

Для того чтобы получить драгоценное учение по «Бодхичарья-аватаре», которое предназначено для тренировки ума, развейте в себе правильную мотивацию. Мы с вами начали обсуждать тему развития терпения, которое является важнейшей практикой для тренировки сознания. Терпение не означает того, что кто-то называет вас «дураком», а вы не гневаетесь на этого человека. Терпение – это качество, которое гораздо глубже, чем просто отсутствие гнева в таких ситуациях. На самом деле, если человека называют «дураком», а он злится на это, значит, у этого человека совсем слабый ум. Терпение в данном случае означает не только отсутствие гнева, когда кто-то говорит вам что-то грубое.

Существует три вида терпения. Первый вид терпения – это отсутствие раздражения, обиды, когда кто-то говорит или делает вам что-то плохое. Второй вид терпения – это отсутствие раздражения при страдании. Когда вы чем-то заболеваете, у вас случаются неприятности, необходимо сохранять спокойствие ума. Сохранение спокойствия в таких ситуациях называется терпением. Если вас очень легко ввергнуть в уныние, в депрессию, если любым пустяком вас можно сильно расстроить, это означает, что у вас нет терпения. Из-за отсутствия терпения вы несчастны, и ваш ум неспокоен. Спокойствие возникает вследствие терпения.

Ещё один вид терпения – это терпение в ходе практики Дхармы с целью укрощения ума. Например, для того чтобы укротить свой ум, вы уходите в длительный ретрит, там интенсивно занимаетесь практикой и при этом не впадаете в уныние, не теряете терпения, какой бы трудной эта практика ни была, и как долго вам бы ни пришлось ждать результатов. Миларепа годами жил высоко в горах, у него не было ни горячей воды, ни электричества, практически не было еды. Сколько бы трудностей он ни испытывал во время своей практики в горах, его ум неизменно пребывал в безмятежности, в покое, он не терял терпения. Если же у вас нет терпения, как вы можете ожидать высоких реализаций?

Когда Миларепа прощался со своим ближайшим учеником Ричунгпой, Ричунгпа должен был покинуть Миларепу, это была их последняя встреча, Миларепа сказал Ричунгпе: «Ты мой сердечный ученик, я должен проводить тебя, идём вместе». Когда они прошли километр, Миларепа сказал Ричунгпе: «Остановись здесь. Сегодня, поскольку ты покидаешь меня, я дам тебе особенное, сущностное наставление». Ричунгпа очень обрадовался. Он подумал: «Наверное, Миларепа сейчас даст мне необычайно тайное тантрическое учение. Это будет такое учение, что уже через мгновение я познаю абсолютную природу своего ума». Он простерся перед Миларепой и попросил: «Дай, пожалуйста, мне свои тайные сущностные наставления». Что сделал после этого Миларепа? Он показал Ричунгпе свой зад, и Ричунгпа увидел, что от длительного сидения в медитации кожа на задней части тела Миларепы стала грубой, шершавой как кожа буйвола. Тогда Миларепа сказал: «Я достиг высоких реализаций лишь потому, что обладал терпением. Без терпения, без энтузиазма невозможно достичь высоких реализаций. Вот моё сущностное наставление тебе».

То же самое я хочу сказать и вам. Вы, русские, хотите получать всё очень легко, хотите очень быстрых, легких результатов. Поэтому я и говорю вам, что в духовной практике реализации легко не даются, не надо ожидать легких реализаций. Но сколько бы трудностей у вас ни было, никогда не теряйте внутреннюю решимость, скажите себе: «Как бы мне ни было трудно, я никогда не прекращу своей практики, я буду продолжать практиковать». Если у вас будет такая решимость, если вы будете думать: «Даже если это займёт очень много времени, я всё равно буду заниматься этим, буду стремиться к этому, идти к этому», реализации, наоборот, придут очень быстро. Если же вы уверены, что станете буддой за одну жизнь, и надеетесь на это, то, наоборот, у вас уйдёт много-много

кальп на то, чтобы стать буддой. Если же вы говорите: «Даже если на это у меня уйдёт множество кальп, ничего страшного, я буду продолжать свою практику все эти кальпы», то, наоборот, реализации придут так быстро, что вы и не заметите.

Итак, в шестой главе своего труда «Бодхичарья-аватара» Шантидева очень подробно обсуждает тему терпения. Он очень подробно описывает, как развить терпение, потому что иметь терпение очень важно, оно необходимо нам в повседневной жизни для решения наших проблем, в нашей духовной практике, а также для длительного затворничества. Если в будущем вы захотите уйти в долгое затворничество, сначала вы должны усвоить это учение о терпении, и тогда вы сможете провести ретрит и завершить его успешно. А иначе, если вы – слабый, неподготовленный человек, не имеющий терпения, захотите уйти в долгое затворничество, это будет бесполезно. Итак, Шантидева обрисовывает разные жизненные ситуации и объясняет, как в них совершенствовать своё терпение. Например, бывают такие ситуации, когда кто-то беспричинно вредит вам, обижает вас, делает вам больно, в таких случаях мы обычно гневаемся.

Например, в таких ситуациях, когда кто-то, напившись, ударил вас, и вы уже готовы вот-вот разозлиться, вы должны остановиться и спросить себя: «Зачем я злюсь на этого человека?» Сами ответьте себе: «Потому что он причинил мне страдание, он меня ударил, мне больно. Он – причина моего страдания, поэтому я злюсь на него». Шантидева на это говорит: «Да, действительно, этот человек является причиной ваших страданий, но ещё одной причиной ваших страданий является ваше тело. Ваше тело, рождённое под властью загрязнённой кармы и омрачений, представляет собой сплошную рану». Шантидева приводит такой пример. Если бы у вас не было кожи, то если что-то прикоснулось бы к вашему телу, вам сразу стало бы больно. Когда вам становится больно, то причинами вашего страдания являются как тот объект, который к вам прикоснулся, так и ваше тело. Так на что же вам злиться? Поэтому ваш враг – это не единственная причина ваших страданий, ваше собственное тело – также причина ваших страданий. Если бы у вас не было загрязнённых психофизических совокупностей или скандх, если бы ваши совокупности были чисты, то если бы вас ударили, вам бы вообще не было больно. Если вы будете мыслить именно так, то даже враги не будут вызывать у вас гнева.

