

Терпение Ш, Нагабодхи, 23.01.20

Слушать эти лекции: [Терпение](#).

Читать эти лекции: [Терпение](#).

Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн.

Поэтому, может быть хорошо маленькое резюме, чтобы вспомнить где и какие моменты мы уже рассматривали. Если, пока я говорю, вы вспомнили вопросы о чём хотели задавать. Это не то, что мы бежим, чтобы закончить текст побыстрее, как возможно.

Значение главы - это совершенство терпения - главная тема, как работать с этим, с терпением. Но, как-то также главная тема, это ненависть и как работать с ненавистью в нашем уме.

Шантидева сказал в самом начале, что нет ничего хуже для нас, чем ненависть. Наши практики плохи и разрушаются, даже одним моментом ненависти. Нет более важных практик, чем те, которые работают против ненависти в нашей жизни. Да, когда у нас есть ненависть, другие люди, они отстраняются от нас.

Даже мгновение ненависти - это может глубоко изменить направление нашей жизни. Если мы ударим кого-то, можно даже убить кого-то, так же сильно изменить направление нашей жизни. И мгновение ненависти может нарушить дружбу между людьми. Может нарушить ритм, если люди работают вместе в команде, когда они работают вместе.

Такие состояния, они очень болезненные, они очень неприятные, если у нас есть состояние ненависти, есть состояние гнева, состояние когда мы скажем другому человеку: «ты виноват». Они очень болезненные для нас, и из этих состояний мы можем почувствовать даже на физическом уровне чувствовать.

У нас группа, в городе, где я живу и там есть довольно молодая женщина, ей 47-49 лет и она умирает от рака и в то же время её муж решил разойтись с ней, и она говорит, что она испытывает много-много гнева нему. И она чувствует, что жизнь как-то неправильна. Она говорит, что как известно она страдает больше от того, что она испытывает гнев к мужу, чем от того, что она умирает из-за рака.

Да, может быть у каждого есть опыт, когда у нас появлялись такие мысли, мысли гнева, мысли ненависти. Может быть мы просто сидели и просто продолжали думать об этом. И какая польза, если мы порождаем такие состояния. Это как мы встаём и чувствуем себя как-то болезненно, это болезненное состояние.

Да, Шантидева спрашивает откуда эти состояния приходят к нам? Почему эти такие состояния приходят к нам?

Он задает вопрос - если что-то плохо, мы можем что-то сделать в этой ситуации, чтобы стало лучше? Почему не это делать? Почему гневаемся?

И если в ситуации мы не можем ничего не делать, почему гневаемся? Почему, какая польза?

Нам не надо быть Буддой, чтобы это понять. Это как здравый смысл, это очевидно. Почему гневаемся если можем что-то сделать? Почему гневаемся если мы не можем

ничего делать, даже ребенок может понять это, но тем не менее гнев появился столько раз в нас.

Шантидева скажет, что это очень важно, чтобы мы признаём наши собственные реакции на переживания, которые мы не хотим, не желаемое переживание, то есть когда мы не получаем то, что мы хотим, или мы получаем то, что мы не хотим.

Почему что, если мы не признаем свою реакцию, она просто остается здесь и становится как-то более болезненной, как-то хуже и хуже. Это очень большая мудрость. И может быть я должен вас спросить очень много денег, чтобы получить от меня эту мудрость. Но, я даю это свободно. Но, мудрость в том, что иногда в жизни мы получаем то, что мы не хотим и мы не получаем то, что мы хотим получать. Может быть иногда мы способны думать об этом, логично видеть то, что будет.

Но иногда это просто как-то есть такое сильное противоречие с тем что происходит, мы не хотим это получить. Мы не хотим видеть, что мы в реальности не всегда делаем то, что мы хотим. Это как мы участвуем в реальности. Это не как в реальности это часть себя, которой мы можем руководить.

Я хочу сказать как это важно - развитие осознанности. Не только развитие осознанности в теле, не только к ощущениям. Это важно конечно к дыханию, это важно. Но осознанность того, что происходит в нашем уме.

