

Терпение I, Нагабодхи, 17.10.19

Слушать эти лекции: [Терпение](#).

Читать эти лекции: [Терпение](#).

Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн.

В 1980-их годах в Питере я прочитал статью «Идеал бодхисаттвы», и на следующий день мы поехали увидеть Дацан, который там есть. Но в то же время, состояние здания было очень плохое. Много не так, грубо говоря.

Мы туда пришли с людьми, которые послушали лекцию за день до этого. И было столько много тел, что чистили поле и потом мы сидели всё вместе и стали медитировать. Это мой кусочек участия в истории Буддизма в России. Я думаю, что в течении 50 лет, никто не практиковал в этом месте. И еще почти 30 лет позднее, я здесь в России, опять с вами. Мне очень приятно, я рад, что я здесь с вами.

И опять наша тема это: «Идеал бодхисаттвы». Это часть «Идеала бодхисаттвы», поэтому то, что мы будем делать сегодня вечером, мы будем рассматривать только введение, несколько практик, которые находятся в книге на санскрите: «Бодхичарья-аватара». Это книга, которую написал индийский монах, его имя - Шантидева, 1200 лет назад. О его жизни почти ничего не известно на историческом плане. Есть мифы, легенды про него, но то, что нам осталось это две книги, одна из них - «Бодхичарья-аватара».

Иногда существуют длинные введения, но книга сама по себе очень короткая. Но, можно считать её, как инструкцию для духовной жизни, как ответ на вопрос - как проводить духовную жизнь. Это написано на санскрите, как стихотворение и его подход к духовной жизни это очень специфический. Я не знаю, как много вы знаете об истории Буддизма, но есть много разных видов, типов буддийских практик. На всяком случае на поверхностном уровне, они могут выглядеть значительно различными.

И подход Шантидевы - это путь к тому, чтобы мы стали абсолютно чисты от эгоцентризма. Да, это как всегда главное проникновение Буддизма в то, что мы считаем нашей самостью, нашей душой даже скажем - это иллюзия. Нет ничего похожего на это.

Да, можно обсуждать вопрос о самости как-то на философском уровне, но подход Шантидевы такой, если нет самости, давай быть щедрым, давай быть любящим, давай быть добрым. Поэтому, такая доброта, потому что она основана на проникновении в вещи, такими, как они есть. Такая доброта - качество героизма, это очень героическое качество! Поэтому, он учит путь, где мы развиваем разные качества, которые помогают нам быть более щедрыми, более помогающими, добрыми к миру, как возможно.

Поэтому буддийская жизнь, это видится как совершенство, такие качества, как щедрость, как терпение, как энергия. Есть основа для этого подхода, конечно это практика медитации и это проникновение в истину природы вещей, но практика это, которое мы совершаем, это очень практически.

Поэтому, мы будем рассматривать главу книги, часть книги. Но в начале это не было книгой, согласно легенде это лекция, которую он прочитал. И как-то это видно на обложке. Согласно легенде, он сидел на полу, он как-то леветировал, во время лекции. Верно это или нет - кто знает!? Но, мы знаем, что у нас есть книга, книга существует. И мы будем рассматривать, что он сказал по поводу практики терпения. Поэтому я

предлагаю, что я буду читать несколько строк, потом я читаю на русском. Я надеюсь, что они достаточно хорошо соответствуют друг с другом и потом возможно задавать вопросы. Я надеюсь, что это не будет слишком тяжело для переводчика.

1. Какие бы благодеяния

Мы не накопили за тысячу калп,

Буд то поклонение Сугатам или даяние, -

Мгновенная вспышка гнева может всё это уничтожить.

2. Нет зла страшнее ненависти,

И нет подвижничества превыше терпения.

И потому усердно подвизайся в терпении,

Прибегая к многообразным методам.

3. Ум не познает покоя,

Не найдет ни счастья, ни радости,

Сна лишится, утратит стойкость,

Если иглы гнева терзают сердце.

Путь бодхисаттвы, Шантидева.

