

Для того чтобы получить драгоценное учение – комментарий к труду Шантидевы «Бодхичарья-аватара», сначала породите в себе правильную мотивацию. Вы должны получать это учение для того, чтобы затем, применяя его в своей повседневной жизни, менять своё мышление. Вы не должны продолжать мыслить обыденно, так, как привыкли с безначальных времен и по сей день, потому что это неверное мышление, оно называется сансарическим умом – всегда в первую очередь думать только о себе, не принимая точку зрения других людей. Вы должны приучить себя к тому, чтобы ставить себя на место других людей, смотреть с их стороны, и тогда вы научитесь по-другому смотреть на многие вещи. Как я вам уже говорил, вы должны отучить себя от привычки очень внимательно разглядывать в других недостатки, замечать мельчайшие ошибки, которые они совершили, запоминать все те мелкие неприятности, которые они доставили вам, это ошибочно.

Не ваше дело – обращать внимание на ошибки других, недостатки других вас не касаются. Когда вы приходите на рынок, ваша задача – выбрать самые хорошие овощи из тех, что лежат на лотках и купить их. А что касается гнилых овощей, то какая вам разница, что они там есть. Ваше дело – выбрать хорошие и купить, а остальное – это уже дело продавцов. Учителя Кадампа говорили: «Если вы замечаете у сансарических людей какие-то недостатки, в этом нет ничего потрясающего и удивительного». Когда люди живут в очень грязном месте, нет ничего шокирующего в том, что они пачкают себе одежду. Вот если вы увидите, что у человека, живущего в грязном месте, одежда каким-то чудом сохранилась чистой, это действительно потрясающе. Так что вы должны удивляться, когда видите у сансарических людей какие-то достоинства, хорошие качества. Вы должны говорить: «Как замечательно, они живут в таком городе, как Москва, полном соблазнов, и, тем не менее, как-то умудряются сохранить в себе веру, продолжают заниматься практикой, делать добрые дела, это так замечательно, так невероятно».

Так что если вы слышите, что у какого-то человека есть недостаток, или он совершил ту или иную ошибку, не надо чувствовать из-за этого потрясение. Все те вещи, которые вызывают у вас шок, вы совершали много раз в прошлом, и будете совершать в будущем до тех пор, пока у вас остаётся неведение. Поскольку у людей в сансаре есть неведение – корень всех омрачений, нет ничего удивительного в том, что они испытывают привязанность и гнев. Нет ничего шокирующего в том, что всё это будет до тех пор, пока будет корень всего этого – неведение. Каждый раз, когда вы видите человека, который испытывает привязанность, гнев или зависть, вы должны желать, чтобы он освободился от своего неведения, потому что до тех пор, пока у него будет неведение, все эти омрачения постоянно будут у него возникать.

Искреннее желание того, чтобы человек освободился от своего неведения – это и есть сострадание, даже более глубокое чем то, о котором мы обычно говорим. В целом сострадание – это желание, чтобы существо было свободно от страданий и от причин своих страданий. Но главное желать, чтобы существа были свободны от основной причины своих страданий, потому что в этом случае страданий у них не будет, они сами по себе исчезнут. Это очень мощное чувство сострадания. Когда практики дзогчен медитируют на ясный свет, и когда они видят живых существ, которые ещё не постигли ясный свет своего ума из-за своего неведения, они от всей души желают этим людям освободиться от своего неведения, мешающего им постичь ясный свет своего ума. И это тоже практика сострадания. Во время сессии медитации эти практики медитируют на ясный свет своего ума, а в перерывах между медитациями, когда они видят живых существ, которые ещё не постигли абсолютную природу своего ума, они порождают к ним такое чувство сострадания. Это небольшой совет вам от меня, помните о нём. А теперь мы продолжим наше учение, комментарии на текст Шантидевы. Итак, следующее четверостишие.

Итак, всё зависит от определенных [причин],
 Которые также от чего-то зависят.
 Зачем же, осознав это, гневаться
 На явления, подобные призракам?

Шантидева здесь говорит, что человек, который причинил вам боль, сделал вам что-то плохое, совершил это несамостоятельно, под влиянием множества факторов. И поскольку этот человек зависит от большого количества причин и условий, то у него не остаётся свободы выбора, он не имеет собственной воли. Если у меня в руке палка, один человек меня толкнул и ударился головой о палку, кто виноват? У меня не было выбора. Итак, у него нет свободы воли в этом вопросе, он действует под влиянием стольких разных факторов: гнева, привязанности, неведения. Все эти омрачения толкают его на такие поступки. Так что он действует несамостоятельно, не по своей воле, и поэтому бесполезно испытывать на него за это гнев. Когда кто-то говорит вам что-то неприятное или оскорбительное, не надо сразу же гневаться на этого человека, отвечать ему тем же. Посмотрите сначала, почему он так сказал, постарайтесь войти в его положение, и тогда вы поймете, что он был беспомощен в этой ситуации и действовал несамостоятельно, а под влиянием разных факторов, омрачений, которые заставили его это сделать.

