

ТУБТЕН ЧОЙДОН



**РАБОТА
С ГНЕВОМ**

**ИНСТИТУТ ВОЗРОЖДЕНИЯ КАЛМЫЦКОГО ЯЗЫКА
И БУДДИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАЛМЫЦКИЙ ФИЛИАЛ ЦЕНТРА ИНТЕНСИВНОГО
ОБУЧЕНИЯ ЯЗЫКАМ ПРИ МГУ ИМ М. В. ЛОМОНОСОВА**

ТУБТЕН ЧОЙДОН

РАБОТА С ГНЕВОМ

**Элиста
Калмыцкое книжное издательство
1994**

Тубтен Чойдон

Ч 75 Работа с гневом. Элиста: Калм. кн. изд-во. 1994. — 26с. — (Буддийские практики в школе) .

ISBN 5-7539-0290-1

Автор брошюры, Преподобная Тубтен Чойдон, буддийская монахиня, американка, предлагает и разъясняет способы и методы преодоления и предотвращения чувства гнева. Брошюра может служить как пособием для чтения курса лекций, так и руководством в индивидуальной практике, адресовано всем кто интересуется буддизмом и стремится к личному самосовершенствованию.

0403000000 - 004

----- Без объявл.

М 126(03) — 94

ББК 86. 39

Учебно-методическое издание

Тубтен Чойдон

РАБОТА С ГНЕВОМ

Редактор *Е. Н. Бошева*

Технический редактор *К. П. Белова*

ЛР № 010037

ИБ № 15 11

Сдано в набор 19. 01. 94. Подписано в печать 15. 03. 94. Формат 60x84/16.

Печать офсетная Бумага офсетная № 1. Гарнитура Балтика., Усл. печ л

1.51 Уел. кр.-отг. 1,7. Уч. изд. л. 1,5. Тираж 2000. Заказ 283. Заказное.

"С" 004.

Калмыцкое книжное издательство,
Республика Калмыкия — Хальмг Тангч,
358000, г. Элиста, ул. Ленина. 243. Дом печати.

АПП "Джангар" Республики Калмыкия — Хальмг Тангч,
358000. г. Элиста, ул. Ленина. 245

Я рад представить калмыцким читателям эту маленькую книжку — русский перевод лекций буддийской монахини Тубтен Чойдон “Работа с гневом”. Я хорошо знаю Тубтен Чойдон — это образованная в буддийском Учении монахиня, очень веселая. В прошлом учительница американского колледжа, около двух десятилетий она изучает и практикует Дхарму. Ее книга, мне кажется, может быть очень, полезна для тех, кто приступает к ознакомлению с буддизмом и думает о том, как применить его в своей жизни. Ведь очищение своей души от гнева, злости и порождение на их месте любви и милосердия — одна из важнейших целей буддийского Учения. Второй плюс этой книги в том, что она основана на достоверных источниках — истинных буддийских текстах великих Учителей прошлого, начиная с самого Учителя Будды Шакьямуни. В будущем следовало бы подготовить больше переводов таких буддийских текстов на русский и калмыцкий языки — это поможет возрождению буддизма в Калмыкии. Мне хотелось бы сказать спасибо всем тем, кто участвовал в подготовке этого издания, и желаю всем, кто прочтет “Работу с гневом”, добра.

*Буддийский монах, духовный представитель
Его Святейшества Далай-ламы в России
Досточтимый Чжампа Тинглей.*

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

"Работа с гневом" — так назывался цикл лекций Преподобной Тубтен Чойдон, прочитанных слушателям Американской Буддийской Ассоциации осенью 1989 г. Лектор раскрывала смысл одной из буддийских практик — преодоления и предотвращения чувства гнева и знакомила со способами — техниками — ее освоения. Впоследствии лекции были изданы отдельной брошюрой Буддийским центром Амитабхи в Сингапуре.

Преподобная Тубтен Чойдон закончила университет в г. Лос-Анджелесе штата Калифорния в 1971 г. с первой ученой степенью. В 1975 году, будучи учителем школы в Лос-Анджелесе и одновременно работая над диссертацией по вопросам образования, она впервые посетила медитационные курсы, проводимые преподобными ламой Еше и ламой Зопа Ринпоче. В результате она отправилась в монастырь лам в Непале для изучения и практики Учения Будды, а в 1977 г. приняла посвящение в монахини. Она изучала и практиковала буддизм в тибетской традиции в течение многих лет в Индии и Непале, а затем в буддийских центрах Италии и Франции. Сегодня она обучает буддизму и медитации в нескольких европейских странах, Гонконге и Сингапуре.

В переводе на русский язык "Работа с гневом" издается впервые. Это брошюра может служить пособием для групповой медитации, для прочтения курса лекций, а также руководством в индивидуальной практике самосовершенствования и в сфере личных переживаний. Это первое издание и серии "Буддийские практики в школе", разработанной в контексте программы этнокультурного воспитания детей в калмыцких национальных школах.

Перевод такого рода текста имеет определенные трудности из-за сложности предмета, но мы, тем не менее, надеемся, что читатели проверят и испытают эту, несомненно, полезную в нашей повседневной жизни практику.

Настоящий перевод почтительно посвящен автору этой книги, а также всем, кто способствует делу возрождения нашей национальной культуры.

С. Гиляндикова

Я счастлива оттого, что нахожусь сегодня здесь. Сначала я хотела бы рассказать, как случилось, что мы беседуем в этом прекрасном китайском монастыре. Когда я была в Сиэтле в мае прошлого года, одна монахиня из Таиланда пригласила меня в свою страну посетить несколько буддийских монастырей. Этот монастырь был одним из них. В тот день мы планировали посетить еще и Тайский монастырь, но встретили здесь двух монахинь, с которыми у нас состоялся такой интересный разговор, что в конце концов не осталось времени на другие монастыри.

Как буддийская монахиня, живущая на Западе, я не имею возможности часто общаться с другими буддийскими монахинями. Но я и эти две монахини почувствовали мгновенно родство, и мы стали вместе соблюдать наши еженедельные обеты. К тому же, поскольку я уже много лет живу в Азии, большей частью в Гонконге и Сингапуре, — я чувствую себя в китайских монастырях как дома. Когда в августе я вернулась в Сиэтл, две монахини из этого монастыря и я встретились вновь. Благодаря этому и состоялась наша с вами беседа.

Я рада нашей встрече и беседе в китайском монастыре также потому, что очень важно для последователей разных буддийских традиций встретиться и понять обычаи друг друга. Мы должны иметь правильное представление о других традициях и уважать их. Гармония между всеми буддийскими школами чрезвычайно важна для существования Дхармы.

Буддизм является одной из немногих мировых религий, в истории которой не было войн, благодаря открытости и взаимному сотрудничеству буддистов. Путь сохранения этих отношений — во встречах друг с другом и в изучении традиций друг друга.

