

Я очень рад всех вас видеть на учении по Ламриму. Как обычно, вначале совершенно необходимо породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум и достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Мы с вами сейчас подошли к учению о совершенстве терпения. Поскольку мы получаем такое учение, то духи местности, наги, создают условия, чтобы проверить, сколько мы можем вытерпеть. Вы не можете практиковать терпение без плохих условий.

Есть одна история о монахе, который медитировал в Тибете. Какой-то человек подошел к нему и спросил: «Чем ты занимаешься?» Он ответил: «Я медитирую на терпение. Уходи и не мешай мне». Тот ему сказал: «Если ты медитируешь на терпение, тогда ешь экскременты». Тот ответил: «Я не буду, сам ешь». Если вас никто не беспокоит, если вы спокойно сидите в своей квартире, у вас есть теплый душ, тогда это очень легко. Соседи не кричат, если вы хотите смотреть телевизор, то смотрите, если не хотите, то спокойно спите. Тогда терпеть легко.

Терпение надо практиковать, когда вы встречаетесь с какими-то плохими условиями. В это время практикуйте терпение. Как я говорил, терпение – это когда вы не позволяете своему уму впасть в беспокойство, с каким бы плохим условием вы ни встретились. Здесь речь идет о том, что вы не позволяете своему уму быть обеспокоенным таким негативным состоянием как гнев. Когда мы говорим о бодхисаттвах, которые встречают живых существ, обладающих дурным характером, совершающих неправильные поступки, то они могут быть обеспокоены, но не гневом. Им нелегко это видеть, они думают: «Как жалко, что ситуация такова», – но в этот момент они не теряют терпения. Им как бы мешает дурное поведение этих живых существ, но они не испытывают гнева, не теряют терпения. Когда, например, вы чувствуете слишком сильную боль в своем теле, то ваш ум от этого несчастен, вы обеспокоены. Но если у вас возникает гнев из-за такого беспокойства, тогда вы теряете терпение. Итак, с каким бы плохим внешним условием вы ни встретились, вы не позволяете своему уму обеспокоиться из-за такого негативного состояния, как гнев. Это точное понимание терпения.

Совершенство терпения объясняется в трех главах. Первая относится к сущности терпения. Это я вам только что объяснил. Второй подзаголовок – три вида терпения. Третья глава – как развить терпение. Поскольку существует три вида терпения, вам необходимо развить все три.

Сейчас мы подошли к третьему заголовку. Чтобы развить терпение, во-первых, вам нужно знать о преимуществах практики терпения и ущербе от потери терпения. После этого вам необходимо развить каждый вид терпения. Теперь преимущества развития терпения. Первое – если вы разовьете терпение, то ваш ум станет сильным. Какое бы плохое условие вы ни встретили, вы не позволяете своему уму впасть в гнев. Один раз попробуйте никого не обвинять, встретившись с плохим условием, и понять, что происходящее является результатом вашей собственной кармы. Если вы никого не обвиняете, то и не злитесь. Поймите в этот момент, что это результат вашей кармы. Если вы стерпите такое один раз, второй и так далее, то постепенно ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее. Если вы развили терпение, то основную часть времени вы будете счастливы. То есть, терпение не только делает ваш ум сильным, но и позволяет все время сохранять счастливое состояние. Ваш ум становится настолько счастливым, что вас уже очень трудно обеспокоить. Если вас очень трудно огорчить, то основную часть времени вы будете счастливы, и в этом преимущество. Когда вы счастливы основную часть времени, то с таким счастливым состоянием ума, с силой ума гораздо легче практиковать Дхарму. Когда ум злится, несчастлив, то духовной практикой заниматься трудно, визуализации трудно делать, мантры нормально читать не получается. Ум отвлекается туда-сюда: «Что мне сделать,

чтобы ответить ему?» – поэтому сессию нормально провести вы не можете. Когда у вас есть терпение, ваш ум спокоен. Когда ум спокоен и счастлив, то практикой заниматься легко, и обычными мирскими делами можно заниматься легко и искусно. А если вы начинаете злиться, то даже обычными делами вы не можете нормально заниматься.

Его Святейшество Далай-лама рассказывал о том, как однажды помощник Линга Ринпоче произнес такие слова. Помощник Линга Ринпоче однажды встретился со своим китайским другом, и когда он его увидел, то заметил, что тот смотрит со слезами на свою ладонь, где лежали разбитые часы. Помощник спросил: «Почему ты плачешь?» Этот китайский друг ответил: «Я хотел отремонтировать свои старые антикварные часы, но не смог наладить их как полагается. Тогда я разозлился и бросил их на землю. Теперь ситуация безнадежна». И так он держал в руках эти часы и плакал.

Когда в нашем уме нет терпения, то даже мирские дела мы не можем нормально выполнять. Мы делаем ситуацию безнадежной. В своей жизни вы зависите друг от друга и от начальников тоже. Если начальник один раз вас отругает, вы терпите, второй раз – тоже терпите. Но у вас, бурят, калмыков и русских тоже, горячая кровь и вы говорите: «Если работы не будет, ничего страшного, но я не буду это терпеть». И вы отвечаете начальнику, а назавтра у вас нет работы. Большинство ваших проблем возникает из-за гнева. Вы стараетесь гневом решить проблемы, но на самом деле ситуация так становится только хуже. В семье точно так же. Муж и жена не могут терпеть маленькие ошибки друг друга, свои ошибки не помнят, а чужие запоминают очень хорошо. Потом жена думает: «Мой муж – это кошмар», а муж про жену думает то же самое. Но в действительности они оба ужасны. И они начинают думать: «Если у меня будет другой муж (другая жена), то все будет отлично». Так они думают, и потом в семье наступает дисгармония, они теряют терпение. Если жена совершает какую-то маленькую ошибку, то муж думает: «Ага, я так много хорошего ей сделал, а она...» Никто не думает, сколько ошибок он сам совершил, все запоминают свои мелкие хорошие поступки и наглеют. Жена думает: «Я так хорошо готовлю, а он наглет». Потом они злятся, в семье дисгармония и дети остаются без папы или мамы. Все это происходит из-за гнева. Поэтому на уровне семьи мир также возникает благодаря терпению. Счастье в этой жизни, и также в будущей возникает благодаря терпению. Оно очень важно.

