

Lama Yeshe



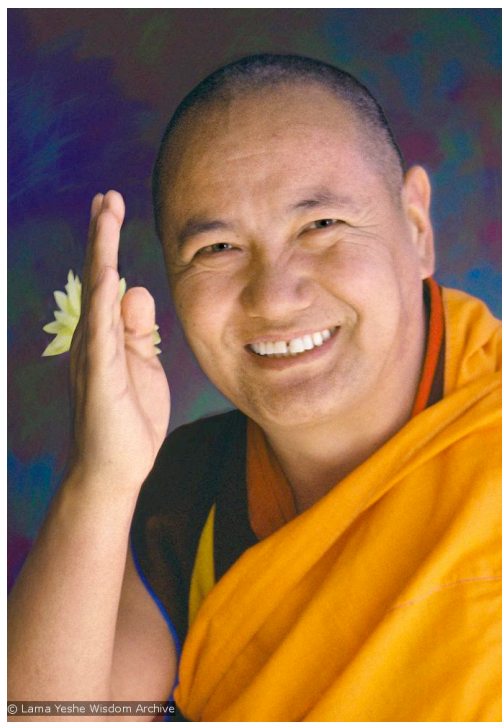
EGO, ATTACHMENT
AND LIBERATION

Overcoming Your Mental Bureaucracy
A FIVE-DAY MEDITATION COURSE

Лама Еше

Эго, привязанность и освобождение

По лекциям Ламы Тубтена Еше с пятидневного курса медитации в Дромане, Австралия 1975 г.



Редактор английского издания: Николас Рибуш

Перевод с английского: Анастасия Макарова

Редактор: Анастасия Столярова

Архив Мудрости Ламы Еше • Бостон

www.LamaYeshe.com

Некоммерческая благотворительная организация,
чья деятельность направлена на благо всех живых существ,
филиал Фонда Поддержания Махаянской Традиции

www.fpmt.org

Оглавление

Предисловие издателя	3
Глава 1. Создание пространства для мудрости	4
Глава 2. Техники для сессии медитации и перерыв	9
Глава 3. Смотрите на свое эго глазами мудрости	15
Глава 4. Ваша ментальная бюрократия	20
Глава 5. Вопросы и ответы	27
Глава 6. Любая проблема на Земле вызвана привязанностью	35
Глава 7. Развитие равного отношения	44
Глава 8. Забрать страдание и отдать счастье	50
Приложение	53

Предисловие издателя

Предыдущие книги Ламы Еше "Стань своим собственным психотерапевтом", "Сделай свой ум океаном" и "Спокойствие безмолвного разума" содержат публичные беседы, которые Лама проводил в Австралии и Новой Зеландии в 1975 г. во время его второго мирового тура вместе с Ламой Зопа Ринпоче. Мне повезло быть их спутником и ассистентом в этом замечательном путешествии, и более чем тридцать лет спустя воспоминание об этом все еще сильно.

Помимо множества публичных выступлений, Лама Еше вел пятидневный курс медитации для примерно сотни студентов в Дромане¹, недалеко от Мельбурна. Эта книга содержит его учения и медитации с этого события, и, как подсказывает название, фокус Ламы был направлен на недостатки эго и привязанности - главные причины всех наших страданий и проблем - и как их преодолеть.

Ламы всегда говорят нам, что учения Дхармы нужно использовать как зеркало для ума, и во время этого курса - особенно в течение первых дней учений, которые не были обозначены как сессии медитации - Лама Еше останавливался, чтобы дать нам время подумать над тем, что он только что сказал, поразмыслить над значением его слов и увидеть, можем ли мы узнать в этом себя. Эти перерывы отмечены в надежде, что вы, дорогой читатель, также остановитесь на мгновение, чтобы подумать о том, что сказал вам Лама. Поскольку это еще один способ слушать его учения - воспринимать их как личный совет и применять к себе то, что вы только что услышали или прочли.

Во вступлении Лама обозначает свое намерение говоря: "Если через пять дней вы сможете начать узнавать свою собственную природу, этот курс медитации стоил того. Поэтому посвящайте свои действия в это время открытию внутренней свободы через признание негативных черт своего бесконтрольного ума."

Такова была и наша надежда, когда мы публиковали эту книгу для вас.

Я благодарю Дженнифер Барлоу и Венди Кук за их любезную помощь в редактировании книги.

Ник Рибуш, редактор английского издания

¹

Дон Боско Кэмп, пляж Сейфти, Дромана, с 28 марта по 1 апреля. (donboscocamp.org)

Глава 1. Создание пространства для мудрости

Простирания

[Лама Еше делает три простирания.]

Почему мы делаем простирания в начале учения и медитационных сессий? Для того чтобы немного усмирить наше эго. Эгоцентрическая гордость смотрит на вещи очень поверхностно и никогда не видит природы реальности.

Простираясь, мы делаем это не перед материальными вещами на алтаре, но выражаем почтение истинной мудрости понимания. Люди, слышавшие учения Дхармы раньше, хорошо это знают; я упоминаю об этом, в основном, для новых студентов.

Простирание - это не просто буддийская традиция. Даже великие учителя, такие как Его Святейшество Далай-Лама, делают простирания, перед тем как взойти на трон, чтобы удостовериться, что передача Учения не совершается под контролем эго. На самом деле, для того чтобы усмирить гордыню и "заземлиться" в реальности, и учитель, и ученик должны совершать простирания перед учением. Иначе не будет места для мудрости понимания. Ум, полный гордыни, подобен пустыне: там ничего не сможет вырасти. Вот почему мы делаем простирания перед алтарем, перед тем как даровать или слушать учения.

В своей обычной жизни мы простираемся перед вещами, которые ничего не стоят. Конечно, мы это не признаем, но на самом деле постоянно преклоняемся перед нашей гордостью и эго. Вместо этого нам нужно совершать простирания перед мудростью понимания.

Тибетское слово, означающее, простирание звучит как *чаг-цель*. *Чаг* на санскрите означает "мудра", а это, в свою очередь, толкуется как "мудрость". Понимающее знание-мудрость - это и есть настоящая мудра. *Цель* означает склониться перед кем-то или отдать дань уважения или почтения чему-то. Поэтому *чаг-цель* - значит преклониться перед мудростью, и когда мы простираемся, наше сознание должно находиться в состоянии признания, что природа эгоцентрической гордости - вред, и понимания, что знание-мудрость - это единственный стоящий ориентир.

Если у вас нет этого уважительного отношения, можете не простираться. Если вы не делаете этого в своем сознании, нет нужды простираться физически просто ради традиции или напоказ. Традиция не так важна. Но если вы понимаете, как работает ваша гордыня, и вместо этого простираетесь перед мудростью, это очень эффективно и делает простирания средством тренировки ума.

Этот пятидневный курс

Будет ли полезен этот пятидневный курс медитации или нет, зависит от вас - вашего собственного ума. Это не волшебство от ламы; я не собираюсь привести вас к просветлению за такое короткое время. Вместо того, чтобы ожидать от учителя слишком многого, лучше породить в своем уме безупречную мотивацию для пребывания здесь. Ожидания создают умственные проблемы; вместо того, чтобы быть позитивным фактором, они станут негативным. Взамен ожидания, сделайте следующее посвящение:

"В течение следующих пяти дней я собираюсь исследовать и попытаться открыть и понять мою собственную природу, а также признать мои собственные ложные концепции и ошибочные действия. Со времени своего рождения и до сих пор я был под контролем моего обусловленного, неудовлетворенного ума. Несмотря на то, что единственное мое желание - достичь вечного счастья и наслаждения, я постоянно испытываю подъемы и спады из-за внешних условий. Я полностью нахожусь под влиянием своего бесконтрольного, неудовлетворенного ума. У меня нет свободы, хотя мой надменный, переменчивый ум всегда притворяется, что он счастлив и свободен. Любое счастье, которое я испытываю, быстротечно. Если бы другой человек

преследовал или угнетал меня, я не мог бы вытерпеть и дня, но если я посмотрю глубже, то увижу, что с момента рождения мой бесконтрольный ум не давал мне ни малейшего шанса быть свободно радостным. Он был полностью поработан внешними условиями."

Если в течение последующих пяти дней вы начнете узнавать свою собственную природу, этот курс медитации прошел не зря. Поэтому посвятите свои действия в это время обнаружению внутренней свободы через осознание негативных характеристик своего бесконтрольного ума.



Думайте: "Я полностью посвящаю следующие пять дней своей жизни открытию внутреннего мира - не только для себя, но для всех живых существ во вселенной. С момента своего рождения я был под полным контролем совершенно нереалистической и нелепой философии привязанности и всегда ставил себя на первое место, желая победы для себя и поражения для других. Поэтому самое значимое, что я могу сделать, - это полностью посвятить следующие пять дней моей жизни другим без ожидания получить что-то для себя."

Безупречная мотивация - это функция открытого и мудрого ума, который является полной противоположностью узкому, психологически развращенному, одержимому уму, заботящемуся только о пользе и благополучии для себя. Полное посвящение своей жизни другим оказывает огромный эффект на ваш внутренний мир. Но это не эмоциональный жест: посвятить себя другим - не значит ходить голым и раздавать им всю свою одежду. Это акт мудрости, а не эмоции, и происходит он из понимания, насколько вреден ум, полный привязанности, и как бесчисленные жизни привязанность копилась в вашем сознании, полностью занимая и загрязняя его.

Таким образом, цель этого курса медитации - не просто получение информации. Это школа тренировки вашего ума. Если во время этого курса вы можете научиться, как действовать из мудрости, а не из неведения, из универсального сознания вместо узких концепций, курс выполнил свою задачу.



Если ваш ум одержим ожиданием, цепляясь за идею о высших реализациях и обретение духовной силы, невозможно оставаться спокойным и расслабленным. Поэтому вы не можете расти и не в состоянии открыть универсальную мудрость. Итак, не ожидайте, что произойдет что-то великое, не ждите получения духовных реализаций. Вместо этого постарайтесь породить столько мудрости и чистой мотивации, сколько сможете, одновременно с чувством энтузиазма: "Это так многого стоит! Вот я здесь, мне двадцать, тридцать, сорок лет, и вся моя жизнь была полностью посвящена привязанности, себе самому, моему "я", но в последующие пять дней подобно молнии темной ночью, у меня есть шанс полностью посвятить свою жизнь другим, без ожидания чего-то для себя, поэтому мне так крупно повезло." - Будьте удовлетворены этим. - "Я удивляюсь себе. После всех этих десятилетий в полной тьме, будучи одержимым привязанностью, не посвящающим ни дня своей жизни всем живым существам, вдруг здесь я посвящаю следующие пять дней другим. Это как вспышка молнии, но для меня этого достаточно. Я удовлетворен. Это моя медитация, это мой курс." Пребывайте в этом чувстве энтузиазма.



"В то же время я сосредоточенно наблюдаю, как привязанность возникает в моем уме. Словно бдительный караульный, следящий за врагом с оружием наготове, мой страж мудрости, полностью осознающий каждое мгновение, внимательно наблюдает и исследует, как рождается привязанность."



Наш обычный различающий ум, наша концепция на грубом уровне, или восприятие, расщеплено. Наш ум не целостен. Но мы знаем как обращаться с этим умом, способ освободить его - это дыхательное упражнение, которое создает пространство для мудрости и избавляет от мирского, грубого мышления, занимающего ум и мешающего расслабиться.

Медитация на дыхании

Сначала сядьте со скрещенными ногами в позу лотоса или полулотоса, если вы можете, или просто сядьте удобно. Убедитесь, что ваш ум здесь, с вашим телом. Нехорошо, если тело здесь, а ум где-то еще. Вы не можете медитировать только с одним телом. Медитация выполняется умом. Поэтому ваш ум должен быть с вами в настоящем, а не занят другим временем, местом, человеком или каким-то другим объектом. Метод, который мы используем, чтобы полностью привести внимание в здесь и сейчас, это концентрация на дыхании - фокусирование на том, как оно движется через нервную систему.

