гнев возникает особенно легко, поэтому вы должны заранее быть готовыми к этому и сказать себе: «Будь сильнее». Как сказал Шантидева, когда у вас возникают трудности, сначала вы должны проанализировать, разрешима ли эта проблема в принципе или не разрешима. Не надо первым делом выходить из себя, кричать: «Кошмар». Проблема возникла из некоей причины. Соответственно, проверьте, можете ли вы устранить эту причину или не можете. Если вы способны устранить причину этой проблемы, то какой смысл расстраиваться. Если же проблема неразрешима, например, если вы заболели СПИДом, раком, чем-то неизлечимым, значит, нет смысла чувствовать гнев и расстраиваться, надо просто подумать: «Это результат моей кармы. Проблему разрешить нельзя, и поэтому мне надо принять её». Выучите эту строфу наизусть, она очень полезна. Я всё время читаю эти стихи, когда у меня возникают проблемы. Сейчас Майя ещё раз их прочтёт.

К чему печалиться,
Если всё можно ещё поправить?
И к чему печалиться,
Если ничего уже поправить нельзя?

Эти строки – как лекарство, вы должны выучить их наизусть и позже во время трудной ситуации они всплывут в вашей памяти. Мы не копим учения Дхармы, подобные лекарству, вместо этого мы собираем в своей голове огромное количество негативных тем: «Он сделал это, она сделала это, они сделали то-то и то-то. Тогда-то в такой-то день такого-то года и такого-то месяца они поступили со мной так-то и так-то». В негативной области у вас отличная память. Это неверная тенденция. Например, если вы мужа спросите: «Какие у твоей жены достоинства?», он ответит: «О, мне надо подумать, я так сразу не скажу». Если же у него спросить: «А какие у твоей жены недостатки?», то он застрочит как из пулемета: «И такой, и такой, и такой у неё недостаток». Жена то же самое скажет. Все эти мелочи копятя в вашем сознании как составляющие взрывного устройства, вы ещё и ещё добавляете, и когда-нибудь одно маленькое словечко завершит этот процесс, и вы взорветесь от гнева. Вы даже будете недоумевать: «Я сказал ей такое безобидное слово, и

на это последовал такой взрыв. Почему?» И так, очень важно понимать, что подобное мышление является ошибочным.

Очень важно уметь прощать ошибки других, не помнить о них. Вы должны сказать: «Этот человек совершил ошибку из-за неведения. Виноват не он, виновато его неведение». Маленькие дети тоже много чего делают в своем неведении, например, бьют стаканы. Вы же не будете гневаться на ребенка из-за этого, не будете копить обиду на своего ребенка, не скажете: «Мой ребенок такого-то числа разбил стакан». Вы не будете так говорить, потому что знаете, что ребенок совершил это по своему неведению, то есть у него есть оправдание, и вы его сразу же прощаете. То же самое в отношениях между мужем и женой. Если кто-то из них что-то сделает не так, то второй должен сказать: «Ничего страшного, он сделал это из-за неведения либо она сделала это в гневе. Я знаю, что в глубине души он или она меня очень любит». Тогда даже если вам захочется запомнить что-то из этих негативных вещей, они не удержатся в вашей памяти.

Если честно, если меня кто-то спросит, кто мне причинил вред, я даже не вспомню. Какой-то очень большой вред, конечно, я помню, но не помню, когда это было – какого числа, в каком году. Я просто говорю: «Да, это было, но неважно, было и прошло». В этом нет никакой особо большой реализации, это просто один из механизмов нашего мышления. Когда вы измените своё мышление, такой подход будет вам свойственен, вы будете говорить: «Этот человек сделал то-то и то-то из-за неведения, сделал то-то и то-то из-за гнева», и будете прощать и забывать эти вещи очень легко. Это не высокая реализация, это вы можете достичь очень легко. То есть, конечно же, это не идёт ни в какое сравнение с реализацией бодхичитты. Бодхичитту или отречение очень тяжело в себе породить, а это достижение – лишь плод вашего здравомыслия. Если вы приучите себя к такому мышлению, то вы сами будете очень счастливы, в вашем сердце не будет копиться обида на других. Если вы хотя бы немножко поумнеете, то вы сразу станете на это способны.