В России из-за терпения Путина не разгорается больших войн, иначе уже велась бы какая-то большая война. Если бы вместо Путина президентом был Жириновский, то сейчас бы, наверное, Америка и Россия сбрасывали друг на друга бомбы. Кто плохой? Все плохие. Поэтому нам повезло, что Путин наш президент, у него железное терпение. Наверное, у него руки тоже чешутся, и он думает: «Вот один раз так сделаю, и все решится». Но потом думает: «Нет-нет, это не решит проблему», – и ведет мирный диалог. Сколько бы провокаций ни было, он терпит. В конце концов, Крым стал российской территорией. Если у вас есть терпение, то вы являетесь хорошим шахматистом. В шахматах терпение – это самое главное.

Однажды я летел в Калмыкию вместе с Карповым. Мы оба были приглашены в гости Кирсаном Николаевичем, в Элисте открывался шахматный турнир. Карпов мне задавал вопросы по буддийской философии, я отвечал ему. Потом я тоже задал ему вопрос: «Мне очень интересны шахматы, у вас очень хороший опыт. Скажите, пожалуйста, что самое главное в шахматной игре?» Наверное, он в первый раз услышал этот вопрос. Я хотел узнать сущность. Он думал-думал и ответил: «В шахматах самое главное – терпение». Я был шокирован, потому что буддизм то же самое говорит. Потом я захотел узнать, почему это главное в шахматах, я этого не понимал. В развитии ума это понятно, это точно так. Если терпения нет, то вы никакие хорошие качества развить не сможете. Поэтому Шантидева

сказал, что без терпения нет буддийской практики. Самая сильная практика в буддизме в самом начале – это терпение. Сколько бы вы ни выполняли практик, если там нет практики терпения, то в этом нет пользы. Среди всех практик самая главная практика – это терпение. Шантидева так сказал. Карпов тоже сказал, что в шахматах самое главное – терпение. Я спросил, почему. Он ответил, что в шахматной игре вы можете оказаться как в хорошей, так и в плохой ситуации. Когда вы в плохой ситуации, и у вас нет терпения, то вам захочется решить проблему моментально. Из-за этой ошибки вы сразу проиграете. В плохой ситуации вы должны решать свою проблему постепенно, тогда у вас появится преимущество в темпе, и потихоньку вы выиграете. Находясь в хорошей ситуации, не обладая терпением, вы захотите сразу же выиграть. Как дети, захотите сразу сделать мат, быстро выиграть. Тогда, наоборот, вы проиграете. А если у вас есть терпение, то в хорошей ситуации вы постепенно будете наращивать преимущество и так сможете выиграть. Поэтому в нашей жизни терпение очень полезно, и важно. В духовной практике тоже: у людей нет терпения, они хотят быстро стать буддой, но никакого результата нет. Надо развивать свой ум потихонечку, шаг за шагом.

Поэтому даже в этой и будущей жизни, во всех областях терпение очень важно. Также, если вы хотите жизнь за жизнью обладать красивым телом, то здесь терпение тоже очень важно. Преимущества терпения очень большие, и вам нужно подумать: «Я хотел бы развить терпение». Если вы хотите, чтобы исполнились ваши временные и долговременные желания, то терпение здесь очень важно. Если вы хотите сделать свой ум сильным, то совершенно необходимо терпение. Если вы хотите быть счастливым все время, то терпение очень важно. В вашей жизни терпение – это одно из очень важных качеств вашего ума, которое делает вас все время счастливыми и сильными.

Теперь ущерб от отсутствия терпения, от гнева. Противоположность терпению – это гнев. Как только возникает гнев, терпение исчезает. Пока есть терпение, гнева нет, это два противоположных состояния. Когда вы встречаетесь с плохим условием, и у вас возникает неправильное представление о нем, и вспыхивает гнев, то в момент возникновения гнева у вас исчезает терпение. Этот гнев беспокоит вас и теряется терпение. Если вы не позволяете своему уму в плохой ситуации беспокоиться таким состоянием как гнев, в этом случае у вас есть терпение. Ущерб от гнева, как говорит Шантидева, состоит в том, что даже одно мгновение этого гнева может уничтожить кальпы позитивной кармы. У нас очень мало позитивной кармы, и она уничтожается гневом, когда он появляется в вашем уме.

Теперь, что касается того, как гнев уничтожает позитивную карму. Этот момент мастера комментируют так. Говорится, что когда возникает гнев, то он уничтожает не все позитивные кармические отпечатки, а только те, которые не были посвящены. Кальпы таких непосвященных отпечатков позитивной кармы уничтожаются гневом. Когда вы выполняете формальную практику, то делаете посвящение, но во время вашей неформальной практики вы можете кому-то помогать и не посвятить заслуги. Такую позитивную карму уничтожит даже один миг гнева. Каким образом она уничтожается? Гнев это делает не так, что кармические отпечатки полностью исчезают из вашего ума. Позитивные кармические отпечатки не могут быть устранены гневом, но они могут быть им уничтожены. Например, если у вас есть какие-то семена, и они попали в огонь, то в этом случае они портятся, но не полностью уничтожаются, так что позже вы можете их взять, пересадить в другую почву, полить водой, но из них ничего не вырастет. Когда говорится о гнев, то под уничтожением понимается, что отпечатки позитивной кармы портятся из-за гнева так, что позже, встретившись с условиями, они не могут привести к результату. С великим состраданием все обстоит так же, как и с гневом: если вы его порождаете, то негативные кармические отпечатки портятся и потом не смогут привести к результату. Когда великое сострадание

сопровождается четырьмя противодействующими силами, то в этом случае отпечатки негативной кармы полностью исчезают из вашего ума.

Что касается очищения негативной кармы, то вы можете подумать, что можете создавать негативную карму, а позже очиститься от нее, но это неправильно. Это все равно, что сознательно сломать руку с мыслью, что потом она срастется: «Я сломаю руку, но у нас в Бурятии есть отличные врачи, и они без боли все сделают хорошо». Это глупо. Если ничего не ломать, то будет лучше. Вы можете очиститься от негативной кармы, но однажды создав и потом, очистившись от нее, вы будете встречаться с препятствиями к достижению реализаций. Если рука срослась после того, как вы ее сломали, то все равно она не будет функционировать как раньше, когда была здоровой, останутся какие-то недостатки. Поэтому лучше вообще не ломать руку. Но если уж сломали, то надо как-то ее лечить.