Данный метод полезен не только для этих целей, он имеет много других преимуществ. Он также может помочь вам выздороветь от физических болезней. Например, если ваша нервная система была поражена ударом, интенсивная концентрация на движении вашего дыхания через нервную систему может восстановить ее функцию. Это опыт, а не просто слова.

Если вы незнакомы со следующей медитацией, для вас может быть легче концентрироваться, зажимая указательным пальцем ноздрю, на которой вы *не* фокусируетесь.

Когда вы выдыхаете через левую ноздрю, зажмите правую пальцем. Выдыхайте медленно, не торопитесь. Дышите нормально, но убедитесь, что сделали полный выдох. Затем зажмите левую ноздрю, вдыхая медленно и глубоко через правую. Затем во второй раз зажмите правую ноздрю, в то время как вы выдыхаете медленно, мягко и естественно через левую, а затем сделайте то же самое с левой ноздрей, когда вы снова медленно и полностью вдыхаете через правую. Повторите все это в третий раз. Таким образом, выдох через левую и вдох через правую происходит три раза.

Затем измените процесс, выдыхая через правую и вдыхая через левую три раза. Делая это, сидите прямо. Это выравнивает нервную систему и позволяет воздуху, который вы вдыхаете, заполнить все ваше тело и нервную систему. Если вы не держите спину прямо во время медитации, энергии дыхания трудно распространяться по вашей нервной системе. Тем не менее, выполняйте эту практику очень естественно. Не напрягайтесь.

Когда вы вдыхаете, почувствуйте, как воздух полностью наполняет ваше тело, а когда выдыхаете - как он полностью выходит. Но в процессе не нужно думать: "Сейчас я выполняю дыхательное упражнение". Это необязательно. Просто делайте это, концентрируясь на движении энергии дыхания через вашу нервную систему, насколько можете.

Также не стоит думать, что эта медитация слишком проста. Если вы находитесь в присутствии, то заметите,

что эмоционально или ментально беспокойные люди - например, те, кто в депрессии, - дышат отлично от нормальных людей. Это показывает, что то, как энергия дыхания движется через нервную систему, очень близко соединено с умом. Вы знаете из собственного опыта, что дышите особенным образом, когда злитесь. Иногда гнев даже может сделать вас физически больным.

Можно научно определить, сколько раз в день вы вдыхаете и выдыхаете. Буддисты также подсчитали это. Если вы натренируете себя в этой медитации и будете практиковать цикл медленного дыхания каждый день, то сможете продлить свою жизнь. Если воздух входит в вашу нервную систему неправильно, это может спровоцировать беспокойство в уме. Нужно дышать медленно, в одном ритме, естественно и полно, точно так же, как тикают старые надежные часы. Ваше дыхание подобно внутренним часам.

После того, как вы выдохнули через левую ноздрю и вдохнули через правую три раза, затем выдохнули через правую и вдохнули через левую три раза, теперь вдыхайте и выдыхайте через обе ноздри вместе. И опять втягивайте воздух медленно, мягко, естественно и полно, позволяя ему наполнить вашу нервную систему, и медленно, мягко и целиком выдыхайте. Если на вас слишком туго затянут пояс, ослабьте его. Когда вы делаете эту практику, вам должно быть удобно. Не нужно думать: "Я делаю дыхательное упражнение...правая ноздря...левая ноздря..." - просто позвольте своему уму находиться в концентрации. Вдохните и выдохните через обе ноздри около двадцати раз.

После этого смените объект концентрации с дыхания на ощущения в теле. Когда дыхание спускается через нос и горло в сердце и легкие, осознавайте, что вы чувствуете в теле. С каждым циклом дыхания телесные ощущения меняются. Осознавайте эти изменения, но не выдумывайте ничего, просто чувствуйте природу этих ощущений. Таким образом вы можете осознать, что изменения в ощущениях и чувствах - не объект интеллектуальных размышлений или веры, а происходят автоматически.

Если у вас болят колени, то, вместо того чтобы позволять своему грубому уму быть поглощенным болью, ищите и наблюдайте ее природу. Вы можете попробовать послать коленям радость из сердца, возможно, боль уменьшится. В любом случае, вам следует знать, что когда возникает боль или другое неприятное ощущение, оно непостоянно - оно существует в одну минуту и исчезает в следующую. Такие чувства приходят и уходят ежесекундно. Физические ощущения преходящи, они никогда не длятся долго. Просто расслабьтесь, и наблюдайте, как реагируют тело и ум, когда эти ощущения возникают. Не интеллектуализируйте. Расслабьтесь и отпустите. Будьте осознанны и бдительны. Как возникает чувство? Как оно исчезает?

Между сессиями

Только что я говорил о том, что происходит во время сессии медитации - вы делаете свою энергию целостной. Но когда сессия заканчивается и вы выходите на улицу, не растрачивайте все совершенные усилия, позволяя вновь прийти вашему старому, бессознательному, занятому чувственными объектами уму. Это совершенно бессмысленная трата времени.

В перерывах между сессиями медитации тибетские ламы стараются сохранять такой же уровень осознанности, как во время сессии. Неважно, что они делают - едят, пьют, говорят - они стараются полностью осознавать, что делают, о чем думают и как разговаривают. Конечно, во время ретрита гораздо лучше сохранять безмолвие. Таким образом становится легче наблюдать и осознавать природу ваших ощущений, что и является целью этого упражнения. Эта дисциплина нелегка, но действительно стоит того.

Например, когда вы пьете чай, пейте осознанно. Полностью осознавайте ощущение от чая, когда он касается вашего языка и проходит через горло, через область груди в желудок.

Старайтесь сохранять молчание настолько, насколько можете, за исключением дискуссионных групп, когда вы можете поделиться своим опытом с другими. Обсуждение в группе - это серьезное исследование и важная

часть курса. Вы помогаете себе и другим - своим друзьям по Дхарме. Полностью посвятите себя помощи другим. Это тоже часть тренировки ума.

Что бы вы ни обсуждали, делайте это с большим состраданием и с намерением открыть свою внутреннюю природу и человеческий потенциал. Используйте искусную мудрость и ясную логику. Такой вид разговора стоит гораздо больше, чем наши обычные сплетни, когда мы обсуждаем удовольствия от чувств и другие незначительные дела. Такие разговоры бесполезны. Они бессодержательны и не только лишены какой-либо долговечной пользы, но и могут послужить причиной замешательства в будущем. С другой стороны, дискуссии о Дхарме очень полезны.

Этого достаточно на сегодня. Сейчас давайте сделаем перерыв. В следующей сессии практикуйте дыхательную медитацию, которую я только что описал. Большое вам спасибо. Большое спасибо. Благодарю.

Глава 2. Техники для сессии медитации и перерыв

Подумайте: "Почему мой бесконтрольный ум так сильно связан с моим лишенным контролем телом? Почему мой ум ассоциировался с этим ведомым чувствами телом так долго? Кажется, что вся моя внутренняя среда возбуждена. Когда я был ребенком, я пользовался другими людьми, я заставлял их работать, чтобы они заботились обо мне, о моем теле. Сейчас, когда я вырос, мне самому приходится тратить много сил на то, чтобы поддерживать тело живым. Даже такая простая вещь как найти работу кажется трудной. Если бы у меня не было этого бесконтрольного тела, работа не была бы мне нужна. И из-за ассоциации этого тела с умом, я привязан к крошечным атомам материального существования. Все эти проблемы приходят из глубокого корня - привязанности и эгоистического ума. Эго связывает меня внешними условиями и не дает шанса испытать внутренний мир, свободу и радость."

Пока я говорю, проверяйте мои слова - практикуйте аналитическую медитацию. Вместо того чтобы позволять своим чувствам быть занятыми другими объектами, уделите полное внимание тому, что я говорю, и размышляйте над смыслом сказанного. Не слушайте Дхарму, как это делают дети в школе.

Если вы не можете контролировать свое тело даже короткое время - хотя бы час - и не в состоянии расслабиться физически, то нервная система не будет расслаблена. А если нервная система напряжена, то и ум будет находиться в напряжении, и это не даст вам видеть реальность и испытывать внутренний покой. Когда ум расслаблен, нервная система становится чем-то вроде обширного пространства, полного мира и покоя, которое необходимо для развития знания-мудрости. Вам не нужно напрягаться, есть более мягкий метод.

Даже когда у вас болят колени, это не так плохо, как вы думаете; ваше эго преувеличивает боль. Оно усиливает это ощущение, заставляет вас думать, что оно неизменно, как железо. Это ошибочная концепция, далекая от реальности интерпретация. Если вы сможете понять это, боль будет поглощена вашей мудростью и исчезнет. Почему? Потому что боль, которую вы чувствуете в колене, не возникает сама по себе, но только в сочетании с активностью эго. Когда один из этих элементов исчезает, их связь также исчезает.



Вам не нужно сильно стараться, чтобы медитация шла хорошо. Просто закройте глаза, совершенно расслабьтесь, и пусть ваш ум просто наблюдает. Не ожидайте, что поднимутся плохие мысли; не ожидайте также хороших. Просто отпустите и наблюдайте, как мысль приходит, как уходит; как возникает и исчезает боль; как появляется и пропадает беспокойство в уме. Просто наблюдайте. Проверьте: "Где находится беспокойство, которое я чувствую? Что это за возбуждение, которое я испытываю?" - Когда вы проверяете с анализирующей мудростью, беспокойство автоматически исчезает. Оно уходит само по себе, потому что не состоит из плоти и крови и не является чем-то материальным. Возбуждение - это просто выражение ума.

Когда вы медитируете, игнорируйте свои чувственные восприятия, не придавайте значения видениям, звукам, запахам, осязательным ощущениям или вкусу. Держите свои глаза полузакрытыми; медитирующий ум - это не чувственное восприятие. Чувственное восприятие слепое; это не разум. Позвольте вашему уму быть полностью открытым и осознанным.



Когда ваш ум выйдет за пределами боли, позвольте ему отдохнуть в этом состоянии.



Когда вы фокусируете внимание на субъективном чувствующем уме, объект чувствования исчезает. Пусть ум остается там, не концентрируйтесь на ощущении.



Блуждающий ум

Если ум отвлекается на внешние предметы, сфокусируйтесь на дыхании. Вдыхайте глубоко и полно через нос, проводя свою энергию вниз от живота к пупку. Мягко двигайте диафрагмой. Затем напрягите мышцы вокруг сакральной чакры - ваши внутренние мышцы нижней тазовой области. Поднимите энергию вверх и почувствуйте, как она встречается с энергией, которую вы выталкивали сверху вниз, в точке на четыре пальца ниже уровня пупка, и задержите дыхание. Дотроньтесь до этой точки пальцем, чтобы привлечь к ней внимание ума. Почувствуйте там ощущение радости. Ваш ум автоматически сфокусируется на этой точке. Сконцентрируйтесь на этом ощущении.



Выполняя эту медитацию, задержите дыхание настолько, насколько комфортно, затем выдохните естественно, медленно и полно, но пусть ваш ум остается сконцентрированным на ощущениях².



Сделайте это пять раз. Вдохните, протолкните воздух вниз, задержите дыхание ниже пупка, напрягите мышцы внизу живота, почувствуйте, как энергия снизу поднимается, чтобы встретиться с энергией сверху; сконцентрируйте там свое внимание, прямо под пупком.



² Здесь Лама имеет в виду чувство, являющееся фактором сознания, - как один из объектов памятования: памятование тела, чувства, ума и феноменов. Вы можете либо просто пребывать в состоянии, осознающем чувство, либо заняться его анализом - приятно, неприятно или нейтрально это ощущение? Вечно оно или преходяще? И так далее. Подробнее про способ медитации Шантидевы на отсутствии самости через четыре вида памятования читайте 9 главу книги "Практикуя мудрость" (Practicing Wisdom).

Когда эти две энергии встречаются в этой точке прямо под пупком, они создают нечто вроде электрической энергии. Оттуда исходит свет, распространяясь по всей вашей нервной системе.



