

Итак, развеите в себе правильную мотивацию, необходимую для получения учения по «Бодхичарья-аватаре». Мы с вами обсуждаем главу о развитии терпения. Терпение – это качество, которое очень нелегко породить в себе, поэтому здесь Шантидева очень подробно объясняет нам способы порождения терпения посредством изменения нашего образа мышления. Очень важно слушать это учение снова и снова, тогда это будет подобно медитации, постепенно учение будет доходить до вас, в противном случае изменение у вас не наступит. Чем больше вы слушаете учение, чем больше о нём размышляете, тем больше у вас порождается убежденность в том, что всё, что советует Шантидева, действительно правда, что ваше нынешнее мышление неверное, нужно заменить его, и тогда у вас само по себе будет возникать терпение. Потому что если мы не изменим свой нынешний образ мышления, нам будет очень тяжело породить в себе терпение.

Что такое терпение? Терпение – это превращение нашего ума посредством изменения нашего мышления в прочный сбалансированный ум, который настолько крепок и настолько стабилен, что никакие неблагоприятные обстоятельства, удары судьбы, несчастья не могут поколебать его, заставить его потерять равновесие. Именно это и называется терпением.

Восхваления, слава и почести

Не идут в заслугу и не продлевают жизнь,
Не прибавляют сил, не исцеляют болезни
И не улаживают тело.

Если бы я понимал, что идёт мне на благо,
Разве стал бы я их ценить?

Но, если мой ум ищет лишь наслаждений,
Не лучше ли увлечься вином, играми и другими утехами?

В поисках славы

Люди разбазаривают богатство и жертвуют жизнью.

Но что толку в пустых словах [похвалы]?

Когда мы умрем, кому принесут они радость?

Когда мы лишаемся славы и восхвалений,

Наш ум уподобляется маленькому ребенку,

Который рыдает в отчаянии,

Видя, как рушится его песочный замок.

Здесь Шантидева говорит, что одна из причин, по которой наш ум так легко приходит в смятение, состоит в том, что мы очень сильно привязаны к славе, репутации и т.п. Именно по этой причине наш ум так легко тревожится и теряет покой, когда мы слышим малейшее неприятное слово в свой адрес. Поэтому для того чтобы развивать в себе терпение, крайне важно ослабить в себе привязанность к похвале, славе и репутации. Шантидева здесь говорит: «Вы должны понимать, что похвала, восхваление, хорошая репутация не увеличат ваши заслуги и не продлят вам жизнь». Это всего лишь пустые слова, такие же, как гром. Каким бы громким ни был звук грома, это всего лишь пустой звук. Если у нас нет славы, хорошей репутации, мы мечтаем об этом, думаем, что если мы обретём всё это, то будем счастливы. Но когда мы приобретаем это, у нас только прибавляется проблем, нужно это понимать. Когда люди становятся знаменитыми, они жалеют об этом, они, наоборот, хотят кануть в безвестность, потому что слава приносит им больше страданий. Поэтому они хотят отъединиться от всего мира, жить вдали от людей, где их никто не потревожит.

Вам нужно понимать, что похвала лишь бередит рану вашего ума, увеличивает её.

Шантидева говорит: «Да, похвала приносит нам некоторую небольшую радость, но гораздо больше приносит вреда. Если нас интересует похвала, потому что она приносит нам

временное счастье, в таком случае есть очень много других объектов, приносящих временное счастье, но они нас не интересуют». Например, наркотики приносят временное счастье, но мудрые люди знают, что наркотики приносят гораздо больше вреда, чем удовольствия. Водка также приносит временное счастье, но причиняет больше вреда, чем приносит счастья. Поэтому мудрые люди знают, что хотя всё это и приносит временное счастье, но вредит больше, чем помогает, и они от всего этого отказываются.

Иногда из-за чрезмерной привязанности к славе и репутации мы готовы заплатить за это сколько угодно денег. Мы отдаём огромные деньги, лишь бы иметь славу, известность, хорошую репутацию. Иногда мы даже погибаем ради этого, это очень глупо. Шантидева говорит: «Если мы всё равно умрём, то, когда мы умрём, какой смысл будет во всех этих пустых словах». В конце, обобщая всё вышесказанное, Шантидева говорит, что привязанность к славе и репутации подобна привязанности ребенка к песочному замку. Когда у ребенка рушится его песочный замок, он очень горюет. Точно также, если мы привязаны к славе и репутации, если мы страдаем, когда у нас становится немножко меньше всего этого, значит, мы ничем не отличаемся от ребёнка. Скажите себе всё это. Если вы не будете привязаны к славе, к репутации, к похвале, то у вас будет гораздо больше покоя в уме, это, несомненно, так.

Не являясь одушевлённым,
Слово и не помышляет меня восхвалять.
Но радость того, кто хвалит меня,-
Вот источник моего счастья.
Но что мне за дело, если кто-то иной находит радость,
Восхваляя другого или даже меня самого?
Эта радость принадлежит лишь ему одному,
Мне не достанется и малой толики.
А если сумею я разделить с ним его счастье,
Значит, всегда должен я так поступать.
Почему же тогда я несчастлив,
Когда другие находят радость в любви к кому-то иному?
И потому несуразна радость,
Возникающая во мне
При мысли: «Меня восхваляют».
Это – всего лишь ребячество.

Здесь всё очень понятно, очень ясно. Говоря вкратце, если мы привязаны к славе, репутации, наше поведение – это ребячество. Маленькие дети очень легко впадают в восторженное состояние от малейшей похвалы и так же легко расстраиваются из-за малейшей критики. Мы не должны быть такими же, наоборот, мы должны радоваться, когда кто-то нас критикует. Учителя кадампа говорили: «Не радуйся хвале, радуйся хуле». Похвала испортит нас, избалует наш ум. В нашей жизни нам далеко не всегда приходится сталкиваться с хорошими условиями, иногда бывает и наоборот. Если наш ум при этом привык к похвале, к приятным словам, тогда от малейшего неуютного нам слова, от малейшей неприятности у нас возникнут очень большие проблемы.