Очень важно отметить различия во внешних проявлениях буддизма в других странах. Например, я изучала буддизм в тибетской традиции, но получила полное посвящение в монахини на Тайване. Жизнь в китайском монастыре для меня очень отличалась от того, к чему я привыкла раньше. Во-первых, молитвы и чтения велись на китайском, я ничего не могла понять. (Не могу сказать, что я хорошо понимала их на тибетском, но все-таки общие молитвы знала). Китайское монашеское одеяние также отличалось от тибетского. Привыкшей к рубашке без рукавов, мне вдруг пришлось носить многослойную одежду с рукавами. В тибетских монастырях читают ¹³ молитвы сидя, а китайские монахи распевают молитвы стоя. Так как я не привыкла стоять часами, мои ноги затекали.

Эти внешние различия вставили меня задуматься: Что такое буддизм? В чем суть буддийского учения? Как эта сущность выражается в разных культурах? Какова была истинная цель Будды? Чтобы ответить на эти вопросы, мне пришлось изучать внешние культурные проявления практики буддизма в различных местах. Когда Дхарма пришла на Запад, нам всем пришлось изучать это потому, что *мы* познаем буддизм через азиатскую культуру. Мы спрашиваем себя: "Какова настоящая цель этой церемонии или этой практики? Правильно ли мы, западные люди, практикуем буддизм?"

Его Святейшество Далай-лама XIV говорит, что западным людям нет необходимости принимать тибетскую культуру, чтобы практиковать Дхарму: "Вы можете есть мо-мо, пить тибетский чай и одевать тибетскую одежду, но нос ваш все равно останется западным?" Мы должны правильно понимать значение Дхармы и не путать его с культурными проявлениями и внешними формами. Западные буддисты часто сталкиваются с этой проблемой.

Сегодня мы собираемся поговорить о гневе и терпимости. В этой теме нет ничего "буддийского". В самом деле, многие из буддийских учений не имеют ничего общего с буддизмом, если вы считаете, что буддизм — набор догм, основанных на страхе. Посмотрев внимательнее, мы обнаруживаем, что большинство заповедей буддизма продиктовано здравым смыслом. Здравый смысл не является особенностью какой-либо религии. Он полезен и приемлем в жизни.

Таким образом, обсуждая техники, данные Буддой для преодоления гнева, мы говорим с точки зрения здравого смысла, но не религиозной доктрины. Другими словами, давайте обратимся к нашему разуму и посмотрим, что можно сделать с этим вулканом, называемым гневом.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ГНЕВ РАЗРУШИТЕЛЬНЫМ ЧУВСТВОМ?

Прежде всего, давайте с начала согласимся с тем, что гнев является сильным разрушительным чувством. Я настаиваю на этом, потому что некоторые считают гнев созидательным. Они рассуждают так: "Этот человек обманул меня. Я прав, что рассердился на него. Хорошо, что я высказался и поставил его на место. Иначе он взял бы верх надо мной". Таким образом они пытаются оправдать свой гнев.

Если мы будем думать так же, то ничего не сможем поделать со своим гневом, потому что будем считать его полезным. Но давайте исследуем эту проблему глубже и спросим себя: "Счастлив ли я, когда гневаюсь? Бывает ли

хоть кто-то счастлив, будучи раздосадованным, раздраженным или разъяренным?» Никто не бывает счастлив в таком состоянии. Если же мы несчастны в гневе, можно ли считать гнев полезным? Полезные качества помогают стать счастливыми, а в гневе же, мы определенно несчастливы. Вспоминая собственный опыт, мы обнаружим, что гнев приносит много вреда, В гневе мы делаем и говорим такое, о чем позднее сожалеем. Гнев заставляет нас терять контроль над собой, мы жестоки в словах и способны даже причинить физическую боль тем, кого любим, У каждого из нас в жизни были случаи, о которых не хочется вспоминать, потому что стыдно за свои поступки, совершенные в гневе»

Иногда мы удивляемся; почему некоторые люди не любят нас? Мы считаем себя такими приятными и симпатичными. Но если посмотреть, как мы порой обращаемся с окружающими, особенно будучи в гневе, становится понятным, почему они не всегда доверяют нам.

Вспомните какой-нибудь случай, когда вы были рассержены. Представьте себя вновь в той ситуации и посмотрите не себя со стороны, Проанализируйте все, что вы сказали и сделали. Были вы тогда приятны? Были добры? Хотели бы вы быть на месте вашего друга в тот момент?

ХОРОШО ЛИ ДАВАТЬ ВЫХОД ГНЕВУ?

Многие терапевты побуждают своих пациентов вспомнить и прочувствовать гнев, который они когда-то испытали, чтобы деть выход негативным эмоциям. Когда таким врачам или их пациентам доводилось слушать буддийские учения о вреде гнева, они удивлялись тому, что Будда отстаивает подавление гнева.

Нет, он не отстаивал этого. Запрещение и подавление гнева только скрывают его. На вашем лице может быть улыбка, но если в сердце все еще остался гнев, мы не можем растворить его. Это не является практикой терпимости, это притворство. Вдобавок сдерживание гнева может причинять нам страдание, беспокоить нас.

Важно быть честным с самим собой, лучше признать свой гнев, чем делать вид, будто его не существует. Однако признавать собственный гнев не означает позволять себе выражать его словесно или физически. Гневаясь, мы делаем других несчастными. Но как невозможно освободиться от гнева, колотя кулаком по подушке, так невозможно освободиться от враждебности и

отчаяния при крушении надежд, крича в одиночестве. Это только временно рассеивает энергию гнева. Вдобавок — крича или ломая вещи, мы начинаем формировать вредные привычки. Значит, имеются две крайние альтернативы: или подавить гнев, или позволить ему выйти наружу? Буддизм предлагает растворить гнев — так, чтобы он больше не возникал совсем. Тогда сердца наши будут свободны от враждебности, а наши действия не будут угрожать благополучию других. Очистив ум, мы сможем спокойно обсуждать и решать самые сложные проблемы с другими людьми.

ТРЕНИРОВКА ТЕРПИМОСТИ

Что делать, когда мы в гневе? Будда описывает множество техник для развития терпимости. Многие из них основываются на работе великого индийского ученого мудреца Шантидевы “Как стать Бодхисаттвой?”. Шестая глава этой книги самая длинная, в ней говорится о том, как избегать гнева и развивать терпимость.

Прежде всего мы должны освоить техники, имеющие значение для преодоления гнева. Затем необходимо практиковать эти техники в наших медитациях. Это придаст ощущение уверенности на новом пути осознания привычных вещей. Практиковать эти техники мы будем в мирной обстановке — сидя на медитационных подушках и мысленно модулируя ситуации, в которых обычно испытываем чувство гнева.