В первые мгновения, когда возникают такие противоречия к реальности. Если мы заметили - это как рана. Мы можем что-то сделать с этим, если мы не ждем некоторое время. Это становится более сильно и труднее работать с этим, поэтому просто быть с тонкой осознанностью. И очень восприимчивым в себе, к тому что возникает в нашем уме.

Кто-то спросил у Будды: «Чему вы учите?» И Будда ответил: «По-разному!» Но в то же событие, с тем же человеком он сказал: «Я учу то, что когда люди примут это учение, они перестанут ругаться. Они перестанут бороться друг с другом».

Потому что его учения помогают нам. Его учения, практики, которым учил Будда, они позволяют людям быть ответственными с тем, что возникает в наших умах. Поэтому, нам не придется сказать - другой человек, он виноват или даже что реальность - она виновата.

Мы можем видеть, как в нашем уме, когда что-то возникает похожее, изменяется ненавистью.

Если вы помните первый раз я проводил медитацию, где мы смогли работать с тем, что возникает в нашем уме, не реагировать как-то животным образом, а более человеческим, чтобы видеть их по другому, не реагировать на то, что возникает в нашем уме, в нашем сердце. Вы сделали эту практику медитации потом? Делали ли вы эту практику? Вы более осознавали своё тело? Это была важная часть практики.

Ответ: я пару раз делал.

Нагабодхи: как это помогает интересно?

Ответ: Мне просто понравилась эта медитация и всё. Повода не было. Мне понравилась и всё.

Да, это очень хорошая практика, когда что-то случается у нас. Появились гнев или ненависть, начинаем спрашивать, чуть-чуть времени просто дышать и потом видеть, спросить себя. Где в нашем теле я могу чувствовать то, что происходит и фокусироваться на том, что происходит в теле, больше чем думать о том, какие были причины, почему он то и то сказал, то что я хотел ему сказать в ответ? И продолжать и продолжать не так делать, просто чувствовать всё это в нашем теле. И продолжать для того, что это как-то, энергии успокоятся и мы более расслаблены опять с этим.

Да, может быть можно придумать, что есть два ума у нас. Есть как-то животный ум, животное состояние. И мы можем позволять этому состоянию животному ума выражать себя, сделать то что хочет. Но в тоже время, что более человеческий ум, который может видеть то, что происходит и не реагировать. И даже человеческому уму это может стать смешно. То, как мой животный ум, что он сделает, как это? Что это такое?

Я, я, я. Это работает против наших отношений с миром, с реальностью. Я, я, я. Это то, что важно. И не надо выбирать очень сложный предмет в самом начале. Может быть, выбрать даже комар, они кусают нас, нам хочется чесаться. Можно просто признать, практиковать терпение с этим. Это как небольшое дело. Это не только практика терпения, это как практика, чтобы видеть, что это не просто, что мы в центре вселенной. И мы должны участвовать во вселенной, не делать только то, что мы не хотим часто.

Например, может быть пошел дождь, нам придется уйти. Может сказать, «боже мой, дождь, может снег, нам ужасно холодно». И заметить какие истории, какие слова крутятся в нашей голове, когда что-то похожее происходит. Решить - ОК, я просто уйду. Как я чувствую, какие ощущения у меня есть когда падает дождь. И заметить какие истории, которые фиксируют на я, почему это происходит со мной? И так далее. Просто испытывать как чувствуется дождь, может быть это даже приятно.

Есть как-то сущность учения Будды, что если мы концентрированно, тщательно смотрим в себя, мы не найдем никаких самостей. Нет никаких, как-то отдельных фиксированных самостей. Она просто не существует и не будет, если мы очень глубоко рассмотрим в себе. Мы не можем никак по другому видеть, чем это учение Будды.

Но тем не менее, это очень интересно видеть, когда пошел дождь или нам придется уйти, как истории, которые крутятся в голове. Они часто ощущаются как - почему это происходит со мной, почему это я под дождем? Это интересно видеть как мы строим «Самость» в таких ситуациях.

И когда Будда сказал, что нет никаких «Самостей», нет ничего на которое мы можем полностью влиять, потому что есть идея, что если у нас есть «Самость», что это как-то на что мы можем полностью влиять.