Посмотрите хорошенько на свою жизнь. Если вам доводилось быть привязанными к похвале, то чем больше вы привязаны к похвале, тем больше вас ранит малейшее неприятное слово, обращённое к вам, это как стрела, пронзающая ваше сердце. Вы должны вылечить эту рану. Если мы вылечим рану привязанности к похвале, то никакая критика не сможет ранить нас, потому что в уме не будет этой раны. Если человеку, у которого вообще нет привязанности, скажут: «Ты дурак», он рассмеётся. Или ему скажут: «Ты

некрасивый», он тоже будет смеяться. Если женщина сильно привязана к своей красоте, она думает: «Я красивая», и ей скажут: «Ты не такая уж красивая», ей станет больно: «О, почему ты говоришь, что я не так красива». У всех нас в уме есть природная склонность, мы все любим, когда нас хвалят, и не любим, когда нас критикуют. Но нам нужно изменить это.

Мне тоже приятно, когда меня кто-то хвалит, а когда меня критикуют, это мне неприятно. Я знаю, что это неправильно, но эти чувства возникают во мне непроизвольно. Нам нужно вновь и вновь задумываться об этом, надо развивать в себе ещё большую убежденность, что это бесполезно: «Чем мне может помочь похвала? Что мне дадут приятные слова, сказанные другими, они ничего мне не дадут», и соответственно пытаться изменить это, пытаться избавиться от привязанности к похвале. Проблема в том, что нам очень трудно убедиться в том, что похвала со стороны других лишь расширяет невидимую рану, которая есть в нашем уме, мы не понимаем, какой вред нам может принести эта похвала. С другой стороны, мы точно знаем, что похвала немного радует нас, она приводит нас к более хорошему расположению духа, поэтому мы так любим похвалу. Но нам нужно понять, что похвала причиняет больше вреда, чем помощи, это совершенно ясно. Похвала слишком ослабляет наш ум, она портит его. Футбольные тренеры, например, знают, что нельзя слишком захваливать футболистов, потому что это их избалует, сделает слабыми, поэтому они довольно жёстко и сурово обращаются с игроками, мало их хвалят.

Итак, вы должны развить в себе убежденность в том, что похвала идёт во вред, она очень сильно ослабляет ум. А когда ваш ум ослаблен, вы не можете вытерпеть ни малейшего страдания. Вы будете кричать, вы не в состоянии будете это вынести. С другой стороны, критика от других людей подобна тренировке, она, наоборот, придаст вам силы. Критика – это как занятия на тренажерах в спортзале, это трудно для вас, но приносит большую пользу. Если вы научитесь ценить критику со стороны других, если она начнёт доставлять вам удовольствие, то ваш ум будет становиться с каждым разом всё сильнее и сильнее.

Если вы принимаете все слова других людей, то они никакого вреда вам не приносят, если вы их, наоборот, отвергаете, не хотите их слышать, тогда они вредят вам. Например, если вы попросите кого-нибудь: «Пожалуйста, назови меня собакой», и он скажет: «Ты собака», поскольку вы примите эти слова, вы ведь его сами об этом попросили, то эти слова вообще никак не повредят вам, никакой боли не принесут. Если же вас кто-то обозвал собакой, то вам это неприятно, это очень болезненно, хотя эти два человека назвали вас одним и тем же словом. В первом случае вы приняли это, вы были готовы услышать, что вы собака, поэтому это было совершенно безболезненно для вас. Во втором случае вы не были к этому готовы, вы не хотели этого, вы отвергали это, поэтому это причинило вам боль. Получается, что не слово причинило вам боль, а ваше собственное отношение к нему, ваше принятие или непринятие этого. Поэтому вы должны понять все преимущества критики и сказать: «Любая критика в мой адрес будет очень полезной для меня, очень хорошо, это будет закалять меня, укреплять». Если вы дадите себе такую установку, никакая критика со стороны других не будет вредить вам, наоборот, она будет делать вас всё сильнее и сильнее.

Критика – как укол, очень болезненно, но очень полезно. Помните об этом всегда и говорите себе: «Не радуйся хвале, радуйся хуле. Похвала испортит тебя, а критика сделает тебя сильным». С другой стороны, нужно смотреть по ситуации. Когда вы очень сильно не в духе, когда у вас очень подавленное состояние, в это время лучше не подвергать себя лишней критике со стороны других, тогда вам станет совсем плохо. Сначала приведите свой ум в нормальное состояние, а потом уже слушайте критику. То же самое с баней – в целом баня очень полезна для здоровья, но когда вы чем-то болеете, у вас высокое

давление или ещё что-то, в этот момент лучше не ходить в баню. Вы должны знать, когда ходить в баню, а когда не ходить. Если кто-то начинает критиковать и ругать вас, а вы чувствуете, что не можете этого вынести, вы можете прямо сказать этому человеку: «Сегодня я не в состоянии заниматься этой тренировкой ума, так что приходи, пожалуйста, в другой день, потренируемся. Когда я буду готов, я позвоню тебе».

Иначе вы можете сказать: «Геше Тинлей всё время советует, что критика полезна, я должен это принимать», и вы будете в совсем уже ослабленном, подавленном состоянии сидеть и терпеть всё, что вам говорят. В общем, всё в практике Дхармы зависит от ситуации, здесь нет никаких догм. Чем больше вы будете знать о Дхарме, тем больше различных вариантов будет в вашем распоряжении, тогда вы сможете ориентироваться в любой ситуации, это будет нетрудно.

Слава и восхваления отвлекают меня
И рассеивают печаль самсары.
[Из-за них] я завидую достойным
И злюсь, видя их успехи.
И потому те, кто усердно старается
Лишить меня славы и почестей,
Разве не защищают меня
От неблагих уделов?

Здесь Шантидева говорит о недостатках похвалы. Мы не знаем об этих недостатках и поэтому так привязаны к ним. Один недостаток похвалы в том, что она оторвёт вас от земли и заставит улететь высоко в облака. Например, если в духовной практике я буду всё время хвалить вас и говорить, какие вы талантливые, какие способные, вы улетите и скажите: «Ну, Ламрим – это уже слишком низко для меня, я только тантрой буду заниматься». Паря в облаках, вы ничего не достигните в своей практике, и в этом будет виновата похвала. В любой другой области тоже так же – если вас хвалят, то вас захваливают, то есть, вы не стоите на земле, вы летаете.