Поэтому, он начинается на очень простом уровне, что жизнь может быть трудна, у нас есть трудности. Это не удивительно, что появляется ненависть и гнев, когда жизнь нам трудна. Он нам расскажет в качестве буддистов люди, которые хотят практиковать буддизм, он скажет в здравом смысле, что если мы стараемся следовать пути бодисаттвы, если мы стараемся быть более добрыми, не позволять себе падать в состояние ненависти, в состояние гнева, это большое.

Первый вопрос, он скажет что, не смотря на сколько много благих деяний мы сделали, не смотря на наши высокие идеализм, мы можем уничтожить всё это в одно мгновение гнева. Вы чувствуете, что это правда, что он увеличивается как-то, или это просто так как вы думаете? Это вопрос для вас.

Ответ слушателя: Как мы чувствуем правдиво ли это или преувеличено? Я думаю, что это правда.

Это всё, что вы сделали благодаря практике медитации и поклонением и почтением Буддам. Всё, что вы сделали как хороший буддист - это не существует в мгновение гнева. Это как можно читать в некоторых современных книгах - буддизм касается сильно с умом, с умом, который существует прямо сейчас, здесь и сейчас. Это то, что случается, происходит в нашем уме важно, поэтому если у нас возникает гнев - это всё, что есть.

Таким способом, мы можем считать эту строфу, но дальше в мгновение гнева, вы можете разрушить навсегда дружбу с другим человеком, в мгновение вы можете поступать агрессивно, можно даже совершить убийство в мгновение гнева. И поэтому - изменить свою судьбу в мгновение гнева. Да, поэтому, он рассказал в начале какие опасности есть из-за гнева. И если вы серьезно относитесь к практике буддизма, это важно очень серьезно размышлять, о вопросах, о возникновении гнева и практике терпения.

Согласно легенде, он читал лекцию, в аудитории были монахи, может быть это были идеалистические монахи, они достаточно глубоко практиковали духовный путь. Поэтому то, что он скажет, это как может оказаться гораздо крайне, но есть всегда что-то о чём мы можем думать и которое полезно для нашей практики. И поведение такое опасно, если мы даём выражение к ненависти. Он потом начинает рассматривать механизм, по которому возникает гнев.

7. Недовольство, возникающее во мне,

Когда нечто происходит вопреки моей воле

Или препятствует исполнению моих желаний,

Служит топливом гневу, что, разгораясь, меня разрушает.

8. И потому должен я лишиться пищи

Этого недруга,

Ибо он только и делает,

Что причиняет мне вред.

Да, разные строфы, они очень много говорят, даже можно просто только обсуждать одну строфу. Но эти две строфы, они особо важны. Очень важны. Это, как основа буддизма.

Буддисты медитируют, исследуют то, что с ними происходило в момент медитации. Это интересный вопрос - почему мы впадаем в состояние гнева, почему мы ненавидим, почему нам обидно что-то. Почему такие вещи происходят в нас? Жизнь трудна, нам трудно быть человеком, мы не получаем того, что мы хотим, мы получаем то, что мы не хотим. Но, почему мы гневаемся, ненавидим?

Животные, они просто живут в поле, они более спокойно принимают то, что происходит с ними. Но мы гневаемся, мы впадаем в состояние ненависти, почему? Это вопрос для нас. Для человечества нам это трудно бывает, просто трудно с нашими переживаниями, мы всегда добавим что-то. Почему, это так происходит со мной? Почему это так происходит? Нам это трудно, для нас просто быть вместе с нашими переживаниями, и не добавлять что-то, из нашего разума.

У нас сложные мозги. На одной стороне это замечательно, большая прибыль от этого. Но, с другой стороны Да, Будда один раз, он сказал что страдания, которые мы чувствуем это не просто то, что мы страдаем из-за физической боли, наш ум, наш разум добавляет

много дополнительных страданий. Почему это происходит со мной? Что делать? Кто виноват? И так далее. Это не просто то, что мы чувствуем боль из-за физического вреда.

