

Терпение II, Нагабодхи, 31.10.19

Слушать эти лекции: [Терпение](#).

Читать эти лекции: [Терпение](#).

Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн.

И «Путь бодхисаттвы», Шантидева - это книга, которая, чтобы сделать резюме, это книга, которая даёт объяснение пути в целом. Но, с точки зрения Махаяны поэтому путь духовной жизни там, как практика быть без «Эго», без «Самости» на практическом, а не на философском уровне.

Потому что да, цель эти главы, это как жить с добротой, помогать людям, не жить ради собственного «эго». Но в конечном итоге помогать людям, вести людей, достичь «Просветления», потому что такие цели у нас есть. Эта глава говорит нам как это мешает, если мы позволяем ненависти, чтобы эта эмоция возникла в нашем сердце, что мы даем место ненависти в нашем сердце.

Да, на английском языке слово, которое находится в книге это «hatred» (ненависть), но на самом деле, что мы имеем в виду - это целый ряд отрицательных эмоций, так как обида, волнение, стыд, которые мы чувствуем в отношениях с другими, особенно, когда мы видим ошибки у других людей и видим как мы страдаем из-за этого.

Конечно, это очевидно, что ненависть-любовь, ненависть-сострадание они антонимы. Другие люди, они не хотят быть близко с нами, они хотят избегать от нас, и даже в одно мгновение ненависти, всё это возможно. Мы можем убить другого человека в момент ненависти, поэтому это серьезное дело.

Это как Шантидева очень практически говорит о том, что может случается, происходит с нами в жизни. Мы получаем то, что мы не хотим, и то что мы хотим, мы не получаем.

И первый ответ - это абсолютно нормально, мы чувствовали расстройство как-то, но это так просто, так быстро, что это чувство расстроенности, что мы грустные чуть, от того-то изменяется в ненависть. Это как если да мы не можем справиться с кем-то, если мы не можем сделать что-то в ответ. Если мы можем сделать что-то положительно в ответ - так хорошо, давай сделаем. Если мы не можем сделать что-то, если это невозможно справиться с кем-то, как это помогает нам потеряться в чувстве ненависти? Мы можем справиться или не можем справиться, в любом случае потеряться в состоянии ненависти - нам не помогает.

Да, это важно продолжать иметь в виду, что субъект нашего разговора это как субъективное переживание, субъективный опыт ненависти, когда мы стараемся избежать-выгнать от нашего переживания чувство страдания.

И вспомните, как две недели назад мы обсуждали вопрос - разумный гнев и не разумный гнев. Это как, да мы можем видеть, что на работе что-то не так, или в стране, или в мире что-то не так. Мы можем чувствовать это. И конечно есть эмоции, мы чувствуем это эмоционально. Но есть два разных случая.

1. В первом - мы хотим как-то, что-то справиться объективно.

2. И второй это просто, что мы чувствуем, нам не нравится лично, мы боеем, это даёт нам боль и мы не хотим продолжать это чувствовать.

Первый - мы хотим как-то справиться на объективном уровне. Второй мы как-то хотим избежать неприятного переживания, и они разные.

Тут Будда наверное, безусловно, видел вещи вокруг его окружения. Вещи, которое происходили в мире, которые им не нравились. И, он говорил, что если что-то не так, да это не так. Но он это не говорил с ненавистью, с гневом в обычном смысле этого слова. Если бы он говорил с гневом, он был бы не так сильно, чем произошло на самом деле. Он бы становился еще одним гневный человек. Irritation на английском (Раздражение), ещё один молодой гневный человек, «one more angry young man».

Есть строфа здесь, которая скажет, что когда мы реагируем на то, что случается, может быть - солнце, жарко, снег уже пришел, что-то не так в мире. Надо вспомнить что наши субъективные реакции - это наши реакции. Надо принять на себя ответственность за них.

Есть человек на работе, с кем мы ссорились, мы стали гневными, стали думать об этом. Потом сели медитировать и во время медитации постоянно мы думали об этом. Мы старались спать ночью и продолжали думать об этом. Мы как-то повторяли снова и снова то, что мы хотим ему сказать, что он скажет в ответ.