Почувствуйте полное блаженство, не цепляясь за него. Сконцентрируйтесь на этом ощущении. Соедините свой ум с блаженством. Пусть он погрузится в это ощущение, не разделяйте себя с этим чувством мыслями: "Я ощущаю блаженство."

Притупленный ум

Если ваш ум становится сонным или вялым, постарайтесь сфокусироваться на энергии света прямо под пупком, визуализируйте, как она становится ярче, яснее, более светящейся. Притупленность ума исчезнет. Затуманенный, вялый ум обычно кажется темным. Когда вы визуализируете свет, вялость автоматически уходит. Это не просто какая-то галлюцинация. В вашем теле уже есть электрическая энергия света. Когда энергия воздуха, выталкиваемая сверху, смешивается с энергией, поднимаемой снизу, этот электрический свет активизируется.

Это не религиозная догма, это научный опыт. Вдохните медленно и глубоко, проведите энергию дыхания к пупку, немного протолкните ее вниз, напрягите мышцы внизу, поднимите энергию снизу вверх, чтобы она встретила с энергией, идущей сверху, прямо под пупком. Из этой точки энергия электрического света распространяется по всей вашей нервной системе - в сердце, горло, мозг, ноги, колени и ступни. Чувствуйте полное единство энергии электрического света. Находитесь в этом блаженном чувстве единства и света.

Когда вы медитируете, держите рот слегка прикрытым. Дышите только через нос.

Перерывы между сессиями

Когда настанет время перерыва, медленно и в полной осознанности встаньте со своего места. Когда вы идете, мягко соедините пальцы перед собой, вместо того, чтобы позволять рукам свободно свисать по сторонам. Расслабьтесь, но идите с осознанием своих ощущений. Сходите в уборную или сделайте то, что вам нужно, и возвращайтесь с прежней осознанностью своих чувств. Это все медитация. Ходьба - это медитация, сидение - это медитация. Все становится ею. Медитация не обязательно означает сидеть в каком-то углу, ничего не делая. Ваша ходьба может быть полностью осознанной, и это тоже медитация.

Сейчас сделайте перерыв, как я описал. Обратите внимание на ваши внутренние чувства, но не забывайте блаженного ощущения ниже пупка.

(Перерыв в сессии)

Не ожидайте, что ваша концентрация на ощущении будет совершенно непоколебимой, подобно вбитому в голову гвоздю.



Внешне расслабьтесь, внутренне будьте осознанными. Когда возникает отвлекающая мысль, наблюдайте с проникающей, внимательной мудростью, как ваш эгоистический ум отождествляется с этой мыслью, как он реагирует. Всецело осознавайте происходящее. Когда объект мысли исчезает, пусть ваш ум отдыхает без мыслей.



Когда возникает воспоминание о прошлом приятном опыте, внимательно наблюдайте, как ваш эгоистический ум отождествляется с этой мыслью, как он за нее хватается.

Вместо того чтобы отвергать это воспоминание, просто позвольте себе чувствовать. Обратив свое внимание на чувство, вы можете увидеть, что воспоминание растворяется и просто исчезает. Когда ваш ум выйдет за пределы цепляния за воспоминания об этом приятном опыте, просто позвольте ему остаться в этом состоянии.



Когда возникнет воспоминание о прошлом неприятном опыте, возможно, принося чувство вины или депрессию, наблюдайте с осознающей мудростью. Наблюдайте, как ваш эгоистический ум отвергает этот опыт.



Вы видите, что вместо того, чтобы встретиться с этим плохим опытом и захотеть узнать его природу, эгоистический ум немедленно захочет избежать этого.



Когда эгоистический ум видит желаемый опыт, он, как магнит, притягивается к нему - но не хочет исследовать природу этого опыта. Когда возникает плохой опыт, эгоистический ум хочет немедленно убежать. Для такого ума даже одна минута плохого опыта кажется годом. Согласно природе подобного опыта, такие реакции противоречат реальности, но в течение бесчисленных жизней мы накапливали отпечатки таких реакций в своем уме. Поэтому наш ум несбалансирован и возбужден. Мы называем такой ум дуалистическим - он выносит суждения согласно поверхностному воображению, а не тому, что есть на самом деле.



Эгоистический ум рисует свою собственную картину реальности, и мы судим о хорошем и плохом на основе этой галлюцинации. Наш ум обманывает нас, проецируя свой собственный ошибочный взгляд на реальность, и мы начинаем в это верить.



Если наш ум выходит за пределы воспоминаний о хорошем и плохом опыте, пусть он свободно пребывает в этом состоянии.



Таким образом, вы видите, что виноватый ум - это проявление эго, а не мудрости.



Вам не нужно напрягаться, чтобы контролировать свой ум. Просто будьте мудрыми, постарайтесь понять и определить, как функционирует ваше эго. С пониманием контроль приходит автоматически, и ваш ум становится здоровым и счастливым. Контроль ума это естественная вещь, а не искусственная.



Во время перерывов в сессиях постарайтесь оставаться настолько осознанны, насколько возможно. Даже если вы любите свою подругу, будьте мудры. Проверьте, приносит ли ваша болтовня пользу подруге, сделает ли ее этот разговор по-настоящему счастливой? Если да, то, конечно, продолжайте разговаривать. Но будьте мудры. Спросите себя, как вы хотите помочь подруге, постарайтесь определить наилучший способ помощи. Не думайте: "Если я не буду разговаривать, она будет в недоумении." Что находится в недоумении, так это глупый ум, эго. Ум, знающий реальность, не будет так реагировать. Это хорошо. Пусть эго недоумевает. Тогда вы легко узнаете его.

Разве то, что я говорю, - неправда? Мы всегда хотим помочь своему другу, но обычно наш невежественный ум только еще больше будоражит человека, вместо помощи, мы приносим беспокойство. Поэтому будьте особенно осторожны во время ретрита. Если вы хотите обсудить какой-то беспокойный ум в целях психологической помощи, тогда, конечно, это имеет смысл, но если вы просто хотите занять себя каким-то эмоциональным разговором, это пустая трата времени.

Таким образом, перерыв между сессиями тоже становится чем-то вроде сессии. Это зависит от вашего ума. Перерыв определенно может стать медитационной сессией, и очень здорово, если вы постараетесь его сделать таковым.

В Тибете мы всегда подчеркиваем, как важно быть внимательным, чтобы не позволять старым привычкам проявляться во время перерыва в сессии. Иначе это все равно что стараться убрать комнату, просто перенося

грязь с места на место. Если вы останетесь осознанны во время перерыва, то, когда начнется следующая сессия, вы сможете войти в медитацию безо всякого отвлечения.

Большое спасибо. Спасибо большое. Спасибо. Спасибо.

Глава 3. Смотрите на свое эго глазами мудрости

Если ваше эго причиняет вам явное беспокойство, может помочь начитывание мантры Будды Шакьямуни. Мантра - это внутренний звук. Произнося ее вслух, вы можете чувствовать, как она вибрирует в вашем сердце. В это время она поглощает и контролирует энергетическую силу вашего эго.

Смысл мантры Будды Шакьямуни таков: "Контроль, великий контроль, величайший контроль"³. Произнесите мантру три раза, а затем остановитесь и безмолвно слушайте внутренний звук мантры в вашем сердце.

ТА Я ТА ОМ МУНЕ МУНЕ МАХАМУНАЕ СОХА

ТА Я ТА ОМ МУНЕ МУНЕ МАХАМУНАЕ СОХА

ТА Я ТА ОМ МУНЕ МУНЕ МАХАМУНАЕ СОХА



Когда вы понимаете через свой собственный опыт, как приходит и уходит мощная энергетическая сила вашего эго, вы поймете, что точно так же, как существует ваше физическое тело, существует и другой вид энергии - ваш ум.



Вместо того, чтобы в страхе убегать, когда вы сталкиваетесь с силой вашего эго, лучше встретить его с мудростью. Встречайте проблемы эго с мудростью. Узкий ум, слабый в мудрости, не способен противостоять проблемам, которые приносит эго.



Реализация человеческого потенциала

Можно на своем собственном опыте убедиться, что когда вы исследуете с направленным внутрь знанием-мудростью то, как функционирует эго, оно исчезает. Этот небольшой опыт помогает обрести уверенность, что у вас есть сила и потенциал раскрыть отсутствие самости - базовую природу человеческого ума. Может быть, вы и не совсем осознаете отсутствие эго, но ваш опыт показывает, что существует логическая возможность сделать это. Вы можете видеть, что обладаете мудростью и разумом, а не безнадежны. Очень важно обрести это понимание.

По сути, ваш ум слаб. Вы не ощущаете себя способным реализовать, например, состояние вечного мира. Это, наверняка, даже не приходило вам в голову. Однако небольшой опыт отсутствия самости даст вам логическое основание, чтобы породить то смелое, свободное от страха сознание, которое стремится достичь подобных высот

³ В других лекциях Лама объяснял, что эти три вида контроля означают 1) контроль над причинами страданий в низших реальностях; 2) полный контроль над омрачениями и кармой, которые являются препятствием к обретению освобождения; 3) контроль над умом, заботящимся только о себе, и тонким дуалистическим умом, которые препятствуют просветлению.

человеческого потенциала. Такое понимание не приходит от мудрости или силы лам. Вы достигаете это состояние за счет вашей собственной мудрости, силы вашего ума.

Осознание отсутствия эго

Мы часто используем слово "эго", но хоть и повторяем его постоянно, у нас нет ни малейшего представления о психологической природе эго или о том, как оно контролирует ум. Кажется, что мы думаем, что эго - это какой-то особый вид физической сущности. Поэтому важно осознать, что эго не является чем-то физическим, оно ментально.

Наша жизнь коротка, и у нас очень мало времени на осознание отсутствия самости, но именно наше стремление это сделать - это то, что отличает нас от животных. В противном случае, в чем между нами разница? Животные наслаждаются чувственным миром и проживают свою жизнь на пределе своих способностей. Точно так же, как мы, они любят того, кто их кормит, и не любят того, кто их бьет. В чем же отличие?

Возможно, вы думаете: "Ерунда! Я могу мыслить, писать, зарабатывать деньги, чтобы поддерживать себя и наслаждаться жизнью." - Но даже крысы и мыши могут заботиться о себе благодаря эго и привязанности. Они могут собирать и хранить пищу, во много раз превышающую их вес. А как насчет пчел? Несмотря на то, что их жизнь так коротка, они собирают достаточно меда, чтобы хватило, возможно, на сотни лет. В чем тогда разница между пчелами и так называемыми "интеллектуально развитыми" людьми, если их ментальное отношение одинаково: и те и другие живут только ради чувственных удовольствий? Возможно, пчелы даже умнее нас - они живут короткую жизнь, но накапливают огромное количество того, что приносит им удовольствие.

Поэтому я думаю, что очень важно, пока мы имеем это драгоценное человеческое рождение, в котором проявлен наш интеллект и многие другие хорошие качества, чтобы мы использовали эту благоприятную возможность на поиск своей внутренней природы и освобождение себя от всех проблем, связанных с омрачением ума, которое появляется от эго. С самого рождения все, что мы делали, исходило от эго, но какое бы удовольствие мы ни испытывали, оно было преходяще и незначительно. Тем не менее не стоит думать: "О, я такой плохой, мой ум находится под полным контролем моего эго." Не принижайте себя. Вместо этого будьте рады пониманию того, что происходит.

Направлять себя

Понимание, что только ваши собственные ум и усилие могут освободить вас от эго, очень ценно. В течение многих лет вы только и делали что укрепляли свое эго, и под влиянием его ошибочной проекции чувственного мира вы постоянно бегали от одной вещи к другой, будто выжили из ума. И сейчас иметь хотя бы даже искру узнавания этой реальности - очень ценно и стоит приложенных усилий. Не думайте, что без усилия, без использования вашей собственной мудрости, вы сможете остановить шизофренические проблемы ума, являющиеся результатом силы вашего эго. Это невозможно.