Поэтому не думайте, что вы можете создавать негативную карму, а позже очиститься от нее. В этом случае в вашем очищении не будет четвертой противодействующей силы – решимости больше такого не повторять. Если глубоко внутри вы думаете: «Ничего страшного, позже я смогу очиститься от негативной кармы», – то у вас нет этой четвертой противодействующей силы. С таким состоянием ума очень трудно очиститься от негативной кармы. Поэтому во время очищения от негативной кармы очень важно развить сильное сожаление и решимость больше не повторять ее. Как только вы создали негативную карму, сразу же пожалейте об этом и скажите: «Зачем я так поступил, это неправильно». В основном негативная карма создается, когда вы вредите другим, но зачем вам это делать? Это происходит из-за отсутствия сострадания. Люди достаточно страдают, зачем же вредить им? Какая от этого польза? Им и так счастья не хватает, зачем забирать их маленькое счастье? Это очень ненормальный ум, поэтому, никогда не создавайте негативную карму, думая, что можете потом от нее очиститься.

Следующие недостатки гнева состоят в том, что он очень легко делает вас несчастным, делает ваш ум все слабее и слабее, и, в конце концов, у вас не остается друзей, вы остаетесь в одиночестве. Когда у человека тяжелый характер, все бегут от него. Когда он приходит, все думают, когда же он уйдет. Если такие люди приходят поговорить, то другие отвечают: «У меня есть дела, извините». Никто не хочет с ними разговаривать. Если кто-то скажет одно неправильное слово, у такого человека сразу лицо красное, он начинает ругаться, злиться, поэтому с ним никто не захочет общаться. Если у вас такой характер, не думайте, что люди вас не любят, они не хотят с вами близко общаться из-за вашего гнева. Они бегут, потому что у вас тяжелый характер. В таком случае вы должны сказать себе: «Я никогда не позволю себе злиться». Когда муж и жена решают, что никогда не будут злиться, тогда в семье гармония и счастье.

У некоторых мужчин бывает так, что от них уходит одна жена, вторая, третья, четвертая, пятая, – это знак, что у этих мужчин тяжелый характер. Если с таким характером вы сто раз будете жениться, все убегут из-за того, что вы тяжелый человек. В таком случае надо думать: «Первая жена ушла, вторая ушла, почему? А, потому что у меня нехороший характер, я быстро злюсь. Это нехорошо». У женщин тоже бывает, что от них все мужья уходят. Надо думать так: «Это не потому, что они плохие, а из-за моего тяжелого характера. Я больше злиться не буду». Все эти проблемы возникают с вашей стороны из-за того, что вы очень легко начинаете злиться. Например, друзья: один ушел, второй. Это из-за вашего тяжелого характера. Поэтому никогда не злитесь.

Когда вы добрый и спокойный, все хотят быть вашим другом, женой или мужем. Если вы терпеливый, добрый человек, то это ваше временное преимущество. Что касается долговременного преимущества, то благодаря терпению ваш ум становится сильным. Что

касается долгосрочного ущерба от наличия гнева, то он состоит в том, что основную часть времени вы несчастны, ваш ум становится все слабее и слабее, вы сжигаете отпечатки позитивной кармы, накапливаете негативную карму, и ваша ситуация становится все хуже и хуже. Вам нужно сказать себе: «С этого момента я понял, что мой худший враг – это гнев. Это мой враг, поэтому я никогда не буду на него полагаться». Скажите себе: «С сегодняшнего дня моим министром обороны становится терпение, а не гнев». Вы – Путин в своем собственном царстве, вы являетесь президентом в государстве своего ума. Вы можете назначать министрами кого угодно, только вы можете менять там систему, а я не могу. Я – ваш советник. Я даю вам советы, а вы как президент в своем государстве должны понять, что в настоящий момент ваш министр обороны – гнев очень плох. Из-за него в вашем государстве очень много проблем. Во временном отношении нет гармонии, а в долговременном отношении ситуация становится все хуже. Я даю вам совет: пожалуйста, смените такого министра обороны, смените гнев на терпение. Если вы так сделаете, то в вашей жизни очень многое изменится.

Ваша жизнь – это как политическая система. Если вы внутри систему не меняете, а меняете только одежду, думая, например, что все ваши проблемы из-за того, что вы носите черное, то ничего не изменится, даже если вы начнете носить только белое. Даже если вы волосы сделаете белыми, в вашей жизни ничего не изменится. Потом вы думаете: «Наверное, все мои проблемы из-за того, что я живу в России. Если я поеду в другую страну, то буду счастливым». Но куда бы вы ни поехали с таким состоянием ума, с таким министром, как гнев, жадность, там будут те же проблемы. Поэтому оттого что вы уедете в другую страну, ничего не поменяется. Если вы будете носить другую одежду, это тоже ничего не изменит. Даже если вы попросите тибетского ламу поменять вам имя, дать вам тибетское имя, тоже ничего не изменится. Потом вы можете подумать, что если получите тантрическое посвящение, то будете особым человеком. Но если после получения посвящения у вас будет прежнее состояние ума, то ничего не изменится. Потом вы можете подумать, что нужно стать буддийским монахом или монахиней. Вы наденете другую одежду, обреете голову, но толку не будет, если ум не изменится. Если с таким состоянием ума вы наденете монашеские одежды, то так будете позорить буддийских монахов и монахинь. Если вы быстро злитесь, всех ругаете, то люди подумают: «О, буддийские монахи (или монахини) такие тяжелые». Поэтому вы можете поменять что угодно, но если система ума будет прежней, ничего не изменится. В нашей стране точно также: если внутренняя политическая система не изменится, ничего хорошего не будет. Один губернатор уйдет, другой придет, но все будет то же самое. Если систему не менять, то, что бы вы ни делали, разницы нет, поэтому надо менять систему. Поэтому в вашей жизни вам нужно изменить систему в отношении ваших министров, и всех вредоносных министров заменить хорошими. Породите такую решимость: «С этого момента мой министр обороны – это терпение, а не гнев». Тогда с этого момента вы приступите к практике совершенства терпения. Делайте своего министра обороны – терпение все сильнее и сильнее, поддерживайте его, и тогда, в конце концов, он станет безупречным министром.