Из-за похвалы у вас будет меньше отречения от сансары. Вам будет казаться, что жизнь ваша хороша, хотя на самом деле реальное положение дел совсем другое, вы больны хронической болезнью – болезнью омрачений. С безначальных времен и по сей день, вы страдаете от болезни омрачений. Если же я буду хвалить вас, то вместо того чтобы заботиться о скорейшем излечении от этой болезни, вы будете думать о каких-то суперреализациях, сверхспособностях, это ошибка. Похвала также – это препятствие для порождения отречения. И ещё, как говорит Шантидева, если вы слышите слишком много хорошего о других, то у вас возникнет чувство зависти. Вы хотите слушать хорошее только о себе. Когда вы слышите, как кто-то говорит о других людях хорошо, вам неприятно. У вас возникает зависть к достоинствам других людей и множество других омрачений.

Также из-за похвалы вы лишитесь множества благоприятных вещей. Из-за привязанности к похвале вы будете создавать большое количество негативной кармы, чтобы другие люди продолжали вас хвалить, чтобы продолжать слышать эту похвалу, и в итоге родитесь в низших мирах. Всё это недостатки привязанности к похвале. Раньше похвала казалась нам лекарством, но чем больше вы будете думать обо всех недостатках похвалы, тем менее приятной она начнёт вам казаться, вы будете видеть её наполовину лекарством, наполовину ядом. Но посмотрите, как работает наше сознание. Некоторые люди, например, очень радуются даже тогда, когда им откровенно грубо льстят: «Ты такой невероятно умный, у тебя ум работает как компьютер, у тебя память как у компьютера». Это же

неправда, человек это знает, но радуется. Это совершенно неприличная похвала, это грубая лесть.

Некоторые женщины очень любят комплименты. Когда женщина достигает пятидесятилетнего возраста, ей кто-то говорит на юбилее: «Ой, ты так молодо выглядишь, как будто тебе 25 лет», и она радуется, как будто это действительно так. Да, сегодня вы будете радоваться, потому что сидите за столом с гостями, перед вами нет зеркала. На следующее утро, когда вы посмотрите в зеркало, вся правда вам откроется, и тогда вы закричите: «Кошмар, я вовсе не выгляжу на 25 лет», и у вас будет депрессия. Депрессия возникнет из-за привязанности похвале, к комплиментам. Если вы не привязаны к похвале, к комплиментам, то даже если вы видите в зеркале свое отражение, вы видите, что вы старая, это не вызывает у вас отрицательных эмоций: «Ну, старая, нет проблем». Это называется тренировкой ума. Натренируйте свой ум, приучите свой ум не привязываться к похвале, это очень важная тренировка, и это практика Дхармы. Это очень нелегко, но если вы будете этим заниматься, то, несомненно, получите результат – в результате ваш ум будет становиться всё сильнее и сильнее, вас уже не так легко будет вывести из равновесия мелкими критическими замечаниями.

Итак, как я вам уже неоднократно говорил, всё время держите в памяти и повторяйте слова учителей кадам: «Не радуйся похвале, а радуйся хуле, похвала тебя испортит, а хула закалит тебя». Я сам тоже всё время об этом думаю, так говорю себе, и это очень полезно.

Я, устремленный к освобождению,
 Не должен сковывать себя почестями и стяжанием.
 Как же я могу ненавидеть
 Тех, кто меня избавляет от этих пут?
 Как могу я гневаться на тех,
 Кто, словно по благословию Будды,
 Закрывает врата предо мной,
 Идущим к страданию?

Вы должны также понимать, что привязанность к славе и репутации служит одной из оков, которыми мы привязаны к сансаре. Обратитесь к истории, и вы увидите, что проблемы у людей возникали в основном из-за привязанности к славе и к собственной репутации. Почему, например, разгорались войны между двумя королевствами? Из-за репутации, из-за славы. Наш царь сильнее, чем другой. Я сильнее, я – Чингисхан. Из-за этого недостатка возникало очень много проблем. Сколько земель завоевал Чингисхан, но чего он добился в результате? Люди называли его храбрым и т.д., но когда он умер, всё это осталось лишь пустыми словами. Не только Чингисхан, все остальные правители воевали со своими соседями исходя из заботы лишь об одном – о своей славе и репутации.

Итак, как говорит Шантидева, когда кто-то вас критикует, критика подобна мечу, который рассекает на вас оковы сансары, так что в итоге для вас это очень и очень полезно. А похвала, вы должны понимать – это западня, которая ловит вас в сансару. Так же как фирма «МММ» всех заманивала приятными речами: «У вас будет большой процент, мы вам всё дадим и т.д.». В общем, вы должны понимать, что похвала подобна ловушке, которая ловит нас в сети сансары, так что всегда будьте осторожны с похвалой и не привязывайтесь к ней. А критика, которую мы привыкли считать чем-то плохим и неприятным, наоборот, идёт нам на благо, потому что рассекает на нас оковы сансары.

Поэтому, например, когда вас ругают ваши родители, вы должны понимать, что их слова – это кинжал, рассекающий путы сансары, и благодарить их за это. В первую очередь вы

должны тренироваться в отношении своих родителей. Сначала вы должны осознать, что критика ваших родителей идёт вам на пользу, а потом уже применять это и по отношению к другим людям. Мы способны понять, что критика родителей полезна для вас, потому что знаем, что у родителей благие побуждения. А когда вы знаете, что кто-то критикует вас с благими намерениями, это для вас гораздо менее болезненно. Но если вы знаете, что человек, который вас критикует, делает это из ненависти, из плохих побуждений, тогда это причиняет вам дополнительную боль. Итак, легче всего нам будет научиться принимать критику от своих родителей, потому что мы понимаем, что у них хорошая мотивация, у них самые добрые намерения по отношению к нам, но и это будет вначале не так-то просто.