Возьмите, например, в качестве примера самого себя. Когда вы чувствуете гнев, вы импульсивно говорите очень много разных вещей, ваш гнев толкает вас на это. Потом, когда вы остываете, вам становится стыдно за всё то, что вы наговорили в гневе. Думайте именно об этом. И, как советует Шантидева, с пониманием, что всё это иллюзорно, не гневайтесь ни на каких живых существ. Когда нечто существует в силу стольких разнообразных факторов и условий, существование этого феномена подобно иллюзии. Другими словами, это явление существует вовсе не так, как вы его воспринимаете. Если мы считаем что-то чем-то конкретным, чем-то самосущим, это заставляет нас испытывать гнев. Поэтому когда в вашей жизни возникает подобная ситуация, вспоминайте про эти строки Шантидевы. Я ещё раз я прочту их.

Итак, всё зависит от определенных [причин],
 Которые также от чего-то зависят.
 Зачем же, осознав это, гневаться
 На явления, подобные призракам?

Если возможно, вы должны выучить это четверостишие наизусть и почаще произносить его в своей повседневной жизни, это будет очень полезно.

Тогда укрощать гнев было бы неразумно,
 Ибо кто и что стал бы обуздывать?
 Это разумно, ибо в силу зависимого возникновения
 Страдание отсекается.

Здесь Шантидева говорит: «Если все пусто от самобытия, что следует обуздывать?» Действительно, с точки зрения абсолютной истины, отбрасывать и достигать нечего. Но в относительном смысле, когда мы говорим, что нечто пусто от самобытия, мы вовсе не подразумеваем, что этого не существует вообще. Когда мы говорим, что нечто пусто от самобытия, мы подразумеваем, что оно имеет зависимое происхождение, то есть существует в зависимости от большого количества причин и условий. Итак, с точки зрения зависимого происхождения, когда вы обуздываете или устраняете свой гнев, вы перестаёте

создавать большое количество негативной кармы. А поскольку вы перестали создавать большое количество негативной кармы, у вас значительно убавятся страдания.

И потому, видя, как недруг или благожелатель
Совершает несправедное деяние,
Я сохраню безмятежность,
Думая: «Это – следствие условий».
Если бы все совершалось
По желанию существ,
Тогда бы никто не ведал страданий.
Ибо страдания кто желает?

Итак, здесь Шантидева говорит: «Если ваш друг или враг, кто бы это ни был, совершает что-то неправильное, или вы видите, как он совершает проступок по отношению к вам, причиняет вам какой-то вред, в этот момент вы должны понимать, что этот человек не является независимым, он зависит от очень большого количества факторов. И поскольку вы понимаете, что он зависит от множества разных факторов, вы понимаете также, что в этой ситуации он беспомощен. Когда вы понимаете, что он беспомощен, что у него не было другого выбора, он был вынужден так поступить, ваш ум остаётся в состоянии покоя, вас не потревожит, не ввергнет в смятение поступок этого человека. А если какой-то человек совершает по отношению к вам что-то плохое, и вы воспринимаете его как самосущего, независимого, плотного, то у вас начинается паника: «Как же так, как он мог так со мной поступить, я же столько добра ему сделал. Как он мог?», и тогда вы теряете покой. Но это наше заблуждение, наша ошибка, которую мы совершаем изо дня в день. Вместо этого, как ранее советовал Шантидева, нужно постараться увидеть этого человека как больного.

Если рядом с вами человек, который болеет туберкулезом, и он кашляет, вы не злитесь на него за этот кашель. Если вы знаете, что он страдает от туберкулеза и поэтому кашляет, вместо того, чтобы раздражаться на него за то, что он кашляет и не дает вам спать, вы, наоборот, исполнены сострадания к нему и думаете, как бы помочь ему вылечиться от этой болезни. «Никто не хочет болеть», – говорит Шантидева, но болезнь приходит к нам против нашей воли. Точно также никто не хочет чувствовать ни гнев, ни другие негативные эмоции, они приходят к нам против нашей воли, как болезнь. Никакой человек не скажет: «Сегодня я испытываю сильный гнев, поэтому я счастлив». Никто не хочет злиться. Вы должны понимать, что гнев подобен болезни, он приходит как болезнь. И симптом этой болезни – неприятные слова, которые люди говорят другим. В гневе, как правило, люди говорят другим грубые или неприятные слова. С таким пониманием вы должны вместо гнева чувствовать сострадание к этому человеку, вы должны понимать, что он поступает так не по собственной воле, он не имеет свободы выбора этом вопросе, потому что является орудием в руках своего гнева.

Если вы это понимаете, если вы чувствуете сострадание к этому человеку, то ваш ум останется спокойным, вы не будете испытывать ни волнение, ни смятение. Кроме того, вы должны думать: «Так же как я не хочу страдать, никто другой не хочет страдать. Пусть же никто не страдает от своего гнева, и пусть этот человек освободится от страдания, которое причиняет ему его гнев». Итак, вместо того чтобы разгневаться, вы не только не гневаетесь, но ещё и порождаете в себе сострадание. Когда кто-то болеет туберкулезом и кашляет, вы желаете этому человеку вылечиться от болезни. Точно также когда человек испытывает гнев и в гневе говорит что-то злое, вы понимаете, как он страдает от своего гнева, и желаете, чтобы он освободился от страданий, чтобы никто не испытывал таких страданий, которые причиняет ему его гнев.