Будда сказал, что мудрый человек чувствует вред из-за одной стрелы, а не мудрый человек чувствует боль от двух стрел. Первая стрела - это физическая боль и вторая - это то, что мы добавляем разумом, думая об этом.

Да, Шантидева сказал, что я должен не позволять каким-то трудностям, которые появляются в моей жизни, чтобы это становилось пищей для развития моей ненависти и гнева в моём уме.

В раннем Буддизме есть учение - «Первая благородная истина». Страдание и причина страдания, конечно это страстное желание. Но то, что это значит в этом контексте, это значит все дополнительные страдания, которые мы добавим к нашему переживанию.

Может быть страстное желание - это для чего-то приятного. Мы видим классная, красивая машина, мы думаем - какая классная машина, как это чувствуется водить эту классную машину, как это круто. И потом я должен обладать этой машиной, я должен получить для себя эту машину.

Иногда мы медитируем и после несколько минут мы начинаем скучать, мы хотим двигаться. Мы стали переживать о чем-то, поэтому то, что мы добавляем к нашему опыту медитации то же переживание скуки.

Или просто люди нам не дают то, что мы хотим. Они делают такие вещи, которые мы не хотим, чтобы они делали. Может быть нам не приятно как они кушают, как они выглядят, когда они кушают пищу. Есть так много разных причин возникновения ненависти.

Шантидева скажет, что жизнь - это трудно. Трудность будет, боль будет. Но то, о чем мы будем рассматривать, обращать внимание, это то, что мы предъявляем к нашему переживанию. И это не идея просто быть хорошим буддистом. Это стоит обращать внимание на это, потому что нам это больно, это вредно для нас, чтобы мы переживаем такую ненависть.

И как мы уже видели, если гнев возникает в нашем уме, если возникает ненависть, для нас это больно, это не хорошо. Могут возникать очень серьезные последствия для нас, для других людей, как мы видели в начале. Это всегда хороший вопрос, который мы можем спросить себя: «я получил первую стрелу из вне, но дал ли я себе вторую самостоятельно?» Давай слушать 9 и 10.

9. Что бы ни выпало мне на долю,

Пусть неизменной будет радость моя.

Ибо в печали я не достигну желаемого,

И мои добродетели истощатся.

10. К чему печалиться,

Если всё можно еще поправить?

К чему печалиться?

Если ничего уже исправить нельзя?

Он говорит опять, что на гораздо практическом уровне, даже если мы переживаем боль и такие неприятные переживания из вне, если мы добавим гнев, ненависть это никак нам не помогает. Поэтому это важно тщательно рассмотреть механизм по которому возникает гнев, ненависть в себе. Поэтому, это очень простой Буддизм, то что он скажет, что нам нужно осознавать тщательно, как мы реагируем на вещи, которые происходят с нами.

В нескольких следующих строфах, он просто довольно реалистически спросит нас, как выглядит вокруг меня, могу ли я быть чуть более терпимым, с тем, что происходит у меня в жизни? Как просто, если мы становимся способными терпеть как-то маленькие неприятности. Мы приучаем себя терпеть неприятности, которые становятся сильнее. Это как мы постепенно развиваем способность терпеть трудности.

Просто маленький перерыв, если у вас есть, чтобы дышать. Если у вас есть вопросы по поводу таких очень простых основ учения Буддизма, скажем, что это простой Буддизм. Это так в контексте махаяны, в контексте идеала бодхисаттв. Просто, это простые учения, что если мы осознаны, осознаны наши реакции к миру, к событиям.

Вопрос слушателя: Нагабодхи - существует праведный гнев?

Если есть хорошая причина для гнева что сделать? Грубо говоря, есть различия между гневом и ненавистью. Конечно есть ситуации в жизни, когда нам нужно много энергии, чтобы исправить с чем-то. Есть температура планеты, которая становится выше. Да, конечно есть ситуации, где нужно много энергии, сильной энергии.

Надо быть честным с собой. Есть гнев, это как энергия, чтобы изменить что-то, которое надо изменить, которое нужно сделать. Но это просто, это легко. Но у нас есть состояния, где есть у нас ненависть. И надо быть честным с собой, это просто энергия, которую хотят, чтобы изменить, или если есть ненависть там, в этом состоянии?