Ваш Духовный Наставник и ваши родители понимают, что их критика не понравится вам, но они, тем не менее, критикуют вас, заботясь о вас, и это вам нужно понимать. Итак, вы должны научиться видеть критику ваших родителей и вашего Духовного Наставника как кинжал, рассекающий на вас путы сансары, и вы должны научиться воспринимать эту критику как лекарство, которое исцеляет вас от раны привязанности к похвале. Критика – это лучшая лекарственная мазь, исцеляющая рану привязанности к похвале. Итак, когда вы сможете осуществить этот первый шаг, на следующем этапе вы должны сказать себе: «Какая разница, с какими намерениями меня критикуют другие – с хорошими или с дурными». И в том, и в другом случае критика для вас очень полезна. Например, если люди критикуют вас с плохой мотивацией, это от вас требует ещё большего терпения. Поэтому скажите себе: «Какая разница, хорошие у них побуждения или плохие, главное, что для меня это полезно. Когда они критикуют меня, их критика подобна кинжалу, рассекающему на мне оковы сансары».

Постепенно в вас начнут происходить изменения, вы будете становиться всё более взрослым человеком. Сейчас же, когда вы ещё слишком привязаны к похвале, ваш ум очень похож на ум ребенка. Например, если человек слишком привязан к славе и репутации, то все его слова – как слова ребёнка: «Я такой умный, я так сделал», потому что он привязан к похвале и хочет, чтобы его постоянно хвалили. Если исследовать мозги такого человека, то в них много взрослой информации, но его поведение – это поведение ребёнка. Кроме того, вы должны воспринимать критику других людей как благословение Будды, благословение Духовного Наставника. Похвала – это опасная ловушка, а критика, наоборот, это очень хорошо, очень полезно для вас. Скажите себе: «Если бы меня никто не критиковал, я бы никогда не смог измениться к лучшему». Поэтому для вас очень важно попросить своих близких друзей: «Пожалуйста, никогда меня не хвали, критикуй меня больше, говори о моих недостатках. Но, правда, не всегда – когда я в очень плохом настроении, не надо этого делать».

Неразумно гневаться на того,
Кто препятствует мне в обретении заслуги,
Ибо нет подвижничества, равного терпению.
Так разве не в этом должен я подвизаться?)
И если из-за своих пороков
Я здесь не проявляю терпения,
Значит, я сам создаю препятствия
Для обретения заслуги.
Если без первого [звена] не возникнет второе,
А с появлением первого появляется и второе,
Значит, первое является причиной второго.
Как же может оно являться препятствием?

Иногда вы склонны думать: «Человек, который меня критикует, заставляет меня терять заслуги, поскольку, когда он критикует меня, я гневаюсь и из-за этого теряю свои заслуги, поэтому мне он не нравится». В вашем уме иногда даже такие мысли могут возникать, ваше эго очень хитрое. Критика, хоть и является лекарством, очень болезненна, поэтому она неприятна вашему эго, и эго начинает искать оправдания, чтобы не слушать критику. Шантидева здесь проясняет этот вопрос, он говорит, что тот человек, который вас критикует, не является препятствием для ваших заслуг, ваша собственная слабость становится тем препятствием, что разрушает ваши заслуги, а не другой человек.

Например, если вы очень слабы, то при ходьбе вы споткнетесь о какой-нибудь камень и упадёте, но виноват в вашем падении не камень, хотя даже на камень вы можете разозлиться. Камень ничем вам не может навредить, он просто лежит на земле и всё, но вы слабы, поэтому споткнулись об этот камень. Ваш ум слаб, и из-за этого вы злитесь на камень и тем самым разрушаете собственные заслуги. Другой человек, который высказал какую-то критику в ваш адрес, ничем вам не вредил, наоборот, он объект вашего терпения, а объект терпения является лекарством, поэтому для вас этот человек очень полезен. Если же ваш ум слаб, то этот человек становится объектом вашего гнева. Человек один и тот же, если ваш ум силен, то он объект вашего терпения, если ваш ум слаб, то он объект вашего гнева. Итак, объект гнева является следствием слабости вашего ума. Сам по себе этот человек не является ни самосущим объектом гнева, ни самосущим объектом терпения.

Если без первого [звена] не возникнет второе,
А с появлением первого появляется и второе,
Значит, первое является причиной второго.
Как же может оно являться препятствием?

Что Шантидева имеет в виду под первым и вторым звеньями? Во-первых, Шантидева говорит, что в целом плод или результат не может существовать без причины, результат достигается лишь благодаря наличию его причины. Точно также терпение, как результат, не может зародиться без причины. Лишь благодаря наличию вашего врага вы можете породить в себе терпение. Поэтому, как же враг может стать препятствием для развития терпения? Здесь можно привести такой пример. Если вы занимаетесь практикой щедрости, может ли нищий воспрепятствовать вашей практике щедрости или нет? Нет, не может, наоборот, нищие очень полезны для практики щедрости. Люди, которые хотят заниматься благотворительностью, практиковать щедрость, наоборот, очень радуются, когда видят нищего: «Замечательно, я хочу развивать в себе щедрость, и я очень давно мечтал встретиться с человеком, которому могу что-то дать. Сегодня мне попался ты, большое спасибо, что ты появился на моем пути».

Точно также если вас интересует практика развития терпения, то враг – как раз тот самый объект для развития терпения. Поэтому каждый раз, сталкиваясь со своими врагами, вы должны радоваться и говорить: «Как замечательно, что я тебя встретил». Я шучу, не надо так говорить про врага, но про себя вы можете так думать. Потому что если вы будете так говорить врагам при встрече, то ещё больше будете их раздражать. Здесь речь идет про то, что происходит в вашем уме, про то, что вы думаете про себя. Обычно, когда вы видите врага, вы очень расстраиваетесь, вам неприятно видеть даже лицо этого человека, ваш ум накладывает собственную проекцию на него, он вам кажется каким-то чёртом с рогами на голове. Всё, что он делает, вам кажется отвратительным, но это только ваша интерпретация. Если вы увидите, как он улыбается, смеется, весело разговаривает с кем-то, вы подумаете: «Какой он лицемер». Если вы заметите, что он общается с другими людьми, вы скажете: «Какой он болтун». Если же он не говорит и не улыбается, то вы его обвините в гордыне: «Он гордый». Так всё, чтобы он ни делал, вы интерпретируете по-своему.