Если вы научитесь этому, то каждый раз, когда кто-то будет говорить вам что-то неприятное, для вас это будет отличной возможностью для практики терпения. Также благодаря этому условию вы сможете порождать в себе сострадание. Как говорится, если огонёк пламени маленький, то когда дует ветер, сильный порыв ветра может задуть этот огонек. Когда пламя большое, то ветер, наоборот, помогает ему разгореться ещё ярче, он не может задуть его. Когда вы разовьете в себе такое мышление, пламя вашей духовности также разгорится, и тогда все порывы ветра неблагоприятных обстоятельств, трудностей будут лишь помогать вашему огню разгораться ещё сильнее, ещё ярче. Тогда если ваш муж вас бросит, то очень хорошо, у вас станет больше свободы для практики Дхармы. Вы не будете плакать, просить меня: «Геше Тинлей, пожалуйста, помолитесь, чтобы муж вернулся ко мне». Вы скажете: «Очень хорошо, он встал на ноги, пошёл своей дорогой и дал мне свободу для практики Дхармы».

В духовной практике не должно быть только одной установки: «В жизни всё должно быть так и никак иначе». Всё должно быть для вас хорошо и благотворно. «Если у меня есть муж, то у этого есть свои преимущества, он учит меня терпению. А если у меня мужа не станет, тоже будет очень хорошо, у меня будет больше времени для практики Дхармы». И для мужа то же самое: «Если у меня есть жена – это хорошо, она учит меня терпению. А если жены у меня не будет, тоже будет очень хорошо, у меня будет больше независимости, больше свободы для практики». В своей жизни вы не должны быть одержимы идеями фикс: «У меня должно быть только это и всё», потому что такая одержимость является причиной ваших депрессий.

У хорошего шахматиста никогда нет какого-то одного фиксированного варианта игры. С самого начала игры он закладывает хорошую стратегию, а потом любой ход противника идёт ему на благо, помогает ему. Если вы говорите: «Я так пойду, а через пять ходов поставлю мат» – это детский мат. Вы много раз пытаетесь применять этот детский мат в своей жизни, поэтому не получаете желаемого. Всё непостоянно, поэтому ваши планы не должны быть очень жёсткими. Раз всё непостоянно, всё в любой момент может измениться. Хороший шахматист понимает, что противник в любой момент может сделать неожиданный ход, и тогда вся картина на доске изменится. Поэтому ему нельзя иметь только один план, он не должен видеть только один путь в своей игре, поэтому он создает хорошую стратегию и готов ко всему. Шахматная теория – это учение о том, как мы должны прожить свою жизнь. В России люди очень хорошо играют на шахматных досках, но в реальной жизни они постоянно ставят детский мат.

Всё непостоянно, и поскольку всё постоянно меняется, то ни бог, ни Будда, ничто не может принести вам то, что уже ушло. Поэтому вы должны быть гибкими в своём мышлении, и, как говорили учителя Кадампы, вы должны говорить: «Если я буду богатым, это будет очень хорошо, если я буду бедным, тоже хорошо». Потому что если вы богаты, в этом нет ничего плохого, наоборот, вы можете использовать своё богатство в благих целях, например, спонсировать издание буддийских книг или помогать другим людям своими деньгами. Когда деньги есть, вы по-настоящему можете помогать. Когда денег нет, просто пожелайте другим счастья. Поэтому деньги – это тоже хорошо. Не думайте, что если вы – буддист, вы обязательно должны быть нищим, как Миларепа. Это вовсе необязательно. Некоторые буддисты должны быть богатыми, некоторые бедными. То, что в России большинство буддистов становятся бедными – это неправильно, я считаю. То есть даже если они богаты, получив учение по буддизму, они думают: «Мне нужно стать беднее, а то как-то неправильно». Это неверный подход.

Если вы богаты, вы должны оставаться богатыми. Но ваше богатство должно сильно отличаться от богатства других людей. Царь Бимбисар был очень богатым, но все деньги

он направлял на благо живых существ. Он никогда не считал эти вещи своими, он называл себя лишь хранителем вещей и говорил: «Они принадлежат всем живым существам, я лишь в ответе за то, чтобы распределять эти богатства в нужное время среди нужных людей». Но и бедным быть хорошо. У вас меньше проблем с накоплением денег, сохранением своих денег. В любом случае вы не умрете с голода. Даже собаки с голоду не умирают, как вы можете умереть с голода? Вы должны понимать, что для этого тела вовсе не нужно иметь очень много одежды, нужно иметь столько одежды, чтобы прикрыть свою наготу и не более того. Так что довольствуйтесь тем, что у вас есть. Старайтесь жить проще, и тогда, если вы бедны, проблем от этого у вас не возникнет. В России многие люди живут не по средствам. У них мало денег, но они стремятся к более комфортной, изысканной жизни, и поэтому у них проблемы. Так что одевайтесь соответственно вашему уровню дохода, не надо стараться покупать себе очень дорогую одежду. Если у вас не так много денег, будьте проще.