Важно осваивать эти техники в то время, когда мы в действительности не испытываем гнева. Это похоже на уроки вождения автомобиля. Мы не выезжаем на большую дорогу на первом же уроке вождения, потому что не умеем и не готовы к этому. Вместо этого мы много раз останавливаемся, чтобы познакомиться с акселератором, мотором и рулем управления. Практика вождения в безопасном месте позволит в будущем управлять машиной и в самых опасных ситуациях.

Подобным образом вначале мы практикуем терпимость, в действительности не находясь в конфликтной ситуации. Мы делаем это, вспоминая предыдущий опыт — ситуацию, в которой мы взорвались от гнева, или события, при вспоминании о которых испытываем враждебные чувства или болезненные переживания. Затем применяем к этим ситуациям наши техники: вновь и вновь “прокручиваем” в памяти ход событий, но пытаемся рассуждать о них спокойно, с новой точки зрения. Рассматривая ситуацию в этой новой

перспективе, мы чувствуем, что гнев проходит. Теперь можно спокойно проанализировать свое поведение, продумать, как следовало поступить, и мысленно "прорепетировать" свои реакции.

Эти техники не только помогут избавиться от прошлой боли и недовольства, но также помогут справиться с подобными ситуациями в будущем. И затем, какая бы ни возникала ситуация в нашей жизни, почувствовав, что начинаем сердиться, мы сможем выбрать нужную технику и применить ее. Иногда трудно избавиться от чувства гнева даже при одних лишь воспоминаниях о прошлых обидах и недоразумениях. Но если мы научимся постепенно справляться с этим, то потом — на работе, в школе или в семье — у нас будет шанс преодолеть наш гнев при его появлении. Постоянно практикуя, мы можем добиться того, чтобы гнев не появлялся вообще.

Подавление гнева — медленный и постепенный процесс. Познакомившись сегодня с одной или двумя практиками, не ожидайте, что ваш гнев завтра навсегда исчезнет. Повторение гнева — это глубоко укоренившаяся плохая привычка, а чтобы избавиться от плохих привычек, требуется время. Мы должны приложить усилия, чтобы развить в себе терпимость.

К тому же мы должны быть терпимы к самим себе. Порой мы злимся на самих себя, когда кто-то испортил нам настроение; “Я такой плохой. Я ужасен. Я слушал буддийские учения целый год и до сих пор сержусь. Что это со мной?” Думая так, мы только усложняем проблему. Мы не “виноваты, плохи и безнадежны” из-за того, что сердимся. Просто мы еще не достаточно хорошо развили в себе терпимости. В конце концов, терпимость — это качество, для развития которого необходимы практика и время. Для развития терпимости и мудрости — качеств, которые очищают наш ум, полезно учиться общаться с другими. В настоящее время университетские курсы, программы обучения бизнесу и юношеские образовательные программы предусматривают занятия по искусству общения и разрешения конфликтов, тренировке настойчивости. В то время как буддийские техники помогают укротить внутренний гнев, эти курсы учат нас техникам эффективного общения (т. е. умению правильно выслушать собеседника и правильно выразить свои эмоции).

ПРОТИВОЯДИЕ ПРОТИВ ГНЕВА

Давайте рассмотрим некоторые примеры и проверим на них способы работы с гневом. Частая критика пробуждает наш гнев. Кого-нибудь сегодня

критиковали? Я бы не удивилась, если бы каждый из вас поднял руку. Критиковать всегда легко. Надо много трудиться, чтобы добиться некоторых вещей, например, денег, а о критике не приходится просить!

Когда нас критикуют, мы обычно чувствуем, что превращаемся в грудку мусора, не правда ли? Мы рассуждаем примерно так; "Я стараюсь, делаю все возможное, но в то время как начальница прощает ошибки другим, она неминуемо замечает мои. Так много людей несправедливы ко мне".

Почти каждый из нас считает, что слишком часто подвергается критике. Но это не оправдывает нас. Значит, мы так эгоцентричны, что наши проблемы кажутся нам более значительными, чем проблемы других. Когда кто-то критикует нас, наша немедленная реакция — гнев. Почему? Из-за нашего понимания ситуации. Не отдавая себе в том отчета, мы придерживаемся следующей точки зрения; "Я безупречен. И если совершаю ошибки, то они незначительны. Этот человек совершенно не понимает ситуацию. Он преувеличивает одну мою маленькую ошибку и объявляет о ней всему миру! Он так не прав"

Это упрощенное описание того, что происходит внутри нас, но если мы будем честны сами с собой, то поймем, что рассуждаем и чувствуем именно так. Но верно ли это? Являемся ли мы безупречными? Очевидно, нет.

Рассмотрим ситуацию в которой вы совершили ошибку и КТО-ТО указал вам на нее. А теперь представим, что этот же человек пришел и сообщил вам, что у вас на лице есть нос. Разве вы рассердитесь? Нет. А почему? Потому что это очевидно — у вас действительно есть нос. Эта видно всему миру. Он просто увидел и прокомментировал это.

То же происходит с нашими ошибками и недостатками. Они имеются, они очевидны, все видит их. Этот человек только комментирует то, что очевидно ему и другим. Почему мы должны сердиться? Мы же не расстраиваемся, когда кто-то сообщает нам о том, что у нас есть нос. тогда почему же мы должны сердиться, когда нам говорят о наших недостатках? Мы будем спокойные, если признаем: "Да, Вы правы. Я совершил ошибку", или "Да, у меня есть плохая привычка". Вместо того, чтобы напускать на себя важность ("Я безупречен. Как он смеет так говорить!"), мы можем только признать ошибку и извиниться. Сказав "извините", вы совершенно измените: ситуацию.

Очень трудно сказать "простите", не правда ли? Мы чувствуем, что теряем

что-то, когда извиняемся, мы как бы становимся менее значительными, не заслуживающими уважения. Мы слегка трусим — боимся, что другой возьмет над нами верх, если мы признаем нашу ошибку. Этот страх заставляет нас обороняться.

Все это неверные представления. Способность извиниться означает нашу внутреннюю силу. Мы достаточно сильны, обладаем достаточной честью и уверены в себе настолько, что нам не надо притворяться безупречными. Мы можем признать наши ошибки. Как много напряженных ситуаций могут быть разрешены простым словом: “Простите”. Очень часто все, чего хочет от нас человек, это признание его боли и нашей роли в ней.

В то же время, когда нам приносят извинения, мы должны принять их. Это обет Бодхисаттвы. Если перед нами извинились, а мы продолжаем выражать недовольство, мы сами становимся источником собственных переживаний. Мы платим той же монетой другим, мы причиняем боль. Есть ли в этом смысл? Что мы за люди, если находим удовольствие в мстительном причинении страданий другим?