Я на это способен не потому, что я – великий йогин, просто я чуть-чуть поумнел и стал способен на это, зачем мне делать самому себе плохо. Поэтому очень важно стать умнее, сказать себе: «Тебе нужно стать мудрее». Копить обиду – по-настоящему глупо, потому что тем самым вы постоянно делаете себя несчастными. Человек, который говорит: «Андрей мне так сказал, а Дима ещё хуже – он настоящий дурак», ничего не понимает в Дхарме. Иногда русские люди, махнув рукой, говорят: «Да, ладно, ничего». Это очень хорошая привычка. Тем самым они как бы отталкивают от себя свои обиды: «Ну, сделал и сделал. Больше не поступай так». Это тоже очень хороший совет, который дает Шантидева.

Ни себе, ни своим друзьям
Ты не желаешь страдания и презренья,
Бесчестья и оскорблений.
Врагам же – наоборот.

А теперь мы перешли ко второй части – к подробному объяснению методов устранения гнева. Эта тема также имеет два раздела. Первая часть – это анализ объектов гнева. А вторая – способ отбрасывания гнева. Шантидева говорит, что факторы, вызывающие гнев, как у нас самих, так и у наших друзей и родственников – это страдание, презрение со стороны окружающих, бесчестие и оскорбление. Если кто-то их оскорбляет, говорит им грубые вещи – это вызывает гнев. Что касается врагов, здесь всё наоборот. Фактор, вызывающий у нас гнев применительно к нашим врагам – это если они счастливы, если им удастся исполнить их желание, если кто-то восхваляет наших врагов, если кто-то говорит хорошие слова о нашем враге, то мы гневаемся. В этом будьте крайне осторожны.

Если вы слышите, что кто-то ругает вашего друга – это фактор, который может породить у вас гнев, поэтому будьте особенно осторожны в этом, не распускайте себя, не позволяйте себе впасть в гнев. Когда вы будете слушать человека, поносящего вашего друга, с каждым его словом ваше лицо будет всё больше краснеть, под конец вы не вытерпите и начнёте кричать: «Как ты смеешь так говорить». В такой ситуации думайте про себя: «Этот человек говорит это под влиянием неведения» и не гневайтесь на него. Конкретно у вас, поскольку вы занимаетесь духовностью, есть опасность впасть в гнев, когда кто-то при вас ругает или критикует вашего Духовного Наставника. Например, у меня есть такая слабость. Если кто-то критикует моего Духовного Наставника, я чувствую гнев, хотя понимаю, что это глупо. То есть когда вы попадаете в такую ситуацию, слышите, как кто-то ругает и оскорбляет вашего учителя, не позволяйте себе разгневаться, скажите себе: «Этот человек говорит это из-за неведения». Потом объясните этому человеку: «Не надо говорить такие вещи, это тебе не поможет». А если он вас не послушается, ничего страшного, просто держитесь от него подальше. Если он говорит, что ваш Духовный Наставник плохой, от его слов ваш Учитель плохим не станет, так что смысла гневаться нет.

Причины счастья редки,
А причины страданий весьма многочисленны.
Но без страданий невозможно освободиться из колеса бытия,
Так будь же стоек, мой ум!

Сейчас мы будем разбирать первые три строчки, потому что последняя относится уже к другому разделу. Второй раздел – это подробное изложение методов избавления от гнева. Итак, существует очень много факторов, ведущих к гневу. Первый из них – это испытываемые вами страдания и столкновения с неприятными вещами. Этот фактор также объясняется в двух частях. Устранение гнева, возникающего из-за страданий – это первая часть. Вторая – это устранение гнева, возникающего при столкновении с другими неприятностями: когда кто-то вас критикует или ругает, когда вы не можете добиться своих целей. Первая тема, «Гнев от страданий», в основном относится к физическим страданиям, когда вы чем-то болеете, вас мучает боль и так далее. Когда у вас болит голова, спина, нога, у вас возникает гнев: «Зачем у меня болит, а у других не болит».

Итак, для того, чтобы устранить гнев, возникающий из-за различных страданий, вам нужны три вида терпения. Эти три вида терпения очень полезны для устранения гнева, который вы испытываете из-за страданий. Первый вид терпения – это терпение признания своего страдания. Второй – это терпение выполнения практики Дхармы. И третье терпение – это терпение не впадения в гнев от дурного поведения других. Необходимо развить в себе эти три вида терпения для того, чтобы избавиться от гнева, возникающего из-за страданий.