Но, кто ответственен за то, как реагирует наш ум на такие события. Кто ответственен за действия нашего ума?

И да, может быть да, объективно нужно что-то говорить с этим человеком, может быть он плохо поступает, надо что-то исправить в мире, но тем не менее я должен видеть свой ум. И это важно видеть свой ум, как и что я делаю с моим умом, который даёт такие неприятные ощущения от того, что случилось.

Это как основная практика для буддистов, принять на себя ответственность за то, как мы реагируем, какие если у нас есть неприятные чувства, неприятные переживания. И для буддистов да, это главная практика того, что мы честно видим как мы можем принять ответственность для нашего ума. И не судить мир вокруг из-за того, что мы сделали со своим умом сами.

*19. Даже в страдании мудрецы сохраняют*

*Ясность и невозмутимость ума.*

*Ибо это стражение с клешами,*

*А во всякой битве немало мучений.*

Путь бодхисаттвы, Шантидева.

Может быть, это стоит еще раз сказать, что может быть наверное с этим человеком на работе что-то не так. Но, нам нужно определить для себя энергии, которые хотим разорвать, справиться с проблемой.

Это так, что мы чувствуем объективно или субъективно, просто мы хотим избегать неприятных ощущений, ради себя самих, которые являются эго, которые просто не хотят неприятных переживаний.

Да, есть главная буддийская истина, что даже не смотря на то, что мы переживаем в себе как независимые отдельные существа, мы соединяемся, у нас есть много отношений, которые мы не можем снять с вселенной. Мы часть вселенной и это значит, что время от времени мы сострадающее ощущение у нас будет.

Да, можно спросить себя какое состояние сознания, которое у меня есть в уме сейчас, это способствует сейчас чувствовать себя белее отдельно от других, или это состояние сознания помогает мне быть более открытым, более чувствительным, более добрым, с тем, что происходит. И если мы отдельные, мы не можем быть эффективны и действовать и изменить ситуацию, потому что мы отдельные. Это только когда мы ок с тем, в чем мы участвуем, мы близко присутствуем в этой сложной ситуации, только в таких состояниях мы можем изменить к лучшему то, что происходит.

*Вопрос слушателя: если мы можем быть на отдалении и можем быть рядом, более чутко, не станем мы более зависимы от ситуации? Более сильно она будет на нас воздействовать? Мы тогда не сможем, если это будет точка очень высокая напряженных отношений, мы не сможем контролировать ум и будем реагировать негативно. Если мы будем всё более глубоко воспринимать.*

Да, может быть это просто вопрос практики. Чем дальше мы практикуем, тем больше мы будем способны действительно признать, что да - это мой ум здесь. Но есть совет, что это так, как Шантидева иногда говорит - быть как масса дерева.

Иногда, что мы знаем, что да, если я стал говорить прямо сейчас с позиций «эго», это будет ненависть которая говорит, это будет «эго», которое говорит, это гордость, которая говорит. Можно быть как масса дерева просто.

Может быть даже, в том же случаи, когда это происходит, это помогает просто честно говоря. Я ничего не могу сказать прямо сейчас, я просто гневаюсь. Или я не могу что-то полезного сказать. И может даже, если мы так скажем другим, это помогает, это как может быть открывает что-то. Открыть, чтобы честно говорить о том, что происходит.

Но, это большая практика, это серьезная практика, потому что если мы решаем так и поступать жизнь постоянно даёт нам возможности реагировать. Время, когда мы хотим реагировать, это не удобно, это больно. Да, это большая, это серьезная практика чтобы брать власть над собой.

Да, и даже как я сказал две недели назад, даже простое дело мы ждём в очереди, в магазине. И люди, они как-то медленно собираются делать что-то и мы чувствуем фрустрацию, мы хотим просто выгнать от нас это чувство неприятности. Это даёт нам возможность практиковать. И даже, если эти маленькие ситуации, то, что происходит, это даёт нам способность принять вкус такого рода ощущения, которое мы хотим просто выгнать от нас, в реальности выгнать от нас, страдания.