Может быть этот вопрос прервать. Вы чувствуете разницу между этими состояниями, состояниями когда просто есть много энергии, которая хочет изменить что-то и состоянием когда есть энергия и есть ненависть, они вместе.

Ответ слушателя: нет, нет. Я думаю, что отдельно. Когда у нас есть этот гнев, да это праведный. И надо сравнить состояния. Чем они отличаются из того, что я поняла. Правильно ли я поняла, что это разные состояния, не одинаковые. При этом очень тонкая граница.

Я хотел бы позволять вам обсуждать этот вопрос, чтобы вы можете узнать, как чувствуется различные состояния, когда у нас есть гнев без ненависти, когда у нас есть гнев с ненавистью. Когда это гораздо узко, мы просто не думаем о себе, как мы чувствуем. Когда мы хотим исправить что-то, сделать что-то, которое надо сделать на благо большого количества людей, и когда мы не хотим.

Слушатель: мне кажется есть разумный гнев и не разумный гнев.

Это так, может быть это очень простой пример. Мы хотим, например, пикник и идет дождь. Мы разбираем вещи, пора идти домой опять. Но кто-то не удовлетворяется, кто-то хочет сказать, «Почему никто не проверил прогноз погоды? Почему это случилось с нами?» Это что-то, которое мы добавим всегда, с которым нам нужно работать.

Слушатель: Я еще хотел бы добавить. Что мне кажется мы всегда знаем когда этот гнев праведный, а когда он не праведный.

Иногда мы не знаем разницу - пикник и пошел дождь. С практикой мы можем узнать разницу между состояниями.

Слушатель: мне кажется субъективно ты понимаешь всегда, когда это правильно, когда нет.

Со временем; когда мы стали более опытны, когда мы знаем себя лучше, мы узнаем быть честным с собой, мы осознаем как поступать, но это довольно тонкий вопрос для себя. Если мы станем практиковать регулярно в повседневной жизни, во всех областях. Определим, что такое первая стрела, что такое вторая стрела. Мы развиваем способность разделить их.

Поэтому, если что-то случается таким образом, нам нужно определить - это гнев с ненавистью или это разумный гнев, без ненависти. И мы становимся более опытны, мы начинаем более ясно видеть то, что случается на внутреннем уровне.

Да, когда речь идёт о ненависти. Мы чувствуем эту боль в себе. Мы можем видеть ясно, как мы добавляем боль к себе. Поэтому, мы можем видеть пока мы делаем это. И распознать - да я добавляю что-то. Я добавляю ненависть, это состояние ненависти, в которой я нахожусь.

От эго мы чувствуем страдания. Если мы страдаем, это значит, что там есть эго. С помощью практики медитации мы становимся более чувствительны к добавлению боли, которую мы сделаем для себя.

Я хочу проводить медитацию на эту тему, и цель медитации - это как перенаправлять наши тревоги от ненависти в чем-то более продуктивное. Это цель медитации, которую я будет проводить. Если вы хотите это сделать?

Я буду объяснять медитацию прямо сейчас, чтобы не произносить много слов во время медитации. Это медитация, где мы непосредственно наблюдаем то, что происходит в уме, когда мы не довольны с чем-то, с ситуацией. Я вас прошу просто начать думать, осознавать ситуацию в нашей жизни, которая даёт чувство гнева, чувство стресса. Не надо принять более сложную ситуацию в мире, просто что-то, которое не удовлетворяет как-то.

Ок, и я буду вас спросить остаться с этими ситуациями достаточно долго, чтобы возникло чувство ненависти, чувство гнева, чувство раздражения. Как-то что-то есть в себе. Просто трогать эту ситуацию, чувствовать её, чтобы осознать то, что мы чувствуем, какие эмоции, какие эмоциональные ответы.