Затем, как говорили учителя Кадампы, хвала и хула должны быть для вас одного вкуса. Не надо слишком радоваться похвале и не надо слишком расстраиваться из-за критики. Критика обнажит ваши недостатки.

По невнимательности
 Люди ранят свои тела о шипы и другие предметы.
 А желая заполучить женщин и прочее,
 Они приходят в ярость и отказываются от пищи.
 Есть и такие, кто вешается,
 Со скал бросается в пропасть,
 Глотает яд и вредоносную пищу,
 Уничтожает себя пагубными делами.
 Если под влиянием клеш
 Они лишают жизни даже свое драгоценное «я»,
 Как могут они не причинять вред
 Телам других живущих?
 Даже если не питаешь сочувствия к тем,
 Кто, в плену своих клеш,
 Совершает самоубийство,
 Разве мыслимо на них гневаться?

В этих строках Шантидева продолжает аргументировать свою основную мысль о том, что вместо того, чтобы чувствовать гнев, нужно научиться испытывать сострадание к тем, кто вредит вам и говорит вам что-то грубое и неприятное. Когда вы оказываетесь в этой ситуации, вы должны постараться понять, о чём думает этот человек, посмотреть с его точки зрения. Также вы должны постараться понять, что любой человек, которым завладел гнев, наполовину безумен. Это правда. Если вы сами поддались на свой гнев, вы тоже должны понять, что в этом состоянии вы наполовину безумны. Если вы в гневе что-то скажете другому, а кто-то вас в это время запишет на магнитофон и на следующее утро поставит вам кассету, чтобы вы услышали свои слова, вы будете отпираться: «Это не я говорил, я не мог такого сказать». Это означает, что действительно всё это не вы говорили, ваш гнев толкал вас на такие безумные слова, и вы были полубезумны.

Шантидева говорит, что если кто-то находится под властью омрачений, он может даже причинить себе телесный и другой вред. То есть в гневе люди могут поранить себя, а под влиянием привязанности к женщинам и тому подобному они отказываются от пищи. Женщины тоже под влиянием привязанности к мужчинам перестают есть и становятся сумасшедшими. Это правда. Многие люди чувствуют привязанность к кому-то, они дарят

своё сердце этому ненадежному объекту, а потом, когда объект их подводит, их сердце разбивается, и они готовы прыгнуть в пропасть, совершить самоубийство. Не дарите никому опрометчиво своё сердце, оставляйте его в своём теле. Вы можете позаботиться о своём сердце, а другие люди не могут о нём как следует позаботиться. Поэтому очень глупо дарить его кому попало. Даже своему мужу или своей жене своё сердце не отдавайте, просто желайте, чтобы они были счастливы, но не более того. Тогда, если ваш муж найдет себе другую подружку, у вас не будет депрессии, вы скажете: «Хорошо, если он будет с ней более счастлив, чем со мной, пускай будет счастлив». Поскольку вы изначально желали ему счастья, вы подумаете «С другой девушкой он счастливее, чем со мной, очень хорошо».

А что мы обычно делаем? Мы полны привязанности, чувства собственности, мы ни на минуту не хотим расставаться с объектом своего желания. И это глупо, это делает из нас сумасшедших. Так что не привязывайтесь, но это вовсе не означает, что вы не можете получать удовольствие. Если вы будете получать наслаждение без привязанности, это принесет вам гораздо больше счастья. Иногда люди думают: «В буддизме говорится: «Не привязывайся». Но как можно получать удовольствие без привязанности?» На самом деле всё наоборот. Без привязанности можно получать гораздо больше удовольствия, чем с привязанностью. Итак, люди в своих омрачениях принимают яд, совершают вредоносные поступки, причиняют себе вред, уничтожают себя пагубными делами. Из-за влияния омрачений они иногда доходят даже до самоубийства. Если люди могут даже себя убить, себе причинить вред из-за своих омрачений, что же удивляться, что омрачения заставляют их причинять вред другим, здесь нет ничего удивительного.

Иногда вы говорите: «Я в шоке, мой друг сказал то-то и то-то». Чему же здесь удивляться? Если он под влиянием своих омрачений может даже себя убить, зачем удивляться, что он может сказать про вас что-то плохое. Вы не удивляться должны, а чувствовать сострадание к этому человеку. Вы же, услышав от него «я тебя не люблю» или «я тебе больше не доверяю», не можете забыть этих слов: «Как он мог сказать: «Я тебе не доверяю», и из-за этого всю ночь ворочаетесь, не можете уснуть, всё думаете об этих словах. Это неправильно. Если люди в гневе могут даже себе вред причинить, они могут сказать всё, что угодно, в гневе они могут оскорбить даже Будду или божеств. В этом нет ничего шокирующего, это всего лишь симптомы их болезни. В таких случаях надо чувствовать к ним сострадание. Шантидева говорит: «Вместо того чтобы ощущать сострадание к этим беспомощным существам, как мы можем гневаться на них?» Это правда. Не забывайте этих наставлений, держите их в своём сердце. Этой практикой вы можете реально заниматься в повседневной жизни.