Я дал вам совет, а теперь объясню, каким образом сменить на посту министра гнев и назначить на его место терпение, то есть расскажу, как развить терпение. Не так просто сместить министра обороны потому, что у него уже очень тесные связи со всем вокруг, а также в его руках очень много опасного оружия. Поэтому вам нужно быть очень искусным в его устранении. Мы очень многие жизни привыкали к состоянию гнева, поэтому его будет очень нелегко устранить, вы не сможете избавиться от него, просто сказав: «Уходи». Вам нужно быть очень искусными в устранении гнева. Если говорить об омрачениях, особенно о диспуте между себялюбивым умом и умом, заботящемся о других, то второй скажет: «Ты, эгоистичный ум, омрачение, являешься главным создателем проблем. С этого момента тебе нужно уходить из царства ума, я тебя прогоняю». В этот момент эгоистичный ум засмеется:

«Кто же может выгнать меня отсюда? Все говорят, что я плохой, но все обо мне заботятся. Я контролирую всех. Посмотрите на ламу, сидящего на высоком троне, я и его контролирую, а всех остальных контролировать еще легче. Если этому ламе вы сделаете большие подношения, он улыбнется, это значит, что я его контролирую. Если вы скажете этому ламе, что его учение очень интересное, то он начнет улыбаться, это значит, что я его контролирую. Если лама начнет улыбаться, когда вы скажете, что у других лам учение не очень интересное, а его учение самое интересное, это значит, что я его контролирую. Я контролирую всех – и лам, и учеников, как ты можешь меня выгнать? Не болтай».

Это правда, в настоящий момент наша ситуация такова, что наш эгоистичный ум держит нас под контролем, но при этом у него нет хорошей основы и его можно устранить. Как в шахматной игре черные фигуры могут являться доминирующим фактором, но при этом у них будет определенная дебютная ошибка. Такой ход выглядит сильным, но гроссмейстер видит там слабое место, ошибку. Если вы потихонечку будете атаковать эту ошибку, то сломаете всю атаку. Это шахматы. Слабый шахматист боится этого доминирования и сразу делает странный ход, но потом его позиция становится все хуже и хуже. Омрачения могут быть доминирующими, но при этом у них есть одно слабое место – они основаны на неведении, их основа слабая. Это как дом, построенный из льда. Какими бы прочными ни казались негативные состояния ума, омрачения, они подобны дому, построенному из льда: как только на него упадет свет солнца мудрости, познающей пустоту, весь этот большой ледяной дом превратится в воду и исчезнет. В этом их слабое место. Вы все, наверное, видели фильм «Чужой» про инопланетян. Они огромные, очень сильные, но потом люди стали смотреть, какая у них слабость и нашли, что они боятся бактерий, они могут болеть. Тогда люди запустили этих бактерий и победили таких больших существ. У всех есть слабое место, туда надо атаковать и тогда такое огромное существо падет. Поэтому пока омрачения, эгоистичный ум очень сильные, вы думаете: «Как я могу с ними драться?» У всех них есть свои слабые места, и если вы туда будете атаковать, то все омрачения исчезнут, и вы одержите победу. Победа над омрачениями – это настоящая победа.

Шантидева говорил, что если вы убиваете внешних врагов, это все равно, что убивать трупы. А если вы уничтожите своих внутренних врагов, свои омрачения, тогда вы настоящий герой. Когда вы возвращаете терпение и уменьшаете гнев, в этом случае вы настоящий герой. Если вам говорят что-то плохое, а вы не отвечаете, то это героизм. Только сильные люди могут практиковать терпение, слабые этого не могут.

Теперь, что касается развития терпения. Поскольку различают три вида терпения, то нам необходимо все их развить. Некоторые люди обладают определенным терпением по отношению к тому, что говорят о них другие люди. Если о них плохо говорят, они способны это выдержать, но как только они сталкиваются с небольшими трудностями в практике Дхармы, они уже не могут их вытерпеть. У вас может быть развит какой-то один вид терпения, но другой вид может быть очень слабым. У других людей бывает так, что когда они делают практику, даже боль они могут вытерпеть, но когда их сессия заканчивается, стоит кому-то сказать о них плохое слово, у них сразу лицо становится красным, и они начинают злиться. У других людей бывает, что они могут вытерпеть болезнь, но если кто-то скажет о них что-то плохое, они могут разозлиться. Для других людей ничего страшного нет в том, что о них плохо говорят, вообще не злятся, но когда в их жизни возникают небольшие проблемы, у них начинается депрессия. Такое тоже есть: они со всеми смеются, общаются, если им скажут, что они тупые или что-то такое, то они засмеются и уйдут, но когда в их жизни чуть-чуть возникают проблемы, их дух падает, депрессия начинается, они злятся на себя. На других не злятся, но злятся на себя, и это тоже отсутствие терпения.

Поэтому необходимо развить все три вида терпения. Вам нужно понимать, что отсутствие терпения и разные слабости возникают из-за разных видов привязанности. Основа гнева, потери терпения – это привязанность. Если вы очень привязаны к своему временному счастью, и не привязаны к тому, что говорят о вас люди, то даже если о вас будут говорить плохо, вы не будете злиться, но стоит в вашей жизни возникнуть каким-то трудностям, вы сразу же сильно расстраиваетесь. Бывает так, что человеку очень важно, что о нем говорят другие, он очень привязан к этому. Стоит человеку услышать какое-то неприятное слово, он сразу же расстраивается и начинает злиться. Если женщине сказать, что она некрасивая, для нее это будет кошмар. Если вы скажете женщине: «У вас толстые ноги, у вас кошмарная фигура, страшное лицо», – все, вы ее убили. Потому что она привязана к красоте. Хуже этих слов для нее нет. К чему человек больше привязан, именно в этой области у него легче возникает гнев. Если сказать тувинскому мужчине, что он некрасивый или толстый, для него в этом ничего страшного нет, он будет смеяться. Но если вы скажете ему: «Ты слабый, ты трус», – все, он скажет: «Я умру, но докажу, что я не трус», и сразу достанет нож. Шолбан сразу достанет нож: «Я докажу, насколько я храбрый, даже если окажусь в тюрьме». Он пойдет в тюрьму с ножом: «Пусть все видят, что я храбрый, я убил и пришел в тюрьму». Все это возникает из-за привязанности.