Для того чтобы породить в себе первый вид терпения – терпение признания страданий – нужно размышлять о четырёх положениях. Во-первых, вы должны принять страдание как факт, сказать себе: «Это страдание присуще сансаре, почему же я отвергаю его. Я нахожусь в сансаре. Если я не хочу этого страдания, мне нужно освободиться от сансары». Например, если вы стареете, не надо скрывать этот факт. Не делайте пластические операции, не надевайте парики – это самообман, примите это: «Да, я старый». Если кто-то говорит: «Ты старый» или «Ты старая», вы должны сказать: «Да, действительно, я старый». Не надо возмущаться и кричать: «Как ты посмел назвать меня старой!»

Один раз, когда Его Святейшество был в Англии, он встретил там одного своего друга англичанина. Его Святейшество, говоря про него, сказал: «Я тут встретился со своим старым другом», и тот поправил его: «Нет, не со старым другом, а с другом, с которым вы знакомы долгое время». Но при этом этот друг был, конечно, уже довольно старым

человеком, но ему категорически не нравилось слово «старый», которое употреблялось в отношении его. Поэтому он поправил Его Святейшество: «Мы были друзьями длительное время, но мы не старые друзья». И Его Святейшество стал говорить про него: «Да, это мой друг в течение длительного времени». Его Святейшество уже не мог более употреблять слово «старый» применительно к этому человеку. Такое происходит из-за отсутствия этого вида терпения.

Первый вид терпения связан с признанием факта страдания. Как только вы примите свое страдание, оно само собой уменьшится. А если вы неспособны принять это страдание, прячетесь от него, закрываете глаза, потому что не хотите его видеть, тогда оно будет всё больше и больше. Не надо прятать свои страдания, не надо скрывать их. Глупо держать свою проблему в секрете, никому не говорить о ней. Нужно понять, что до тех пор, пока мы находимся в сансаре, все эти страдания: болезни, старение и так далее – это наша природа, мы должны с этим смириться. Один из учителей кадампа сказал: «Тот, кто подвержен умиранию – умирает, тот, кто подвержен страданию – страдает». Нет смысла расстраиваться из-за этого, нужно почувствовать сострадание и пожелать людям избавления от причин этих страданий.

Однажды Ананда, ученик Будды, с помощью своего ясновидения увидел, как бесчисленные живые существа страдают, как они болеют, умирают, как они невыносимо мучаются, и очень сильно расстроился. То есть он не почувствовал сострадания, но очень огорчился из-за этого. Тогда Будда сказал ему: «Ананда, не расстраивайся из-за чужих страданий, желай живым существам освобождения от причин страданий. Это желание никогда не сделает тебя несчастным, никогда не ввергнет тебя в уныние». Иногда люди думают, что если они зародят в себе сострадание, они от этого будут несчастны, как мать, которая очень страдает, когда страдает её ребенок. Это совершенно неверно. Это ненастоящее сострадание. Мать страдает из-за привязанности к ребенку, она хочет, чтобы её ребенок был счастлив, и поэтому, когда ребенок страдает, это терзает её сердце. Но такое чувство – это не сострадание. То, что должно страдать – страдает. То, что должно умереть – умирает. То, что должно постареть – стареет. Это естественные факты. Здесь нет совершенно никакого повода для расстройства, потому что это естественно присуще сансаре.

Всё это происходит, потому что у этого есть причина – омрачения. Поэтому нужно пожелать, чтобы все живые существа, которые страдают, стареют и умирают, освободились от омрачений, и в первую очередь освободились от неведения: «Да смогу я этого достичь. Будды и Бодхисаттвы, прошу вас, благословите меня на то, чтобы я действительно смог освободить всех живых существ от причин их страданий». Тогда у вас зародится сильнейшее сострадание, которое не лишит вас покоя, не потревожит ваш ум, напротив, умиротворение и покой в вашем уме лишь возрастут. Я показываю вам, как взаимосвязаны между собой все эти положения учения. Это очень важное учение.