Ни один лама не верит в то, что он может решить ваши проблемы без вашего собственного усилия и действия. Это просто фантазия. Если вы думаете так, то это полное заблуждение. "Бог или Будда все сделают за меня. А я просто подожду." - Это также неверно. - "Мне ничего не нужно делать." - Это неправда. Вы уже совершили все действия, и теперь предстоит испытать мощные последствия. Вы можете убедиться в этом на своем собственном опыте. Это займет всего одну сессию медитации.

Что я хотел бы для каждого из вас - так это чтобы вы стали мудрым человеком, а не тем, над кем доминирует сила суперчувствительного эго. Я хочу, чтобы в конце этого медитационного курса вы думали: "Да, это был мой собственный курс медитации, преподанный моей собственной мудростью." - Если вы чувствуете это, курс того стоил, но если вы ходите и говорите людям: "Этот высокий тибетский лама провел медитационный курс, и я был там," - то это всего лишь еще одно путешествие эго. В чем цель? Ваши старые привычки и шизофреническое ментальное отношение несколько не изменились. Тогда что это за медитация, которую вы выполняли? Будда уже просветленный.

Благодаря своим собственным усилиям, с помощью своей собственной мудрости, он освободился от шизофреничного ума, но мы все еще здесь - беспокоящие и запутавшиеся.

Реализация - это сугубо личное. Она зависит от ума человека, и от его усилий и мудрости. Реализация совершенно индивидуальна. Несмотря на то, что вы медитируете над одной вещью с утра до ночи, каждый из вас имеет различный опыт, соответствующий уровню вашего сознания.

Если вы думаете: "О, мне так много надо сделать дома...мой дом, моя семья, мои друзья...так трудно сидеть и медитировать", - это означает, что ваш ум поглощен мирской жизнью. Вы были таким с рождения и до настоящего момента, и если продолжите идти этим путем, то закончите тем, что уйдете из этой жизни ни с чем. Если так жить, то как завершить хоть что-нибудь? В материалистической жизни работа продолжит копиться - одна за другой, потом еще и еще - и вы никогда не достигнете точки, где сможете сказать: "О, наконец-то я все закончил, сейчас я могу посидеть и помедитировать." - Это время никогда не наступит.

Когда ваш ум занят энергией эго, это все равно что иглы, постоянно впивающиеся в ваше тело. Это должно быть очень неудобно, правда? Быть под контролем эго - то же самое. Таким образом вы можете понять, как важно освободиться от привязанности и эго. Если вы сможете это сделать, то осознаете непреходящую радость, внутреннюю свободу, нирвану...как бы вы это ни называли.

Понимая беспокойную природу своего эго, великий тибетский йог Миларепа ушел в горы. Там, питаясь только крапивой, он жил подобно животному, но его ум был гораздо счастливее, и он испытывал большее удовольствие, чем раньше. Вы можете есть три раза в день и все-таки думать, что ваша жизнь чересчур аскетична. Если бы вам пришлось жить, как Миларепе, вы бы сошли с ума: "О, нет, это его путь, не мой." Возможно, вы бы забеспокоились, что если бы всем надо было жить, как Миларепа, то не осталось бы никого, кто мог бы есть продукты из супермаркета, и они бы пропали. Не беспокойтесь об этом: если вы уходите в горы, супермаркет последует за вами.

Учиться на всех явлениях

Тем искателям, которые исследуют природу внутренней реальности, проблемы помогают; вместо того, чтобы вредить, они приносят пользу. Проблемы дают им больше энергии, большую мудрость и более глубокое понимание. Негативный опыт становится позитивным. Такие искатели даже не считают этот опыт негативным, но видят его как возможность для обучения.

Например, вот еще одна история из жизни Миларепы. После многих лет обучения у своего гуру, Марпы, Миларепе пришлось возвращаться обратно в деревню, где он родился. "Иди домой", - сказал Марпа. - "Кое-что произойдет." Когда Миларепа, наконец, достиг своего старого дома, дом был совершенно пуст, полуразрушен и занят дикими животными и птицами. Сначала Миларепа был слегка удивлен, но этот опыт стал его учителем - он осознал неизбежность упадка.

Все жители деревни боялись проходить мимо этого дома. Даже после смерти его матери люди избегали этого дома, потому что опасались черной магии Миларепы. На самом деле когда Миларепа пришел, никто его не узнал, и когда он спросил про дом, соседи сказали: "Мы очень боимся проходить мимо, потому что там жил черный маг." - Миларепа учился из такого опыта, он смотрел глубже в природу реальности.

Итак, Миларепа медленно-медленно подошел к дому и увидел, каким заброшенным он стал. Но, несмотря на то, что мать Миларепы давно умерла, все, чем владела семья, было здесь, потому что никто не осмеливался дотронуться до этих вещей. Оглядевшись вокруг, он увидел, что в грязи на полу валяются старые кости. Подняв их, Миларепа понял, что это кости его матери. Ему не нужно было говорить, что все вещи непостоянны. Он ясно понял это сам.

Однако мы не видим мир так ясно, как видел Миларепа. Из-за того, как наше эго интерпретирует вещи, мы видим чувственный мир как цельный, существующий сам по себе и прочный. Те, кто осознал его непостоянство, видят его совершенно по-другому. Они знают, что мир автоматически меняется сотни раз в минуту. Вы можете понять это сами,

наблюдая за умом в медитации, и увидеть, как ваш внутренний мир - чувства и ощущения, которые постоянно возникают и исчезают в уме - автоматически меняются момент за моментом. Это внутреннее отражение непостоянства похоже на то, что происходит во внешнем мире.

Исследование внутреннего мира

На самом деле наблюдать за своим внутренним миром намного интереснее, чем смотреть кино, и точно - гораздо ценнее. После просмотра фильма, больше не хочется смотреть его снова, второй раз вам будет скучно. Но если наблюдать свой ум с искусной мудростью, то скучно никогда не будет. Каждую минуту происходит что-то новое. Ваш ум постоянно в движении. Это замечательный опыт.

Каждый раз, когда эго контактирует с объектом, его интерпретация оставляет разные отпечатки в вашем сознании. Эти отпечатки реагируют снова и снова. Это то, что мы называем кармой - законом причины и следствия. Эти отпечатки - причина; реакция - это следствие. Это карма. Поэтому мы говорим, что карма очень сильна. Почему? Потому что отпечатки, оставленные предыдущей активностью эго, очень сильны и необыкновенно могущественны.

Сила эго врывается в ваш ум без разрешения. Даже если вы не хотите, чтобы это происходило, оно делает это напором. Если бы кто-то ворвался в ваш дом без стука, вы бы по-настоящему расстроились, не так ли? - "Что происходит? Вы даже не постучались!" - Даже если ваш близкий друг войдет без предупреждения, вы, вероятно, будете возмущены. Итак, разве не глупо, что, когда негативная сила эго входит в ваш ум без приглашения, вместо того, чтобы расстроиться, вы говорите: "Добро пожаловать, эго! Пожалуйста, входи. Как ты поживаешь? Выпей чаю. Хочешь немного шоколада?"

Мы только и делаем что стараемся угодить нашему эго; мы всегда платим ему дань уважения, предлагаем ему чай, шоколад и молитвы. Мы отдаем ему всю свою энергию, но что получаем взамен? Что наше эго предлагает нам? Только загрязнение ума. Оно приносит такой отвратительный, удушающий запах в наше сознание, что почти невозможно дышать.

Поэтому отныне, вместо того, чтобы приветствовать энергию вашего эго, выставьте против него защиту - бдительность и мудрость, наблюдая с пронизательным вниманием первые признаки его появления. И когда оно приходит, не приветствуйте его тепло: "Как дела, эго? Заходи." - А исследуйте его глазами великой мудрости - глазами, которые больше вашей головы. Просто наблюдайте. Когда вы смотрите на эго с мудростью, оно исчезает само.

Поток ума

В следующей медитационной сессии я хотел бы, чтобы вы проверили, как ваш сегодняшний ум связан с опытом вчерашних игр эго. Проверьте, наблюдайте. Как они соотносятся? Точно так же проверьте прошлую неделю, прошлый месяц, прошлый год. Пройдите весь путь назад по жизни. Проверьте с большой мудростью, как ваше эго и привязанность функционировали на протяжении многих лет, как вы отождествлялись с вещами в разном возрасте, как воспринимали разные воззрения, каждое из которых было проекцией вашего собственного эго.

Если бы ваш ум не был связан с прошлогодним эго, тогда не было бы причин к тому, чтобы воспоминания бесконтрольно приходили в ваш ум. Поэтому проверьте, как этот опыт относится к потоку вашего ума. Вернитесь назад в то время, когда вы были в утробе. Забывать предыдущий опыт и цепляться за будущее - нереалистично. Вы не имеете никакого представления, будете ли живы в следующем году или нет, если только вы не обладаете какими-то психическими сверх-способностями. Никто не может вам это гарантировать. И совсем не обязательно тяжело болеть, чтобы умереть. В одно мгновение вы чувствуете себя хорошо, пьете чай, а в следующее - вы мертвы. Мы все знаем, что это может случиться, мы это видели. Мы не дети.

Если вы хорошенько проверите, то обнаружите, что даже в материнской утробе у вас было эго и вы испытывали привязанность. Проследите, откуда это пришло. Оно не возникло само по себе, оно должно было прийти по какой-то причине. Нет такой вещи, которая существует сама по себе и не зависит от чего-то еще - например, постоянной души. Не существует ни постоянной души, ни эго, ни сознания, ни привязанности. Также нет и самосуществующей физической сущности. Вера в такие вещи - это ложная концепция. Некоторые религии, например, индуизм или христианство, говорят о вечной душе. Это ошибка. У них нет понимания природы души. *Непостоянный* означает *меняющийся каждое мгновение*. Как может существовать постоянная, никогда не меняющаяся душа? Это невозможно. Если вы верите в существование постоянной души, то должны верить и в вечное существование человеческого существа. Но человек не может существовать вечно. Где вы найдете таких людей?

Поэтому в следующей сессии проверьте весь свой опыт: как ваш ум воспринимал чувственный мир со времени, когда вы были в материнской утробе, до настоящего момента. Проверьте его различные интерпретации, разные чувства. Вы обнаружите, что эта медитация очень полезна для объединения ума и вашей жизни, а также упорядочивания того и другого.

Начните медитацию, сконцентрировавшись всецело на движении дыхания и ощущениях в теле. Затем переходите к аналитической медитации, проверяя свой опыт так, как я описал. Когда вы найдете предмет или опыт, на котором хотите сфокусироваться, практикуйте однонаправленную медитацию - всецело концентрируетесь на этом объекте. На санскрите такой вид медитации называется *самадхи*. Удерживайте свой ум на вашем воспоминании об этом опыте так долго, как можете. Когда ваш ум начинает отвлекаться на другие мысли, повторяйте свою аналитическую медитацию, пока вы опять не вернетесь в эту точку, и тогда снова сфокусируйте на ней свое внимание.

Сейчас пора остановиться. Начните следующую сессию с вопросов и ответов с доктором Ником и потом медитируйте, как я только что описал. Вопросы и ответы - это хорошо. Будьте открытыми, просто говорите, что думаете. Ничего не ожидайте. Не беспокойтесь: "Возможно, я задам глупый вопрос. Возможно, доктор Ник придет в замешательство, ему может не понравиться мой вопрос." - Я гарантирую, что он ничему не будет удивлен. Согласны вы или нет с тем, что думаете, просто озвучьте это. Это самое ценное. Наши дискуссии существуют не ради какой-то материальной цели, мы ищем того, что лучше всего для человеческого ума. Кроме того, задавая вопросы, вы не просто стараетесь найти ответы для себя одного, но для пользы всех.