Из-за привязанности возникает гнев. У всех вас есть определенные слабые места, так даже в психологии говорится, поэтому надо быть очень осторожными, чтобы не касаться их. Психологи говорят, что у Барака Обамы есть слабое место, ему нельзя говорить, что он черный, «нигер», – это самое страшное. Остальное не страшно, но эту тему не трогайте, потому что там ему больно. У каждого есть слабые места, поэтому Владимиру Путину нельзя говорить, что он маленький. На самом деле я не знаю, он обижается на это или нет. У разных людей есть разные слабые места. Это означает, что они привязаны к какой-то конкретной области, думая, что это источник их счастья. У кого-то это религия. Они думают, что буддизм или ислам – это источник их счастья, они к этому привязаны. Поэтому если вы скажете такому человеку, что буддизм нехороший, у него лицо станет красным: «Что ты такое говоришь, сейчас я тебя убью, потому что ты плохо сказал о буддизме». Это фанатизм. Во имя религии даже насекомых нельзя убивать. Если вы скажете, что ислам плохой, то человек скажет: «Я умру, но я тебя убью, я буду защищать свою религию». Таким путем религию невозможно защитить, так можно ее только опозорить. Если буддист так сделает, то так вы буддизм не защитите. Если вы убили кого-то или начали войну во имя религии, это разрушает религию. Поэтому многие мусульмане понимают, что фанатики разрушают религию. Настоящие мусульмане говорят, что такие люди позорят ислам. Многие мудрые мусульмане говорят, что террористы – это не мусульмане, они позорят ислам, потому что из-за них у ислама плохая репутация. Это тоже возникает из-за привязанности. В буддизме говорится, что даже к религии, к Дхарме не надо привязываться. Если вы привязаны к этому, то когда кто-то скажет что-то плохое о вашей религии, о Дхарме, вы разозлитесь. Вы подумаете, что ваш гнев возникает из-за чего-то святого и это сделает ваш гнев еще сильнее: «О, я религию защищаю». Вы будете думать, что там есть определенные факты и ваш гнев становится сильнее. Это очень опасно. Религия никогда не должна быть бензином омрачений, иначе это очень опасно. Она должна быть водой для огня омрачений. Если кто-то говорит плохо о буддизме, думайте так: «Жалко, он создает негативную карму». Так во имя религии вы получите воду, вы почувствуете любовь и сострадание: «Жалко его, пусть говорит, он неправильно понял». Потом вы постараетесь ему объяснить понемножку, и затем он скажет: «О, я неправильно понял буддизм. Это нектар Дхармы, это очень полезно». Потом он потихонечку станет слушать советы Будды. Станет он буддистом или нет, это не главное. Главное, что он будет слушать советы Будды и станет лучше, это главное. Цель Будды не в том, чтобы все стали буддистами. Цель Будды в том, чтобы люди слушали его советы, становились добрыми, хорошими, перестали быть

рабами омрачений, чтобы убрав омрачения из ума, люди стали добрыми и чистыми. Думайте так и тогда во имя религии у вас не будет возникать гнева.

Первый вид терпения – это когда вы не позволяете своему уму быть обеспокоенным гневом в той ситуации, когда другие делают для вас что-то вредоносное, неприятное. Что бы вам ни говорили, не позволяйте своему уму впасть в гнев. Это одна из очень важных практик терпения. Если вы просто будете заставлять себя: «Не злись, не злись», – это будет невозможно, здесь вам нужно ясно видеть ситуацию, использовать мудрость. Как я говорил вам в прошлый раз, и у гнева, и у привязанности в основе есть два вида неведения. Один из видов неведения – это коренное неведение, когда вы думаете, что объект гнева, объект привязанности является самосущим. Из-за этого возникает и гнев и привязанность. Это тот пример, когда тигр заглядывает в колодец, видит свое отражение в воде и начинает рычать, скалить зубы, и его отражение, конечно, делает то же самое. Тигр думает, что в колодце есть самосущий тигр, который бросает ему вызов. В итоге он прыгает в колодец, но там ничего нет, там просто отражение, и потом тигр умирает. Точно также все ваши враги существуют взаимозависимо, подобно радуге. Нет внешних самосущих врагов. Вы сами тоже взаимозависимы, поэтому нет основы ни для какого гнева и привязанности, все это существует подобно иллюзии. Когда вы это поймете, у вас не останется никакой основы для гнева и привязанности.

С абсолютной точки зрения нет основы даже для любви и сострадания. С абсолютной точки зрения нет ни живых существ, ни страдания, но с относительной точки зрения есть живые существа, есть объекты любви и сострадания, но нет объектов гнева и привязанности. Объекты любви и сострадания – это живые существа, которым по-настоящему не хватает счастья. Это на относительном уровне существует. Но что касается красивых сансарических существ, то такого не существует даже на относительном уровне, такой красоты нет, это преувеличение. Даже не с точки зрения самобытия, а на относительном уровне тоже есть преувеличение. Но на относительном уровне нет объектов гнева, все живые существа были вашими матерями и были больше добры по отношению вам, чем вредили. Из-за неведения под влиянием омрачений они вам вредили, но большую часть времени они были вашими матерями, были добрыми. Поэтому даже с относительной точки зрения нет ни одного достоверного вашего врага. Это тоже ложное представление. Как в случае с привязанностью, так и в случае с гневом вы всегда преувеличиваете. Если вы преувеличиваете объект до слишком красивого, то возникает привязанность, а если преувеличиваете ужас объекта, то возникает гнев.