Заучивание наизусть разных схем, классификаций не поможет вам. Если вы даже выучите наизусть толстенный том «Абхисамайяланкары» со всеми классификациями, со всеми разделами и подразделами, и, допустим, в трудной ситуации начнёте читать этот текст наизусть, это вам не поможет. Если вы не знаете, как всё между собой взаимосвязано, и как всё это работает, это вам не поможет. Очень важно знать, как работает этот механизм, и использовать свое здравомыслие. Ваш здравый смысл постоянно должен становиться все глубже и глубже. Если же для вас ваша жизнь – это что-то отдельное от Дхармы, и ваше мышление совершенно не меняется, а знание Дхармы вы как будто складываете в отдельную коробочку, тогда действительно вы ничем помочь себе не сможете. Когда вы приходите домой после учения, вы открываете эту коробочку, засовываете туда всю новую

информацию, которую получили, затем опять её запираете и кладете куда-нибудь подальше на антресоли. При этом в повседневной жизни вы остаетесь совершенно таким же, как и раньше, ничем не отличаясь от остальных людей. В центре вы благообразны: «Я занимаюсь медитацией и так далее. У меня отречение, бодхичитта, забота о других больше, чем о себе». А в действительности вы цепляетесь даже за десять рублей, то есть для вас невыносима мысль о том, чтобы расстаться с десятью рублями: «Ах, у меня отнимают десять рублей, какие они негодяи».

Эта слабость характерна и для тибетского общества. Некоторые монахи в монастыре дожили до шестидесяти лет, и у них очень много обязательств по практике, ежедневно они читают очень много молитв – столько, что буквы со страниц этих молитв полностью стираются, потому что они каждый день перелистывают эти книги, до дыр их затирают. Но из-за того, что они так и не научились правильно практиковать Дхарму, их ум абсолютно неизменен, он такой же, какой был вначале. Иногда Его Святейшество ругает тибетцев за это. Он говорит: «Вы столько занимаетесь практиками, читаете столько молитв, но в повседневной, бытовой ситуации вы неспособны выдержать потери даже десяти рупий, вы тут же ввязываетесь в ссору, начинаете спорить, ругаться, гневаться, и всё из-за каких-то десяти рупий. За десять рупий вы готовы на всё. В этот момент Дхарма у вас спрятана в коробочку. Если кто-то подойдет к вам и скажет: «А как же насчет бодхичитты», вы гневно его отошлете со словами: «Какая ещё может быть бодхичитта, я сейчас говорю не о бодхичитте, а о десяти рупиях». Зато если вы подобных монахов спросите о классификации феноменов, они вам представят подробнейшие, развернутые классификации. Но одного лишь знания классификации феноменов недостаточно.

Мне вспоминается история про геше Потову и ещё одного геше. И тот, и другой знали Дхарму одинаково. Но когда геше Потова давал учение, люди благодаря его учению очень четко понимали механизм учения, как оно работает, как оно связано с умом, с жизнью, и их ум менялся. С каждой минутой прослушанного учения их ум становился все смиреннее. Затем, когда геше Потова ушел в ретрит, они стали получать учение у другого геше, который знал Дхарму так же, как геше Потова. Но ни одно слово из учения этого геше не трогало их сердце, для них эти учения оставались лишь сухой информацией: это – то, это – это, простые классификации. Если бы я захотел, я бы тоже так мог давать учение, я бы сказал: «Этот раздел делится на две части, такие-то пункты», и так мы уже давно бы закончили комментарии на «Бодхичарья-аватару». Вот три вида терпения: первое, второе, третье, пошли дальше.

Когда геше Потова вышел из ретрита, ученики спросили у него: «Почему у вас и у того геше, что давал нам учение в ваше отсутствие, одинаковое знание Дхармы, но ваши учения трогали наше сердце и умирляли наше сознание, а его учения никак не действовали на наш ум». Геше Потова ответил: «Да, действительно, мы обладаем равными познаниями в Дхарме. Но тот геше давал учение, связанное с простым анализом феноменов. А когда я даю учение, я даю его специально для умирения вашего ума». Поэтому я отчетливо показываю вам все механизмы учения для того, чтобы в вас зародилась убежденность в том, что это так. Настоящее предназначение Духовного Наставника как раз в этом и заключается, чтобы явственно показать ученику механизм учения и помочь ему зародить в себе убежденность в этом учении. А иначе, зачем он нужен? Существует очень много книг, где представлены все эти классификации, вы можете их прочесть. Однако чтение книг не поможет вам развить в себе подобную убежденность, вам будет трудно это сделать.