Вместо того чтобы чувствовать гнев в таких ситуациях, вы должны сказать себе: «До тех пор пока я остаюсь под властью своих омрачений, я всё время буду страдать, я буду подвержен страданиям постоянно. Поэтому если я не хочу страдать дальше, я должен избавиться от своих омрачений». Таким образом, вместо гнева в таких ситуациях вы, наоборот, будете порождать в себе отречение. Например, если у человека на руке рана, к нему кто-то прикоснулся, и ему стало больно, то если этот человек мудрый, он не разозлится на того, кто прикоснулся к его ране, он сразу поймет: «Основная причина моей боли – это то, что у меня рана на руке. Если я не хочу дальше испытывать такую же боль, я должен вылечить свою рану». Таким образом, боль, которую он испытывает при чем-то прикосновении к своей ране, не только не заставляет его гневаться на этого человека, но и порождает у него ещё большую решимость вылечить свою рану.

Точно так же каждый раз, когда у вас возникают какие-то неприятности, когда вам больно, когда вы страдаете, боль, которую вы чувствуете, должна заставлять вас порождать в себе ещё большее отречение, должна укреплять вашу решимость: «Если я не хочу страдать так дальше, я должен вылечиться от болезни омрачений. До тех пор пока я буду страдать от болезни омрачений, я постоянно буду испытывать страдания, потому что у меня будет оставаться причина для страданий». Это называется преобразованием страдания в духовный путь, в частности в развитие отречения. Ещё одно достоинство страдания в том, что оно даёт вам силы, укрепляет вас. В самом страдании нет ничего хорошего, но его

можно использовать для развития силы ума. Если вы принимаете страдание как средство для самосовершенствования, тогда страдание очень полезно для вас. Если вы отвергаете страдание, отталкиваете его, тогда ничего хорошего вам это страдание не принесёт. Это похоже на ситуацию с сауной или баней. Если вы какого-то человека в качестве наказания отправили в баню и посадили в парилку, для него баня – это очень плохо. Но если рассматривать баню как оздоровительную процедуру, понимать как она полезна для здоровья, то пребывание в парилке принесёт большую пользу.

Неразумный, я не желаю страданий,
 Но желаю причин страданий.
 И если из-за своих пороков я обречен на муки,
 Как могу я гневаться на других?
 Своими деяниями я породил и эту [боль],
 И чашу деревьев с мечами-листьями,
 И птиц адских миров.
 Так на кого же мне гневаться?

Когда у вас возникают какие-то проблемы, не надо обвинять кого-то во внешнем мире: «Вот этот человек что-то мне сделал, поэтому я страдаю». Для обывателей характерна такая реакция. Когда у нас возникает какая-то проблема, то наша моментальная реакция – найти виновного в своей проблеме: «У меня проблема из-за мамы. Мама или мои родственники или мои друзья или муж или жена, в общем, кто-то создал эту проблему, и в результате я страдаю». Вы и так уже в результате причиненного вам вреда испытываете физическую боль, но когда вы ещё начинаете думать, что кто-то виноват в вашей боли, то ваш ум начинает страдать. В результате страдают и ваше тело, и ваш ум, вы ухудшаете своё положение.

Подобное мышление психологически ошибочно. Кто бы так ни думал – русский ли человек, тибетец или американец, кто бы ни обвинял в своих проблемах других людей, он, несомненно, усугубляет своё положение, то есть в результате он начинает страдать ещё больше. Несомненно, на этого человека сразу навалятся и гнев, и ревность, и депрессия. Когда в вашей жизни возникают подобные ситуации, вы должны сразу же распознать причину этих проблем. Основная причина у вас внутри, а не где-то во внешнем мире. Поэтому учителя кадампа говорили: «Обвиняй во всем одно». То есть обвиняйте во всём ваш эгоцентризм, себялюбие. Несмотря на то, что эго очень хочет быть счастливым, оно не знает, как создавать причины для счастья, не умеет их создавать. Несмотря на то, что эго не хочет страдать, оно наоборот постоянно создаёт причины для своих страданий. В результате того, что ваше эго постоянно создаёт причины для страданий, вы страдаете от созданных вами же причин.

Если бы вы не создали причины для того, чтобы испытать определённое страдание, то, сколько бы другие ни пытались причинить вам вред, они не смогли бы это сделать. Наоборот, всеми своими действиями они бы вам помогали. Как бы вам ни вредили, какие бы козни вам ни чинили, вам от этого становилось бы лучше и лучше. Жили-были два соседа, которые терпеть друг друга не могли. У одного из них болела спина, допустим, его скрутил паралич, поэтому он не мог ходить прямо, он всё время ходил согнувшись. Сколько бы врачи его ни лечили, никакое лечение не помогало. Однажды он вышел из дома, и в это время его увидел сосед, который его терпеть не мог. Соседу захотелось побить его, так он на него был зол, тогда он медленно подкрался к нему сзади, пнул его по спине и убежал. Тот упал, а когда встал, то понял, что боль в спине у него прошла, наконец-то он может выпрямиться.