Реально, если мы придумаем реальность - это очень терпеливый учитель. Рано или поздно мы получаем послание, надеюсь что раньше чем более поздно, что мы не можем полностью контролировать реальность и что вещи происходят в нашей жизни, которые мы не хотим, что мы не хотим, что мы не хотели, чтобы они происходили.

Да, но когда придёт дождь, когда нас кусают комары, когда мы заболеем это да неприятно, но это один уровень. Но все сложилось, когда мы не получили того, что мы хотели.

Когда другой человек он/она также действовали, что мы не получили того что мы хотели. Но это высшее учение, когда это другой человек, который мешает нам получить то, что мы хотим или способствовать нам не получить того, что мы не хотели.

Да, даже также что мы видим себя как отдельными фиксированными существами, мы может так и видеть других людей, что они фиксированные а не отдельные. И поэтому, в следствии этого мы можем сказать что другой человек он в 100% виноват, в том, что происходит. Мы можем думать, что мы - 0%, а он/она - в 100%.

Да, это как учение - речь идет как-то существует очень много условий, очень большая сеть условий, которые действуют. И мы думали и вспомнили, это как эта сеть постоянно изменяется и может быть на мгновение мы думали, а это так и так и так, но это не так, потому что эта сеть условий постоянно изменяется.

Может быть мы понимаем что происходит прямо там, но через несколько минут всё изменилось. Мысли у другого человека изменились, то, что он подумал, то, что происходить - изменилось.

И это как практика, это важно, чтобы видеть, как это постоянно изменяется, нет центрального места, где можно сказать вот это то, что происходит, это то, что происходило между нами. Нет никакого центрального места, это просто ок если мы поговорили там всё пройдёт, если мы ждали 30 минут и поговорили была бы другая история между нами.

Может быть, простой пример на работе утром. Я плохо спал, у другого человека болит голова, он получил необоснованный счёт за коммунальные услуги. Я пришёл на работу - плохо спал, он пришёл к работе в таком состоянии и мы в чем-то не сошлись во мнении, но какая сильная эмоция возникла у каждого, которая никак не была связана с тем, что происходило во время работы. Это то, что мы уже чувствовали из-за нашей жизни, вот такая ситуация.

Да, это важно признать, что есть много таких условий, которыми обусловлено наши состояния и следовательно наши отношения с другими людьми. Как я отношусь, я поговорю с другим человеком и может быть на некоторое время тот факт, что я плохо спал или что-то из действий, как родители воспитывали нас или даже что-то, что происходило в прошлой жизни, и такие факторы влияют на нас.

Может быть не на долго, но если происходят обстоятельства и мы выражали себя в таком состоянии - это изменяет наши отношения с другим человеком. И важно также признать, что другой человек - он не фиксированный, он не отдельный, он также не мог быть 100% ответственный за то, что происходит в себе. Когда что-то случается, мы не знаем почему он так сказал, грубо ответил или как-то похоже.

Есть строфы, которые начинаются с 22, заканчивается в 33. Где очень тщательно и глубоко Шантидева рассматривает аргументы по этому поводу, что нет ничего того, что существует само по себе. Всё что существует это как условия, которые приходят и встречаются на мгновение, не на долго. Он участвовал в традиции, которая очень тщательно так рассматривали мир.

Прасангика-мадхьямика, Нагарджуна более известный из учителей этой школы. Да, после того, как он философски выражал себя, он приземлился чуть-чуть и Нагабодхи нас спрашивает читать 33-40 строфы.

33. И потому, видя, как недруг или благожелатель
Совершает несправедное деяние,
Я сохраню безмятежность,
Думая: «Это - следствие условий».

34. Если бы всё совершалось
По желанию существ,
Тогда никто бы не страдал.
Ибо кто страдания желает?

35. По невнимательности
Люди ранят свои тела о шипы и другие предметы.
А желая заплучить женщин и прочее,
Они приходят в ярость и отказываются от пищи.

36. Есть и такие, кто вешается,
Со скал бросается в пропасть,
Глокает яд и вредоносную пищу,
Уничтожает себя пагубными делами.

37. Если под влиянием клеш
Они лишают жизни даже своё драгоценное «я»,
Как могут они не причинять вред
Телам других живущих?