Подобная интерпретация является следствием того, что вы считаете его очень плохим. Если вы, наоборот, начнёте считать его объектом развития в себе терпения, то даже если он захочет сказать вам что-то очень неприятное, вы будете с удовольствием внимать ему. Вы должны понять, что никакой враг не может лишить вас покоя, только вы сами разрушаете свой покой. Иногда вы говорите другим: «Я ходил на такую-то вечеринку, там один человек сказал мне то-то и то-то, из-за него я лишился покоя, я не сплю по ночам». Это неправильно. Не из-за этого человека вы лишились покоя, вы сами лишили себя покоя. Будьте сильнее, и тогда, даже если все вокруг будут говорить вам одни неприятности, вы будете оставаться спокойным, значит, в этом случае вы – великий бодхисаттва. Когда бодхисаттвы порождали в себе бодхичитту, они тренировались именно таким образом, и это не давалось им легко. Практика развития терпения – это очень тяжелая практика, даже если у вас появится чувство спонтанной бодхичитты, терпение не будет даваться вам так же спонтанно, вам надо будет продолжать тренировать себя в этом.

Терпение – это очень важное качество ума. Я счастлив, что вас интересует подлинная практика Дхармы, поскольку то, о чём мы говорим, как раз и есть настоящая практика Дхармы. Я не хочу, чтобы вы превратились в буддийских фанатиков, чтобы вы интересовались какими-то странными практиками, мне это всё не нравится. Если честно, иногда, когда вы слишком много разглагольствуете о ретритах и т.п., я вами не доволен. Но если вы будете стараться воплощать то учение, которое я вам даю, в своей повседневной жизни, медленно меняться, постепенно укреплять и закалять свой ум, то вот это и называется настоящей практикой, это и есть результат. Тогда, сравнивая состояние своего ума с тем, что было раньше, год назад, вы сможете с радостью отметить: «О, год назад я думал совсем как ребёнок, сейчас я немножечко взрослею». И это результат практики Дхармы. Эти качества будут с вами жизнь за жизнью.

Допустим, год назад ваши чувства любви и сострадания к другим были очень слабыми, вы получали учение о любви и сострадании, и теперь вы отмечаете в себе значительное продвижение, и это тоже результат практики Дхармы. Даже если вы христианин, ничего страшного, оставайтесь православными, христианами, но развивайтесь внутри, развивайте именно эти качества. Все религии предназначены только для одного – для того чтобы помочь людям измениться к лучшему, а не для того чтобы сделать людей последователями той или иной религии. Это ошибка не самих религий, а ошибка религиозных деятелей, проповедников этих религий, которые стараются завербовать как можно больше верующих, это неправильно. Доктор должен лечить человека, прописывать человеку лекарство с целью исцелить его от заболевания, а не с целью сделать его членом своего клуба. Какой в этом смысл, это приведёт лишь к появлению большого количества религиозных фанатиков, не более того. Поэтому я всё время говорю – не надо надевать на себя ни буддийские, ни христианские шапки, вы должны быть просто человеком. Вы говорите: «Раньше у меня была шапка, но я её бросил, сейчас у меня есть красивая буддийская шапка. Все люди видят, что я буддист». Зачем это? В этом нет необходимости.

Ибо нищий, пришедший в нужное время,
 Не является преградой для щедрости.
 И нельзя сказать, что посвящающий в монахи –
 Это преграда для получения посвящения.

Итак, здесь Шантидева говорит, что если кто-то хочет получить монашеское посвящение, то человек, который посвящает его в монахи, не является препятствием, наоборот, он очень полезен для него. Точно так же и ваш враг вовсе не препятствие для развития у вас терпения, он очень полезен, он помогает вам культивировать в себе терпение. Поэтому

каждый раз, когда вы сталкиваетесь со своим врагом или с человеком, который говорит вам что-то неприятное, не надо думать, что он плохой, он очень хорош для вас, вы должны каждый раз думать, что этот человек для вас очень полезен.

Много нищих существует на свете,
 Но нелегко повстречать злодея.
 Ибо, если я не причинял боль другим,
 Мало кто станет мне вредить.
 И потому, как сокровищнице, появившейся в доме моем
 Безо всяких стараний с моей стороны,
 Должен я радоваться недругу,
 Ибо он содействует мне в деяниях Бодхисаттв.

Здесь Шантидева говорит, что в нашем мире существует очень много объектов щедрости, но не так много объектов терпения. Потому что если вы не говорите что-то плохое другим, то и другие вам не скажут плохого. Поэтому объекты терпения встречаются реже объектов щедрости. В Индии, например, полным-полно объектов щедрости, а объектов терпения меньше. Может быть, в России противоположная ситуация, может быть, в России больше объектов терпения, чем объектов щедрости, нам нужно ещё изучить этот вопрос, но вот в Индии, правда, огромное количество объектов благотворительности, но объектов терпения гораздо меньше. В Индии везде вы можете практиковать терпение, щедрость, благотворительность, а в России люди оскорбятся, если вы попытаетесь им что-то дать. Если вы начнёте практиковать щедрость в метро, то вам скажут: «Ты что, с ума что ли сошел, мне не надо от тебя ничего». Поэтому, как говорит Шантидева, объекты терпения мы должны считать сокровищем, которое вдруг появилось в нашем доме.

Никогда не воспринимайте врагов как объекты гнева, всегда воспринимайте их как объекты вашего терпения. Если раньше вы видели в них объекты гнева, то после того как вы получили комментарии на учение Шантидевы «Вступление на путь деяния бодхисаттвы», вы должны изменить своё восприятие и видеть их только как объекты терпения. Более того, вы должны научиться воспринимать их как сокровище, которое возникло в вашем доме. Это сокровище само пришло к вам в дом. «Пожалуйста, используй меня», – говорит оно вам, а вы ему отвечаете: «Не хочу тебя использовать». Если у вас появится такое мышление, то даже если с вами будет происходить что-то неприятное, вы будете получать от этого удовольствие.