Когда у вас нет кармы для того, чтобы испытать боль от какого-то человека, то даже если этот человек вам вредит, вам, наоборот, станет от этого только лучше. На следующее утро он постучал в дверь к своему соседу, сосед открыл дверь и увидел, что его сосед стоит с хадаком, с фруктами, с подношениями и благодарит его: «Большое спасибо! Целое лето я пытался вылечить спину, мне ничто не помогало. Но один-единственный ваш удар вылечил её». Итак, как вы понимаете, намерение других людей причинить вам вред вам не вредит. Если вы не создали карму пострадать от других людей, то даже если они вредят вам, наоборот, все их действия пойдут вам только на пользу. Если же у вас есть карма пострадать от руки другого, то даже если этот человек хочет помочь вам, всё, что он делает, вредит вам.

Допустим, у вас фрукты рассыпались по полу, а кто-то хочет помочь вам их собрать, нагибается, и когда выпрямляется, то бьёт вас своей головой, вы разбиваете себе нос о его голову. Этот человек не хотел вас ударить, он хотел лишь помочь вам собрать фрукты, но в результате разбил вам нос. Кто виноват? Виноваты вы, потому что вы сами создали карму для того, чтобы ваш нос пострадал о голову этого человека. Он не хотел вам сделать больно, он хотел лишь помочь вам, но в итоге вы пострадали, ваш нос разбит. Это очень важный момент. Посмотрите на этот пример, и на этом примере вы поймёте, что обвинять во всем вы можете только свои собственные негативные действия. Поэтому Шантидева говорит: «Поскольку мы сами создаём свои страдания, то кто создал ужасающие орудия пыток, мечи-листья, всяких чудовищ, которые терзают нас в аду? Только наши собственные негативные действия сотворили всё это».

Не думайте, что ад – это какое-то место под землей, наполненное какими-то внешними объектами, и чтобы попасть в ад, нужно долго лететь куда-то вниз. Это всё детские сказки, детям такое рассказывают, чтобы внушить им страх перед адом, им рассказывают про Яму, который ждёт вас под землёй. Яма будто бы будет судить вас, взвешивать на каких-то весах ваши добродетели и ваши проступки, и какие из них перевесят, туда он вас и отправит. Нет такого судьи, никто не будет судить вас после смерти. Это похоже на принятие яда. Когда вы принимаете яд, в вашем теле нет Ямы, который кромсает вам кишки и говорит: «Ты столько яда выпил, что теперь я тебя накажу, заставлю тебя страдать». Это причинно-следственная взаимосвязь, вы выпили яд и в результате этого пострадали. Поэтому Шантидева говорит, что и ад, и орудия пыток в аду – это ни чье-то творение, это всё создано только вашими собственными негативными действиями, вашей собственной негативной кармой, это её проявление.

В коренном тексте Васубандху «Абидармакоша», а это подлинный, аутентичный текст, сказано, что именно карма породила этот мир и все другие разнообразные миры, а также существ, населяющих эти миры. Карма – это основная причина существования всех миров. Так что ни в чем не обвиняйте других, обвинять вы можете только одно – вашу собственную негативную карму. Скажите себе: «Если ты не хочешь страдать, не создавай негативную карму. Ну что же поделать, мне придётся пережить то, что я испытываю сейчас, это результаты моих собственных действий, надо с этим смириться». Когда вы принимаете проблему, когда вы миритесь с ней, проблема становится очень маленькой. Примите её, скажите: «Да, это результат моих действий». После того, как вы принимаете это страдание, ваше сознание как бы расслабляется, успокаивается. Проблема уже есть, поэтому если вы будете расстраиваться из-за неё, своими слезами, расстройствами вы её не решите.

Например, если в аварии вы потеряли ногу, что толку кричать, плакать: «Какой кошмар, у меня нет ноги! Какой ужас, как теперь я буду жить без ноги!» Вопли, рыдания, стенания

не вернут вам ногу, нога уже потеряна. Обвинять водителя, из-за которого произошла авария: «Это он виноват, что мне ногу оторвало, теперь я хочу убить его» – это ещё хуже, ваш ум создает ещё больше причин для ваших страданий. Вы уже испытываете страдание, которое является результатом вашей негативной кармы, ваших негативных эмоций, и опять создаёте новые причины для дальнейших страданий. Самый лучший способ того, как нужно относиться к такой ситуации – вы просто должны понять: «Это результат моей кармы. Я сам создал карму для того, чтобы мне оторвало ногу. Поскольку я создал эту карму, то, даже если бы я не ехал ни в каком автобусе, если бы я сидел дома, я бы упал у себя в квартире, и мне тоже бы оторвало ногу, или я бы в итоге потерял бы ногу. Это всё равно бы случилось, не здесь, так в другом месте. Да, из-за своего неведения в своих прошлых жизнях я создал негативную карму для того, чтобы сегодня потерять ногу. Поэтому сейчас эта карма созрела, она проявилась, и я переживаю её результат».

У вас и так уже болит нога, зачем же ещё заставлять страдать при этом свой ум. Поэтому вы должны сказать: «Хорошо, сегодня я очистил эту негативную карму. Если я не хочу страдать в будущем, я не должен создавать новых причин для страданий, то есть не должен накапливать негативную карму. Я должен очистить негативную карму, которая у меня есть». Займитесь очистительными практиками, читая мантру Ваджрасаттвы. Интересное дело, когда ум переполняют позитивные эмоции, вы не чувствуете физической боли, наоборот, ваш ум остаётся спокойным и умиротворённым. Ваша боль – всего лишь физическая боль. Это не сказка, не какая-то сухая теория, это реальный человеческий опыт.