И мы станем более способны видеть и признать, что у меня есть такая как-то очень узкая неприятная реакция на то, что случается и мы можем признать. Ок, да - это происходит у меня, я знаю что сейчас это так и происходит со мной. Это, как эмоции, которые возникают из-за нашего эго они сложны и они болят, они неприятны, мы страдаем из-за них. Да, я согласен полностью, что сделать шаг назад, я не хочу участвовать - это не ответ.

И это нужно, это полезно время от времени. Мы можем ходить на ретрит - два дня или неделю. Даже когда мы медитируем, это как шаг назад, можно быть спокойно, отдельно. Но, это не ответ полностью, мы не можем так жить постоянно. Поэтому, благодаря нашей

практике мы можем узнать как работать ясно, яснее и яснее, наш ум. Как мы реагируем, чтобы уменьшить эти реакции.

Да, если мы участвовали в собрании, это было неприятное собрание, сложное собрание. Много эмоций, если мы просто стали спокойно, стали выражать нашу истину. Спокойно и мы знаем, что мы хорошо поступали. И это чувствуется хорошо, но может быть это не так.

И мы как-то эмоционально выражали себя в этом случае. Потом, это может быть очень полезно, просто сказать людям: «Да извини, сорри. Я знаю, что мои эмоции захватили меня и я как-то поступал, это было не очень полезно для всех. Извиняюсь перед вами». И как-то это слова пускания могут помогать ситуации.

И конечно, это, во время медитации, когда мы узнаем как работать с этим. Мы сидим без фрустрации, есть спокойствие, есть теплота, мы можем видеть как работает наш ум. И конечно это не быстрый процесс, это не получается, через несколько дней, или через несколько недель. Это длинная работа. Но, это может быть довольно вдохновляюще.

Есть другие возможности, которые показывают - не болит моя стрела, я могу действовать с такими ситуациями и чувствовать себя хорошо потом. Это хорошо, я рад.

Шантидева, он очень идеалистический человек, он сделал идеал как-то очень высоким идеалом, в целом очень далеко от нас. Это требует многого от нас. Но, мы можем делать просто то, что мы можем, чтобы идти вперед.

Мы уже закончили эту тему. Мы идем вперед.

*21. К тому же страдание обладает благими свойствами,*

*Ибо в страждущем гордыня усмиряется,*

*Пробуждаются сочувствие ко всем существам в самсаре,*

*Он сторонится пагубного и находит радость в благом.*

Благо, которое мы можем получить от страдания - это выше всех, потому что это как нас шокирует. Опьянение ума, мы перестали быть как пьяные, потому что мы и так шокированы от страдания. И возникает сострадание в существах, которые находятся в самсаре. И возникает страх от злых действий, мы чувствуем страх, когда мы думаем о действиях злых поступков. И возникает желание достичь состояния Будды.

Я хотел бы спросить что вы думаете и что это значит - как мы шокированы из-за страдания, что состояние опьянения и мы перестали так чувствовать. Что это значит? Это вопрос для вас. Ещё раз - когда мы страдаем, это как шок для себя и раньше мы были как немного пьяны. Все хорошо, ла-ла-ла. И мы более не видим как-то, что всё хорошо. Мы, перестали быть таким человеком. И как-то это шокирует. Мы, как-то более серьезно чувствуем.

И первая фаза - это как страдание мы получаем потому что, это так и происходит с нами, мы перестали быть как-то пьяны, и как-то всё хорошо. И мы видим очень ясно. И как-то страдания - это как шок и мы пришли в себя и стали видеть как-то более серьезно. Что вы думаете об этом?

*Ответ слушателя:* наверное, это возвращает нас к реальности. Но хорошо это или плохо я не знаю. Мы в облаках, когда нам всё хорошо, нам же приятно. Но, для жизни это хорошо, когда ты осознаешь как оно есть на самом деле.

Это как ещё основа буддийского учения, что если мы не Просветлены, это так как мы спим, как мы пьяны. Мы видим всё через призму нашего маленького, узкого ума, через призму нашего субъективного взгляда. Не просветленный это как человек, который спит, пьяный.