А теперь классификация. Итак, первые два положения я объяснил – это природа сансары, причины освобождения. Третье – это когда вы привыкнете к страданию, то для вас всё станет легче. А четвертое относится к качествам – это осознание преимуществ страдания.

Итак, первый вид терпения – это терпение признания страдания. К нему относятся 4 размышления, о которых я говорил. Первое – это размышление о том, что страдание – это природа сансары.

Причины счастья редки,
А причины страданий весьма многочисленны.

Теперь вы понимаете смысл этих двух строк. Когда у вас начинается какое-то страдание, не надо кричать, что это кошмар, что это невыносимо, надо спокойно сказать себе: «В сансаре, где и так очень мало причин для счастья, я в силу своих омрачений создал очень мало подобных причин. Зато я создал очень много причин для страдания. Поэтому в сансаре гораздо больше причин страдания, чем причин счастья. Если была создана причина, то результат не заставит себя ждать, он непременно появится. Поэтому ничего кошмарного в моих нынешних страданиях нет. Это сансара, мне нужно смириться с этим страданием». Но при этом скажите себе: «Мое страдание – ничто по сравнению со страданиями низших миров. Если сейчас, когда я – человек, я не могу перенести даже самое малое страдание, каково же мне будет, если я попаду в низшие миры, например, в ад. Как я там переживу все эти ужаснейшие мучения». Если вы будете думать об этом, ваши человеческие страдания сами собой уменьшатся, станут очень незначительными. Думайте об этом, и это, несомненно, произведёт на вас какое-то воздействие.

Это называется терпением от признания страдания. Думайте именно в этом ключе, и вы сможете принять свои страдания, смириться с ними. Это первое положение в развитии терпения от признания страданий. Скажите себе: «Я нахожусь в сансаре, я создал очень мало причин для счастья, зато создал очень много причин для страдания, поэтому в моих страданиях нет ничего особого. Я должен их терпеть. Если я не могу вытерпеть даже мельчайшие страдания людей, как же я выдержу ужасные страдания низших миров». И тогда ваши человеческие страдания покажутся вам очень маленькими. Например, худшим из ваших страданий считается страдание от неполучения желаемого объекта, от неисполнения желаний. Если я у вас спрошу: «От чего вы страдаете?», вы, конечно, перечислите мне очень много, но первым пунктом будет идти именно это страдание – страдание от неполучения желаемого. Если вам всё-таки удалось заполучить желаемое, начинаются страдания от обладания этим желаемым объектом: «О, у меня муж есть, поэтому мне плохо. У меня дети есть».

Сначала вам плохо, потому что у вас нет мужа, нет детей. Потом вы говорите: «Кошмар! Я не могу жить. У меня муж такой-то, у меня дети болят». Это второе страдание – страдание от наличия желаемого объекта. Но это детское страдание, вы должны это понять. Вы неспособны его выдержать, оно для вас невыносимо, но это вообще ничто. Когда вы начнёте от этого мучиться, скажите себе: «Ты – просто дитя, твоё тело уже стало старым, но ум у тебя остался на уровне ребенка». Маленькие дети говорят: «Папа, я это хочу, то хочу». Если вы не будете следить за собой, вы никогда не поймете, выросли вы или остались детьми. Поэтому когда арья смотрит на нас, для него все мы дети. Есть такое выражение: «Живые существа подобные детям». До тех пор, пока мы не обретём прямое познание пустоты, мы все останемся этими живыми существами, подобными детям. Мы ещё даже не приблизились к пути накопления, поэтому можно сказать, что мы вообще – дети среди детей.

Итак, избавляйтесь от обывательского мышления, потому что это детское мышление. Если вы не получаете желаемого, скажите себе: «Ну конечно, как я вообще могу надеяться на то, чтобы получить это. Я создал столько причин для страдания и так мало накопил причин счастья. Естественно, что мои желания не будут сбываться». Перестаньте заикливаться на

этом, скажите себе: «Если я получу это, то будет хорошо, если нет, ничего страшного. Я сделаю всё, что в моих силах, чтобы создать причины для этого. Но если я всё равно не получу это даже после создания причин, значит, у меня нет на это кармы». Если в землю было посажено зерно, то после поливки это зерно прорастет. Если же, несмотря на то, что вы поливали эту землю много раз, зерно не взошло, значит, там просто нет зерна. Но с другой стороны, если вы вообще не поливаете землю и говорите: «О, какая у меня плохая карма, я не могу это получить», то это ваша ошибка. Вы должны со своей стороны сделать что-то, вы должны полить водой землю. «Полейте землю водой» означает «создайте условия для этого». Если всё равно ничего не прорастет, значит, зерна там просто нет. Ничего страшного, получится в следующий раз.