Я вам уже много раз рассказывал эту историю, но расскажу ещё раз. Один тибетский геше попал в китайскую тюрьму. Обычно в тюрьмы людей сажают за преступления, за нарушения закона, но в Тибете всё не так, в Тибете китайцы сажают в тюрьмы духовных, очень чистых и правильных людей, а бандиты, преступники остаются на свободе. В сопровождении конвоя из китайских солдат геше должен был переехать из одной тюрьмы в другую. По дороге автобус, в котором он ехал, перевернулся, и ему оторвало ногу. Это реальная история, невыдуманная. Когда китайские солдаты подошли к этому геше, то увидели, что он лежит и спокойно улыбается. «Как же ты можешь улыбаться, – удивились солдаты, – тебе же ногу оторвало». «Ну да, мне оторвало ногу, – сказал он, – если я по этому поводу буду стенать, плакать, и если мои стенания вернут мне ногу, тогда есть смысл рыдать. Поэтому что толку рыдать. К тому же это следствие моей собственной негативной кармы, сейчас я испытываю результаты созданных мною же причин. Кроме того, мне ещё повезло, что я не умер. Я мог бы погибнуть в этой аварии, поэтому мне повезло, что мне всего лишь оторвало ногу».

Когда вы сравниваете свои страдания с большими страданиями, ваши собственные страдания кажутся незначительными, поэтому очень важно сравнивать свои страдания со страданиями тех, кто страдает больше.

Мои собственные поступки
 Побуждают других мне вредить.
 Из-за моих деяний они идут в миры ада.
 Так не я ли гублю их?
 оперевшись на них, я избавлюсь от многих пороков,
 Подвизаясь в терпении.
 Они же из-за меня надолго канут
 В мучительные адские миры.
 Именно я причиняю им вред,
 Они же мне помогают.
 Так почему, совершив отвратное,

Ты еще и гневаешься, злобный ум?
 Если чисты мои помыслы,
 Я избавлю себя от адских миров.
 [Так] я сумею защитить себя,
 Но как уберечь существ?
 Если на зло я отвечу злом,
 Их это не защитит.
 Я же нарушу нормы нравственного поведения,
 И от истинного подвижничества не останется и следа.

В таких ситуациях вы должны не просто думать, что всё это следствие вашей кармы, необходимо также думать следующее: «Поскольку я создал карму, чтобы этот человек причинил мне вред, теперь он вынужден это делать, даже если ему не хочется этого, потому что я создал карму, чтобы он мне навредил. Поскольку он кармически связан со мной, сейчас он вынужден совершать по отношению ко мне определённые действия. И поскольку он эти действия совершает, испытывая негативные эмоции, то из-за этого потом он попадет в низшие миры, в ад. Мне же, напротив, то, что он причиняет мне вред, поможет развить терпение. Культивируя терпение по отношению к этому человеку, я тем самым очищаю большое количество своей неблагой кармы. Поэтому получается, что этот человек из-за меня создает негативную карму и попадёт в итоге в низшие миры, я же, благодаря нему, культивирую терпение и очищаю большое количество своей негативной кармы. Поэтому этот человек должен быть объектом моего сострадания, но не гнева. Он как драгоценный камень исполнения всех желаний, он очень полезен для меня. Зачем же ты, мой дурацкий ум, гневаешься на этого человека. Вместо того чтобы гневаться на него, ты, наоборот, должен любить его, сострадать ему».

Далее мы можем задать себе такой гипотетический вопрос: «Поскольку вы стали причиной для того, чтобы этот человек создал негативную карму и отправился в низшие миры, получается, вы тем самым тоже создаёте негативную карму. Вы создаёте негативную карму, поскольку вы стали условием для того, чтобы он накопил негативную карму или нет?» На это можно ответить следующее. Если вы просто являетесь условием для накопления кем-то негативной кармы, это ещё не означает, что вы создаёте причины для негативной кармы. Например, вы можете разгневаться на Будду, он – объект вашего гнева, но из-за того, что вы на него разгневались, Будда не создаёт негативную карму. Да, Будда здесь – условие для вашей негативной кармы. Но в уме Будды не присутствуют ни малейших вредоносных помыслов по отношению к другим живым существам, он всё время неизменно желает только одного – чтобы другие были счастливы. Поэтому, даже если Будда и становится условием для страданий других, он из-за этого не создаёт негативную карму.

У вас также может не быть никакого желания навредить другим, у вас может быть чистая мотивация. Вы с чистым сердцем можете сказать кому-то какие-то слова, чтобы помочь ему, но человек вас неправильно понимает и обижается или злится на вас. От того, что он испытал гнев и соответственно создал негативную карму, вы не создаёте негативную карму. Несмотря на то, что вы являетесь условием для накопления им негативной кармы, вы тем самым негативную карму не создаёте. Итак, только служить условием недостаточно, если ваш ум испытывает позитивные эмоции, то вы не создаёте негативной кармы. Если вы испытываете гнев в такой ситуации, ваше поведение становится безнравственным, и по сути дела вы сами ввергаете себя в низшие миры. Вам уже и так больно, но если вместо того, чтобы использовать свою боль себе во благо, вы ещё и гнев испытываете, то, наоборот, ухудшаете свое положение. Вы должны понимать в таких ситуациях, что когда какой-то человек вредит вам, для вас это очень полезно, если вы

правильно относитесь к этому, а он из-за вас попадает в очень плохое положение, создаёт себе много негативной кармы. Поэтому в такой ситуации, вместо того чтобы гневаться, злиться, развивайте сострадание.

Когда вы по-настоящему попадёте в подобное положение, мысли, о которых я сейчас рассказал, которые советует культивировать Шантидева, сами по себе у вас не возникнут, поэтому очень важно готовить себя к этому в повседневной жизни, вновь и вновь размышлять над этими вещами. Пока вы занимаетесь неформальной практикой Дхармы, настоящая же практика Дхармы начнётся у вас при столкновении с неблагоприятными обстоятельствами. Я знаю, что сейчас вы меня слушаете, слушаете наставления Шантидевы и соглашаетесь, говорите: «Да, это правильно, именно так и надо мыслить, я не должен, попадая в трудные ситуации, относиться к ним как простой обыватель, я должен думать именно так». Но, несмотря на то, что сейчас вы со всем согласны, когда вы действительно попадёте в затруднительное положение, вы не сможете так думать, потому что сейчас, сидя на лекции, вы как бы складываете учение Дхармы, которое получаете, в некую коробочку. А потом, когда вы уйдёте с лекции, вы её запрете на ключ, и она так и останется запертой лежать у вас в сознании. Ключик вы тоже спрячете в какое-то безопасное место и уходите.