Давайте слегка изменим ситуацию: вас критикуют за то, чего вы не совершали. “О я совершил маленькую ошибку, а меня обвиняют в огромной!” Даже в таких случаях у вас нет причины для гнева. Это похоже на то, как если бы кто-то сказал вам, что у вас на голове рога. Но у вас нет рогов! Человек, сказавший это, просто преувеличивает ситуацию. То, что он утверждает, не является реальностью. Он ошибся. Когда кто-то обвиняет нас незаслуженно, не стоит сердиться или переживать, потому что то, что он сказал, — неправда.

Конечно, это не означает, что мы должны вести себя пассивно, не прилагая усилий к тому, чтобы преодолеть непонимание в то время когда другой человек лжет или преувеличивает. Каждую ситуацию надо рассматривать отдельно, применяя пронизательность и мудрость. В некоторых случаях лучше просто оставить все как есть и не пытаться ничего исправить даже впоследствии. Человек может понять свою ошибку позже, но даже если он не поймет ее, наши объяснения и возражения могут стать причиной еще большего спора.

Например, если ваша мать в плохом настроении и начинает ворчать на вас, лучше промолчать. Простите ее. Если вы станете объясняться, указывать ей на то, что она раздражена, она может еще более рассердиться. Неужели мы будем придирается к матери за то, что она ворчит на нас? Глупо исправлять каждого, кто скажет что-то не так, к тому же никто тогда не захочет общаться с нами.

В других случаях наоборот, даже если это очень больно, вы должны объяснить ваши поступки и причины взаимонепонимания другому. Вы обязаны это сделать и тем самым смягчить его гнев.

Лучше выяснять отношения, когда вы или другой человек не рассержены. Во-первых, когда вы в гневе, вы неадекватно выражаетесь, и это ухудшает ситуацию. Когда кто-то кричит на вас, вы обычно просто не слышите, что он говорит, потому что не согласны с тем, **как** он говорит. Точно так же, если вы сами говорите с другими сердито, они не вникают в смысл ваших слов. Сначала необходимо успокоиться, практикуя техники укрощения гнева.

Во-вторых, когда человек зол, он не слушает, о чем ему говорят. Мы не слушаем других, когда мы раздражены, потому что в этот момент мы переполнены гневом. Другому также необходимо дать время, чтобы успокоиться, и обращаться к нему следует в тот момент, когда его разум более открыт.

Когда мы объясняем наши действия и развитие взаимонепонимания другому, более эффективно — разговаривать мягко, чем враждебно. Мы ничего не потеряем, если будем смиренны и предложим честное объяснение. Ведь долг людей, принявших обет Бодхисаттвы, облегчить страдания тех, кто гневается на нас. Это бессердечно — заявить надменно: "Ваш гнев — это ваши проблемы", — и игнорировать тех, с кем мы поссорились.

Итак, помните, одним из противоядий против гнева является пример с носом и рогами.

ДЕЙСТВОВАТЬ ИЛИ УСПОКОИТЬСЯ?

Следующая техника также проста. Представим, что мы в отвратительной ситуации. Если мы можем исправить ее, стоит ли сердиться? Надо действовать, надо исправлять положение. С другой стороны, если мы не можем ничего исправить, зачем сердиться? Ничего не поделаешь, поэтому лучше оставить все как есть и успокоиться. Возбуждение только явится причиной страдания, которое и так уже имеет место.

Эта техника хороша также для беспокойных людей, которые постоянно тревожатся. Спросите себя: "Могу ли я что-то сделать в этом случае?" Если ответ положителен, тогда нечего волноваться. Действуйте! Если ответ отрицателен, опять же нет смысла беспокоиться. Успокойтесь и оставьте все как есть.

ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ

Другая техника преодоления гнева состоит в исследовании причин того, как мы оказались в той или иной ситуации. Чаще всего мы представляем себя невинными жертвами нечестных людей: "Бедный я! Я как невинное дитя. Я ничего плохого не сделал, а этот ужасный тип хочет воспользоваться своим преимуществом!"

Гневаясь, мы действительно превращаемся в жертву. Но не другие делают нас жертвами. И мы не являемся жертвами чужого гнева. Мы являемся жертвами своего собственного гнева. Другие могут обвинить нас в чем-то, но мы становимся жертвой лишь в том случае, когда рассматриваем ситуацию субъективно, т. е. неверно, а затем вследствие этого ложного взгляда на вещи впадаем в гнев. Это имеет довольно глубокое значение. Давайте заглянем еще глубже. Мы думаем о себе: "Бедный я! Я никого не трогаю, а эти люди обливают меня грязью. Точна ли интерпретация нашего опыта? Вместо того чтобы выходить из себя и жаловаться на других, давайте рассмотрим, от чего зависит данная ситуация. Она зависит и от нас, и от других.

Сначала давайте вспомним, как мы сами поступили с тем, кто плохо поступил с нами. Как мы попали в эту ситуацию? Чем мы так рассердили человека, что он поступил с нами именно так? Надо быть очень честным с самим собой. Может быть, мы не так уж невинны. Возможно, мы пытались манипулировать им, но он не поддался и рассердился. Значит, мы сами спровоцировали это оскорбление. Итак, только наше собственное поведение явилось причиной возникновения данной ситуации.

Занимаясь самоанализом, мы увидим все наши ошибки и сможем исправить их. И в будущем уже не окажемся в подобном неприятном положении.

Это означает, что мы несем ответственность за возникновение данного конфликта невзирая на то, что шум поднял другой. Признавая наши ошибки и небескорыстные побуждения, мы начинаем сознавать, как наше поведение воздействует на других людей. Избегая разрушительного поведения, в последующем мы не будем побуждать других причинять нам боль.

До сих пор наши размышления были направлены на то, чтобы притормозить события. А теперь давайте посмотрим на дело с более широкой точки зрения, через призму многих жизней человека, проживаемых им в кругу сансары. Это вносит тему кармы как намеренных

действий. Наши действия оставляют следы в нашем сознании, которые впоследствии в свою очередь влияют на нашу жизнь.

То, что мы переживаем сегодня, является результатом наших поступков в прошлых жизнях. Скажем, кто-то бьет нас. Это означает, что в прошлой жизни мы причиняли боль другим, Чтобы получить, этот результат сейчас, мы должны были что-то предварительно совершить. Карма — это действие, а ее результат подобен бумерангу, Мы кидаем его, и он возвращается к нам. Точно так же, если мы так или иначе поступаем с другими — мы посылаем определенным образом заряженную энергию в космос, и она затем возвращается к нам.

Понимание этого позволяет нам принять ответственность за конфликтную ситуацию. Мы не жертвы. Мы причиняли боль многим в прошлом, да и в этой жизни мы не похожи на маленьких ангелов. Мы не щадили чувства других, мы били ногой собак, когда были детьми, и дрались с другими детьми на площадке.

Сейчас мы испытываем на себе результаты этих поступков. Ничего удивительного: следствия наших негативных действий созрели. Осознавая это, мы увидим, что не стоит сердиться на других, потому что они только создают сопутствующие условия для возникновения конфликта, в то время как мы создаем основные причины для него.