Баня – это очень неприятное место. Если человек не понимает все преимущества бани, для него пойти в баню это худшее из наказаний. Это место, где очень жарко и душно, тебя суют в очень холодную воду, потом опять запикивают в душное жаркое помещение, потом кричат: «Пару, пару», напускают туда больше воды, бьют вас вениками. Если вы не знаете о преимуществах бани, вы скажите: «Кто придумал эту худшую пытку?» Но если вы знаете преимущества бани, вы воспринимаете её не как орудие пытки, а как объект удовольствия. То же самое с врагом. Если раньше вы его считали объектом гнева, то теперь научились воспринимать его как объект терпения. Враг подобен самой лучшей бане, бесплатной. Итак, если вы, как говорит Шантидева, научитесь воспринимать врага как сокровище, которое само по себе возникает в вашем доме, то вы тем самым разовьёте в себе большую силу ума, и, несмотря на то, что враг будет говорить вам что-то неприятное, вы будете получать от этого удовольствие.

В самом начале своего труда Шантидева говорит, что самая мощная аскетическая практика – это практика терпения. А поэтому в настоящий момент нет другой практики, которая для вас была бы мощнее и сильнее, чем практика терпения. Если вы в течение пяти минут

сможете выдержать поток критики от своего врага и не разгневаться на него, то накопите больше заслуг и очистите больше негативной кармы, чем за целый год ретрита, когда вы сидели и читали мантры. За пять минут вы накопите столько заслуг и очистите столько негативной кармы благодаря вашему врагу. Поэтому Шантидева говорит, что враг – это сокровище. Для меня это действительно полезно. Благодаря учению Шантидевы, учению Ламрим я понял, что практикой Дхармы можно заниматься где угодно.

Необязательно внешне меняться, вы можете по-прежнему носить галстук и т.п., необязательно становиться монахом, ваше мышление должно меняться. Когда вы воспринимаете всех врагов как объекты терпения, когда вы учитесь воспринимать их как сокровище, тогда вы действительно практикуете терпение. Тогда ваш ум будет становиться день ото дня всё сильнее и сильнее, это всё равно, что, если вы каждый день ходите в баню, день ото дня ваше тело будет всё крепче и здоровее. Русские очень хорошо знают все прелести бани, поэтому они очень выносливы в парилке, там невыносимо душно, их бьют вениками, они кричат, но просят: «Ещё сильнее». Их ещё сильнее бьют, но они терпят, потому что знают, как это всё полезно. Точно так же и ваш враг подобен отличной парилке, вы должны говорить: «Ещё, ещё». Вы должны сидеть там до тех пор, пока у вас хватает сил, пока это станет невыносимо для вас.

Вместе с ним

Мы обречем плоды терпения.

И сначала следует их поднести ему,

Ибо именно он – причина терпения.

Итак, мы должны понимать, что причиной вашего терпения является ваш враг. Поэтому когда вы видите своего врага, вы должны его воспринимать как нечто очень приятное для вашего взора, то есть вы должны всегда быть счастливы при встрече с врагом. Вы должны воспринимать его как причину своего терпения. Терпение – это необычайная сила ума, то есть, враг дарит вашему уму силу. Все депрессии, расстройства – следствие слабости ума. До тех пор, пока ваш ум будет оставаться слабым, у вас всегда будут проблемы. Женаты вы или неженаты, популярны вы или о вас никто не знает, бедны или богаты, у вас всегда будут проблемы, потому что ваш ум слаб. А если ваш ум слабый, то где бы вы ни оказались, вы везде будете испытывать проблемы. Лучший способ решить все проблемы – это не менять внешние условия, а развить в себе силу ума. Например, иногда, когда вы чем-то расстроены, и вам кто-то говорит что-то хорошее, у вас немножко поднимается настроение, но это вовсе не решение проблемы, наоборот, вы тем самым себя ослабляете. Я знаю, что похвала принесёт вам небольшое чувство радости, вы улыбнётесь, но одновременно ваше положение ухудшится, потому что ваш ум станет слабее, чем раньше, с каждой новой похвалой ваш ум становится всё слабее. Поэтому вы должны понимать, что похвала никогда не решит ваши проблемы, в то время как благодаря критике вы сможете закалить свой ум, а сила ума как раз является решением всех проблем.

Если скажешь, что недруга не за что почитать,

Ибо у него нет намерения тебе помогать подвизаться в терпении,

Тогда за что почитать святую Дхарму,

Ведь и у нее нет намерения способствовать твоим достижениям?

«Моего недруга не за что почитать,

Ибо у него есть умысел мне навредить».

Но как мог бы я проявить терпение,

Если бы он, словно лекарь, стремился мне принести добро?

И если терпение возникает

Лишь при встрече со злонамеренным умом,

Значит, он один – причина терпения
Должен я почитать его, как святую Дхарму.

Очень интересные рассуждения. Здесь Шантидева ведёт речь о культивировании терпения к людям, у которых есть намерение причинить вам вред, иными словами, к людям, у которых нет желания помочь вам. Вы говорите: «Мне не за что уважать моего врага, потому что у него нет никакой мотивации помочь мне». На это Шантидева отвечает, что даже Дхарма, то есть пресечение страданий или третья благородная истина тоже не испытывает намерения помочь вам. Тогда вы опять возражаете: «Да, у Дхармы нет намерения помочь мне, но у неё нет намерения и навредить мне». Если мы уподобим Дхарму лекарству, то у лекарства нет намерения помочь вам, но когда вы принимаете лекарство, это вам полезно. Такова же и Дхарма, она как лекарство, у неё нет намерения вам помогать, но когда вы применяете Дхарму, это идет вам на пользу.

Что такое Дхарма? Дхарма означает полезные советы, наставления. У полезных советов нет никакого намерения вам помогать, но когда вы применяете их, от этого вам же польза. Далее вы говорите: «Да, действительно, у Дхармы нет никакого намерения мне помочь, но у неё нет и намерения навредить мне. У врага же помимо отсутствия намерения мне помочь присутствует намерение навредить мне, он только и думает о том, как бы причинить мне вред, он всё время говорит обо мне только плохое, он всегда портит мне репутацию, а Дхарма так не делает». Иногда в вашем уме даже такие мысли могут возникнуть. «Поэтому, – скажете вы, – за что же мне почитать врага, у врага же полно злонамеренных мыслей в отношении меня». Шантидева на это отвечает: «Если бы ваш враг всё время стремился бы вам помочь подобно врачу, как бы вы могли развить терпение? Если бы он был с вами любезен, заботился о вас, как бы вы развили терпение?» Но поскольку он делает вам гадости, он хочет навредить вам и вредит вам, то можно сказать, что благодаря его дурным намерениям в отношении вас, вы способны развить в себе терпение. Поэтому для вас он объект терпения, а для самого себя он – объект страдания, то есть, он сам себе создаёт страдание. Потому что когда человек делает что-то плохое другому человеку, на самом деле он вредит самому себе, он не вредит тому человеку, которому он хочет навредить.