Да, это как наше обычное состояние, когда мы находимся в таком состоянии, мы просто стараемся строить вокруг нас мир, который довольно удобен, комфортен. С работой, с семьей, с квартирой. Как-то стараться жить таким способом и чувствовать всё - нормально, удобно, без боли. И это происходит, мы идём на пикник и пошёл дождь, или мы серьезно заболеем и как-то наш удобный мир исчезает, или это просто, что мы перестали бороться с этим, видеть вещи в реальности, такими, как они есть. Это может быть очень трогательный момент, это может быть очень освобождающий момент, когда мы просто перестали бороться с тем, что идёт дождь, или что-то мы получаем, чего не хотим. Мы получаем то, что мы не хотим. Это просто реальность и это так.

Так и есть, перестать бороться с этим, может дать нам большое чувство расслабления. И если, мы стали способны признать, что мы не можем постоянно получать то, что мы хотим, что жизнь - это обязательно неудобство. Неудобства постоянно получаются в нашей жизни.

Если мы способны ясно это видеть в себе, мы можем начать видеть как другие люди страдают также от того, что они не могут получить то, что они хотели. Бодхисаттва видит через глаз бодхисаттвы, это видит как каждый человек хочет быть счастливым, но не смотря на то, что каждый человек хочет быть счастливым, большинство людей, большинство времени бегут к тому, что даёт им страдания. И бодхисаттва так видит.

Это не цель, чтобы избегать жизни. Цуль -это жить реалистически. Если мы хотим идти на пикник, ОК. Возможно идет дождь - это Ок. У нас есть план «а», и у нас есть план «б», если пришел дождь. И также жить реалистически, не всегда страдает. Когда дети играли на берегу моря, они строили как-то играли. И море может быть смыло волной то, что они строили. Признать хорошо, что всё что мы хотели получить в жизни, так может быть происходит.

Есть много разных моделей, образов что такое духовная жизнь, описание духовных путей. Один из них начинается с сострадания и как мы можем исходить от страдания. Да, есть этот длинный путь, много стадий, но может быть это звучит как-то неожиданно, но после страдания - следующий шаг это радость. После радости следующий шаг это блаженство.

Да и объяснение почему от страдания возникает радость это объяснение этого учения, что все ОК. Мы признаём, что есть страдание. Это как страдание шокирует нас, а потом мы стали видеть более реалистически и что-то как-то глубоко в нас расслабиться и это даёт нам способность испытывать радость.

Да, буддизм много говорит о страданиях, но это не значит, что нужно постоянно думать о страданиях. Это не значит, что мы должны искать страдания искусственно. Но, это просто то, что когда мы страдаем, это может помогать, это как важный момент, который мы можем изменить своё отношение к жизни. Перестать жить как «эго».

Это страдание, которое дает нам повод. Это как, может быть отправная точка, чтобы изменить себя таким способом. Это факт - каждый из нас чувствует, что мы находимся в центре вселенной. Это просто факт. Это наше переживание, мы так переживаем в мире. Но, каждый человек так это испытывает жизнь. И это не реалистически. И признать это, открыть себя к этому, это может быть что-то, которое мы чувствуем, как что-то глубоко освобождает себя - глубоко освобождающее чувство, которое, помогает нам быть более счастливыми.

Да, признаем что мы не находимся в центре мира, в центре вселенной. Что может что-то со здоровьем, с работой, с отношениями, которые у нас есть с другими людьми что-то может быть не так, что-то происходит не так. И это как время - мы можем расслабиться, если да мы признаём, это может случиться, произойти.

Мы, не можем быть уверенны, что это не будет так. Да, и когда мы начинаем признавать всё это, это даёт нам возможность видеть соединения, которое существуют между нами. Это даёт нам возможность видеть чуть больше в широком контексте, что происходит в мире.

Скоро, будет следующая тема. И мы будем рассматривать эту тему в широком контексте. Но, сделаем маленькую паузу, чтобы спросить вас, если вы хотите что-то добавить, спросить по поводу вопроса страдания. Есть положительные, благие качества для нас, когда мы страдаем, когда мы получаем шок, который помогает нам жить более реалистически.