Все это необходимо правильно истолковывать, но не обязательно корить себя по малейшему поводу. Крайне неправильно думать о себе: “Я так ужасен. Каждый имеет право ударить меня, воспользоваться мной, так как я это заслужил!” Такая точка зрения абсолютно неверна.

Вместо этого лучше признать; “Да, в прошлом я причинял другим боль, теперь я пожинаю плоды. Если мне не нравится это, я должен быть внимательнее к другим людям и не создавать причин для подобных неприятных ситуаций в будущем”.

Таким образом мы оградим себя от ошибок. Не обязательно при этом помнить о тех действиях, которые могли быть совершены и в прошлых жизнях и которые привели нас к настоящим проблемам. Но мы должны серьезно и окончательно решиться не совершать подобных действий в будущем.

Если вы хотите больше узнать о карме и ее следствии, пожалуйста, прочтите "The Wheel of Sharp Weapons" Дхармаракшиты. Эта маленькая книга объясняет связи между нашими текущими ощущениями и прошлыми действиями и помогает оставить эгоистические позиции, которые побуждают

нас совершать негативные поступки.

Постоянно размышляя таким образом, мы можем преобразовать самую негативную жизненную ситуацию в путь к просветлению. Как? Если рассуждать обо всем конструктивно, то можно учиться на ошибках, вместо того чтобы становиться жертвой собственных ложных представлений.

ДОБРОТА ВРАГА

Чем больше мы будем практиковать подобным образом, тем глубже будем осознавать, что люди, которые причиняют нам боль, на самом деле очень добры к нам. Во-первых, причиняя нам боль, они позволяют созреть нашей негативной карме, т. е, помогают покончить с этим видом кармы, Во-вторых, причиняя нам боль, они побуждают нас рассмотреть наши действия и принять твердое решение относительно того, как нам действовать в будущем. Так человек, который причинил нам боль, помогает нам расти. Он добрее к нам, чем наши друзья!

На самом деле враги добрее к нам, чем Будда. Это почти непостижимо. Вы можете спросить: "Что вы имеете в виду, говоря, что враг добрее ко мне, чем Будда? Будда — это совершенное сострадание к каждому. Будда не обидит и мухи! Как может мой враг быть добрее Будды?"

Давайте посмотрим: чтобы стать Буддой, мы должны практиковать терпимость и сострадание. Это одно из достижимых состояний, и это очень важно в практике Бодхисаттвы. Мы не сможем стать Буддой, если не умеем быть терпимыми и сострадательными.

С кем же практиковать терпимость? Не с Буддой же, ведь он не выводит нас из себя. Не с нашими друзьями, так как они добры к нам. Кто дает нам возможность практиковать терпимость? Кто так добр, что помогает нам развивать это определенно хорошее качество? Только тот, кто причиняет нам зло. Только наш враг. Таким образом, наш враг гораздо добрее к нам, чем Будда.

Мой учитель разъяснил мне это. Одно время я была заместителем директора группы. Директор и я абсолютно не понимали друг друга. В то же время я хорошо знала главу шестую "Пути жизни Бодхисаттвы". В течение дня, бывало, я не раз выходила из себя, а вечером, вернувшись в свою комнату, начинала размышлять: "Я снова все "раздуваю"! Что предлагает Шантидева в этой ситуации?"

Наконец я бросила эту работу. Я отправилась в Непал повидаться со своим учителем ламой Зопа Ринпоче. Однажды мы сидели на веранде дома Ринпоче, глядя на Гималаи — такие мирные и спокойные. Затем он спросил меня: "Кто добрее к тебе — Сэм или Будда?"

Я подумала: "Тебя дурачат! Здесь нет никакого сравнения. Очевидно, что Будда добрее. Сэм — совершенно другой случай!" Поэтому я ответила: "Конечно, Будда!" Ринпоче посмотрел на меня, как бы говоря: "Ты так ничего и не поняла" — и сказал: "Сэм дал тебе возможность практиковать терпимость, а не Будда. Ты не можешь практиковать терпимость с Буддой. Поэтому Сэм добрее к тебе, чем Будда".

Я сидела совершенно ошарашенная, пытаюсь осознать то, что сказал Ринпоче. Постепенно смысл его слов стал доходить до меня. Интересно наблюдать перемены в себе, когда начинаешь думать подобным образом.

Итак, это еще один способ преодолеть гнев; сосредоточьтесь на доброте своего врага и подумайте о возможности практики терпения. Примите неприятную ситуацию как предоставленную вам возможность совершенствоваться.

РАЗОБЛАЧЕНИЕ СТРАДАНИЯ

Другая техника — это разоблачение и избавление от ложных представлений, взращенных нами, которые-то и являются нашими настоящими врагами. Как только мы начинаем отдавать себе отчет в наших мыслях и действиях и в том, как они влияют на других и на нас самих, мы начинаем замечать, что причиной многих проблем является наш эгоизм. Движимые эгоизмом, мы говорим и поступаем так, что причиняем зло другим, а затем стыдимся этого. Почти все конфликты происходят из-за нашей эгоистичности: мы хотим, чтобы было "по-нашему", а другой — чтобы было "по его". Мы убеждены, что наши понятия правильны, другой уверен в обратном. Эгоистическая позиция к тому же является наибольшей помехой в достижении духовного совершенства, потому что является причиной нашей лени в практике Дхармы.

Итак, настоящий враг, который препятствует нашему счастью и процветанию, — это наш эгоизм. Мы должны хорошо осознать это. Когда кто-то критикует нас, изменяет нам, бьет нас, мы обижаемся и гневемся. Мы возмущаемся: "Как смеет этот человек так обращаться со мной! Мы

рассматриваем отношения только со своей точки зрения. Мы озабочены собой, своими чувствами, тем, что происходит с нами. Однако мы не рождаемся эгоистами. Наши эгоистические чувства подобны вору в доме. Мы можем выпшвырнуть их вон, как только поймем, что они опасны.

Убедившись во вреде эгоизма, можно свои страдания отнести к эгоистическим переживаниям. Вместо того чтобы возмущаться; "Это ужасно. Не хочу слушать, о чем он говорит", можно подумать: Великолепно! Все страдания и неприятные чувства я отдаю моему эгоизму. Он — мой настоящий враг, пусть он и принимает упреки. Можно порадоваться: "Ха-ха, эгоизм! Я не позволю тебе сделать меня несчастливой, я отдам эту боль и тревогу тебе!" Если мы будем практиковать это искренне, то со временем, когда кто-то станет критиковать нас или причинять нам боль, мы почувствуем себя счастливыми. И не потому, что мы мазохисты, просто свои неприятные переживания мы отдадим своему врагу, который называется эгоизмом.

Больше не надо расстраиваться! Наш враг — эгоизм — страдает, а мы можем радоваться.