В первую очередь вам нужно уменьшить привязанность к своим слабым местам. Например, думать, что слава и репутация являются очень важными в вашей жизни, что они сделают вас счастливыми, это преувеличение, это пустые слова. Если вы уменьшите привязанность к этому, то когда кто-то скажет о вас плохие слова, это не причинит вам боли и не разозлит так быстро. Также не привязывайтесь слишком сильно к своей красоте, такой красоты нет, это преувеличение. Мужчины, не привязывайтесь к женской красоте, иначе вы будете злиться. Если вы привязаны к женской красоте и потом видите, что какой-то другой мужчина смотрит на женщину, которую вы считаете красивой, вы начинаете злиться. Надо думать: «Это кожа, ее можно убрать, под ней мясо, его тоже можно убрать, а там кости, к чему я привязан?» Шантидева говорил, что привязываться не к чему, что человеческое тело состоит из уродливых субстанций, а в них нет ничего красивого. Итак, чтобы развить терпение, старайтесь уменьшить привязанность к вашим слабым местам. Женщины должны уменьшить привязанность к своему телу, а мужчины – к женским телам. Мужская слабость – это привязанность к женскому телу, а у женщин – привязанность к своему телу. В этот момент и те и другие становятся глупыми. Я говорю не обо всех, а о большинстве.

Однажды мужчина спросил у женщины, кто умнее – мужчины или женщины. Женщина ответила: «Конечно, женщины умнее». Он спросил: «Почему?» Она ответила: «Вы когда-нибудь видели хоть одну женщину, которая потеряла бы голову из-за красивых мужских ног?» Ни одна женщина не скажет: «О, у Шолбана или Максима такие красивые ноги, я потеряла голову». Или: «Я тебя люблю, потому что у тебя такие красивые ноги». Такого нет. Поэтому женщина сказала, что они умнее.

В другой раз женщина спросила у мужчины, кто умнее. Мужчина ответил: «Конечно, мужчины». Она спросила: «Почему?» Тот ответил: «А вы видели хоть одного мужчину, который бы целый час смотрелся в зеркало?» Даже Максим смотрится в зеркало две минуты, а Шолбан – одну минуту и достаточно. Если они будут смотреть в зеркало больше двух минут, то начнут расстраиваться, поэтому сразу уходят. Женщина целый час с разных сторон на себя смотрит, потом ей надо два зеркала, а некоторым надо даже три. Потом они думают: «Если бы я была Авалокитешварой, как было бы хорошо, у меня было бы так много зеркал в руках. Я бы смогла смотреться в зеркала со всех сторон». Даже желание смотреть в зеркало как Авалокитешвара – это привязанность. Тут желание стать Авалокитешварой не ради блага других существ, а чтобы иметь во многих руках зеркала и смотреться туда. Вот таким тупым ум становится из-за привязанности.

И те и другие выдвигают правильные аргументы, поскольку если вы привязываетесь к своему телу, то становитесь глупыми, и если привязываетесь к телам других, то опять же становитесь глупыми. А когда вы глупый, то очень легко можете разозлиться. Гнев возникает, когда ваш ум глупеет. Поэтому, когда человек становится чуть-чуть умнее, его гнев становится чуть-чуть меньше. Развивайте больше мудрости, и тогда гнев не возникнет, это будет невозможно. Вы будете знать: «О, это опасное состояние ума, я его не хочу».

Чтобы породить терпение, развивайте мудрость, уменьшайте свою привязанность и слабые места. Тогда при встрече с плохим условием вам будет гораздо легче породить терпение. Вначале нужно убрать слабые места. Когда вы уберете свою привязанность к славе и репутации, и про вас будут плохо говорить, вам будет легко развить терпение. Когда у вас есть слабое место, а я буду рассказывать, как надо развивать терпение, на практике для вас это не будет работать из-за этого слабого места. Как говорил Шантидева, в анализе различайте человека и его действия, тогда это для вас по-настоящему будет функционировать. Если у вас есть сильная привязанность к славе, репутации, к своей или чужой красоте, то в этом случае, услышав слова, которые болезненно попадают в эти ваши слабые места, вы сразу упадете.

Это как нокдаун в боксе. Сначала сделайте так, чтобы противник не попал в слабое место, если попадет в другое место, то ничего страшного, но сюда не надо. Тренер так говорит. А после всего этого вы можете сами ударить. Вначале нужно защищаться так, чтобы в ваше слабое место не попали, – везде все одинаково. Хороший тренер так говорит. Потом вы смотрите, и в удачный момент ударяете в слабое место противника, тогда он упадет. В свое слабое место не давайте попасть. В шахматах тоже так: вначале надо выстроить защиту так, чтобы не позволить атаковать в свое слабое место, а потом надо идти в наступление.

Вы своей жизни столько лет уже слушаете учение о терпении, но настоящее терпение так и не можете породить, потому что вообще не защищаете свои слабые места. Когда туда попадают, вы забываете геше Тинлея, Дхарму, Будду, у вас лицо становится красным и вырастают рога, вы становитесь как обычные люди, потому что не умеете защищаться. Потом через два часа вы вспоминаете красивые слова Шантидевы: «О, он не виноват, он сделал это под влиянием омрачений, как жалко». Это слова, но по-настоящему вы так не можете.

В тибетском сообществе я вижу, что некоторые из моих друзей отлично знают теорию, отдельные темы знают даже лучше, чем я, знают все, что сказал Шантидева. Но когда мы вместе, например, куда-то идем, и они слышат что-то нехорошее, что попадает в их слабое место, лицо сразу становится красным и вся теория забывается. Потом его спрашивают: «Где твоя красивая теория? Шантидева много говорил о терпении», – тогда он вспоминает. Это потому, что слабое место не защищено. Потом я увидел, что даже если хорошо знать теорию, но не защищать слабое место, можно быстро разозлиться. Когда кто-то попадает в их слабое место, они все слова Шантидевы забывают. Поэтому вам нужно быть практичными.

Думайте о четырех благородных истинах, даже если вы собираетесь развивать терпение, бодхичитту, если хотите практиковать шесть парамит, любовь и сострадание, тантру. Все это основывается на учении о четырех благородных истинах. Благодаря нему ваш ум немного приоткроется, и вы увидите, как все практики связаны с такой основой как учение о четырех благородных истинах. То, что Будда передал учение о четырех благородных истинах, это нечто невероятное. Когда я думаю о достоверности Будды на основе того, что он передал учение о четырех благородных истинах, то мои глаза наполняются слезами и порождается очень сильная вера в Будду.