Если вы будете мыслить так, как советует Шантидева, ваш ум будет всегда спокоен. А что касается колокольчика, дамару, всех этих ритуальных вещей, то пока такие практики для вас недостижимы, сколько бы вы ими не занимались, потому что без трех основ пути тантра – это всего лишь «ХУМ» и «ПЕ», не более того, пока у вас нет ни отречения, ни бодхичитты, ни мудрости, познающей пустоты. Поэтому для вас самое практичное наставление, то, что вы реально способны практиковать – это советы Шантидевы. Вы должны понимать, что это ваше настоящее лекарство, которое вам нужно принимать ежедневно. Если вы постараетесь сохранить в своём сердце учение, которое я прямо сейчас вам даю, будете искренне практиковать его в повседневной жизни, тогда день ото дня и месяц за месяцем вы будете становиться всё лучше и лучше, вы будете реально меняться. Поэтому вы должны делать самый большой упор на этой практике и заниматься ею гораздо больше чем любой другой.

Если такова уж природа незрелых существ –

Причинять зло другим,
Тогда злиться на них столь же нелепо,
Как гневаться на огонь за то, что он обжигает.
А если их порок случаен
И они добры по своей природе,
Тогда злиться на них столь же нелепо,
Как гневаться на небо за то, что дым застигает его.

Видите, как подробно Шантидева всё объясняет. Он всё так ясно и отчетливо объясняет исходя из особенностей нашего менталитета, наших предрасположенностей, мы не можем не убедиться в том, что очень глупо испытывать гнев на тех, кто говорит или делает нам что-то плохое. Например, если вы – маленький ребенок, и если кто-то вас бьет палкой, вы начинаете обижаться и злиться на эту палку. А потом к вам приходит взрослый человек и объясняет, что глупо обижаться на эту палку, потому что палкой орудовал человек. И вы понимаете, что на палку обижаться глупо. Если сейчас я ударю вас палкой, вы не разозлитесь на палку, потому что вы будете отчетливо понимать, кто вас ударил. Вы чётко знаете эти вещи, вы гораздо четче это видите и понимаете, чем, скажем, кошка. Вот если я кошку ударю палкой, она разозлится на палку. Даже если я скажу ей: «Не гневайся на палку, кошка», она всё равно будет злиться на палку, потому что кошка не понимает, что палка – это всего лишь неодушевленное орудие. Мы немного лучше кошек, но всё равно находимся примерно на том же уровне. Если вы чувствуете гнев на человека, который сделал вам что-то плохое, то бодхисаттва, глядя на вас, испытывает к вам сострадание и думает: «Как вообще можно гневаться на человека, который в данный момент всего лишь орудие», он будет испытывать к вам такое же сострадание, как к кошке, которая гневается на палку.

Когда я учу вас, в первую очередь, это очень полезно для меня, не знаю, полезно или не полезно это для вас. Поэтому я хочу поблагодарить вас за то, что вы интересуетесь этим учением, приходите на него. Из-за вас мне приходится читать эту книгу, комментарии к ней, потому что я сам очень многое получаю от этого учения, для меня это очень полезно. В противном случае я бы обманывал сам себя, говорил: «Я – геше, мне нужно больше заниматься тантрической практикой, а это всё сутра». Мои самые любимые учения – это «Ламрим», «Вступление на путь деяния Бодхисаттвы» Шантидевы и ещё учение по тренировке ума – лоджонг. Эти учения просто великолепны. Они закладывают очень хороший фундамент, имеют очень большую практическую ценность. Другие учения тоже хороши, но эти для меня самые лучшие.

Итак, Шантидева говорит, что ругать других, говорить другим злые слова – в природе обычных живых существ. Сансарические существа про себя говорят хорошее, про других плохое – это их природа, что же здесь шокирующего. Если природа огня – жар, то когда огонь горит очень жарко, надо просто отойти от него, но не надо злиться на огонь, потому что жар – это его природа. Шантидева говорит: «Если такое дурное поведение – это природа живых существ, то нелепо злиться на них за это. Если это не их природа, то злиться тоже нелепо. Потому что если это не их природа, тогда это временное для них явление». Точно так же, когда небо застилают тучи, начинает идти дождь, мы не гневемся за это на небо, мы знаем, что потом эти тучи рассеются. Мы, тибетцы, сушим маис, и иногда моя мать, если во время этого неожиданно шёл дождь, и весь маис намок, ругала небо за дождь: «Небо, какое ты плохое, зачем ты мне дождь наслало не к месту». Зачем же гневаться на небо за дождь, дождь же не сам по себе возникает, а из-за множества разных факторов. Точно так же, как глупо гневаться на небо, на погоду, так же глупо гневаться на живых существ за проявления их омрачений, это тоже носит временный характер и

возникает не само по себе, а в силу множества факторов, которые порождают это омрачение.