Более того, когда разные люди в группе высказываются, вы слышите много различных мнений, что может только помочь углубить понимание каждого. Это почти как психотерапия, групповая психотерапия. Мы работаем с состраданием, чтобы разрешить проблемы каждого и помочь друг другу. Вы также задаете вопросы лидеру группы из сострадания - чтобы помочь ему избавиться от его ложных концепций. У каждого из нас есть ложные представления. Поэтому не беспокойтесь.

Большое спасибо. Спасибо.

Глава 4. Ваша ментальная бюрократия

До определенной степени вы очень сильны интеллектуально. Это хорошо, потому что буддизм тоже очень силен. Он как нож для вашего эго - когда вы медитируете, эго выходит на поверхность. Поэтому многие чувствуют, что то, как Лама подходит к вашему уму - это не очень простая вещь. Согласен, это может быть трудным. Я заставляю вас тяжело работать, не так ли? Но когда *вы сами* работаете, когда *вы сами* имеете дело со своими проблемами и узнаете каким образом реагирует ваше эго, это очень-очень ценно.

Мне совсем не обязательно делать это таким образом. Я легко мог бы представить вам буддизм очень дипломатично, объяснить сладкими словами. Мы могли бы провести этот пятидневный курс как в ночном клубе - со множеством приятных слов, танцами и весельем. Это возможно, но ведь его суть не в этом. Вы пришли сюда ради медитации, а не для шоу. Фактически, вы пришли сюда именно потому, что уже знаете все о том виде веселья, которое можно найти в ночных клубах.

Также мне не хочется шутить с вами. Мы все сыты по горло шутками. В течение бесчисленных жизней и с того времени, как вы родились, все, что вы делали, это только играли в игры и шутили. В чем тогда смысл прихода на ретрит, если и здесь вы снова шутите, на этот раз с ламой? Это бессмысленная трата времени - вашего и моего. Поэтому то, что *вы* работаете, - очень ценно. Это *ваш* курс, а не мой. Если вы чувствуете : "Это мой медитационный курс, я работаю, я бдителен и не сплю", - это очень ценно.

Что делает ваше присутствие здесь значимым - это то, что, зная природу внешнего ночного клуба - истощающую, сеющую конфликт и возбуждающую вас, здесь вы ищете свой личный внутренний ночной клуб - пространство непреходящей радости. Это и есть прекрасная мотивация для прохождения этого курса - вы здесь, чтобы постараться познакомиться со своим ментальным состоянием, с тем, что происходит в вашем внутреннем мире, вместо того, чтобы игнорировать свое эго. Вы стараетесь научиться исследовать свой собственный ум. Другими словами, вы учитесь, чтобы стать своим собственным психологом, своим собственным ламой.

Вы не только интеллектуально сильны, но также и скептически настроены. Это хорошо, учение Будды также предполагает агностический подход. Это собрание скептиков просто прекрасно! Понимаете ли вы, что я имею в виду под скептицизмом? Я говорю о том, что вы не просто легко верите всему, что слышите, не принимаете мои слова за чистую монету, но проверяете и экспериментируете, чтобы увидеть, работает это или нет. Если не работает, то вы продолжаете проверять, проверять, проверять, используя свой интеллект и мудрость. Таким образом вы растете. Это все часть пути к внутренней свободе, освобождению и просветлению. Эмоциональная вера без понимания о том, чему вас кто-то учит, не имеет ничего общего с какой-либо религией, даже если делаете вид: "Я такой-то и такой-то." Это просто ярлык и все еще путешествие эго.

Эго, привязанность и непостоянство

Две вещи - эго и привязанность - работают вместе в вашем уме, и пока это происходит, каким бы чувственным удовольствием вы ни наслаждались, куда бы ни шли, каких бы друзей ни имели, ничто не будет длиться вечно. Ваше эго делает неверную проекцию объекта, и возникает привязанность, которая сразу же и целиком застревает на этом предмете. Это расщепляет и перевозбуждает ваш ум.

Я уверен, что вы способны интеллектуально философствовать о том, что вещи непостоянны, но если заглянуть поглубже и посмотреть, как ваше эго интерпретирует объекты, какие проекции оно выстраивает, то можно обнаружить, что оно ожидает, что эти предметы будут существовать вечно, думая, что они постоянны.

Когда два человека женятся, ожидания их эго таковы, что они должны быть вместе вечно, в жизни и даже в смерти. Это такое преувеличение! Невозможно принять такое решения. Это зависит не от них, а от кармы. Бесконтрольно кармическая энергия решает, какому партнеру жить, а какому умереть. И когда один, наконец, умирает, другой очень скучает по нему или по ней и испытывает неимоверные страдания.

Все беспокойство и слезы, тоска и воспоминания приходят из двух состояний ума - эго и привязанности. Непонимание непостоянной природы явлений и ожидание того, что они будут жить долго и счастливо, как того хотят эго и привязанность, приносит несчастье. Это результат кармы, ее следствие. Если вы понимаете непостоянство, то нет расстройств, нет несчастья, вы принимаете смерть как естественную вещь. Фактически, вы ожидаете, что это может случиться в любой момент. С пониманием нет беспокойства. Вы знаете, что разлука естественна.

Поэтому вместо того, чтобы слепо следовать привычке цепляться и привязываться, которая является результатом того, как эго интерпретирует вещи, лучше воспитываться в себе отречение. Возможно, вы думаете, что, говоря "отречение", я имею в виду, что вы должны избавиться от всех ваших вещей. Но истинное отречение не физическое - оно ментальное. Оно имеет отношение не к тому, сколько стоят ваши вещи, а к тому, как ваш ум оценивает их. Он заставляет вещи казаться очень важными, потому что не видит реальность и грубо переоценивает их природу.

Когда вы знаете, что явления изменчивы, преходящи и непостоянны по природе, то ожидаете, что вещи когда-нибудь закончат свое существование. Конечно, как я сказал, все знают это интеллектуально, но, медитируя на ощущения в теле и уме, вы *испытываете* их автоматически меняющуюся природу. Это не интеллектуальная философия, но личный опыт. Другие объекты, такие как семья и друзья, материальные вещи или какие-то другие предметы вашей привязанности одинаковы по природе. Все временно, преходяще, ничто не длится вечно. Мы цепляемся за эти вещи, потому что думаем, что они полезны, но постарайтесь определить, помогают ли они на самом деле или вредят вашему уму. Возможно, вместо того, чтобы вызывать покой ума, они препятствуют ему. Проверьте.

Конечно, это зависит от вашего собственного ума. Вообще говоря, чем больше вокруг вас объектов привязанностей, тем больше ваш ум расщеплен, возбужден и расстроен. Это естественно, проверьте. Пока связь этих двух состояний - эго и привязанности - занимает ум, кто может быть счастлив? Даже самый богатый человек на Земле будет несчастен, если эти две вещи целиком занимают его ум. Поэтому не цепляйтесь слишком сильно за будущее, воображая: "Когда у меня будет вот это, то и вон то, я буду счастлив. О, как бы мне хотелось иметь эти вещи в своей жизни." Это ошибка.

Сложно сказать наверняка. По интерпретации вашего эго, очень здорово иметь друга, мужа или жену. Ваше эго считает: "Моя жизнь была бы гораздо лучше, если бы у меня был кто-то." Но подумайте о паре, которая живет вместе, скажем, десять лет, проходя через бесчисленные взлеты и падения, притворяясь, что они довольны, - предположим, счастливы половину времени и несчастливы остальное время. Но даже после всего этого все еще остается много привязанности. Потом муж умирает, и в течение следующих десяти лет жена горюет. Она страдает, чувствует себя одинокой и не может его забыть. Так что же было на самом деле ценного? Она провела десять лет, выстраивая привязанность, ее эго притворялось счастливым, а затем, когда объект ее огромной привязанности исчезает, в течение следующих десяти лет она несчастлива и беспокойна. Десять лет у нее в голове жила идея: "Здорово иметь мужа", - но разве это было так? Возможно, единственную пользу, которую она получила от него, - это десять лет несчастья.

Вы понимаете, о чем я? Я говорю не о внешней реальности, а о психологическом аспекте - о том, как эго и привязанность функционируют в уме. Вот что делает жизнь трудной.

Отречение

Когда вы поймете, как далеки от реальности и глупы эти две вещи - эго и привязанность - то увидите, насколько глупо следовать им. Это психологическая вещь, и нельзя просто сказать: "У меня привязанность к этому предмету, я лучше избавлюсь от него". Это совсем не то, что я имею в виду под отречением. Здесь идет речь об уме, а не материи. Поэтому не бойтесь, что когда я говорю: "Отрекитесь", - всем вашим материальным приобретениям ничего не угрожает. Вы должны понимать, что отречение Будды относится к психологическому аспекту.

В учениях Махаяны Будда говорил: "Если вы посвятили свое тело, речь и ум счастью других живых существ и не имеете привязанности к своему имуществу, тогда даже являясь монахом, вы можете владеть тысячей домов." Если вы свободны от привязанности, то не возникает и чувства, что что-то на самом деле принадлежит вам. Но помните,

это психологическое. После того, как вы вернетесь домой с этого медитационного курса, не выбрасывайте всю вашу мебель на улицу, говоря: "Лама сказал, что у меня слишком много привязанностей. Я лучше избавлюсь от всей собственности." Если вы не понимаете, о чем я говорю, это может быть опасным. Поэтому постарайтесь понять свою собственную психологию - как эго и привязанность занимают ваш ум - настолько хорошо, насколько сможете.

Если вы обретете это понимание, тогда даже будучи окружены семьей и друзьями, вы не станете слишком цепляться за них. Это естественно. Если я буду слишком сильно держать цветок, то сомну его и разрушу его красоту. Точно так же, если муж слишком сильно держит свою жену, не давая ей вздохнуть, ей это не понравится, она не сможет этого терпеть. Из-за его большой привязанности - возможно, он так сильно ревнует, что не может позволить ей даже выходить одной на улицу - муж больше не кажется ей привлекательным. Муж или жена, которые не цепляются за своего партнера и естественны, расслаблены и свободны, кажутся более красивыми своим половинкам.

Поэтому будьте естественны. Любящие супруги не должны цепляться друг за друга с сильной привязанностью, им нужно постараться понять подъемы и спады, случающиеся в умах обоих, и, благодаря этому знанию, стараться помогать и поддерживать друг друга. Это способ привести в отношения красивые, теплые чувства, которые в результате продлятся дольше.

Суеверие

Под контролем совершенно далеких от понимания реальности состояний - желания, цепляния и привязанности - с момента рождения и до настоящего времени мы полностью посвящали энергию своего тела, речи и ума погоне за материальными вещами и чувственными удовольствиями, и у нас нет никакого представления о том, как ум реагирует на эти концепции. Мы видим только фасад: наш ограниченный ум не может видеть глубже поверхности. Привязанность и эго - это узкие, ограниченные состояния ума⁴, который видит не целую картину, а только лишь ее часть.

Возможно, даже сейчас кто-то из вас сидит и думает: "Я застрял здесь, слушая этого глупого ламу, в то время как дома, может быть, кто-то похищает мою жену", - или: "Может быть, мой босс планирует уволить меня." Наш ум создает подобные проблемы. Все это происходит от привязанности. У нас так много страхов, так много фантазий. Возможно, ваша фантазия становится настолько реальной, что возвращаясь домой, вы бьете свою жену: "Я уверен, ты обманула меня." Мы так далеки от понимания реальности, что фантазируем и беспокоимся: "Возможно, вот это случится, может быть, я потеряю вот это." Все эти ожидания и суеверия очень сильны, они создают ментальное страдание и надолго остаются в наших умах.

Если кто-то бьет вас, вы очень расстраиваетесь, но это длится совсем недолго. Беспокоящийся ум бьет вас изо дня в день, неделю за неделей, месяц за месяцем, год за годом, одну жизнь за другой. Даже сейчас вы полностью под его контролем. Вы думаете, что свободны, но это не так.