Итак, это очень искусные методы. С одной стороны, вы должны проявлять некую активность. Но с другой стороны, если, несмотря на свои труды, вы не получаете желаемого, значит, для этого не было кармических причин. Таким образом, это учение срединного пути. Это драгоценное учение для повседневной жизни. Оно гораздо драгоценнее, чем учения о ясном свете, об иллюзорном теле, которые в настоящий момент совершенно недоступны для вашей практики. Пока они от вас дальше даже, чем Луна. Практика иллюзорного тела и ясного света для вас сейчас как невидимая звезда в небе, которую вы даже увидеть не можете. Луну-то вы хоть видите, а эту звезду вы даже не увидите. Когда вы, находясь в такой ситуации, как ваша, рассуждаете о том, что хотите практиковать ясный свет и иллюзорное тело, для меня вы становитесь объектами ещё большего сострадания. То, что я сейчас сказал – это очень важно, помните это, держите размышления о страдающей природе сансары прямо в своем сердце. Какая бы у вас не возникала проблема, каждый раз думайте о страдающей природе сансары и о том, что если бы вы родились сейчас в низших мирах, ваши страдания были бы гораздо тяжелее. Тогда вы сможете справляться со своими мелкими человеческими страданиями.

Но без страданий невозможно освободиться из колеса бытия,
Так будь же стоек, мой ум!

Аскеты Карната и сыновья богини Кали
Понапрасну предают свое тело огню и мечу.
Так неужели не хватит мужества у меня,
Устремленного к Пробуждению?

Второе размышление, необходимое для порождения первого вида терпения – это размышление о том, что страдание есть причина отречения. Без страданий вы не сможете породить в себе отречения. Если ваша жизнь полна сильными переживаниями временного счастья, то вы просто не будете способны на порождение отречения. Если же вы не породите отречения, то никогда не освободитесь от сансары, и вновь и вновь будете падать в низшие миры. Итак, самый худший самообман, который может быть – это полная поглощённость временными удовольствиями и временным счастьем. Если вы, родившись человеком, испытываете огромное количество временных удовольствий и живете жизнь, наполненную временным счастьем – это одно из самых худших препятствий к порождению отречения и к практике Дхармы, которое только может быть, потому что вы подобны больному человеку.

Вы – больной человек, вы страдаете от застарелой хронической болезни. Рождение в мире людей, обретение драгоценной человеческой жизни подобно попаданию в самую лучшую в мире больницу, самую удобную и комфортную. Вы попали в эту больницу, и вы знаете, что в этой больнице вас могут вылечить от любой болезни, настолько она хороша. Мы – больные люди. Мы страдаем от болезни омрачений, но сейчас мы обрели драгоценную человеческую жизнь, это всё равно, что попасть в самый лучший, самый шикарный

современный госпиталь или больницу, где вы можете полностью вылечиться от любой болезни. Но если после того, как вы попали в такую больницу, у вас вообще не проявляется никаких симптомов вашего заболевания, это очень плохо. Если вы наслаждаетесь временным счастьем, думаете, что вы здоровы, не лечитесь, ездите отдыхать на море, загораете под солнцем, употребляете наркотики, пьёте водку, и при этом всё само идет к вам в руки, у вас есть деньги и всё, что можно пожелать, тогда на каком-то этапе вы не будете знать, чем заняться. Вы захотите исследовать подводный мир, думая о том, что под водой вы сможете найти счастье. Или вам захочется совершать прыжки с парашютом, то есть вы в воздухе захотите жить. Так ваша жизнь пройдет очень быстро. Вы попали в эту драгоценную больницу ненадолго и впустую потратили всё свое время, часы неумолимо тикают, ваше время кончается, ваша позитивная карма тоже кончается. Единственное, что у вас останется после этого – это негативная карма. Как только она проявится, вы вновь окажетесь в низших мирах. Эта ситуация очень напоминает ту, что я сейчас описал.