Я гневаюсь не на палку – источник боли моей,
Но на того, кто ею орудует.
Но ведь им движет ненависть,
Значит, на ненависть и следует гневаться.

Шантидева говорит здесь, что даже если кто-то бьет вас палкой, вы гневаетесь не на палку, а на человека, который орудовал ею, потому что знаете, что именно человек орудовал палкой. Точно также, когда кто-то в гневе говорит вам что-то плохое, гневайтесь не на этого человека, а на то, что заставило его это сказать, то есть на его гнев. Если уж вы хотите разгневаться, то гневайтесь именно на гнев этого человека. Но гнев этого человека подобен огню, и ваш гнев тоже подобен огню. Если вы попытаетесь залить огонь огнем, то огонь только ярче разгорится. Если вы будете гневаться на гнев этого человека, то от этого гнев этого человека станет только сильнее, поэтому вы ничем не повредите его гневу, а лишь поспособствуете его развитию. Противоядием от огня является вода. В данном случае под водой мы понимаем любовь и сострадание. Когда кто-то гневается, если вы действительно разгневаны на его гнев, то вы должны постараться залить его водой любви и сострадания, только так вы сможете избавить этого человека от его гнева.

Самое мощное оружие, которое только есть – это оружие любви и сострадания. Любовью и состраданием можно подчинить себе не только мирных людей, но и гневных. Даже вредоносных духов можно укротить только с помощью любви и сострадания. Поэтому для вас самая лучшая защита – это любовь и сострадание. Один геше в Тибете решил уйти медитировать на гору, но местные жители сказали ему: «Не уходите на эту гору, на ней живет очень много вредоносных духов». На это геше ответил: «У меня никогда не возникает ни одного помысла о причинении вреда другим, поэтому я не боюсь, что и мне кто-то навредит». Он поднялся на эту гору и стал там медитировать. Вокруг него собралось множество злых духов, но, сколько они ни хотели причинить ему вред, никак не могли к нему подступиться. Тогда они собрались и стали обсуждать: «Почему мы никак не можем причинить ему вред?» И тогда предводитель этих духов сказал: «Как мы можем навредить ему, ведь он заботится о нас больше чем о самом себе. Он всё время порождает в себе любовь, сострадание, принимает на себя страдание всех живых существ, отдает им всё свое добро, всё свое благо. Он всё время говорит: «Если кому-то нужно мое тело, пожалуйста, берите его, ешьте его»». Итак, в силу его любви и сострадания ни один дух не смог ему навредить, вместо этого, они все, наоборот, стали его учениками.

Если человек действительно практикует любовь и сострадание, то каждое его слово, каждое его учение проникает в ваше сердце, что-то меняет в вас, трогает вас. В противном случае, каким бы большим учёным он ни был, все его учения остаются лишь сухими словами. Некоторые люди говорят, что моё учение им полезно. Но это вовсе не потому, что я – великий учёный, я не очень-то много изучал философию. Я изучал философию ещё будучи мирянином, а стал монахом только в возрасте 25 лет. Я недолго учился в монастыре. Кроме того, я ленив. Если моё учение полезно, то вовсе не потому, что я – великий учёный, это я точно знаю, а лишь потому, что я стараюсь прочувствовать это учение, я стараюсь его практиковать, у меня немножко есть доброе сердце. Очень большого доброго сердца у меня нет, но небольшое есть. И небольшое терпение есть. Если мне немного плохих слов говорят, я терплю. Когда много плохого говорят, я не могу терпеть. Правда, я не чувствую гнева, обычно в таких ситуациях я отстраняюсь от источника. И вы то же самое должны делать.

Вы должны стараться терпеть всеми силами. Но когда вы понимаете, что ваше терпение уже на исходе, постарайтесь уйти от этого человека подальше и держаться от него на расстоянии. Перестаньте с ним общаться, но внутри вы должны всегда желать ему счастья. И я сам так поступаю. Внутри я всё время молю о счастье этого человека, а внешне проявляю себя как, как будто бы я немного недоволен им. Это тоже очень хорошо, потому что может остановить его от дальнейшего дурного поведения. Если вы говорите: «Я – буддист, я всё могу стерпеть», то вы просто портите этого человека, балуете его, он будет вести себя всё хуже и хуже. Итак, вы должны знать, как практиковать терпение – практикуйте его внутри, но снаружи не надо проявлять своё терпение. Ведите себя так, как будто бы вы недовольны этим человеком, когда он себя плохо ведет.

Его Святейшество Далай-лама вообще не испытывает ни малейшего гнева, потому что он – Авалокитешвара. Но иногда Его Святейшество ведет себя так, будто бы он разгневан, и тогда все начинают очень сильно бояться и сразу же начинают слушаться Его Святейшество, это тоже искусное средство. Мои друзья – монахи из монастыря Намгьял рассказывали мне, что иногда в присутствии Его Святейшества они чувствуют очень сильный страх, потому что Его Святейшество иногда кажется очень гневным, и тогда они боятся даже молитвы читать. С западными людьми Его Святейшество всегда слишком мягок, но со своими близкими учениками он очень строг. Если кто-то во время молитвы начинает немного клевать носом, он тут же замечает этого человека, окликает и говорит: «Почему ты спишь? Лучше выйди отсюда и спи в другом месте». Это всё искусные средства, а внутри Его Святейшество вообще не испытывает ни малейшего гнева, это я точно могу сказать.