Поэтому необходимо определить для себя: "Мудрость Дхармы - это единственное решение моих проблем, единственный транспорт, который может увезти меня к непреходящему счастью. Только Дхарма может по настоящему спасти меня от опасности. В любую минуту я могу потерять голову и сойти с ума. Это возможно; я уже создал для этого причины. Мудрость Дхармы, понимание природы ума - моя единственная защита. Только они могут всегда быть со мной." Не стоит полагаться на материальные вещи.

Например, когда муж и жена в разлуке, они беспокоятся друг о друге, чувствуют себя не в своей тарелке, небезопасно. Мудрость Дхармы, однако, всегда с вами и делает вас счастливыми. Материальные вещи, вещи, от которых, как вы думаете, зависит ваша жизнь, ненадежны - иногда они с вами, иногда нет. Также психологически материальное имущество может стать вашим злейшим врагом. Когда вы умираете и должны его оставить, вы чувствуете себя несчастным. Чем больше вы имеете, тем хуже себя чувствуете. Проверьте прямо сейчас. Вы можете

⁴ Дословно: "узкие, ограниченные умы, не видящие целую картину". В тибетской философии эго, привязанность, ненависть, агрессия, жадность, а также позитивные факторы сознания, такие как любовь, сострадание, вера и прочие - являются умами (по-тибетски blo), их множество. В то время как основное сознание одно - sems. (Прим. пер.)

видеть, что ваш ум притягивается ко всему, что ваша привязанность обозначила как "хорошее". Проверьте в медитации. Поэтому в момент смерти, когда вы знаете, что теряете навсегда все, чем обладали, все эти вещи просто побуждают вас к еще большему дискомфорту в сознании. Беспокойный ум фактически убивает вас. Ваши элементы уже полностью разбалансированы, а ментальный шок от потери всего вашего имущества наносит последний удар.

Умирание без привязанности

Когда тибетские ламы понимали, что умирают, они раздавали все свое имущество. В месяцы или годы, предшествующие смерти, они жертвовали все свои книги монастырю, деньги - бедным, и так далее, потому что они знали, что если их ум останется привязанным к чему-либо в момент смерти, это только создаст страдание и не даст им умереть свободно.

Как я упоминал ранее, привязанность не имеет ничего общего с материальной ценностью предмета. Неправда, что чем дороже вещь, тем сильнее ваша привязанность к ней, а чем дешевле - тем меньше привязанность. Это не так. Можно быть сильно привязанным даже к листу бумаги. Это не зависит от внешней ценности. Эго и привязанность - это то, что придает вещам их цену.

Почему я говорю вам об этом? Потому что вы можете подумать, что бедные не имеют привязанностей, например, что гималайские крестьяне, которые не владеют ничем, кроме коровы, имеют меньше привязанностей, чем богатые люди Запада. Это неверно. Привязанность не зависит от мнения других, сколько стоит та или иная вещь; она зависит от ума. Например, курицы сильно привязаны к своему дому; курица думает, что ее насест - это лучшая в мире вещь. Таким способом работает ее эго. Это ум.

Вы, должно быть, думаете, что я преувеличиваю, но это не так. Помните, эго и привязанность не работают на интеллектуальном уровне. Если вы спросите курицу на насесте, счастлива ли она, она не ответит, но интуитивно курица чувствует себя счастливой в знакомом окружении. Если кто-то помешает, она рассердится и постарается прогнать нарушителя ее спокойствия. Ведя себя подобным образом, мы становимся не лучше куриц. Так или иначе, если кто-то вторгается в наше пространство, мы расстраиваемся точно так же, как они. В чем разница?

Также под влиянием своего эго, курица съедает сотни насекомых каждый день. Мы тоже, используя силу своего эго, стараемся контролировать других или пользоваться ими. Все это происходит от привязанности, а не от нашей базовой человеческой природы, которая чиста и может бесконечно развиваться.

Удовлетворение

Помните об этом во время медитации. Концентрируйтесь на чувствах в своем теле и уме, и когда вы отвлекаетесь, наблюдайте, какую роль в этом сыграла привязанность. Этот метод покажет вам истинную природу вашего собственного ума. Вы расстраиваетесь, испытывая возбужденность ума, когда стараетесь достичь совершенной концентрации в медитации. Это происходит из-за того, что ваша привязанность реагирует определенным образом на интерпретацию вещей вашим эго.

Вы думаете, что состоятельные люди очень удачливы, и хотите их богатства, но если бы вы понимали человеческую психологию, природу ума и то, как работает привязанность, вам было бы все равно. Кто заботится о внешнем богатстве? По-моему, истинно богатый человек - это тот, кто имеет удовлетворенный ум. Удовлетворенность - это настоящее богатство, и вы можете сохранить его навсегда. Изобилие приходит от знания-мудрости, не от внешних вещей.

Например, мы можем есть и пить самые дорогие продукты, но все еще оставаться неудовлетворенными, тогда как курица питается мусором, но идет спать довольная. Удовлетворенность исходит от ума. Нам не верится, как курица может спать после того, как поела такую ужасную гадость, от которой нас бы затошнило, но она наполняет свой

желудок и идет спать в полном удовлетворении. Таким образом, это состояние исходит от ума, а не от пищи или другого материального предмета.

А откуда происходит суперудовлетворенность? Где на земле вы можете найти подобные красоту или удовольствие? В Сиднее? Нью-Йорке? Париже? Где? Нигде, их не существует. Нет внешних объектов - форм и цветов - на Земле, которые сами по себе могли бы заставить вас чувствовать себя полностью удовлетворенным. Просто потому что есть супермаркеты не значит, что вы в них найдете то, что ищете. Иногда все, что вы находите, - это еще большую неудовлетворенность.

Поэтому, когда вы медитируете, приглядитесь внимательнее к тому, что вызывает удовлетворенность. Тщательно проверьте и придите к однозначному выводу. Не думайте: "Может быть, может быть, может быть..." Проверяйте тщательно снова и снова; анализируйте, исследуйте и приведите каждую мысль к логическому выводу. Наконец, примите решение, направляя все ваши потоки мыслей к определенному заключению. Таким образом выполняют аналитическую медитацию. Колеблющийся ум расщеплен. Вам нужно сделать свой ум целостным, придя к точному выводу.

Вам необходимо решить раз и навсегда: "Я устал быть слугой своего эго. Мое эго управляет моим сознанием, и хотя оно ничего мне не дает, кроме проблем, и не позволяет отдыхать, я провожу всю свою жизнь, как его слуга. Мой ум в постоянном беспокойстве из-за эго. Я больше не собираюсь быть его рабом!"

Все беспокойство, которое мы испытываем, исходит из двух источников - эго и привязанности. Например, мы все хотим иметь красивое тело, но в то же время подлая, цепляющаяся привязанность заставляет нас есть больше, чем нужно телу, и мы полнеем. Это всего лишь простой пример, но он имеет отношение к большинству из нас.

Проверьте сами. Вам нужно совсем немного пищи, но привязанность к перееданию делает вас грузными и заставляет ощущать дискомфорт. И в то же время вам хочется быть привлекательными. Эти две вещи находятся в конфликте. Что вы выбираете - желание эго иметь красивое тело или свою привязанность к пище? Загляните в свой ум, найдите то, к чему вы больше склоняетесь. В нем есть и страстное желание быть красивым, и знание того, что если кушать слишком много, то вы растолстеете и разрушите всю красоту, которая у вас есть. Тем не менее, вы не можете перестать есть. Эти два стороны ума волнуют вас. Психологически они бьют вас, но несмотря на это, вы все еще говорите: "Да, да, да..."

Это очень забавно. Человеческий ум такой странный...и очень глупый, если вы хорошенько проверите. Идея о том, что быть худым - это красиво, а быть толстым - уродливо, исходит из ума. Конечно, я согласен с тем, что если вы слишком полный, это может быть не совсем хорошо для здоровья, это так. Но идея, представление, картинка, созданные привязанностью и желанием о том, что - красиво, и что - уродливо - это так глупо, не правда ли? Вас беспокоит не реальность того, что быть толстым это плохо, но идея о том, что это непривлекательно. Почему? Потому что вы цепляетесь за репутацию; вы беспокоитесь о том, что другие люди подумают о вас.

Большинство живых существ на этой земле так глупы. Люди в одной стране думают, что что-то привлекательно; в другой - что то же самое уродливо. Здесь плохо, там хорошо. Для некоторых красиво одно, для других красиво что-то другое. Это все выдумка, это всего лишь разные идеи.

Красивое и уродливое

В противном случае, где эта внешняя, постоянная, абсолютная красота? Наш эгоистический ум интерпретирует предметы, делая их красивыми или уродливыми. Проверьте, это так просто. Когда вы делаете медитацию наблюдения за своим телом - когда ваш ум рассматривает каждую часть вашего тела - постарайтесь найти красоту. Проверьте: что красиво? Какая часть вашего тела кажется вам красивой? Проверьте. Интерпретация того, что красиво, и что уродливо, крайне поверхностна. Это просто прекия эго, которая очень вас запутывает. Даже сейчас вы все еще в неясности, так как больше не знаете, что есть хорошо и что - плохо. В самом деле!

Когда вы идете в туалет, вы ведь не стоите и не восхищаетесь тем, что только что смыли в унитаз, не так ли? Точно так же, когда вы глазеете в зеркало на свое красивое тело или лицо, когда вы застываете на тех частях самого себя, которые прелесть вашего эго делает привлекательными, пусть ваш ум опустится с внутренней части вашего носа вниз, стараясь определить, где конкретно есть красота. Вы обнаружите, что по существу, каждая часть вашего тела идентична тому, что вы только что из себя выделили. Это научная реальность, а не вопрос верования. Предмет восхищения, к которому вы привязываетесь, кажется привлекательным просто из-за слишком поверхностного суждения вашего переменчивого ума.

Посмотрите на современных женщин - они совершенно запутались. Они бегут от одного мужчины к другому, к следующему, и снова к другому... Они сталкиваются с неприятностями снова и снова, но в то же время все еще ожидают: "Может быть, этот, а может, этот..." Это все поверхностный опыт, ментальные проекции, нарисованные эго. "Может быть этот, может быть, тот..." - и снова ожидание: "Может быть, этот, может быть, тот, может быть, этот..." Никакого удовлетворения и постоянное беспокойство.

Возможно, вы подумаете: "Лама слишком принижает женщин." Но мужчины такие же, они точно так же заблуждаются. Один меняет жен, поверхностно считая свою новую супругу "очень хорошей". Затем через какое-то время "хорошая" превращается в "плохую", поэтому он снова разводится. Хорошая - плохая - смена; опять хорошая - плохая - смена. Его суждение о хорошем и плохом, красоте и уродстве совершенно поверхностно и не имеет ничего общего с реальностью, внутренней или внешней. Нет понимания, нет общения, есть только страх и ощущение небезопасности - все это из-за эго и привязанности.

Источник этого в уме. Мы полностью заняты поверхностными проекциями эго и поворачиваемся спиной к реальности. Неудивительно, что мы совершенно запутались и неспособны правильно общаться ни с каким живым существом. Все это исходит от нашего большого эго.

Посвятите себя другим

Вот почему очень ценно переключить свое ментальное внимание с привязанности, которая всегда говорит "я, я, я", на истинное посвящение своей жизни благополучию других, как мы старались делать в начале этого курса. Осознайте, что многие годы вы выстраивали привязанность, но ничего хорошего из этого не получилось. Действительно важно отдавать себе в этом отчет. Посвящая свою жизнь другим, вы признаете, что истинная человеческая красота не снаружи, это не взгляд на внешность другого человека, проецируемый вашим эго, но скорее внутренний потенциал другого. Понимая это, вы будете уважать других живых существ и стараться помочь им, вместо того чтобы уважать только себя и все время посвящать развитию только двух сторон - эго и привязанности.

Куда бы вы ни пошли - на восток или запад, на небо, на землю или под землю - везде есть живые существа. Если через признание фальшивых концепций эго и привязанности вы развиваете чистую мотивацию и посвящаете свою жизнь другим, ваша жизнь будет истинно ценной. Вы будете по-настоящему живым, и отношения с другими будут гораздо лучше.