Поэтому, я буду вас спрашивать переместить ваше внимание из головы в теле. И точно стараться найти в теле то, что соответствует с тем, которое вы думаете. Есть всегда соответствующая эмоция, есть всегда чувство или ощущение. Может быть, мы думаем о чем-то и плечи движутся, думаем о чем-то происходит в роту. Или мы думаем о чем-то и уф, чувствуем ощущение в сердце, оно болит. Просто найти какие ощущения у нас есть, связанные с тем, что мы выбрали.

И мы просто позволяем себе сидеть с этим. Просто сидеть с переживаниями. Не стараться вникнуть в переживания, просто сидеть с этим чувством. Ощущать то, что происходит. Принимаем то, что мы чувствуем.

Может быть спонтанно возникает чувство сочувствия, симпатия. Что да, жизнь это не просто, человеческая жизнь. Да, получилось у нас такое переживание, ощущение. И просто да, спонтанно возникает такое сочувствие. Возникает к себе, у себя, в себе. Да, это не то, что мы ожидаем, что что-то происходит, и запоминаем что всё хорошо, мы просто сидим без ожидания.

Но, мы также можем чувствовать какие ощущения возникают, когда мы относимся к себе с сочувствием. Когда мы перестанем чувствовать - почему это происходит с собой, кто виноват, как мне это обидно? И можем просто дышать более спокойно, чувствовать часть тела, которая болит, дышать с этой частью в теле. И всё становится более мягче, более спокойнее. Да, жизнь такая для человека. Такие вещи, такие реакции, такие ощущения возникают время от времени. Это ок. У каждого такое, не только я.

Поэтому я буду говорить несколько слов в начале, потом примерно десять минут мы сидим, медитируем. Во время медитации, иногда я буду что-то говорить, несколько слов просто, чтобы взглянуть в следующий этап. И потом нам возможно сказать несколько слов, что случилось для нас, как это было для нас.

Слушатель вопрос: это будет три части? Часть - когда мы осознаем - это своё чувство. Дальше, вторая часть, когда мы пытаемся его понять. И третья часть, это когда мы сидим, осознав, что у нас эти чувства есть. Остаемся, сидим с этим состоянием. Или посылаем себе метту. И я поняла, что это будет три части.

Я буду объяснять во время практики.

Главная часть это как, что случается в уме, то что случается в теле. Поэтому, мы просто сидим на позу медитации, не строго, просто как удобно.

Наверное хорошо закрыть глаза, просто чувствуем, как это чувствуется здесь сидеть, присутствовать в теле. Вдох-выдох, более глубокий, вдох-выдох. С каждым выдохом просто, ах, чтобы присутствовать чуть глубже. Просто сидеть здесь, стараясь быть с этим человеком, просто быть собой. На минуточку просто исследуем дыхание в теле, каждый вдох, каждый выдох, просто чтобы успокоится.

Сейчас, просто можно вспоминать ситуации, воображение стрессов, просто позволять этой ситуации существовать в уме и сердце. Думайте об этом, достаточно чувствовать эмоции, которые связаны с этим, может быть даже ненависть.

Когда ощущения и чувства об этом становятся сильнее, вы можете заметить какое-то изменение в теле. Когда вы заметили это, сделайте пересадку от мыслей к теле. Обращаем внимание. Когда я буду обращать внимание на часть тела просто заметьте дыхание, как мы дышим в этой части тела.

Поэтому, это не то, что мы стараемся намеренно расслабиться в теле. Но мы можем просто заметить, что часть тела становится более мягким. Таким способом, боль становится более мягкой. Просто можно размышлять, что вещи иногда просто такие, как они есть сейчас. И это чувство боли. Но, сейчас, мы перестанем это делать и позволяем просто сидеть, просто присутствовать в нашем переживании сейчас.

Сейчас, мы закончили практику.