Учение о любви и сострадании дает и христианство, и ислам, и буддизм, но полная система – учение о четырех благородных истинах уникально, только в буддизме оно есть. Двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения, шестнадцать аспектов четырех благородных истин – это уникальность буддизма. Без этой уникальности тантра пуста, любовь и сострадание – детские, терпение – тоже. То, что вам нравится, вы терпите, а что не нравится, терпеть не можете, в таком случае у вас тоже полного терпения нет, внешне вы смеетесь, а внутри огонь горит. Поэтому эти четыре благородные истины очень важны. Обдумывайте их, анализируйте, тогда что-то откроется в вашем уме, и вы увидите, что привязываться не к чему ни в себе, ни в других сансарических феноменах, все они по природе страдание. Тогда если кто-то вам скажет: «Вы глупый», – вы согласитесь: «Да, я глупый в сансаре. Если бы я не был глупым, то давно был бы уже в нирване. Я тупой, поэтому я в сансаре, ты правильно сказал, спасибо большое». Если говорят, что у вас есть привязанность, вы ответите: «Правильно, у меня есть привязанность». Если скажут: «У тебя есть неведение», – это самое ужасное, хуже критики не бывает, вы ответите: «Это тоже правда». У вас огромное неведение, это самая худшая критика. Если вы расстраиваетесь, то для вас самой худшей критикой должно быть обвинение в том, что у вас есть неведение, но это правда. Если у вас нос кривой, ничего страшного, это не корень ваших проблем. Корень проблем – это неведение. Если вам говорят, что оно у вас есть, то это правда, зачем злиться? Тогда на все остальные слова, зачем злиться? Если скажут, что у вас на голове рога, то это неправда. А если вы черный и вам скажут: «Ты черный», – то в чем тут проблема? Если скажут, что вы белый – то же самое.

Наш ум думает неправильно, поэтому злится. Зачем злиться на слова? Для кого-то эти слова – просто факт. Если они правду говорят, то правильно, если неправду, то из-за этого вам плохо не будет. Если стройной женщине говорят, что она толстая, зачем ей краснеть от злости, вы же не толстая, посмотрите в зеркало и скажите себе: «Я не толстая», – зачем злиться? Если бы из-за этих слов вы завтра утром стали толстой, то стоило бы говорить: «Кошмар, вчера у меня была такая красивая фигура, а он меня назвал толстой и теперь я толстая». Но так тоже не бывает. Если вас назвали толстой и из-за этих слов вы ночью не поели, то на завтра вы чуть похудеете, это даже полезно. Если вы так будете думать, то увидите, что вы очень маленькие вещи расцениваете как нечто очень серьезное, но в этом ничего серьезного нет. Поэтому если кто-то о вас будет говорить что-то плохое, то тут есть

две ситуации: либо это правда, либо ложь. Если это правда, то нет смысла злиться, скажите: «Спасибо большое» – и исправьте ошибку. Если ложь, то какой смысл тут злиться, пусть так думает, ничего страшного. Если вы руководствуетесь принципом: «Важно, кем я являюсь, а что думают люди – неважно», то даже если о вас будут говорить плохо, гнев у вас не возникнет. А если вы думаете, что слова людей очень важны, тогда любое плохое слово очень легко причинит вам боль. Когда вы по-настоящему понимаете, что главное – то, кем вы являетесь, а что говорят люди, это неважно, тогда у вас не будет привязанности к тому, что люди говорят. Когда привязанности нет, то пусть говорят, какая разница?

Евреи-бизнесмены знают: «Главное – то, чем я являюсь, в моих карманах много денег, это самое главное. Если люди думают или говорят, что я бедный, то это не страшно». Поэтому, если евреям сказать: «Ты бедный», – они ответят: «Да-да, я бедный». Скажут: «У тебя прибыли нет», – они ответят: «Да-да прибыли нет».

Есть один анекдот про евреев. Еврей купил новую машину, и после этого к нему пришел налоговый инспектор. Его страшивают: «Откуда у вас такие деньги?» Он отвечает: «У меня нет прибыли». «Тогда откуда деньги?» – «Я беру у жены». – «Откуда жена берет деньги?» – «Из ящика». – «А как деньги попадают в ящик?» – «Я кладу их туда». – «А вы где берете?» – «У жены». – «А жена, откуда берет?» – «Из ящика».

Если в бизнесе прибыли нет, зачем платить налоги? Поэтому у евреев тоже есть хорошие и есть плохие качества. В бизнесе они очень практичны – самое главное, что у них есть деньги в кармане, а что люди думают, неважно. Поэтому большинство евреев на «Жигулях» ездят не работу, зато бизнес у них крепкий. Это хорошо. А что русские думают? Они думают: «Самое главное – чтобы люди думали, что я крутой бизнесмен. Настоящий бизнес – не главное, есть деньги, или нет, это тоже не главное. Самое главное, – чтобы люди думали, что у меня крутой бизнес». Они покупают самые дорогие галстуки, костюмы, портфели, в которых ничего не лежит, дорогие часы, машины и потом начинают говорить: «Я знаю помощника Путина, мэр города – мой друг», – так они много болтают и платят большие налоги, потому что говорят: «У меня много прибыли».

Смотрите, даже если вы занимаетесь маленьким бизнесом, – знать, какой вы – это главное, а что люди думают, – это неважно. Если люди думают, что у вас нет прибыли, это даже лучше. Также и в вашем развитии ума: важно то, кем вы являетесь, а что о вас думают люди – это не главное. Если вы это знаете, и не привязываетесь к тому, что люди о вас говорят или думают, то что бы они ни сказали, эти слова будут влетать у вас в одно ухо, а вылетать из другого, и вы не разозлитесь.