Не нужно менять ничего внешне; единственная перемена, которую вы должны совершить, находится внутри вашего ума. Как только вы меняете свою проекцию, внешний мир тоже меняется; он меняется автоматически, потому что ваше отношение становится позитивным.

Когда Будда говорил о божественных землях и об аде, он не имел в виду какое-то определенное место на небе или под землей, которое ожидает вас. Таких вещей не существует. Нет постоянного ада, ждущего, что вы придете и будете гореть; нет и вечно существующего рая. Все, что вы видите, исходит из вашего ума. Вот почему Будда всегда подчеркивал изменчивую природу страдания. Даже если вы лично убили кого-то на Земле, нет постоянно существующего ада, который ждет вас, чтобы вы страдали там вечно. Такой вещи не будет, даже если вы убьете всех живых существ. Не бывает постоянного страдания.

Но есть такая вещь, как кратковременная ментальная реакция. Когда ваши колени болят, они не будут болеть вечно,

но доставят дискомфорт какое-то время. Но хоть это и непостоянно, вы чувствуете боль. Так же и в вашем уме - боль в колене берет начало в уме. Проверьте. Если вы пошлете мощное чувство блаженства в колени, боль исчезнет. Конечно, нельзя сказать, что это не имеет ничего общего с внешними условиями. На самом деле, это сочетание внешних условий и ума, но ваше эго преувеличивает боль. Если изменить свое отношение, боль уйдет. Поэтому, это явление непостоянно.

Глава 5. Вопросы и ответы

Когда вы исследуете свой ум, вопросы возникают автоматически. Вместо того, чтобы реагировать негативно: "О, у меня слишком много вопросов", - подумайте: "Как здорово, что у меня есть вопросы. В течение такого долгого времени я без вопросов принимал контроль эго и привязанности. Впервые я стараюсь понять и взять под контроль свой собственный внутренний мир, поэтому иметь вопросы - это хорошо."

Если вы задаете вопросы, то получаете ответы, которые становятся вашей мудростью. Поэтому из вопросов рождается понимание знания-мудрости.

Иногда в нашем странном уме может возникнуть мысль: "Обычно у меня нет вопросов, и я счастлив. А сейчас, слушая ламу, я в замешательстве. У меня появилось так много вопросов. Все, что я получил, слушая ламу, - это вопросы." Это возможно. Когда вы под контролем ложных концепций и поверхностного взгляда, у вас нет вопросов, но как только начинаете понимать, как работают ваши фальшивые концепции и проекции, они возникают. Это очень ценно.

В Америке есть горячие линии, куда вы можете позвонить, если у вас есть вопрос, и сразу получить ответ, даже посреди ночи. Кто-то показал мне это в Нью-Йорке. Другие люди могут слушать это по радио. Я немного послушал, это было на самом деле смешно. Ответы, которые давал мужчина на другом конце провода, были такие глупые. Это было невероятно; то, о чем люди спрашивали, и ответы, которые они получали - это была для меня новая культура. Но я получил большое удовольствие. Впоследствии я много думал о вопросах и ответах и спрашивал себя: "Что это за ум?"

В любом случае, во время этого ретрита я должен был бы разговаривать с каждым из вас лично, но вас слишком много, и у нас недостаточно времени. Поэтому если моя беседа создала какое-то замешательство или трудность, сейчас самое время задавать любые вопросы, какие у вас есть.

Вопрос: Я нахожу очень трудным концентрироваться на одной вещи. Много меня отвлекает - снаружи и внутри - это трудно игнорировать, и во время медитации я не могу сфокусироваться на объекте концентрации.

Лама: Я уже об этом говорил. Когда вы отвлекаетесь, неважно, лает ли собака или возникает воспоминание о каком-то опыте из прошлого, вместо того, чтобы реагировать негативно и стараться вытолкнуть это из своего сознания, просто наблюдайте за мыслью - как она приходит и уходит. Когда вы наблюдаете за мыслями с мудростью, они исчезают сами по себе. Если вы не делаете этого, мысли появляются, если же вы наблюдаете с мудростью, они исчезают. Это их природа. Когда вы отвлекаетесь, автоматически переключайте однонаправленное внимание на объект концентрации.

Еще одна техника, которую вы можете использовать с отвлекающими мыслями, - это наблюдать, что вы чувствуете, когда они возникают. Вместо того, чтобы смотреть на них как внешний наблюдатель: "О, что это такое?" - сконцентрируйтесь на ощущении, уделите больше внимания тому, что чувствуете. Рассмотрите, как чувственное восприятие регистрируется в вашем сознании, как вы интерпретируете его и что ощущаете.

Вопрос: На сколько нам задерживать дыхание, когда мы делаем дыхательное упражнение?

Лама: Начните с того, что удобно, но старайтесь продлить этот период. Сначала будет трудно контролировать дыхание, но со временем станет легче. На вдохе задержите дыхание настолько, насколько можете, но на выдохе не задерживайте его слишком надолго. Выдыхайте естественно, медленно и полно, и когда вы выдохнули, снова вдохните естественно, медленно и полно - с сильной концентрацией. Если делать это правильно, ваши ум и нервная система автоматически расслабятся. Они будут спокойны и тихи. При сильной концентрации, можно почувствовать, что вы почти перестали дышать. Таков опыт, хотя потребуются время, чтобы достичь этой стадии. Но если у вас прекрасная концентрация, то дыхание будет полностью безмолвным.

Когда студенты медитируют в первый раз, их дыхание может быть по-настоящему шумным, но с опытом оно

становится все тише и спокойнее. Дыхательная медитация - это очень полезная техника, потому что это легко и не занимает много времени, что особенно важно в нашем занятом работой и прочими вещами обществе. В офисе ли вы, в ресторане или где-то еще, вы можете сконцентрироваться на движении дыхания и своих ощущениях, и для этого не нужен какой-то другой объект концентрации. Это очень полезно для того, чтобы сделать ум целостным⁵.

Вопрос: Меня больше отвлекают формы и цвета, чем мысли. Мне нравится смотреть на них. Можно ли это действительно считать отвлечением?

Лама: Это неоднозначно. Если вы остаетесь сконцентрированы на чувстве, но в то же самое время получаете впечатление о различных формах и цветах, проходящих мимо, то это не является отвлечением. Но если ваш ум уходит от объекта сосредоточения и начинает уделять больше внимания форме или цвету, тогда да, это можно считать потерей концентрации. Но просто иметь ощущения о чем-то еще - это необязательно отвлечение.

Вопрос: Если моя медитация идет хорошо, и я не отвлекаюсь в течение длительного периода времени, то чувствую, что очень доволен собой, но потом из-за этого появляется чувство вины. Это просто мое эго?

Лама: Определенно. Но вы не должны чувствовать себя виноватым, признавая, что ваша медитация идет хорошо. Вместо того, чтобы подпитывать эгоцентрическую гордость, посвятите свою медитацию другим. Тогда ваше эго не проявится. Думайте так: "Эта медитация посвящена благу других. Я делаю ее не потому, что поглощен своими собственными проблемами. Я посвятил свою жизнь пользе других. Если в результате я чувствую себя счастливым и радостным, пусть мое хорошее поведение и позитивные действия помогут другим чувствовать себя хорошо. Это моя практика милосердия." Хорошее поведение вместо эгоистического очень ценно, оно помогает чувствующим существам. В это не вовлечена гордость. Вы ведь хотите создать позитивную обстановку для других и дать им опору для хорошей визуализации, улучшая себя и подавая хороший пример. Если вы посвятите свою медитацию и прочие действия таким образом, то не будет места для гордости или эго. Это совершенно необходимо.

Помните, о чем я говорил в начале курса: не ожидайте, что я дам вам какое-то большое понимание за эти пять коротких дней. Я попросил вас думать: "Что бы ни происходило во время этого курса лично со мной, мне все равно. Признавая, каким эгоистичным я был на протяжении бесчисленных жизней, я посвящаю следующие несколько дней на пользу другим." Если вы делаете это, неважно, что я говорю, неважно, что происходит во время этого курса, все, что вы делаете за эти пять дней становится очень позитивным. Таким образом, вы видите, что эффект от медитации - позитивный или негативный - зависит от вашего ума. Я говорю это для всех вас, а не только как ответ на этот вопрос.

Вопрос: Если я наслаждаюсь такими вещами, как еда и музыка, это то же самое, что быть привязанным к ним? И если это так, то как избавиться от привязанности?

Лама: Вы избавляетесь от привязанности, понимая, что это такое, и как она работает. Например, когда, вы понимаете, что привязанность требует от вас есть больше, чем вашему организму нужно, она сходит на нет сама по себе. Вы не можете избавиться от нее, генерируя в уме какое-то радикальное, отвергающее отношение к этому. Понимание приносит естественное изменение; когда вы осознаете привязанность к пище, она автоматически превратится в непривязанность. Удовлетворение относится к уму, а не к количеству съеденного.

Также слушание музыки необязательно негативно. Это тоже зависит от вашего ума. Слушая музыку, анализируйте, как возникает звук, как он проходит через ваше слуховое сознание и регистрируется в уме, и как возникает привязанность к нему. Таким образом, слушание музыки становится аналитической медитацией и формой мудрости.

Вопрос: Но если я слышу какую-то музыку и просто думаю, что она приятна для слуха, это отличается от привязанности?

Лама: Да, это может отличаться. Но, как я сказал, вы должны знать природу того, как рождается звук, какой вид ума производит музыку, и как возникает к ней интерес. Если вы понимаете всю природу музыки, невозможно быть

⁵ Подробнее о "дыхании сосуда" читайте в книге Ламы Еше "Becoming Vajrasattva", начиная со стр.40, а также в "Bliss of Inner Fire".

привязанным к ней. Наша проблема в том, что мы цепляемся за нее, хотим больше и больше. Мы не понимаем истинную природу музыки, а потому испытываем желание. Понимая природу музыки, мы меняем свое отношение к ней: когда она есть, она есть; когда ее нет, ее нет, и мы не скучаем по ней сильно. Точно так же с любым объектом желания. Когда мы понимаем природу объекта и субъекта - сознания привязанности - и то, как они функционируют, наша привязанность автоматически исчезает. Если этого понимания нет, привязанность делает нас несчастными.

Вопрос: Говорят, что если мы создаем негативную карму, то переродимся в теле существа из низших миров. Каким образом это проверить? Вы просите нас не просто верить тому, что говорят, но как мы можем проанализировать такие вещи?

Лама: Не обязательно просто верить - вы можете увидеть возможность того, что это произойдет, на своем собственном опыте. Например, вы видели людей, чьи ум и поведение хуже, чем у зверей. Результатом таких мыслей и действий будет перерождение в теле животного. Если вы порождаете животный ум, то он привлечет, хотя и необязательно, соответствующее тело. Как я упомянул, некоторые люди умом подобны животным. Тогда результатом будет или перерождение в качестве животного, или в другой форме с животным умом.

Вопрос: Чтобы выжить в западной цивилизации, мы должны зарабатывать деньги. Чтобы зарабатывать деньги на еду, одежду и прочее для себя и своей семьи, нам нужна работа. Другими словами, мы добровольно должны подвергнуть себя какому-то виду страдания. Можете ли Вы что-то сказать по этому поводу?

Лама: Да, я понимаю, что на Западе, чтобы поддерживать свою жизнь, вам нужно иметь работу и зарабатывать деньги. Большинство людей работают на кого-то другого. Таким образом, вместо того чтобы просто думать о деньгах и прибыли, искренне поднесите свои услуги боссу; посвятите свою жизнь другому живому существу. Будь то государственная или частная компания, вы работаете для других живых существ. Поэтому вместо того чтобы думать: "Я хочу денег, поэтому я работаю", - вспоминайте, что вы работаете для других; посвятите им свою работу.