Да, может быть что-то, которое мы можем сделать вместе потом, может быть через неделю. Это как разделить группы, время, истории, события в нашей когда мы чувствовали - да, мы страдали из-за этого события. Но, это было как дверь, через которую мы можем входить и видеть вещи как-то по другому, благодаря этим страданиям. И признать, что испытывать это страдание нам было полезно. Можно рассказать такие истории друг-другу.

*Ответ слушателя: Я могу рассказать одну. Она не тайная, она такая - жизненная. Уже много лет назад у меня были серьезные проблемы с позвоночником. Я не мог ходить. Защемляло нерв и мне было больно ходить. И мне попался врач - нейрохирург, который увлекался восточными практиками. И он научил меня медитировать, так - концентрироваться на какой-то точке, не важно на какой, так, чтобы я мог не чувствовать боль. Боль снижалась и я мог делать упражнения и мне можно было вправить позвоночник без укола в спинной мозг. Положительное из этого то, что я увлёкся восточными практиками, медитацией в том числе и восточной философией. Это послужило толчком. И я научился снова ходить. Это красивая, книжная история.*

Это замечательно, очень хорошая история. У меня такая история, что отношения с девушкой. Мы разошлись и она стала видеть другого человека и как-то, я думал и много, много, много гнева возникало из-за этого. Но в конце концов, мне было очень полезно признать, как я вредил себе по средством этого гнева. Я вредил себе - своим гневом, больше чем она вредила мне, сделав то, что она сделала вместе с другим человеком. И мне нужно было много времени, чтобы признать, что я так и поступал с собой, стать ответственным с тем что происходило и со своим умом. Но, наконец-то я так и сделал. И мне это было очень полезно - этот опыт. Да и это было важно признать что, это не то, что она хотела вредить мне. Это было как моя боль, это было что-то эгоистическое и я видел вещи со своей точки зрения. Да, она не просто в один день решила - я хочу вредить этому

человеку. Конечно у неё есть все свои сложности. Она поступала так, как она поступала. Она участвовала в своей самсаре. И видеть это, это также было полезно.

Да, это как другой момент, который скажет Шантидева, во вселенной есть много процессов, которые постоянно текут и изменяются. Такие причины и такие следствия, другие причины и другие следствия. Есть процессы, которые сделают полные циклы и что-то становится быть таким как раньше. И мы не можем понять все эти процессы. Мы не можем контролировать все эти процессы и когда мы позволяем себе видеть, что да мы не можем контролировать, мы можем просто расслабиться, когда что-то неприятное происходит.

Это как во вселенной есть много факторов, причин, которые причиняют столько горя, что возникли планеты, что причиняли какие то мысли, которые у нас есть в голове. И никто не может предупредить что будет, это во многом тайные, загадочные процесс, которые протекают во вселенной. Поэтому мы не можем всё контролировать и если мы спокойно признаем это, когда что-то плохое возникает в нашей жизни, это не так страшно. Всё что мы можем контролировать - это контролировать наше состояние сознания в отношении с этим.

Есть два образа, великих образа в Буддизме. Один из них - это «Колесо жизни», люди возникают, рождаются, умирают, они играют свою роль во время жизни - бесконечный процесс рождения-смерть, рождение-смерть. Мы все играем наши роль и как люди, которые спят, которые пьяные, которые как-то стараются сделать что-то возможное, чтобы продолжать довольно нормально.

Есть другой образ - это как озера и там есть цветы лотоса, которые распускаются, их корни начинаются как-то в низу. Но они растут и открываются может быть полностью на солнце. И если в течении жизни, в течении всех событий, которые возникают в нашей жизни, если мы полностью можем принять ответственность для наших состояний сознания, это как будто мы стали этими цветами - лотосами, которые могут полностью реализовать свой потенциал в жизни.

Но если всё что мы делаем, когда что-то происходит не так - это гневаемся, это как кому надо? Кто виноват? Спросить гневно - кто виноват? Если наши отношения к миру таково - не будет духовного развития конечно. Но, такие ощущения мы должны заложить как основу, это реалистическое понимание того, как вещи существуют в истинной природе вещей. Надо быть реалистическими.