В дальнейшем, чем больше нам будут причинять неприятностей, тем более мы будем счастливы. Ведь мы станем рассуждать следующим образом: "Давай, критикуй меня еще больше. Я хочу нанести удар возвращенному мной эгоизму". Это техника весьма глубокой мысленной тренировки. Когда я впервые услышала об этом, то подумала: "Это невозможно! Неужели вы предполагаете, что я буду счастлива, когда кто-то критикует меня? Разве возможно практиковать это?"

Теперь я бы хотела рассказать вам историю из моего собственного опыта подобной практики. Это было замечательно! Я совершала паломничество в Тибет с пятью другими людьми к знаменитому озеру Лхацо на высоте 18000 футов. Мы отправились туда на лошадях, так как озеро находилось довольно далеко. У одного из моих спутников случилось что-то с лошадей, ему пришлось идти пешком и вести свою лошадь за поводья. Генри очень устал и проголодался от длительного путешествия на высоте. Так как я чувствовала себя хорошо, то предложила ему свою лошадь. Но Генри рассердился и, как

это бывает с людьми, когда они не в духе, вспомнил все самое плохое, что я совершила за последние десять лет. Он сказал мне обо всех моих недостатках, об обидах, нанесенных мною людям, и о проблемах, которые я создала другим.

Мы находились в идилическом месте Тибета, совершая паломничество в святые места, а он все говорил и говорил: "Ты сделала то, ты сделала это. Так много людей жалуются на тебя!"

Обычно я очень чувствительна к критике и быстро обижаюсь. Но тут я решила: Я отдаю все мои страдания моему эгоизму". Пока мы шли, я медитировала по этому поводу и, к своему большому удивлению, начала думать: Это хорошо! Я действительно приветствую твою критику. Она научит меня. Спасибо за то, что ты помог израсходовать мою негативную карму, сказав мне о моих недостатках. Все мои страдания я отдаю своему эгоизму, моему настоящему врагу".

Это было удивительно! Мы продолжали подниматься в горы, и я чувствовала себя счастливой, я думала: "Продолжай говорить. Это в самом деле хорошо!" Наконец вечером мы разбили лагерь, приготовили чай. Я находилась в абсолютно умиротворенном состоянии. Я думала, что этот случай был благословением моего паломничества. Он послужил мне доказательством того, что можно быть счастливым, несмотря на неблагоприятные обстоятельства. Я не опустилась до моих старых привычек: "Бедная я! Никто меня не ценит!"

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ЧЕЛОВЕК НЕСНОСНЫМ ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ?

Существует еще одна техника предотвращения гнева в тех случаях, когда кто-то заставляет нас страдать. Мы должны спросить себя:

"В природе ли этого человека причинять нам боль и страдание?" Если человек по своей природе вредный и несносный, тогда и сердиться на него не имеет смысла. Это подобно гневу на огонь, который по природе должен гореть. Только так существует огонь, только таким является этот человек. Расстраиваться по этому поводу бесполезно,

В то же время, если человек по характеру не является несносным, вредным, также не стоит сердиться на него. Его необдуманное поведение было случайностью¹⁶ — это не его сущность. Когда идет дождь, мы не сердимся на небо, потому что дождевые облака не являются природой неба.

Нередко можно сказать, что такова природа некоторых людей — находить

недостатки, критиковать и обвинять. Ведь они живые существа, попавшие во власть циклического существования, поэтому естественно, что их умы омрачены неведением, гневом и привязанностью. Так же, как и наши умы. Почему же мы должны ожидать от себя и других свободы от неправильных представлений и отрицательных эмоций? У нас нет причины сердиться на них, точно так же, как нет причины сердиться на огонь, потому что он горит.

С другой стороны, природа вредного человека в своей основе не является пагубной. Он обладает потенциальной способностью стать Буддой, его внутренним великодушием. И это его настоящая природа.

А его несносное поведение в настоящий момент подобно грозovým облакам, которые временно омрачили чистое небо. Это не его истинная сущность. Тогда почему мы должны делать себя несчастными, раздражаясь из-за него? Порассуждать таким образом в высшей степени полезно.

Необходимо применять эти техники предотвращения гнева и в реальных ситуациях. В нашей ежедневной медитации мы можем извлечь из памяти мучительные переживания и рассматривать их в ином свете. У каждого из нас имеется склад болезненных воспоминаний, обид, недовольства, которые все еще влияют на нас и наше отношение к другим. Вместо того чтобы подавлять эти чувства, гораздо полезнее обдумывать и правильно истолковывать их, применить одну из приведенных выше практик. Таким образом мы избавимся от болезненных чувств негодования и обиды.

Если не заняться этим, то можем испытывать недовольство в течение и двадцати, и тридцати лет. Мы никогда не забудем о причиненном нам зле, и сами сделаем себя несчастными, тщательно охраняя эти воспоминания.

Например, совершая свой первый ритрит очищения в Индии, я поняла, что все еще сержусь на свою преподавательницу второго класса, потому что она не позволяла мне играть в классе. Это было двадцать лет назад, но я все еще не простила ее!

Очень хорошо культивируется недоброжелательство между семьями. Я знаю две семьи, которые имеют загородные дома на одном участке собственности. Они приобретали их вместе, чтобы проводить там отпуска. Однажды они поссорились, и с тех пор не разговаривают друг с другом. Сорок лет тому назад они решили, что ненавидят друг друга и не будут общаться друг с другом всю оставшуюся жизнь. Это довольно нелепо, не правда ли?

Давайте рассмотрим недоброжелательство, которое мы храним годами: произошел незначительный случай - кто-то не пришел на свадьбу или похороны, кто-то посмеялся над нами или поставил нас в затруднительное положение перед другими. И вот мы клянемся не разговаривать и не иметь дело с этим человеком до конца жизни, И мы верны этой клятве, хотя в то же время нам трудно сдерживать клятвы в том, чтобы не лгать или не воровать.

Годами мы сердимся на кого-нибудь. Но кто теряет от этого? Кто несчастен? Когда мы недовольны, тот, на кого мы сердимся, не бывает несчастен. В основном он забывает о произошедшем инциденте, Даже в более серьезных ситуациях, например, при разводе, другой может извиниться за то, что он совершил. Но и в том и в другом случаях мы относимся ко злу так, будто оно высечено из камня.

Недоброжелательство неплодотворно, Подобно раку ума, недоброжелательство разъедает нас. Мы никогда не сможем простить других, если не избавимся от чувства обиды. Но наша непримиримость не причинит никому вреда, она заставит страдать только нас самих.

Почему так трудно прощать ошибки другим? Мы ведь тоже совершаем ошибки. Рассматривая наше собственное поведение, мы замечаем, как, охваченные негативными эмоциями, совершаем поступки, о которых позже будем сожалеть. Мы хотели бы, чтобы другие поняли и простили наши ошибки. Тогда почему же мы не можем простить других?