Многие буддийские божества изображаются в гневном аспекте, потому что живых существ невозможно усмирить только мирными средствами. Они просто не смогут понять, если применять только лишь мирные способы. Поэтому божества часто применяют гневный облик для усмирения живых существ, внутри же они белы как снежная гора. И вы должны быть такими же – внутри вы должны быть белыми как снег, а свой внешний облик можете менять в зависимости от обстоятельств. Сам я тоже иногда принимаю мирный вид, иногда гневный облик ради вашего блага. Если я буду слишком мягок с вами, вы никогда не сможете измениться к лучшему. Более того, у Духовного Наставника даже есть обязанность быть очень строгим со своими учениками, это его долг. Марпа сказал Миларепе: «Не надо обращаться со своими будущими учениками так же, как я обращался с тобой, потому что ученики будут слишком слабы для этого, они не смогут этого стерпеть». Но если вы способны стерпеть гневные проявления своего Духовного Наставника, то это для вас очень хорошо. Каким вы хотите, чтоб я был – гневным или мирным?

– Мирным.

Надо что-то среднее, не волнуйтесь. Я буду являться вам в гневном виде до того предела, до которого вы сможете это стерпеть.

В прошлом я причинял
Такую же боль другим существам.
И если теперь они мне наносят вред,
Я сам это заслужил.

Действительно, очень полезно думать и так тоже. Когда кто-то говорит вам что-то плохое, не надо просто думать: «Мне сказали плохое», надо думать: «Если бы я сам не создал кармы это услышать, никто бы не смог сказать мне подобных слов». Если бы вы не создали эту карму, никто бы вам это не сказал, потому что вы никогда не встретитесь с

результатом, причину которого вы сами не создали. Если бы вы в горном ущелье не крикнули: «Ты – дурак», то в ответ бы не услышали эхо своих слов: «Ты – дурак». Поэтому когда вы слышите: «Ты – дурак», вы должны подумать: «Наверное, я раньше сам это крикнул и успел об этом забыть, а теперь эхо моих слов ко мне возвращается». Итак, что бы плохое с вами ни происходило, чтобы плохое вам кто ни делал, вы должны понимать: «Если бы я сам не создал причину для этого в своих прошлых жизнях, то теперь бы не испытал результата этой причины. Если бы в прошлых жизнях я никому не причинил вреда, то сейчас никто не смог бы навредить мне. Они мне вредят, потому что я сам раньше вредил им». Если вы будете думать в этом ключе, то не будете чувствовать гнева, потому что будете воспринимать всё как эхо своих собственных поступков.

Больше думайте об этом, и тогда вы не будете чувствовать гнева. Это тоже учение из раздела тренировки ума. Наверное, вы помните, что я вам уже раньше давал комментарии на текст «Колесо острых кинжалов», который относится к системе лоджонг, это учение о тренировке ума. Там говорится о том же самом. Когда кто-то причиняет мне вред, я должен в первую очередь воспринять это как результат своих собственных поступков, понять, что подобное поведение является следствием себялюбия, и пожелать, чтобы все страдания, которые испытывают живые существа из-за своего эгоизма, созрели во мне, и пусть в силу этого эго будет полностью разрушено, пусть все это пойдет на меня как «боевая чакра», как «колесо острых кинжалов».

Вражеский меч и тело мое –
 Вот две причины страданий.
 Так на кого же мне гневаться –
 На меч, схваченный им, или на тело, обретенное мною?
 Это тело подобно болезненному нарыву,
 Прикосновения к которому вынести невозможно.
 Если в слепой жажде я сам за него цепляюсь,
 На кого же мне гневаться, когда тело пронзает боль?

Шантидева здесь говорит, что и оружие врага и ваше собственное тело являются причинами ваших страданий. Если бы было только оружие врага, а у вас не было бы этого загрязненного сансарического тела, то только оружие не смогло бы причинить вам страдание. А если бы у вас, напротив, было бы незагрязненное тело, свободное от омрачений, то, сколько бы ни пронзал вас вражеский меч, вы не смогли бы чувствовать никакой боли и страданий. Только оружие не может стать причиной боли, но вы страдаете, потому что у вас есть основа для боли – загрязненные пять скандх. Поэтому когда пять ваших загрязненных совокупностей перерождаются под властью омрачений, то это само по себе становится основной причиной для ваших страданий, а вовсе не оружие врага.