Если вы способны правильно воспринять врага, то для вас это очень полезно, он объект развития вашего терпения. Если же вы слабы, то тогда, конечно, сначала он самому себе вредит, а потом и вам тоже вредит. Итак, поскольку именно благодаря злым намерениям своего врага, его вредоносным действиям, вы способны породить в себе терпение, то врага следует почитать так же, как святую Дхарму.

Поле живущих, молвил Мудрый, -
Это Поле Победителей

Здесь Шантидева идёт еще дальше, объясняет ещё более высокую технику развития терпения. Он говорит, что для того чтобы развить терпение, недостаточно лишь избавиться от привязанности к похвале и увидеть в своих врагах сокровище. Также можно применить ещё одну технику более высокого уровня – научиться воспринимать всех живых существ подобно Полю заслуг, перед которым вы простигаетесь и которому делаете подношения. Эта техника очень полезна. Вы получили очень много общих учений, и теперь вас должны интересовать более подробные приёмы и техники культивирования в уме благих качеств, таких как терпение. В этом вся уникальность буддизма, потому что помимо тех учений, которые вы уже получили, существует ещё огромное количество других учений. Чем больше вы знаете таких подробнейших техник развития хороших качеств ума и

преобразования неблагоприятных условий в духовный путь, тем более хорошим, качественным практиком Дхармы вы становитесь.

Здесь можно привести цитату из одного коренного текста. Поле заслуг живых существ и Поле заслуг будд равны между собой. В одном коренном тексте сказано: «Поле заслуг живых существ – это Поле заслуг будд. Поле заслуг будд порождает все благие качества будд». Мы привыкли воспринимать живых существ как низших, а будд как слишком высоких, но при этом нам нужно понять, что для достижения состояния будды и те и другие в равной степени полезны. Поэтому мы должны относиться к живым существам с тем же уважением, с каким мы относимся к Полю заслуг, то есть к буддам, просветлённым. Далее Шантидева более подробно объясняет, почему это необходимо. Если вы научитесь так мыслить, то все ваши враги превратятся в объекты вашего почтения, и тогда никакого гнева вы испытывать не будете.

Ибо, почитая тех и других,
Многие достигали высшего совершенства.
И если и живущие, и Победители
В равной степени способствуют обретению качеств Будды,
Отчего же я не почитаю живущих
Так же, как чту Победителей?

Шантидева здесь говорит: «Мы достигаем состояния будды, опираясь как на самих будд, так и на всех живых существ, и поэтому очень неразумно и неискунно почитать будд, но не испытывать почтение к живым существам». Для того чтобы достичь состояния будды, нам нужно развивать терпение. Терпение означает развитие силы ума. Подобную силу ума мы можем породить в себе только благодаря своим врагам, поэтому наши враги очень добры к нам. Поэтому, если вы неспособны испытывать к живым существам, к врагам то же почтение, что и к буддам, по крайней мере, вы должны испытывать к ним какое-то почтение.

Конечно, не благостью намерений,
Но плодами схожи они.
В этом и состоит величие живущих,
И потому они равны Буддам.
[Заслуга, возникающая] при почитании праведных существ,
Свидетельствует о величии живущих.
А заслуга, порождаемая доверием Будде,
Говорит о величии Будд.

Шантидева тут объясняет, что живые существа и будды в равной степени достойны почитания не потому, что у них одни и те же умственные качества, причина не в этом. Например, если сделать подношение Будде и подношение одному живому существу, то от подношения Будде вы накопите больше заслуг, потому что качества Будды гораздо выше. Поэтому знак равенства ставится вовсе не с точки зрения качества. Уравниваются они только с той точки зрения, что и те и другие являются очень мощными причинами для достижения нами состояния будды, и только с этой точки зрения мы должны в равной степени их почитать. Между живыми существами и буддами огромная разница, но с точки зрения того, что и те и другие являются причинами достижения нами состояния будды, можно сказать, что они равны. С этой точки зрения вы можете почитать всех живых существ.

Например, если мы возьмём человека и животное, у человека гораздо больше достоинств, чем у насекомого. Но с другой точки зрения, можно утверждать, что мы, люди, хуже, чем насекомые, потому что насекомые, если не могут помочь, то, по крайней мере, другим не вредят. А мы, люди, сколько вреда причиняем? Кто разрушает окружающую среду, кто вредит экологии? Не животные, а мы, люди. Кто создал все эти чудовищные средства разрушения, все эти бомбы? Не животные их создали, а мы, люди. Итак, именно мы, люди, наносим наибольший урон экологии нашего мира, а не насекомые. С этой точки зрения насекомые лучше людей, потому что они не причинили того вреда, что мы. Но это вовсе не означает, что человек вообще хуже, чем насекомое, вовсе не так, нельзя делать такой вывод, но с этой точки зрения мы говорим, что мы хуже. Точно так же существа в целом не равны буддам, однако, с точки зрения того, что и живые существа и будды являются причинами достижения нами состояния будды, и те и другие в равной степени служат тому, чтобы мы смогли, опираясь на них, достичь состояния будды, поэтому мы можем сказать, что живые существа равны буддам. С этой точки зрения говорится, что живых существ нужно почитать как будд.

И потому живущие равны Победителям,
Ибо помогают обрести качества Будды.
Однако никто из живущих [своими благими свойствами]
Не сравнится с Буддами – безбрежными океанами совершенств.
И если в ком-нибудь проявится хотя бы мельчайшая частица
Бесподобного собрания совершенств,
Даже подношения трех миров
Не хватит, дабы воздать ему почести.