Итак, огромное временное счастье – это самое худшее из всех препятствий. Для меня – это основное препятствие. В моём уме всё время чувство радости и счастья, и всё, что я хочу, приходит ко мне очень легко. Так получается, потому что у меня мало желаний. И поскольку у меня мало желаний, я получаю всё, чего хочу. Поэтому я всегда очень счастлив. На самом деле вы получаете больше, чем я, но у вас больше желаний, чем у меня, и поэтому вы не очень счастливы. У меня нет собственной квартиры, нет машины, нет банковского счета, те деньги, которые у меня есть, я раздаю направо и налево, но при этом у меня меньше желаний, чем у вас, поэтому я с легкостью получаю всё, что мне надо. Так что если вы хотите быть счастливы, имейте меньше желаний. Если у вас будет меньше желаний, но они будут практичными, вы сможете получить желаемое и будете постоянно испытывать радость. Поэтому, когда я ловлю себя на том, что всё время испытываю радость, и все мои желания исполняются, я говорю: «Нет, так нехорошо, ты должен быть начеку, ты должен помнить о страданиях сансары».

Как сказал Шантидева, страдания – это причина отречения. Поэтому, когда у вас есть страдания, это очень полезно для вас. Именно поэтому учителя кадампа говорили: «Не радуйся временному счастью, радуйся временным страданиям». Временное страдание поможет вам зародить отречение и испытать сострадание к другим живым существам. Оно укрепит ваш ум. Поэтому ваш ум должен с радостью принимать страдания, которые выпадают на его долю. Далее Шантидева говорит, что некоторые последователи определенных религий из-за религиозных догм предают свое тело огню и способны это вынести. Некоторые люди в пылу соревнования режут свое тело ножом и справляются с этим. Скажите себе: «Эти люди из-за пустяковых целей обрекают себя на такие страдания, жгут свое тело огнем, режут друг друга ножом и мечом. Неужели я ради достижения просветления и полного освобождения от страданий и от омрачений не могу вынести всех этих страданий».

По таким незначительным причинам, как, например, ради того, чтобы человека назвали «храбрецом», он готов на всё – готов пойти на то, чтобы изувечить свое тело в сражении, готов всех убивать, готов, чтобы его ранили, чтобы у него оставались шрамы от этих ранений. Так же поступал и я в детстве, когда мне было 9 лет. Я дрался с другими мальчишками. Помню, какие чувства у меня были при этом. Мы дрались с одним мальчишкой, у него был камень в руке и у меня. Я своим камнем бил его по голове, а он своим камнем бил меня по голове. Я один раз его камнем по голове ударю, и он мне в ответ один удар наносит. Это тибетская традиция, то есть тибетцы так дерутся – поочередно бьют друг друга камнями по голове, а тот, кто первый не выдержит, тот проиграл. И вот он меня бьет этим камнем по голове, а я его и думаю про себя: «Если я сейчас первый не выдержу, скажу: «Все, хватит, я сдаюсь», то его будут называть «храбрецом», а меня

«проигравшим», я не могу остановиться». И только ради этого я продолжал его колошматить камнем по голове, и при чём сам не чувствовал боли от его ударов. Это глупо.

Если у нас будет достаточно сильный ум, мы перенесем все эти страдания. Даже ради такой мелкой цели, как эта, мы не чувствуем боли и способны справляться со страданиями. Но для такой цели, как освобождение, полная свобода от омрачений, все эти страдания – просто ничто, естественно мы можем всё это перенести. Думайте так: «Даже ради мелких целей люди так поступают, почему же я не могу справиться с этим страданием ради такой великой цели, как освобождение». Это очень полезное учение. Эти учения не слишком глубоки, но они очень полезны, а без комментариев вы не можете их понять. Поэтому я даю такие подробные комментарии именно на эти учения. Если вы просто будете читать текст Шантидевы, вы не поймёте, в чем был истинный замысел Шантидевы, когда он писал все эти строки. Вы воспримите их поверхностно, как просто слова, на самом поверхностном уровне, и не увидите того глубокого смысла, который спрятан между строк. Вы не сможете почерпнуть из этого текста те уроки, которые обладают невероятной практической пользой даже в XXI веке. Даже в XXV веке эти учения будут по-прежнему очень полезны, потому что они основаны на законах природы, на механизме кармы.