Зато другая коробочка в вашем уме, которая так и кишит всякими негативными эмоциями, негативными состояниями ума, постоянно открыта. В повседневной жизни вы постоянно используете именно эту коробочку. С чем бы вы не столкнулись в жизни, вы тут же хватаетесь за эту коробочку, достаёте все ваши негативные инструменты и применяете их. Даже если вы называете себя буддистом, даже если на вас монашеские одежды, вы всё время используете те же самые инструменты, что и мирские люди. Ваши реакции совершенно неотличимы от реакций обычных людей. Но разница между вами и обывателями всё-таки есть. У вас уже есть нужные инструменты, но вы заперли их в коробочку и не применяете их. У других людей вообще нет этих инструментов, они не могут ими воспользоваться, у них нет этой коробочки, которая есть у вас. У вас же они есть, но вы ими не пользуетесь. Так кто же хуже? «С этой точки зрения, – говорит Его Святейшество Далай-лама, – люди, которые знают Дхарму, но не могут ее практиковать, хуже, чем люди, у которых нет никаких знаний о Дхарме».

Вы знаете Дхарму, поэтому, когда вы гневаетесь, вы должны говорить себе: «Я гораздо хуже этого человека, потому что у этого человека нет никаких знаний о Дхарме». Вы можете сравнить себя даже с насекомым, понять, что с этой точки зрения вы хуже даже насекомого: «У этого насекомого нет никаких знаний Дхармы, я же Дхарму знаю. У насекомого при его незнании Дхармы нет намерения вредить другим, а у меня это намерение есть, несмотря на все мои знания Дхармы. С этой точки зрения я хуже даже насекомого». Вы можете говорить о том, хороший вы или плохой только с определённой точки зрения, вы не можете сказать про себя в целом «я плохой» или «я хороший», это невозможно. В целом вы неплохой человек, но с этой точки зрения вас можно назвать плохим.

Ваша ошибка в том, что вы никак не можете открыть коробочку со знаниями Дхармы, которая хранится у вас в голове. Только на лекции вы открываете ключом эту коробочку, садитесь и говорите: «Теперь я духовный человек, я занимаюсь Дхармой», получаете знания, опять же складываете всю информацию в эту коробочку. Сидя на лекции, набивая этот ящичек новыми знаниями, вы говорите: «Да, всё верно, я не должен гневаться ни на одно живое существо. Вместо этого я должен порождать сострадание к ним. Да, всё правильно», потом опять после лекции запираете ящичек. В этом ваша основная ошибка. У вас не должно быть двух отдельных коробочек. Вы должны складывать инструменты Дхармы в ту же коробочку, где храните свои обычные повседневные инструменты. Кладя в

эту коробочку что-то новое из знаний Дхармы, вы должны выбрасывать какой-то один плохой инструмент, чтобы освободить место для инструмента Дхармы. Что-то новое узнали, положили в эту коробочку и одновременно выбросили одно плохое качество, то есть у вас будет прибавляться одна мудрость, и одновременно исчезать одно плохое качество. Это называется реализацией.

Реализация возникает по капле, а не так, что вчера вы ещё были обычным человеком, сели в медитацию, а завтра уже стали просветленными. Такого не бывает, это невозможно. Каждый раз, когда вы получаете знания Дхармы, с каждым обретением вами какой-то новой мудрости, вы должны очищать свое сознание от одного дурного качества. Это означает, что вы получаете какую-то мудрость и говорите: «Так, вот эта типичная для меня реакция – неправильная, я не должен больше так реагировать». Например, если раньше вы были склонны обвинять во всём других, то теперь, услышав это учение Шантидевы, вы говорите: «Да, это так, я не должен обвинять других, потому что во всех моих страданиях, во всех неприятностях я должен обвинять только одно – своё себялюбие, свой эгоизм и соответственно свою негативную карму, которая всё это создает. Все мои страдания являются следствиями моей негативной кармы. Поэтому отныне в своих страданиях я не должен обвинять ни одно другое живое существо».

Обычно в нашем уме оперирует инструмент обвинения во всём других. Мы пользуемся им постоянно, поэтому всё время гневемся, и у нас возникают другие негативные эмоции. Теперь надо выбросить этот инструмент на далёкую помойку, а вместо него завести себе инструмент обвинения во всех неприятностях себя, своей негативной кармы. Но не в смысле самоуничтожения: «Я плохой, я грешник и т.д.» Думайте: «Не я плохой, моя негативная карма плохая. Именно негативная карма создала причины для моих страданий. Негативная карма возникает из-за эгоизма. Я всё время говорю «я, я, я», думаю только о себе и из-за этого создаю себе больше страданий, так что обвинять нужно именно эгоизм». Чем больше вы развиваете решимость: «Какие бы страдания у меня ни возникали, я никогда не буду обвинять в них других, а буду обвинять только свою негативную карму», тем больше вероятности, что когда в вашей жизни возникнет затруднение, критическая ситуация, вы действительно не будете обвинять других, а скажете: «Обвинять я могу только свою негативную карму».

Вообще решимость – это очень важный инструмент нашего сознания. Несмотря на то, что ваша решимость невидима для вас, она играет важнейшую роль в вашем уме. Например, если, ложась спать, вы твердо решили: «Завтра я проснусь в пять утра», то в силу этой решимости, без каких либо внешних факторов, без будильника, на следующее утро вы просыпаетесь ровно в пять утра, то есть решимость – это как умственный будильник. Если у вас меньше решимости проснуться рано, вы не проснетесь в пять утра, но если она очень сильна, вы проснетесь. Мы все можем понять на собственном опыте, что решимость играет важнейшую роль в нашем уме. Точно также если сейчас, когда вы получаете учение Шантидевы, вы твёрдо решите: «Как бы мне ни было трудно, отныне я не буду реагировать на свои трудности по-старому мирским способом. Вместо этого я буду применять именно такое отношение к своим трудностям и проблемам», то в нужный момент, когда в вашей жизни действительно что-то произойдет, автоматической реакцией будет именно та реакция, на которую вы настроились.