38. Даже, если не питая сочувствия к тем,
Кто, в плену своих клеш,
Совершает самоубийство,
Разве мыслимо на них гневаться?

39. Если такова уж природа незрелых существ -

*Причинять зло другим,
Тогда злиться на них столь же нелепо,
Как гневаться на огонь за то, что он обжигает.*

*40. А если порок их случаен
И они добры по своей природе,
Тогда злиться на них столь же нелепо,
Как гневаться на небо за то, что дым застигает его.
Путь бодхисаттвы, Шантидева.*

Да, это интересно видеть, как раньше он говорил как-то философски, что нет самости - пустота самости. Но, здесь он стал говорить о сострадании. Как это грустно, что люди так болеют. Люди чувствуют такую боль от состояний, которые не длятся долго.

Да, это как признать, что над другим человеком руководят условия и мы можем также признать, что надо мной руководят условия. И даже идти на шаг дальше, если мы видим природу ненависти. Почему мы не ненавидим ненависть, если мы видим как такая эмоция ненависть вредит нам? Почему ненавидит ненависть сама? Это как следующий шаг практики. И он скажет что-то ещё. Ещё шаг дальше. И может быть мы хотим это обсуждать или даже обсуждать надолго. Мы можем читать 42 и 43.

*42. В прошлом я причинял
Такую же боль другим существам.
И если теперь они мне наносят вред,
Я сам это заслужил.*

*43. Вражеский меч и тело моё -
Вот две причины страданий.
Так на кого же мне гневаться -
На меч, схваченный им, или на тело, обретенное мною?*

Да, это как мы начинаем признавать, если мы страдаем из-за того, что сделал другой человек, это потому что у нас есть определенная карма, чтобы страдать из-за этого. И это интересная идея для людей на западе, что если мы страдаем, может быть это из-за того, что мы сделали раньше в этой жизни или в прошлых жизнях даже. Что следствия наших действий происходят через время. Есть идея, что если я ударю другого человека, но может

быть я получаю удар сам. Но в следующей строке 44 он как-то открывает эту мысль ещё, поэтому можно читать следующий и потом будет время, возможность обсуждать.

44. Это тело подобно болезненному нарыву,

Прикосновение к которому вынести не возможно.

Если в слепой жажде я сам за него цепляюсь,

На кого же мне гневаться, когда это тело пронзает боль?

Зачем мы родились как человек, не животное например? Это зависит от наших действий в прошлом. Поэтому, нам придется испытывать такие болезненные вещи, которые происходят у веществ с человеческим телом.

У меня есть друзья в Англии, в Австралии, в Новой Зеландии, я улетаю туда, в Австралию через неделю. Некоторые из них с легкостью верят в идею перерождения. Другие, совсем не верят. Они принимают закон кармы, в контексте нашей жизни просто. Они думают об этом может быть в нумерологическом контексте.

Поэтому, мне очень интересно как люди думают об этом в России, в Украине. Как мы сами лично и как другие люди? Мне интересно как другие люди думают об этом. Здесь - верят, интересуются, сильно не верят? Это вопрос для вас. Может быть даже помните, есть кто-то, который верит обязательно, есть кто-то, который не верит в это, строго не верит. Это будет интересно.

Ответ слушателя: я могу рассказать о себе и о своем отце. Есть такой парадокс, перерождение происходит, но никто не перерождается. Мне кажется, что я это понимаю и мне это очень нравится. Есть парадокс - происходит перерождение, но никто не перерождается. Есть процесс, но нет судьбы. Это соответствует моему интуитивному опыту.

Можно сказать чуть дальше об этом?

Ответ слушателя: здесь два момента.

Первый: идея отсутствия постоянного «я» мне очень близка, потому что я в молодости его тщательно искал и никак не мог найти. Это первый момент.

Второй момент: в молодости я часто испытывал негативные психологические состояния. И в связи с этим я начал читать Фрейда, Юнга, психиатров. И пользы от этого чтения не было. Я бросил это чтение. И когда я стал вот недавно слушать лекции по буддизму, я пробовал искать причины моих негативных состояний в прошлом. И пробую смотреть, на кого я похож из своих родственников.

Да, я очень рад, что ты сказал, что есть такой парадокс.