Один раз, я сделал это практику, я вспоминал время, когда я сидел в собрании и кто-то сказал что-то про меня, которое было не верно, не правда. И я планировал, как я буду писать строгое письмо этому человеку. Я так гневался. Но, я знаю, это практика и поэтому

я сидел и просто совершал практику и это было очень интересно, то что случилось. Да, я чувствовал боль, я чувствовал, как маленький мальчик, который чувствует боль, который болеет. И это чувство, чувствовать просто честно и это было более приятно просто сидеть, с чувством боли маленького мальчика, чем думать о том, что с ним происходило. Это было чувство-ощущение не сразу исчезло, но я чувствовал послабление скажем. Да, мне всё ещё нужно было написать письмо к ним и потом мы поговорили. Но разговор между нами прошел хорошо, некоторый гнев остался, но гнев без ненависти.

Что случилось, что происходило с вами, когда вы сделали эту практику?

Ответ слушателя: у меня была такая встреча, я сидел с другими людьми за столом, там было десять человек нас примерно, или чуть больше. И один парень начал на меня, что называется наезжать достаточно серьезно. И когда это было, я собственно говоря не стал ничего предпринимать в ответ, просто ушел. А вот сейчас я как-бы сознательно подумал, как бы я мог поступить и как бы я мог наезжать на него в ответ. И может быть даже мы бы подрались. Такое в себе желание почувствовал, что я готов ему дать. Я почувствовал, что у меня прямо сжимаются кулаки, сжимаются челюсти, но в то же время я понимал, что это не совсем на самом деле. Что это я придумал. Тогда я начал представлять, как и собственно было рекомендовано. Я стал концентрироваться на кулаках, на своих зубах. И это ощущение исчезло. Пришло расслабление и даже какая-то сонливость.

Ответ слушателя: Я могу сказать, если вы не против. У меня есть небольшая проблема со здоровьем. Пока я ещё ничего не знаю. И конечно я очень сильно переживаю эти дни. И семь дней я просто не могу спать, я не могу есть, я не могу ничего делать вообще. Только думаю о том, что произойдет, что может быть. Может быть это будет это, может быть это будет вот это. А может быть это будет что-то ещё. В общем страх, боль и разочарование. И это хорошо, что Суваннавир пригласил меня сюда сегодня!!! Это как всегда, ты получаешь то, что тебе нужно именно в этот момент. Я поняла, на сколько я переношу это на тело. Это все чувствует, принимает. И на сколько мои мышцы тверды, как камень. И эта практика помогла мне, я где-то расслабилась. И подышала в это место и подумала, что я ничего не могу изменить. Но, вот как-то такие чувства в двух словах.

Я был бы рад продолжать обсуждение с вами об этом. То, что мы делаем в практике, это как мы можем привносить в наши практики, повседневные практики элементы того, что мы сделали сегодня, когда мы заметили, что гнев и стресс проявились у себя во время практики. И то, что мы сделаем это как не оставляем первую стрелу, но мы.

Может быть вы сможете сделать эту практику так, как мы сделали. И просто заметили, что что-то происходило в жизни, или может быть сделали сознательную пересадку из ума в тело. И остались с ощущениями в теле. И стараться их убрать не так, просто позволять себе переживать и исследовать такие физические ощущения. Это как более простой мир, в котором мы живём, чем мир ума, где много-много мыслей, то что сделают люди нам. И так дальше.

Вопрос слушателя: это практика для прошедших событий? Если что-то случилось в жизни?

Ответ: да, можно сделать это как формальная практика. Но можно также в повседневной жизни что-то случается на работе, с другими людьми. Что-то происходит. Сказать, «извините на минуточку я пойду где-то сидеть», чувствовать своё тело, исследовать какие

ощущения появились в теле. И таким способом стать жить в более простом мире нашего физического ощущения. Таким способом работать с событиями, которые происходят в жизни. Да, в жизни есть боль, в жизни есть обида. Но, то что мы стараемся - это не давать себе «Пищу», чтобы возникали более сильные чувства, такие как гнев, ненависть. Такие сильные эмоции, которые причиняют для нас еще большее количество боли.

Ок. Спасибо, нам надо закончить. Я буду рад продолжать исследовать это с вами. Может быть первый шаг я могу просто что-то написать. И проводить и отдать каждому, чтобы размышлять дальше о таких процессах. И потом, когда встретимся еще раз обсуждать дальше, чтобы исследовать какие строфы.