Сейчас я открыл вам тайну как практиковать Дхарму. Это действительно драгоценное наставление, оно очень практичное. Я сам пытаюсь так же поступать, для меня это очень полезно, поэтому я и вам рассказываю. Когда я уже вот-вот готов разозлиться, я сразу же вспоминаю эти наставления, и подобное мышление удерживает меня от гнева. Даже если внутри я чувствую небольшой гнев, то подобная решимость не даёт мне воплотить свой

гнев в соответствующее действие, я этого не делаю. Самое лучшее, конечно, никогда не позволять своему уму впадать в гнев. Но если даже вы разгневались, по крайней мере, не позволяйте выплескивать свой гнев в определенные действия, потому что когда ваш ум в гневе, вы должны понимать: «Я в этот момент полубезумен». Первым делом вы должны запереть на замок свой рот, потому что если вы откроете свой рот в таком состоянии, то обязательно наговорите кучу глупостей. Если кто-то в тот момент, когда вы в гневе что-то кричите, вас запишет на магнитофон, то на следующее утро, когда вы прослушаете эту запись, вы скажете: «Это был не я, я на такое неспособен, я не такой дурак, чтобы всё это говорить». Так что здесь всё очевидно. Когда в уме доминирует гнев, вы становитесь настоящим дураком.

Буддийские философы тоже говорят, что когда в уме господствует гнев, он блокирует здравый смысл, логику, и ум сходит с ума, становится необузданным, бешеным. Психологи в результате исследований приходят к тем же выводам: когда в уме господствует гнев, мы становимся совершенно слепыми, мы полностью лишаемся рассудка, логики, здравомыслия. Так что я обобщаю эти наставления. Вы должны исполниться сильной решимости отныне не позволять себе впадать в гнев. Но даже если вы впали в гнев, никогда не позволяйте себе совершать каких-либо действий под влиянием своего гнева. Скажите себе в это время: «Я наполовину безумен». Лучше всего уйти, закрыться у себя в комнате, иными словами, не оставаться вблизи тех условий, которые вызвали у вас гнев. Васубандху советует: «Когда у вас нет сильного противоядия от омрачений, то лучше держаться подальше от объекта, который вызывает ваши омрачения».

Не надо гневаться, злиться, просто держитесь на расстоянии от объекта, который провоцирует вас на омрачения. Допустим, если это человек, то никогда не надо позволять себе гневаться на него, но на внешнем уровне иногда вы можете сделать вид, что разгневаны на этого человека. Внутри же гнева быть не должно. То есть вы можете в определенных ситуациях показать человеку, что вы им недовольны, но внутри никогда нельзя испытывать гнев на него. Мы же делаем наоборот. Внутри в нас клокочет гнев, а внешне мы приветливо улыбаемся, это неправильно. Вы портите этого человека. Если он поступает плохо, а вы никогда не проявляете своего отношения к этому, то он решит, что это правильный метод, что можно и дальше так поступать, и будет продолжать в том же духе. Итак, бодхисаттвы никогда не чувствуют гнева, но иногда ведут себя так, как будто они разгневаны. Они делают это из сострадания, для того чтобы удержать того или иного человека от совершения дурных поступков.

Некоторые буддийские божества имеют гневный лик, потому что живых существ нельзя усмирить только лишь мирными способами. Иногда для этого нужно внешне проявить гневный лик, внутри при этом оставаясь белым, как снежная гора. Гневный аспект не должен быть первым средством, к которому вы прибегаете в любой ситуации, по большей части вы должны пользоваться мирными средствами. Но когда вы видите, что никакие мирные средства не помогают вам научить какого-то человека, когда он преступает все границы дозволенного, тогда из сострадания к нему, говоря себе: «Для меня это поведение полезно, я практикую терпение. Но если я буду использовать этого человека только для развития терпения, я позволю ему накопить очень большую негативную карму, и он отправится в низшие миры. Для того чтобы спасти его от низших миров, я не должен продолжать пользоваться им как средством для развития терпения, я должен подумать и о нём, я должен спасти его, остановить его от совершения им негативных действий», с сильным состраданием внутри, внешне вы проявляете гнев.

Вы похожи на искусную мать, которая проявляет строгость по отношению к ребенку, когда он делает что-то не так. Она любит ребенка, но при этом внешне кажется суровой. Это

очень полезный совет. Если вы помните о нём, то где бы вы ни жили – в Москве, в Тибете, в Америке, в других местах, вы везде можете пользоваться им, вам этого будет достаточно, потому что эта теория основана на законах самой природы. Она основана не на законах, придуманных людьми, а на законах природы. Некоторые бизнес-теории, которые сейчас распространены в Москве, основаны на российском законодательстве, поэтому в Америке они не применимы. Они подстроены под российские законы, в Америке же свои законы, там вам приходится изобретать какие-то новые теории. Законы, основанные на законах природы, неизменны, они и через миллионы лет будут актуальными. Поэтому если вы хотите изучать какие-то теории, изучайте те, которые основаны на законах природы, но не те, что основаны на человеческих законах.