Когда люди под контролем омрачений не только говорят о вас плохо, но и начинают вам как-то вредить, и это причиняет вам боль, то в этом случае вам еще труднее развивать терпение. В этот момент вам нужно смотреть на человека и его омрачения. Что касается того, что люди говорят, здесь легко сохранять терпение, тут даже не надо различать в своем анализе человека и его омрачения. Просто если их слова являются правдой, то нет смысла злиться, а если это неправда, то тоже злиться бессмысленно, пусть говорят. Слова – это не больно. Вот когда люди из-за омрачений вредят вам и вашей семье, как, например, китайцы: дом забирают, то даже в такой ситуации злиться нельзя. В этом случае принцип: «Я – главное, а что они думают – неважно», – не работает. Это слишком слабый аргумент. В этом случае вам надо в анализе отдельно смотреть на человека и на его омрачения. В этот момент у вас есть склонность видеть человека очень плохим, подобным демону, и вы думаете: «Если я убью этого человека, то мои проблемы будут решены». Вы думаете, что этот человек является источником ваших проблем, потому что какие-то проблемы в вашей жизни

возникли из-за него. Вы явно это видите и слишком преувеличиваете, думая, что все ваши проблемы из-за этого человека.

Многие тибетцы думают, какой Китай плохой. Они думают, что источник их проблем – это Китай. В этот момент успокоить их очень трудно, потому что они переживают эти проблемы. Один человек пришел в Индию из Тибета и встретил Далай-ламу, они разговаривали. Этот человек напрямую переживал эти проблемы, связанные с Китаем: как солдаты бесчеловечно бьют, надругаются над людьми, делают очень больно родственникам. У него есть прямые переживания этой ситуации. Когда Далай-лама разговаривал с этим тибетцем, то видел внутри него такой сильный гнев. Этот человек сказал Далай-ламе, что тибетцы не могут сражаться с китайцами, потому что их очень много, а тибетцев мало. Его Святейшество в шутку спросил: «А если встретятся друг с другом один тибетец и один китаец, что будет?» Этот человек ответил: «Тогда я его порву. Я не побью его, а просто скручу, как глину, я его убью». Далай-лама видел эти его внутренние переживания, такой сильный гнев. В этот момент самым лучшим противоядием будет учение Шантидевы об анализе человека и его омрачений.

Далай-лама также рассказывал такую историю, что один монах после того как прошел большие трудности в Тибете в условиях китайского режима, пришел к нему на аудиенцию. Здесь ситуация была совсем другая: это был человек, который знал философию и практиковал. Далай-лама спросил монаха: «Как вы себя чувствовали в условиях этого китайского режима, диктатуры?» Он ответил: «Два раз я был в опасности». Его Святейшество спросил: «Какая опасность вам грозила?» Монах ответил: «Мне два раза грозила опасность потерять терпение, и тогда я вспомнил учение Шантидевы и проанализировал отдельно человека и его омрачения, не позволив своему уму потерять терпение. Когда они били меня, пытали нечеловеческими способами, в какой-то момент у меня была опасность разозлиться, была опасность, что возникнут омрачения. Я вспомнил учение Шантидевы, что это ошибка не человека, а его омрачений, что люди находятся под контролем омрачений и они же первыми являются их жертвами. Таким образом, они создают себе больше страданий, а я практикую терпение, и моя ситуация становится лучше. В результате я почувствовал сострадание. Как только я испытал сострадание, боль перестала быть болью».

Когда человек развивает сострадание, то не чувствует боли. Иисуса Христа прибили гвоздями за руки, но он чувствовал сильное сострадание и боли не испытывал. Когда вы злитесь, приходят негативные эмоции и вам сразу становится очень больно, вы преувеличиваете свою ситуацию, потом и уму больно и телу больно. Когда у вас сильное сострадание, вы думаете: «Как жалко, через то, что они меня бьют, оскорбляют, счастья они не получают, их ситуация будет только хуже, они создают причины, чтобы попасть в ад. Как жалко, пусть они не создают таких причин. Они мне не вредят, а помогают развивать терпение. Когда я стану буддой с помощью такого терпения, пусть они будут моими первыми учениками». Бодхисаттвы думают вот так. Тогда вы станете святым человеком.

То учение, которое я даю, в большей степени опытный комментарий, поэтому цените его и используйте в практике, как полагается. Это я не просто прочитал где-то в тексте и пересказываю для вас. Я сам переживаю все эти положения, и на основе этого даю объяснения вам, это называется комментарий опыта. Вы тоже практикуйте это и сможете стать такими же. Если вы натренируетесь так, что, например, попав в руки к китайцам и испытав их пытки, вы не разозлитесь, то все остальные вещи, какие-то мелкие моменты вашей жизни у вас не будут вызывать гнева. Ваш объект терпения вообще не будет вызывать у вас гнева. Тибетский лама говорил, что их постоянно, не один раз, держали в тюрьме, оскорбляли, били. У некоторых китайцев такой характер, что они счастливы

избивать людей, делать им больно. Если люди падают, их бьют, люди кричат, а им делают еще больней и от этого насильники смеются и радуются. Такой характер тоже есть, это очень бедный характер, такие люди прямо в ад попадут. Так они покупают билет в ад. Они смеются, сломав вашу руку, потом еще больше ее ломают и радуются этому, смеются. Это очень негативная карма. Человек, который должен испытать полную негативную карму в этой жизни, попасть прямо в ад, получает такой характер. Если он в течение дня никому не причинил зла, то становится несчастным от этого. Когда он творит зло, делает людям больно, то становится счастливым, это знак, что он пойдет прямо в ад. Когда такие люди соберут последнюю негативную карму, то сразу пойдут в ад. Такие люди тоже есть, их жалко. С этим тибетским ламой такое делали, но он не злился.

В вашей ситуации никто вам ноги не ломает, когда у вас сломана нога, вам никто ее больше не ломает. Если бы вы попали в такую ситуацию, у вас бы, наверное, взрыв был, вы бы так злились! Вас чуть-чуть толкнули, и вы злитесь, чуть-чуть плохо о вас сказали – злитесь. Если о вас кто-то сказал что-то неправильное, то вы сразу становитесь несчастными. Ничего страшного, вы из-за этого в тюрьму не попадете. Кто вас здесь учит терпению? Скажите себе: «Здесь-то вообще никто не учит меня терпению. Здесь нет хорошего тренера терпения». Поэтому если злитесь, то очень слабо.

Искренне практикуйте, думайте таким образом, это очень полезно для вас.