

## Недостатки гнева

Кьябже Лама Зопа Ринпоче

*Монастырь Копан, Непал, 1979*



Чтобы научиться контролировать гнев, нам следует хорошенько поразмышлять о его недостатках: о том, как невероятно он может быть опасен. Пламя от спички такое маленькое, но оно способно поджечь целую гору и все кусты и деревья на ней. Одна небольшая искра, задев провод и воспламенив его, может разрушить всё здание и даже весь город. Точно так же и гнев, даже если он совсем недолгий, даже если он возник на какую-то секунду, представляет собой огромную опасность. Какой бы большой ни была добродетель, она разрушается возникающим гневом, даже непродолжительным, который появился всего на одну секунду. Он тормозит накопление реализаций на пути к просветлению на многие зоны, поэтому гнев так вреден для достижения истинного счастья, конечной точки нашей будущей жизни - нирваны и просветления.

Если есть угроза возникновения гнева, то следует помнить в первую очередь о его недостатках. Когда есть опасность, что вот-вот случится вспышка гнева, например, если кто-то создает такую ситуацию или начинает говорить таким образом, чтобы вызвать в других гнев - то есть готовится к тому, чтобы пробудить в нас это состояние, мы со своей стороны должны подготовиться к контролю. Если другой человек возбуждает гнев у себя в уме, то мы должны быть готовы контролировать свой гнев, не позволить ему возникнуть. Человек, способный поступать таким образом, очень храбр: он в состоянии позаботиться о своем состоянии сознания, контролировать свой собственный беспокойный неукротенный ум и не поддаться его влиянию. Тот, кто способен сдерживаться и не поддаваться своему беспокойному неукротенному уму - настоящий герой, он действительно бесстрашен.

Когда гнев возникает, то даже если мы не можем вспомнить о его недостатках и противоядии против него до того, как начинаем его чувствовать; если мы неосознанны, и наш ум полностью поглощен ситуацией - то есть мы целиком сконцентрированы на том, что говорит другой человек; даже если мы чувствуем в своем уме дискомфорт, и гнев начинает подниматься, но мы совершенно бессознательны и не можем его контролировать; даже если мы не можем вспомнить о противоядии и быть способными контролировать гнев еще до его возникновения - по крайней мере, мы должны признать это и вспомнить о недостатках гнева, а затем применить противоядие против него - все медитации, которые объясняются в учениях Лам-рим и Лоджонг - тренировки ума.

Даже если гнев в какое-то время появляется, мы не должны думать: "Сейчас возник гнев, и мне уже слишком поздно его контролировать. Гнев появлялся раньше, и я был способен контролировать его, а

сейчас уже слишком поздно. Тогда я позволяю ему быть, поскольку я опоздал, пусть он возникает." Сколько бы времени мы ни позволяли этому случаться, даже если это несколько секунд, этого достаточно, чтобы он разрушил все наше счастье, совершенство, к которому мы стремимся - все это уже уничтожено. Если мы все еще не пытаемся контролировать гнев, позволяя ему возникать, если мы разрешаем своему уму находиться под его влиянием, тогда сколько бы часов, минут или дней мы ни жили - мы теряем все свои заслуги и их результаты - счастье и совершенство своей будущей жизни. Не говоря уже о том, что гнев разрушает заслуги от добродетели, которые мы накапливали в течение тысячи или ста эонов, если заслуги, которые мы накопили за один день, час или даже минуту, уничтожены - это огромная потеря. Гнев разрушил результаты добродетели, копившиеся один миллион эонов, и эта потеря гораздо больше, чем миллионы долларов.

Чтобы накопить всего одну заслугу, нужно с большим трудом превратить хотя бы одно действие в добродетель, даже если мы постараемся, не так-то просто это сделать. Вспомните все те заслуги, которые были накоплены с таким трудом, на которые было потрачено столько усилий и времени. Также вспомните, как непросто было накопить даже одну заслугу, и какая это огромная потеря, если даже одна будет разрушена гневом.

Есть много нищих, которые совершили огромное количество добродетели, у них нет ни единой монеты, но они накопили заслуги - они являются миллионерами в том, что касается заслуг. После смерти они рождаются в лучшей реальности, в чистых землях. И есть множество богачей, имеющих миллион долларов, но не накопивших ни одной заслуги в жизни. Это миллионеры, у которых есть много денег, но после смерти они рождаются в низших реальностях без единой монеты, имея только голые кости. Помнить о недостатках гнева и о том, как трудно накопить даже одну заслугу, очень важно, чтобы не терять накопленное.

Когда гнев возникает, он меняет все пространство и делает нас несчастными. Вся атмосфера в комнате становится очень негативной. Сама комната приобретает низкую вибрацию, в ней больше нет счастья. Во время вспышки гнева ум становится неустойчивым, нет ни единой трезвой мысли, потому что ум совершенно пуст - он захвачен демоном гнева.

Если гнев возник, он невероятно опасен. Мы становимся очень беспечными, у нас нет страха, нет сомнения. Мы невнимательны и можем убить жену или того, кто оказался рядом, даже детей, которых мы воспитали. Существует серьезная опасность, что мы можем убить собственных детей или своих друзей. Мы разрушаем или ломаем предметы, вещи вокруг. Когда возникает гнев, и на столе стоят чашки и тарелки, нет ни одной причины, чтобы разбить их. Чашка и тарелка не вызвали наш гнев, они не являются его причиной, но выбора нет, мы становимся безумными от гнева. Поэтому, какой бы предмет ни находился перед нами, мы кидаем его на пол или ломаем на столе. Что бы нас ни окружало, мы очень неосознанны, поэтому хватаем все, что лежит вокруг - камни или палки, ножи или оружие - все, что мы можем найти. В этот момент мы очень небрежны, не контролируем себя, поэтому есть большая опасность убить себя или других. Мы часто слышим новости или видим по телевизору, что человек в порыве гнева убил собственную семью, свою жену. Так много людей оказываются жертвами. Это происходило много раз - кто-то убил своих детей, своего отца, мать или посторонних людей. В момент такого сильного гнева мы очень халатно относимся к собственной жизни. Если мы ведем машину, то можем намеренно разбить чужой автомобиль, создав аварийную ситуацию.

Человек может быть красив, с прекрасной кожей и безупречным телом, если он улыбается, он приятен, и его речь мягка, но как только возникает гнев, человек становится устрашающим, ужасным. Обычно этот человек хорошо выглядит, но когда проявляется гнев, даже его кожа темнеет, глаза становятся большими, навывкате. Обычно его глаза красивы, он выглядит мирным, но в это время его глаза расширяются, лицо становится очень напряженным. Даже его жесты и походка меняются, шаги становятся тяжелыми. Идя по деревянному полу, он громко топает ногами. Его шаги тяжелы, жесты грубы, он тычет пальцем в того, кто находится перед ним. Когда поднимается гнев, уважение пропадает. В это время человек похож на пьяного. Его ум сжигает гнев.

From the Lama Yeshe Wisdom Archive: <http://www.lamayeshe.com/article/shortcomings-anger>