Конечно, мы можем простить других, и это не будет означать, что мы очень наивны. Мы можем простить алкоголика за то, что он напился, хотя это не означает, что мы поверили в то, что он тотчас бросит пить. Мы можем простить человека, совравшего нам, но в будущем будем осторожны и проверим его слова. Мы можем простить супруга за внебрачные связи, но не должны игнорировать проблему, которая заставила его искать компанию в другом месте.

Чтобы обладать свободным и открытым сердцем, нам необходимо сделать "внутреннюю уборку": следует избавиться от любой недоброжелательности, подумать о своих переживаниях без жалости к себе. Нам следует рассмотреть привычные ситуации в новом свете, используя техники избавления от гнева, описанные выше. Так мы избавимся от враждебности, которую носили в своем сердце годами. К тому же мы освоим техники, которые сможем легко воспроизвести, когда подобная ситуация вновь возникнет в нашей

повседневной жизни.

СЧАСТЛИВ ЛИ ЭТОТ "ДРУГОЙ"?

Существует еще одна техника работы с гневом. Спросите себя: "Счастлив ли человек, который заставляет меня страдать? Он кричит на меня, жалуется на все, что я делаю. Счастлив он или нет? Разумеется, несчастен. Поэтому он так и поступает. Будь он счастлив, он бы не бранился".

Каждый из нас знает, что значит быть несчастным. Именно так чувствует себя сейчас этот человек. Давайте поставим себя на его место. Когда мы несчастны, мы решаем про себя: "Будь что будет!" А какого отношения мы ждем от других? Мы хотим, чтобы нас поняли, чтобы нам помогли.

Точно так же чувствует себя этот другой. Поэтому можем ли мы сердиться на него? Он должен быть объектом нашего сострадания, а не гнева. Если мы будем думать подобным образом, то почувствуем, как наши сердца наполняются состраданием и любящей добротой к другим, независимо от того, как они поступают по отношению к нам.

Наше отношение к обидчику изменится, потому что вместо того, чтобы рассматривать ситуацию с нашей эгоцентрической точки зрения — "как поступают со мной", мы поставим себя на место другого, испытаем его боль, почувствуем его желание быть счастливым. Понимая, что он такое же существо, как мы, легче прийти к мысли: "Как я могу помочь ему?" Такая позиция не только поможет предотвратить ссоры, но также вдохновит нас на то, чтобы облегчить чужое несчастье.

Мы обсудили несколько техник, помогающих постепенному освобождению от гнева. Сделаем их краткий обзор:

1. Помните пример с носом и рогами. Мы должны признать наши ошибки и недостатки, как мы признаем наличие носа на лице. В этом случае нет необходимости сердиться. С другой стороны, если нас обвинят в том, чего мы не совершали, это подобно утверждению о том, что у нас на голове есть рога. И в этой ситуации нет причины гневаться, так как сказанное — неправда.

2. Спросите себя: "Могу ли я исправить конфликтную ситуацию?" Если можете, то гнев просто неуместен — следует действовать. Если же исправить ситуацию невозможно, гнев бесполезен — ведь ничего не поделаешь.

3. Вспомните, как вы попали в эту ситуацию. Здесь важны два момента:

а) Подумайте, какие из ваших поступков могли вызвать это разногласие? Размышляя об этом, вы сможете понять причину враждебности другого человека.

б) Поймите, что эта неприятная ситуация возникла оттого, что мы причиняли неприятности другим прежде — в этой жизни или в предыдущих жизнях. Рассматривая наши прошлые разрушительные действия как основную причину сегодняшних неприятностей, мы можем учиться на прошлых ошибках и принять решение в будущее поступать лучше.

4. Помните о доброте врага. Во-первых, он указывает на наши ошибки и недостатки, и мы можем их исправить тем самым улучшив наш характер. Во-вторых, он дает нам возможность практиковать терпимость, а это необходимая для нашего духовного развития практика. В этих случаях враг добрее к нам, чем наши друзья, и даже добрее, чем Будда.

5. Передайте все страдания и боль от критики своему эгоизму как источнику всех проблем.

6. Спросим себя: "В природе ли этого человек, совершать поступки?" Если "да", тогда нет причины для гнева, т. к. этот гнев будет подобен раздражению на горящий огонь, если ли же это не в природе человека, гнев также неуместен, подобно гневу на облака в небе.

7. Подумайте о вреде гнева и других недобрых чувств. Это даст нам огромную энергию для освобождения от разрушительных эмоций.

8. Признайте, что человека заставляет причинять нам страдания его омраченное сознание и его несчастья. А поскольку мы знаем, что значит быть несчастным, то можем проявить к нему симпатию. Таким образом он становится объектом нашего сострадания, а не объектом гнева.

Помогут нам эти техники или нет, зависит только от нас. Мы должны заниматься этими практиками неоднократно для того, чтобы сформировать новые умственные и эмоциональные привычки. Невозможно излечить болезнь, не вынимая лекарства из ящика стола. Точно так же избавиться от гнева невозможно, не применяя эти техники на практике, а ограничиваясь только слушанием учения.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос: Не означает ли наша терпимость к людям, причиняющим нам страдания, нашей покорности? Не означает ли это их легкой победы над нами и должны ли мы позволить им поступать так, как они этого хотят?

Ответ: Нет. Мы можем исправить ситуацию, не впадая в антагонизм. Мы сделаем это лучше, если останемся спокойными и чистосердечными.

Иногда приходится говорить строго, потому что это единственный способ убедить оппонента. Например, если ваш ребенок играет на улице, а вы сладким голосом скажете: "Сьюзи, дорогая, пожалуйста, не играй на улице", Сьюзи может проигнорировать вас. Но если вы скажете убедительно и объясните опасность ситуации, она запомнит и подчинится.

Вопрос: Я поклонник спорта. Не считаете ли вы, что гнев полезен т. к. он помогает выиграть игру? Является ли спорт хорошим способом освобождения от гнева?

Ответ: Да, спорт является социально признанным способом "выпускания" гнева. Однако он не вылечивает от гнева, он только временно освобождает физическую энергию, сопровождающую гнев. Мы в данном случае избегаем реального решения проблемы, которой являются беспокоящие нас чувства и неверные представления.

Да, гнев может помочь вам выиграть игру, но будет ли это полезно? Так ли уж необходимо усиливать негативные эмоции только для того, чтобы выиграть трофей? Опасность спорта в том, что он слишком конкретно делит людей на "мы" и "они": "Моя команда должна выиграть. Мы должны бороться и победить врага".

Но давайте немного поразмышляем. Почему мы должны непременно выиграть, а другие проиграть? Только потому, что "Моя команда лучше, потому что она моя"? Но члены другой команды думают так же о себе. Кто же прав? Соревнование, построенное на таком эгоцентризме, не продуктивно, так как порождает гнев и зависть.