Человеческие законы быстро меняются. Поэтому экономисты постоянно выдвигают новые и новые теории. Та мудрость, которую вы обретаёте сейчас, миллиарды и миллиарды лет тому назад была такой же мудростью, она сохранилась в неизменном виде, не потеряла своей актуальности и останется такой же ещё через миллиарды лет. Например, труд Шантидевы «Бодхичарья-аватара», был написан полторы тысячи лет тому назад. С тех пор на нашей земле многое изменилось, но в этом труде мне не надо менять ни единого слова. Если бы сейчас я начал комментировать учебники по экономике, которые были написаны сто лет назад, я бы сказал: «Сейчас всё по-другому, эта теория уже не работает, и эта уже бесполезна, и эту уже можно выбросить». Эти знания ненадежны, потому что они основаны на теориях, созданных людьми, но не на законах природы. Помните о том, что я только что сказал, это будет для вас очень полезно. Мой Духовный Наставник всё время говорил мне: «Ты не должен быть похож на осла. Если в ухо ослу засунуть золотую монету, он начнёт мотать головой, и в итоге монета вывалится. И если камень ему в ухо засунуть, реакция будет одинакова, он тоже будет мотать головой, пока не вытряхнет этот камень». Иными словами, для осла нет разницы между камнем и золотой монетой. Мы не должны быть такими же ослами, мы должны видеть большую разницу между мудростью и разнообразными поверхностными знаниями. Потому что первое – это золото, а второе – это камень.

Поскольку ум бестелесен,
 Никто не сумеет причинить ему вред.
 Но он привязан к телу,
 И потому его терзают страдания.
 Ни презрение, ни злая речь
 Ни бесчестье
 Не наносят вреда этому телу.
 Отчего же ум, ты впадаешь в ярость?
 Ни в этой, ни в следующей жизни
 Неприязнь существ
 Не сможет меня уничтожить.
 Почему же тогда я бегу от нее?

Итак, о чём здесь говорит Шантидева? Когда нам нужно гневаться – когда кто-то вредит нашему уму или когда кто-то вредит нашему телу? «Уму никто не может навредить, потому что ум никто не видит», – говорит Шантидева. Я не вижу ваш ум, как я могу причинить вред вашему уму, я не могу избить ваш ум. Поэтому когда люди вредят вам, единственное, чему они могут навредить, это вашему телу. Далее Шантидева говорит: «Когда кто-то вредит нашему телу, нам больно, потому что мы привязаны к нему». Из-за неведения, омрачений наше тело становится основой для наших страданий. Я вам уже объяснял, что поскольку ваше тело возникло под влиянием омрачений, оно представляет

собой сплошную невидимую рану. Поскольку у нас есть эта рана, когда кто-то к ней прикасается, нам больно.

Когда кто-то обзывает нас «уродом», говорит: «Ты – урод, ты страшный», они имеют в виду наше тело, то есть они говорят про наше тело, что оно уродливо. Человек, который обзывает вас «уродом», не способен видеть ваш ум, он может видеть только ваше тело. Шантидева говорит, что когда кто-то называет вас «уродом», ваше тело не испытывает от этого боли. Ну почему же тогда ваш ум расстраивается? Ведь этот человек не обзывает «уродом» ваш ум, он называет уродливым ваше тело. Но от этих слов телу не больно. Зачем же ты, ум, расстраиваешься из-за этих слов? Женщины должны особо глубоко прочувствовать эти наставления. Когда кто-то называет вас некрасивым, в вас возникает образ какого-то независимого, субстанционального «я», его обозвали уродливым, и вы расстраиваетесь. Эти слова ранят вас в самое сердце. После этого вы постоянно слышите только это: «Ты – урод, ты – урод, ты – урод», и из-за этого не можете уснуть. В итоге вы говорите: «Я хочу убить его за эти слова».

Вместо этого, если кто-то обозвал вас «уродом», говорите себе: «Этот человек не может увидеть мой ум, он может увидеть только мое тело, он называет уродливым моё тело». Давайте проанализируем этот момент. Моё тело в действительности состоит из 36 нечистых компонентов. Как оно может быть красивым? Вся эта красота – самообман. Вы по-особенному одевайтесь, накладываете столько макияжа, садитесь в очень красивой позе, и тогда людям издалека кажется, что вы красивы. Но это всего лишь иллюзия, вы обманываете других. Когда сегодня этот человек обозвал меня «уродом», он разглядел мою истинную реальность, поэтому и сказал это. Через несколько лет, как бы я ни пытался скрыть реальность, она станет очевидной для всех. Если вы женщина, скажите себе: «Сейчас я ещё молода, поэтому могу скрыть от всех реальность косметикой, красивой одеждой. Но пройдет всего несколько лет, и эта реальность проявится во всей своей наготе, и её ни от кого ничем уже не скроешь». Думайте так, настраивайте себя на такое мышление, и тогда, когда вы увидите реальность в зеркале, у вас не будет депрессии.

У женщин эта проблема стоит особо остро. На самом деле это худшая из женских проблем. Когда женщины молоды, они очень привязаны к своей красоте, и им хочется оставаться такими вечно. Но время неумолимо меняет их внешний облик. Когда они видят, что с годами их кожа всё больше обвисает, появляется всё больше морщин, это заставляет их невыносимо страдать. С другой стороны, когда стареют люди, которые в молодости были некрасивыми, у них нет депрессии из-за того, что они стареют. Они ещё с юности привыкли к тому, что они некрасивые, поэтому старость не может заставить их страдать.

Возвращаясь к рассуждению, которое мы начали, когда кто-то обзывает вас «уродом», эти слова не причиняют никакой боли вашему телу, почему же ваш ум должен расстраиваться из-за этого? Шантидева объясняет: «Когда кто-то говорит мне что-то неприятное, несмотря на то, что эти слова не вредят ни моему телу, ни моему уму, из-за них люди могут решить, что я плохой, могут подумать обо мне плохо. Поэтому я и гневаюсь». Здесь Шантидева говорит о следующем. Подумайте, сколько вы ещё проживёте в этом мире. Жизнь наша коротка, мы живем не вечно. Вот если бы мы жили в этом мире вечно, тогда если кто-то назвал бы вас плохим, и из-за этого другие тоже подумали бы, что вы плохой, тогда был бы ещё какой-то смысл расстраиваться. Но наша жизнь очень похожа на одну короткую поездку в вагоне метро.