Ответ слушателя: это не я сказал, это Сангаракишита сказал.

Люди на западе, они довольно хорошо, с некоторой легкостью относятся к идее «Анатмана». В Индуизме, что есть «Анатман», который изменяется по телам, этот «Анатман» путешествует. В смысле душа.

Но буддийское учение, это что-то более тонкое, более трудно ловит куда, это более тонкое учение. У меня друг и он очень образованный человек, он много думает, он изучает об перерождении, он пишет статьи о буддизме. И он скажет да, если вы искали в буддийских текстах, во всех школах буддизма видно, что они говорят о перерождении. В более старших писаниях есть много о перерождении. Но, если мы тщательно рассмотрим то, что говорят эти тексты, всегда что-то происходит нельзя объяснить рациональным способом.

Ответ слушателя: вот он счастливый человек, он как-то нашёл путь! Я вот сколько живу, понимаю, что «эго» моё укрепляется и что я являюсь рабом собственного «эго», главная задача как-то его обойти, скрыться от его светящегося глаза. Это очень сложно, это практически не возможно. Жизнь между двумя музыкальными нотами. Найдешь какую-то проскользнешь и уйдешь от собственного «эго», но это очень сложно.

И что я ещё хотел сказать, вот на счёт верований, я переведу потом. Когда начинаешь говорить, что мы на самом деле - это рождение, жизнь и смерть, такие состояния. Это все состояния жизни, просто мы из утробы. Это всё жизнь, смерть ведь у нас как, смерть это всё. Смерть это прах. Смерть всегда, опять же я пришел к выводу, что это другое качество жизни. Там будет что-то другое. Я всерьез вспоминаю индийскую бабушку, она говорила - я жду не дождусь. Там же начнется такое, это же будет такая красота. А когда начинаешь объяснять это людям, они смотрят на тебя, как на идиота. Поэтому я ничего никому не объясняю.

Мы не знаем, что есть ли прошлая жизнь в будущем. Есть разные возможности.

- 1) Жизнь прошлая, жизнь сейчас и жизнь в будущем.
- 2) Жизнь прошлая, жизнь сейчас и ничего не будет.
- 3) Жизнь сейчас, в будущем и в прошлом не было или мы просто живем здесь.

Мы не знаем, которая из них истинна.

Ответ слушателя: я скажу, что я верю, но в какой форме и как это. Наверное, все-таки верю в эту буддийскую теорию, в перерождение, что есть что-то, которое перерождается. Есть душа или нет души, есть самость или нет самости, этого я не знаю. Мне кажется это не столь важно.

С эзотерической точки зрения на повседневную точку зрения - это не умно сказать, что не существует «Самости». Если кто-то ударил Нагабодхи он страдает, не Суваннавира. Суваннавира сказал, что да, мне будет неприятно. Нагабодхи ответил - да, но неприятности твои не будут такими, как я чувствовал из-за этого.

Поэтому, да это не что-то, которое мы принимаем на эмпирическом уровне. Выдающийся, образованный человек пришел однажды поговорить с Буддой и первый раз он спросил поэтому - вы говорите что нет перерождений? И Будда сидел в молчании. Потом он спросил - о, почему вы верите и преподаёте «Самость». И Будда продолжал сидеть в молчании. Поэтому, потом человек ушёл не довольным разговором с Буддой. И потом Ананда, его близкий друг спросил Будду - почему ты не ответил. Будда ответил - если я сказал, что есть «Самость», это было бы не правда. Если бы я сказал, что нет самости, то такой человек, который так серьезно думает о себе, представляет, что он не существует. Такой человек не может понять такое тонкое учение, он только думает, что я отвергаю его переживания. Поэтому, лучше всего остаться просто в молчании.

Ответ слушателя: да, он бы расстроился в любом случае. Поэтому лучше молчать.

Да, это опасно мешать истины на психологическом уровне и на духовном уровне. На психологическом уровне - да, мы существуем как «Самость». Это на духовном уровне, что есть учение об «Анатмане» и это может быть опасно для человека слушать, что он не существует, если он не принимает.