Итак, здесь тоже упоминается то, о чём я говорил, нельзя ставить между живыми существами и буддами знак равенства с точки зрения качества. Конечно же, у будд океаны достоинств, а у живых существ очень мало достоинств по сравнению с буддами, но откуда берутся все эти безбрежные достоинства будд? Шантидева говорит, что они возникают благодаря живым существам, которые являются причинами того, чтобы мы стали буддами, именно они позволяют нам развить в себе все эти благие качества. И Будда так же стал Буддой лишь благодаря доброте живых существ, опираясь на живых существ. Поскольку все живые существа являются источником безграничных достоинств будд, то живые существа достойны почитания с нашей стороны.

Итак, живущие содействуют
Проявлению высших качеств Будды.
Именно в этой связи
Их надлежит почитать.
Да и что, кроме почитания живущих,
Может стать наградой
Истинным друзьям,
Приносящим неизмеримую пользу?
Служа живым существам, вознаградишь
Тех, кто ради них жертвует жизнью и спускается в ад Авичи.
И потому должен я приносить пользу людям,
Даже если они мне причиняют великое зло.
И если ради них мои Повелители
Не щадят даже самих себя,
Так почему же я, глупец, преисполнен гордыни?
Отчего я не служу им?

Ещё одна причина, по которой нам нужно почитать всех живых существ, состоит в том, что все живые существа когда-то были нашими матерями и делали для нас очень много хорошего, проявили к нам очень много доброты. Кроме того, вы должны понимать, что будды и бодхисаттвы заботятся о других больше, чем о себе. Более того, у них только одно-единственное желание – помогать живым существам. Сами они абсолютно счастливы, поэтому, сколько бы вы ни делали им подношений, ваши подношения не сделают их счастливее. Они примут от вас эти подношения ради вас, думая, что это поможет вам накопить больше заслуг. Но если они увидят, что вы помогаете живым существам, это принесет им намного больше радости, чем ваше подношение им.

Допустим, возьмем богатую женщину, которая является матерью. Допустим, если этой очень богатой женщине вы подарите какое-нибудь дорогое золотое кольцо, это не очень её порадует, у неё миллионы золотых колец, для неё это будет просто как железка. Она примет ваш подарок из вежливости, лишь бы вы не расстраивались. Но у этой женщины есть ребенок, который очень сильно страдает, и она только и думает о том, как бы помочь ему. Если вы поможете этому ребенку, вместо того чтобы дарить ей золотые кольца, представьте, как она обрадуется, когда об этом узнает. Точно так же, если вы действительно хотите порадовать будд и бодхисаттв, помогайте бедным, несчастным живым существам. Поэтому Шантидева и говорит: «Лучший способ порадовать будд и бодхисаттв – помогать живым существам, почитать их».

Если же вы будете вредить живым существам и одновременно будете делать подношения буддам и бодхисаттвам, это будет подобно следующему примеру. Вы поджигаете какого-нибудь человека, одежду на нём, его тело и одновременно кормите его вкусной едой, как он может быть рад в такой ситуации? Иногда мы именно так поступаем. Мы сжигаем какого-нибудь человека и одновременно подносим ему вкусную еду. Это бесполезно. Вот что это символизирует. Мы критикуем живых существ, вредим им, ругаем их, это всё равно, что поджигать тело будды. Одновременно мы делаем простирания перед алтарем, молимся буддам и бодхисаттвам, поклоняемся им, делаем подношения, светильники зажигаем. Какой в этом смысл? Итак, настоящее буддийское учение заключается в том, чтобы помогать нуждающимся, страдающим, бедным людям, потому что будда – это тот, кто заботится о других больше, чем о себе.

Счастье живущих приносит блаженство Мудрейшим из мудрых,
 А их страдание Мудрецам приносит печаль.
 Радуй существ, подаришь счастье Мудрейшим из мудрых,
 А причиняя им зло, причинишь его и Мудрецам.
 Подобно тому, как желаемое не приносит счастья уму,
 Если тело объято пламенем,
 Так не в силах радоваться Милосердные,
 Когда существам наносится вред.
 Вот я вам уже рассказал об этом же самом.
 И поэтому я, причинивший зло живым существам
 И опечаливший Великомилосердных,
 Сегодня раскаиваюсь в своих неблагих деяниях.
 О Мудрецы, простите мне те огорчения, что я Вам доставил.

Итак, когда вы садитесь перед алтарем, чтобы молиться или делать практики, в самом начале очень важно представить перед собой всех будд и бодхисаттв и раскаяться во всём том вреде, что вы причинили живым существам. Скажите Полю заслуг: «По своему неведению я не понимал, что вы заботитесь о живых существах больше, чем о себе, любите их больше, чем себя. По своему неведению я, делая подношение вам, одновременно вредил

живым существам. Отныне я не причиню вреда ни одному живому существу. Для меня они так же источник состояния будды. В прошлом они все были моими матерями, были невообразимо добры ко мне. А в будущем я стану буддой опять же благодаря им. И вы стали буддами в своё время благодаря живым существам. Поэтому теперь я понимаю, что эти живые существа – драгоценность исполнения всех желаний».

Учителя кадам давали такой совет: каждый раз, когда вы видите живое существо, вы должны говорить себе: «Да смогу я увидеть, что живые существа ценнее самой драгоценности исполнения желаний и полюбить их навеки». Каждый раз, когда вы видите живых существ, вы должны их воспринимать как драгоценность исполнения всех желаний, не надо считать их какими-то ужасными тварями. Когда вы видите каких-то живых существ, не надо проводить разграничение между людьми, животными, вы должны стараться видеть всех равными друг другу. А среди людей не надо проводить различие между жителями Запада и жителями Азии, не надо делить их на последователей разных религий. Если возьмем ещё уже – только город Москву, тогда не надо делить людей, которые живут в Москве, на москвичей и иногородних. Потому что когда мы проводим такие разграничения, то обычно к одной категории мы причисляем самих себя, она нам близка, а другая категория людей нам кажется неправильной и чужой. Кроме того, не надо делить людей на буддистов, христиан и т.д., все они люди, живые существа. Какой смысл в делении на буддистов, мусульман, христиан, все мы люди.