Вы едете в вагоне метро. Вас окружают какие-то люди. Либо эти люди сойдут на следующей остановке, либо через пару остановок сойдете вы. Вместе вы пробудете очень недолго, очень скоро расстанетесь навсегда. Поэтому если, допустим, кто-то вас обозвал

«плохим», и все подумали, что вы плохой, какая вам разница, ведь уже через несколько минут вы расстанетесь с этими людьми. Вы можете просто согласиться: «Да, я плохой», и сойти на следующей остановке. Вы должны сказать: «Да, я плохой по сравнению с бодхисаттвами». По сравнению с бодхисаттвами и буддами все мы на самом деле очень плохие. По сравнению с другими плохими людьми вы, может, не так плохи. Поэтому если кто-то называет вас «плохим», вы должны сразу же сравнить себя с буддами и бодхисаттвами и сказать: «Да, ты прав, я очень плохой. Да, мне нужно работать над собой, я очень плохой и поэтому я до сих пор в сансаре. Если бы я был хорошим, зачем мне было бы нужно практиковать Дхарму. Я нехороший, у меня много омрачений, поэтому я и практикую Дхарму, пытаюсь измениться к лучшему».

Действительно, у вас столько омрачений, и поэтому зачем, когда кто-то говорит, что вы плохой, вы впадаете в ярость и кричите: «Вот, меня плохим назвали». Да, вы плохой, и когда вам говорят: «Ты плохой», вам говорят правду, зачем же так злиться. Подумайте, это действительно очень здравомыслящий подход, это очень логичное, мудрое мышление, здесь нет никаких догм. Скажите: «Я могу умереть в любой момент, и в следующей жизни его оскорбления мне ничем не навредят, но и его лесть и его похвала мне тоже ничем не помогут». Даже если другие вас называют «бодхисаттвой», если вы не создали достаточно позитивной кармы, благодаря этим словам вы не получите благоприятное рождение. С другой стороны, если вас называют «демоном», «дьяволом», «исчадием ада», если вы при этом искренне занимаетесь духовной практикой, эти слова не могут свергнуть вас в ад, вы получите благоприятное рождение. Думайте об этом, и это поможет вам не гневаться на других людей.

Думайте так: «Плохое отношение других людей ко мне не свергнет меня в низшие миры. С другой стороны, если я на самом деле плохой, а все окружающие считают меня очень хорошим, это не поможет мне в следующей жизни обрести благоприятное рождение». «Итак, совершенно неважно, – говорит Шантидева, – как относятся к вам другие, и что они о вас думают. Самое главное – это то, кто вы на самом деле, что вы из себя представляете. Это не могут изменить никакие слова других людей. Впечатления других людей могут измениться из-за слов, однако никакие слова других людей не могут изменить то, кем вы являетесь на самом деле. Если вы на самом деле золото, а вам говорят: «Ты – никакое ни золото, ты – камень», это для вас лучше, опасности меньше. Если же вы – железо, а вас называют «золотом», делают вам большую рекламу, то вам грозит опасность, вы рискуете потерять и это железо. Действительно, это очень интересный подход.

В наши дни люди думают, что чем больше у вас рекламы, чем больше людей считают вас очень хорошим, замечательным, тем вам лучше от этого, но это неправда. В такой ситуации вам всё время приходится дрожать от страха, что вы потеряете хорошую репутацию. Если у вас имидж добропорядочного человека, вам приходится скрывать от других свои ошибки, бояться, что, не дай бог, какой-нибудь журналист раскопает ваши пороки из прошлого и всем расскажет о том, какой вы на самом деле порочный, начнётся скандал, и тогда у вас будет депрессия. Если вы очень сильно привязаны к своему имиджу, если вы строили его долгие годы по кирпичику, то когда ваш имидж обрушивается, вам это причиняет невыносимую боль. Эти проблемы на самом деле возникают с того самого первого дня, как вы привязались к своему имиджу.

Например, когда вы до краёв наполняете чашку водой, одна-единственная капля заставит эту воду перелиться через край. Основной причиной того, что вода разлилась, была не эта последняя капля. Первой причиной этого была первая капля воды, которая упала в чашку. Вода накапливалась, и последняя капля заставила воду перелиться. Также в скандале последнее слово «он такой...», подобно последней капле, переполняет чашу воды. Но не

этот скандал стал причиной того, что вода разлилась. Первая причина началась с того самого момента, как вы привязались к вашей репутации, надеясь на то, что чем лучше будет ваша репутация, тем вы будете счастливее, но это ложное представление, это заблуждение. Поэтому вы должны понимать: «То, что люди говорят и думают обо мне, совершенно неважно, самое главное то, чем я в действительности являюсь».

Вы должны бояться измениться к худшему внутри. Если вы заметили, что вы меняетесь к худшему, вы должны испугаться этого, сказать: «Я не должен идти в эту сторону». Потому что если вы меняетесь к худшему, то тем самым начинаете накапливать много негативной кармы, и это ввергнет вас в низшие миры, это станет причиной ваших страданий. Если же другие считают вас плохим, это не является причиной ваших страданий. То, что люди о вас думают, не ввергнет вас в низшие миры. Поэтому некоторые йогины, когда они достигают высоких духовных реализаций, иногда намерено начинают себя вести как сумасшедшие. Они хотят растоптать свой имидж добропорядочного, хорошего человека. Они хотят наблюдать за тем, каким им кажется их «я», их эго, когда окружающие люди ругают, поносят их. Распознавая в себе эго, которое остро проявляется в таких ситуациях, они хотят бороться с ним, чтобы эго становилось всё меньше и меньше.