Вопрос слушателя: есть хорошее выражение - «Эмпирическое я». Но это то, как ты себя ощущаешь, но не тоже самое, что «Анатман». Вот, мы же здороваемся, пойдём сейчас к метро. Это, как ты понимаешь себя императивно, ну то есть Будда не об этом говорил, когда говорил.

Да, ты купишь билеты на метро для себя, не тому человеку, который будет стоять рядом с тобой, даже если он хочет. Да, но если даже на метро кто-то входит перед нами, грубо поступает, это полезно думать - а, да этот человек находится в неприятном состоянии. Это не то, что это плохой человек - демон, дьявол и т.д. Это просто человек в плохом состоянии, он как и я, мы поймали сеть, условия пойманы нами обоими, мы похожи.

Вопрос слушателя: а человек может влиять на эти условия, или создавать те условия, которые он хочет для себя более широко?

На кухне у нас есть холодильник. На холодильнике есть открытка. На открытке надпись - это никогда не слишком поздно, чтобы иметь счастливое детство.

Слушатель: еще Иисус говорил будьте как дети.

Да, есть много способов, как мы можем понять эти слова. Конечно невозможно водить машину времени и вернуться назад. Но как взрослые мы можем рассматривать то, что происходило у нас в детстве и видеть такие события совсем по другому, чем мы чувствовали эти события в детстве.

Да, может быть наши родители были очень строгими с нами. И их действия причиняли нам сильную боль, но сейчас мы видим, что они хотели защищать нас от чего-то.

И сейчас мы имеем детей и может быть чувствуем, а да я понимаю почему родители так поступали со мной. И можно простить этого человека.

Да, если мы испытывали агрессию от других людей в школе, это как наше взрослая «Самость» может как-то принять в руках скажем наши действия «Самости» и быть мягким, быть добрым с этим молодым человеком и чувствовать, что болезнь уходит от ситуации.

Или просто, как мы сделали во время медитации, которой я руководил в прошлый раз. Когда мы взрослые, мы можем сопереживать опыт, который возникал в себе и просто признать что такие болезненные вещи происходят время от времени в жизни, это не конец света.

Можно содержать эти такие опыты, такие переживания способом, которым мы не были способны это сделать в действии, но сейчас, как взрослые люди может быть мы можем это сделать. Это просто несколько видов, как понять эти слова, которые находятся на холодильнике на кухне. Но, наверное есть другие.

Да, я проводил время с Дхардо римпоче, это тибетский римпоче, который жил в Индии, он был учитель Сангаракшиты. Он сам считается риенкарнацией, уже было 13 Дхардо

римпоче до его рождения. Я спросил его, вспомнил ли он о его прошлых жизнях? Он сказал - нет, специфического воспоминания у меня не было. Но, он помнил, что в детстве он предупредил свою мать, что священнослужители они придут взять его. Дхардо римпоче, как маленький ребенок он предупредил мать, что люди придут его забрать.

Вопрос слушателя: а какой опыт из прошлых жизней он перенял? В чем тогда заключается его реинкарнация? Какой опыт? Что он вынес из прошлых жизней?

Он был руководитель каждый раз в прошлых жизнях больших монастырей, поэтому когда пришли - это как традиция в Тибете, люди которые искали его. Они принесли владение малу, которую использовал старый аббат и они назначали объекты которые были с ними.

И задача в том, что новый ребёнок должен выбрать то, что он использовал в прошлом. Если он способен это сделать или нет. Да, он сказал, он не мог сказать, что он знает, что он вспомнит, что это он так и был честно говоря. Но он придумал, что если такие люди скажут что я римпоче очень ценный, я взаимно ценный человек, они скажут, что я такой не лучше ли было бы если я попробовал действовать так как я римпоче. И на такой основе безусловно, он стал очень ценным учителем, он стал великим римпоче.

Да, это другой способ иметь счастливое детство, просто решить, что будешь действовать как счастливые учителя, мы можем просто решить каким человеком мы хотим быть и действовать таким способом, как мы хотим быть. Да, если мы способны, если мы можем верить в перерождения, если нам это естественно, не у каждого это так, но если это так, может мы существовали в прошлом, будем существовать в будущем - это дает нам драгоценный миф, что может сильно мотивировать нас в нашей нынешней жизни.