Например, если на руке у вас есть рана, к ране кто-то прикасается, и вам больно, кто виноват – ваша рука или рана на ней? Основной виновник вашей боли – это не ваша рука, а то, что у вас есть рана. А кто виноват – рука того, кто прикоснулся к вашей ране, или ваша рана? Получается, что виновата ваша рана, потому что она у вас есть, а не то, что к ней прикоснулись. Если всё ваше тело – сплошная рана, то вам больно, даже если к вам никто не прикасается, если вы просто садитесь, вам уже от этого больно. Поэтому основной виновник вашей боли, ваших страданий – это всепроникающие страдания, то есть следствие наличия омрачений. Другие люди – это лишь вспомогательные факторы. Зачем же гневаться на тех, кто причиняет вам вред, если бы у вас не было основы для страдания, вы бы не страдали. А если бы у вас не было раны на теле, кто бы к вам ни прикасался, эти прикосновения были бы для вас как массаж. Вы платите за массаж и благодарите потом

массажиста. Но если у вас есть раны на теле, то для вас это никакой не массаж, а причина ваших страданий. Итак, думайте именно так, и у вас не появится гнева на других людей.

Когда кто-то вредит вам, и вам становится больно, вы не должны гневаться на человека, который причинил вам вред, вы должны сразу же понять, что основной виновник вашей боли – это всепроникающее страдание, которое рождено вашими же омрачениями. Обычно, когда кто-то вас бьет, и вам больно, вы говорите: «Вот виновник моих страданий, поэтому я на него злюсь». Человек, который вас ударил – тоже причина ваших страданий, но основная причина – это ваше собственное всепроникающее страдание. Поэтому здесь отражён очень глубокий момент, связанный с темой четырех благородных истин, учением, которое я раньше давал подробно. Когда кто-то бьет вас, и вам больно, не надо сразу же чувствовать гнев на этого человека, подумайте: «Поскольку у меня есть всепроникающее страдание, то есть мои тело и ум, мои пять скандх, которые были рождены под властью омрачений, я подвержен боли, у меня есть основа для этого страдания. Если бы у меня не было омрачений, которые привели к появлению моих загрязненных пяти скандх, я бы не страдал, мне бы не было больно». Думайте так, и тогда всякий раз, когда кто-то будет причинять вам боль, вред, для вас это будет хорошей возможностью медитировать на отречение от сансары.

Вы можете каждый раз говорить себе: «Если я не пресеку двенадцать звеньев цепи взаимозависимого происхождения, которые держат меня в сансаре, то я всегда буду испытывать эту боль, потому что у меня всегда будет основа для неё – пять загрязненных скандх, которые родились под властью моих омрачений. Это небольшое страдание – напоминание об этой ситуации. Если я не буду осторожным, не изменю своё положение, то я буду в дальнейшем испытывать ещё более ужасающие страдания». Это называется методом преобразования страдания в духовный путь. В самом страдании нет ничего хорошего, однако страдание можно использовать для духовного развития. Это называется превращением яда в лекарство. В учении по тренировке ума – лоджонге – существуют особые методы превращения страдания в духовный путь, поэтому это учение является особым.

Сегодня мы на этом остановимся. Старайтесь постоянно применять в повседневной жизни учение, которое вы получаете от меня, использовать его для своего развития, а не просто накапливать информацию. Сегодня одна из наших сестер по Дхарме ушла из этого мира, её звали Лариса. Так что давайте, делая посвящение заслуг, а потом, выполняя краткий цог, молиться о том, чтобы она приобрела более благоприятное рождение. Поскольку у неё с нами кармическая связь, возможно, она сейчас присутствует здесь. Давайте молиться о том, чтобы у неё было благоприятное рождение в следующей жизни, чтобы жизнь за жизнью она всё время встречалась с драгоценной Дхармой и могла искренне практиковать. Она была очень активным членом нашего центра, много сделала для центра, поэтому мы должны помнить о её доброте. Надо сказать, что все мы выстроились в очередь за ней, и один за другим будем точно также умирать. Не думайте, что она умерла, а мы не умрем. Мы тоже стоим в этой очереди. Её очередь уже подошла, а наша на подходе. Если мы слышим, как умирают другие, и при этом не думаем, что мы сами тоже умрем, то мы ещё глупее баранов.

Есть одна история. Когда мясник убивал на бойне баранов, зарезав одного из них, он положил нож и отошел. А те бараны, которые стояли в очереди к мяснику, схватили этот нож его и спрятали его, зарыли в землю. Несмотря на то, что они – животные, бараны, когда их режут на бойне, тоже понимают, что их смерть вот-вот наступит. А мы, люди, подобно тем баранам, тоже ждём своей очереди. Сегодня ушла Лариса, кто знает, кто из нас умрет завтра. Все мы должны умереть, это обязательно случится с каждым. Но чья

очередь придет быстрее, неизвестно. Так что если, когда вы слышите о том, как умирают другие, при этом не вспоминаете о том, что вы сами тоже умрете, значит, вы глупее барана. Бараны-то хоть понимают: «Если я не спрячу сейчас мясницкий нож, то им меня зарежут, потому что моя очередь подходит». Так что думайте больше об этом. Сначала мы сделаем посвящение заслуг, а потом проведем краткий цог. На этот цог можете остаться все, даже те, кто не имеет посвящения.