С другой стороны, мы можем сконцентрироваться на процессе игры, не ставя цели выиграть. В этом случае мы будем наслаждаться физическими упражнениями, духом товариществ, игрой, не зависимо от того, выиграем или проиграем. Психологически, такое отношение приносит больше счастья

Вопрос: Как преодолеть гнев, когда видишь, что кто-то причиняет страдания другому человеку?

Ответ: В данном случае применимы все описанные выше практики. Однако быть терпимым не значит быть пассивным. Мы должны решительно остановить того, кто причиняет зло другому, но весь смысл в том, что делать это необходимо беспристрастно, сострадая каждому.

Сочувствовать тому, кто прав в споре, очень легко. Но сочувствие тому кто неправ, кто виновен, важно не меньше. Он сам создает себе причину собственного страдания: позже он будет испытывать чувство вины, у него могут быть сложности с законом, он будет пожинать кармические плоды собственных действий. Понимая, какие он причиняет страдания, мы можем вызвать в себе и развить сострадание к нему. Таким образом, беспокоясь в равной степени и за правого, и за виноватого, мы можем предотвратить или исправить ситуацию, в которой один человек причиняет зло другому.

Нет необходимости сердиться, чтобы исправить зло. Действия, совершенные в гневе, могут даже усложнить ситуацию. Сохраняя ясный ум и спокойствие, мы скорее и легче решим, что можно сделать в данном случае.

Вопрос: Как можно помочь тому, кто создает негативную карму, гневаясь на нас?

Ответ: Каждая ситуация имеет свои особенности и должна быть рассмотрена отдельно. Однако можно дать некоторые общие советы. Во-первых, проверьте справедливость его недовольства вами. Если оно справедливо, можно и извиниться и этим исправить ситуацию. Это остановит его гнев.

Во-вторых, если кто-то выведен из равновесия и очень зол попытайтесь успокоить его. Не спорьте, так как в его теперешнем состоянии он не прислушается к вам. Это понятно; когда мы возбуждены, мы не в состоянии слушать другого. Поэтому будет лучше помочь ему уюмониться и позже, возможно, на следующий день, поговорить с ним.

Вопрос: Что надо делать, когда люди критикуют буддизм?

Ответ: Это их мнение. Они имеют на него право, Мы, конечно, не согласны с ними. Иногда нам удастся преодолеть чье-то непонимание или изменить чьи-то неправильные представления, но порой люди бывают очень упрямы и не хотят менять свою точку зрения. Это их дело. Оставьте их в покое.

Мы не нуждаемся в чем-либо одобрении для практики Дхармы. Но мы должны быть уверены до глубины души в необходимости того, что мы делаем.

Если мы уверены в этом, тогда мнения других не имеют значения,

Критика этих людей не заденет Дхарму или Будду, Путь к просветлению существует, несмотря на то, признают его как таковой или нет. И нет необходимости защищаться. В самом деле, если мы начинаем волноваться, когда кто-то критикует буддизм, это означает нашу привязанность к нашим убеждениям — тут вовлекается наше эго, которое вынуждает нас доказывать правоту наших убеждений.

Когда мы убеждены в своем мнении, то никакая критика не нарушит спокойствия нашего духа. Критика вовсе не означает, что наши убеждения неправильны, эго так же не означает, что мы тупые или плохие люди. Это просто другое мнение, вот и все.

Вопрос: В тибетском буддизме имеется множество образов гневных божеств. Что они означают?

Ответ: Эти божества являются доказательством мудрости и сострадания Будды. Их гневность не направлена против живых существ, так как будучи Буддами, они имеют только сострадание к другим. Их силы направлены против неведения и эгоизма — настоящих причин всех наших проблем. Гневное выражение лиц этих божеств говорит о необходимости действовать твердо и быстро против нашего неведения и эгоизма. Нельзя быть терпимым к внутренним врагам — раздражающим нас чувствам. Мы должны деятельно противиться им. Эти божества показывают своим примером, что вместо того, чтобы гневаться на других, мы должны быть яростно непримиримы по отношению к нашим внутренним врагам, таким, как неведение и эгоизм.

К тому же, являясь примером сострадательной мудрости, эти божества символически олицетворяют собой сострадательную мудрость, побеждающую беспокоящие нас чувства.

Вопрос: Как распознавать свой гнев?

Ответ: Существует несколько способов делать это. Когда мы делаем дыхательную медитацию, — ясно сосредоточиваясь на вдохе и выдохе, мы наблюдаем, как возникают отвлекающие нас чувства. Мы можем обнаружить в себе чувство беспокойства или гнева. Можем вспомнить

ситуацию, происшедшую несколько лет назад, при воспоминании о которой мы испытываем раздражение. Заметив *эти* отвлекающие чувства, мы будем знать, над чем нам необходимо работать.

Мы можем распознать наш гнев, наблюдая за нашими физическими реакциями независимо от того, медитируем мы или нет. Если мы, например, чувствуем напряжение в желудке или повышение температуры тела, это может послужить сигналом, что мы *начинаем* выходить из себя. У каждого человека проявления гнева различны. Если мы будем внимательны, то научимся распознавать свои признаки появления гнева, так как иногда легче заметить физические ощущения, сопровождающие гнев, чем сам гнев.

Другой способ состоит в наблюдении за нашим настроением. Если мы в плохом настроении, то можем остановиться и спросить себя: "Что это за чувство? Что побудило его?" Наблюдения за нашим поведением и настроением дают нам ключ к пониманию того, как управлять своим сознанием.

Вопрос: Что делать с гневом, который накапливался в течение длительного периода времени?

Ответ: Потребуется некоторое время, чтобы освободить наше сознание от гнева. Привычный гнев должен быть заменен привычным терпением, для этого потребуется время и последовательные усилия. Когда мы замечаем, что в нас растет гнев против кого-то, очень полезно спросить себя: "Что он мне такого сделал? Почему меня так раздражают его действия?" Таким образом, мы исследуем наши реакции, чтобы определить появившиеся настоящие разногласия. Мы чувствуем себя беспомощными? Нас не хотят слушать? Мы оскорблены? Задавая себе такие вопросы, мы лучше разберемся в себе и сможем найти противоядие против беспокоящих нас чувств.

Конечно, лучшим средством является предотвращение гнева. Вместо того чтобы культивировать гнев в течение долгого времени, надо проявить мужество и быть доброжелательными по отношению к тому, кто вызывает в нас это чувство. Это предотвратит возникновение и развитие неправильных представлений и взаимонепонимания. Если мы позволяем расти нашему гневу, можем ли мы порицать других? Мы обязаны попытаться общаться с теми, кто раздражает нас.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Давайте посвятим положительный потенциал, накопленный нами сейчас тому чтобы все существа обладали спокойствием духа и были свободны от враждебности. Практикуя терпение, мы рассеем наш гнев - только таким образом мы сможем научить чему-то других и внушить им стремление стать умиротворенными Буддами.