Также мы должны беречь свое драгоценное человеческое тело, чтобы разумно использовать его для внутреннего роста. Наше тело - это нечто вроде займа, как арендованный дом. Мы должны следить за ним, чтобы правильно практиковать Дхарму. Поэтому наличие привязанности - не единственная причина для работы; мы можем работать с чистой мотивацией и высокой целью на благо общества и других живых существ. Поэтому если вы мудры, работа за деньги - это необязательно плохо.

Самое важное - это посвящать все, что вы делаете, другим. Это имеет первостепенную важность. Не эмоционально: "О, я следую за тибетским ламой", - но признавая, что привязанность - корень любой проблемы, которую вы имеете, со времени вашего рождения до настоящего момента. Буддизм Махаяны подчеркивает, что важнее всего - чистое сознание бодхичитты, и что привязанность является самой большой проблемой, но за этими утверждениями стоит большое количество психологических объяснений. Я не могу объяснить вам все это за пять дней. Тем не менее, необходимо знать, что буддизм Махаяны содержит прекрасные учения о человеческой психологии.

Вопрос: Признает ли буддизм существование более высшего, чем Будда, существа?

Лама: Нет, но это хороший вопрос. Нет существа выше, чем Будда, но вы должны понимать, что есть будда. Будда - это не просто человек в желтой монашеской одежде, сидящий где-то с чашей для подаяния. Это сознание, вышедшее за пределы привязанностей, за пределы двойственного ума. Природа такого сознания - и есть то, что мы называем буддой. Поэтому будда - это не форма и не цвет; это не имеет ничего общего с материальной субстанцией. Природа будды относится к ментальной сфере - это универсальное знание-мудрость. Вот что мы называем буддой, и когда вы достигаете этого уровня, вы тоже становитесь им; нет разницы в реализации между вами, Буддой или любым другим полностью просветленным существом.

Вопрос: Порождается ли негативная карма, если я совершаю хороший поступок, но не уверен, делаю ли его для себя или для других?

Лама: Прежде всего, если вы не уверены, почему делаете что-либо, лучше этого не делать. Будьте мудры. Прежде чем что-то делать, проверьте. Например, если вы хотите дать кому-нибудь фрукт, сначала проверьте свою

мотивацию. Является ли этот акт даяния просто путешествием эго? Принесет ли это пользу другому человеку? Можете ли вы давать без скупости? Вы же не хотите обнаружить себя в ситуации, когда даете кому-то яблоко, а через пару часов начинаете думать: "Зачем я дал ему яблоко, теперь мне нечего есть". Это неправильное даяние.

Вопрос: А что если после того, как дать кому-то что-то, приходит мысль: "Разве не хорошо я поступил, дав ему яблоко?" - это эго? Это плохо?

Лама: Если чрезмерно подчеркивать, какой вы хороший, это ошибка, но если думать: хорошо, что вы дали яблоко, потому что это помогает вам избавиться от скупости, тогда все в порядке. Нужно знать, какой результат будут иметь ваши поступки, а также осознавать свою мотивацию, когда вы их совершаете.

Вопрос: Открывая верхнюю чакру, получает ли человек психические способности?

Лама: Мне кажется, я понимаю, о чем вы спрашиваете. Если вы подойдете к открытию верхней чакры, поднятию кундалины - или как еще вы это называете - с мудростью и используя совершенный метод, то сможете трансформировать негативный аспект своей внутренней нервной системы в блаженную мудрость. Вместо блокирования нервной системы, вы открыли дверь мудрости. Но если ее недостает, практиковать такие техники может быть очень опасно. В буддизме Махаяны есть методы активации энергии кундалины, но вы должны достичь определенного уровня духовного развития, прежде чем сможете реализовать их. Если практиковать с умом, одержимым низшим, чувственным желанием, делать это с привязанностью и ради чувственных удовольствий, как путешествие эго, то, вместо положительного результата, вы получите отрицательный. Поэтому нужно быть очень осторожным.

Вопрос: Есть ли у людей, переродившихся в животных, какой-то выбор?

Лама: У них нет выбора. Если бы у них был выбор, они бы не стали перерождаться животными. Помните два вида ума, о которых я так много говорил - эго и привязанность? Они контролируют этот процесс. У нас самих нет выбора. Несмотря на то, что мы человеческие существа с обладающим большим потенциалом и ценностью человеческим телом, посмотрите на наш ум - у нас почти нет выбора. Оглянитесь на свою жизнь, на то, что происходило с вами с рождения до настоящего момента. Свободно ли вы выбирали все, что происходило с вами - где вы живете, например? Как правило, у вас не было выбора, это карма. Вы думаете, что сами выбрали прийти на этот курс медитации, но, возможно, за этим стоит нечто большее. Есть более глубокая, кармическая причина того, что вы здесь. Куда бы вы ни пошли, везде есть кармическая причина.

Вопрос: По-видимому, справедливо высказывание, что чем больше человек духовно эволюционирует, тем меньше шансов переродиться в животном мире?

Лама: Это очень справедливо. Чем больше вы развиваетесь, тем меньше причин получить перерождение в животном мире. Вот что происходит: когда вы развиваетесь в положительном направлении, ваши негативные отпечатки сгорают. Это подобно тому, как сжигание семян лишает их силы прорасти. Поэтому несмотря на то, что ваши прошлые неблагородные действия оставили негативные кармические отпечатки в вашем уме, когда вы духовно растете, они автоматически сгорают и больше не приносят результат в виде страдания. Продолжая эволюционировать, вы развиваете позитивное сознание, начинаете иметь больший контроль над своим умом, возрастает ваша мудрость, и автоматически эго и привязанность уменьшаются. Тогда остается меньше пространства для функционирования животного ума, и меньше шансов, что вы переродитесь в этой форме.

Но, как я упоминал раньше, то, что вы родились человеком на этот раз, не означает, что вы больше никогда не переродитесь животным. У некоторых людей ум животного, и есть те, кто страдает даже больше, чем птицы. Поэтому не думайте, что после получения этого прекрасного человеческого тела невозможно вернуться к такой ужасной форме.

Вопрос: Я несогласен с тем, что мы можем переродиться животным, после того, как достигли человеческого уровня.

Лама: Тогда почему есть люди более несчастные, чем животные, и почему сознание некоторых людей ниже, чем у

животных? Некоторые внешне имеют человеческую форму, но внутри хуже животных. В чем разница? Вы не можете сказать, что человеческие существа настолько развиты, что никогда не деградируют. Это ум. Я же не говорю, что тело выше, речь об уме. Если у кого-то человеческое тело, но ментальные функции животного, в чем разница?

Вопрос: Я имею в виду, что не стать счастливым, пока не пройдешь через какое-то страдание. Пока не выучишь уроки в какой-то низшей ситуации, не продвинешься к более высокой. Поскольку мы должны начать где-то в человеческой реальности, то логичнее, что сначала мы получим человеческую инкарнацию, в которой есть страдание, и потом медленно будем продвигаться к лучшей, с более полной реализацией, чем будем выброшенными из мира людей совсем просто потому что у нас недоставало мудрости жить.

Лама: Как вы можете это доказать? Где доказательства, что жизнь все время должна быть лучше и лучше? Вы предполагаете, что современная научная теория эволюции верна - что низшие формы постепенно переходят в высшие и никогда не деградируют. Но наука смотрит на жизнь как на физическую материю.

Вопрос: Я говорю не об этом. Я имею в виду, что иногда можно потратить воплощение зря, не выучив уроков, которые должны были выучить, но в этом случае мы остаемся на том же уровне, а не двигаемся назад.

Лама: В самом деле? Вы можете остаться десятилетним ребенком? Невозможно. У вас не получится сохранять свой ум неизменным даже в течение часа. Как возможно не меняться годами? Это неверная концепция, совершенно не учитывающая непостоянство.

Вопрос: О чем я говорю, так это о том, что мы приходим в эту жизнь выучить определенные уроки. У нас не очень большой выбор, но если мы выберем неверный путь, невольно или полностью осознанно, тогда совершенно ясно, что мы не выучим те уроки, для которых пришли. Поэтому в следующий раз нам придется пройти весь путь заново.

Лама: Я понимаю вашу точку зрения, но говорю, что невозможно, чтобы какое-то физическое или ментальное состояние оставалось неизменным. Все всегда меняется. Невозможно остаться на том же уровне. Также неверно, что вы всегда должны двигаться вперед. Ум может дегенерировать.

Вопрос: Может ли человек, перерожденный в животного, научиться чему-то из этого опыта, так чтобы он не повторялся? Понимает ли он, что это плохое состояние существования?

Лама: Возможно, что когда человек входит в жизнь животного, будет мгновенное понимание того, что происходит, но этот момент сразу же проходит, и человек вынужден проживать карму животного ума. Прежде чем кармический результат созреет, есть возможность полностью изменить это, но как только он созрел, вы ничего не можете сделать. Вы застряли в этой конкретной телесной форме, пока карма, которую вы должны испытать, не кончится.

Заметьте, кстати, что некоторые животные обладают определенными способностями - например, грифы могут телепатически чувствовать мертвечину на огромных расстояниях - но это не означает, что они разумны. Такие способности, обусловленные кармой - это не мудрость.

Вопрос: Когда бодхисаттвы перерождаются, чтобы привести к просветлению других чувствующих существ, могут ли они выбирать принимаемую форму?

Лама: Да, бодхисаттвы высшего уровня имеют полную свободу выбора. Они смотрят, что полезнее - Восток или Запад, мужское или женское тело и так далее - и перерождаются в соответствующем теле. Их единственная цель - благо других; они не думают о собственной пользе.

Вопрос: Что делать с негативной энергией, возникающей в уме во время медитации?

Лама: Если негативная энергия чисто ментальна, она исчезнет, как только вы распознаете ее, как я описывал ранее. Если есть физический компонент, например, боль, то можете попытаться трансформировать ее в блаженство. Также можно попробовать дыхательное упражнение.

Глубоко вдохните, как я описал ранее, вытолкните диафрагму вниз, подтяните внутренние мышцы таза вверх,

сожмите две энергии в точке под пупком и сконцентрируйтесь на ней - вы автоматически почувствуете физическое ощущение блаженства. Когда это произойдет, сфокусируйтесь на этом чувстве как можно сильнее, и ваша негативная энергия автоматически трансмутирует в мудрость понимания. Это хороший способ избавиться от негативной энергии и неведения, но есть много других методов.

Вопрос: Как избегать засыпания во время медитации?

Лама: Сначала вам надо понимать, как появляется вялость, чтобы вы смогли распознать ее, как только она начинает возникать. Сонливость в медитации не приходит открыто, она незаметно подкрадывается к вам. Если вы находитесь в осознанности, то увидите, как ваш ум начинает переходить от света к тьме. Туманная темнота начинает опускаться, потом она постепенно становится еще темнее, ваше грубое чувственное восприятие медленно исчезает, и, наконец, вы засыпаете. Вот как приходит сон - не сразу. Мы думаем, что засыпаем сразу, потому что пребываем в неосознанном состоянии. Если вы проверите с мудростью, то увидите, что это происходит постепенно.

Мы называем раннюю часть этого процесса вялостью - небольшим ощущением темноты. Как только вы заметили, что она наступила, необходимо применить противоядие, то есть прояснить и сделать ярким объект концентрации. Тогда туман исчезнет, и вы не заснете. При первом признаке вялости визуализируйте свет. В медитации сильный, ясный свет не даст вам заснуть, точно также, как не дает уснуть ночью, когда вы в кровати.

Вопрос: Если родиться в чистой земле, надо ли снова реинкарнировать на Земле?

Лама: Это зависит от вас. Если вы эгоистичны, то можете остаться там; если вы заботитесь о других, то снова опуститесь в человеческую реальность.

Вопрос: Можно ли родиться в чистой земле, обладая эгоистическим умом?

Лама: Да, это возможно. У эгоистичного ума много разновидностей. Мы классифицируем их в девять различных уровней - грубый, средний и тонкий уровни эгоистичного ума, каждый из которых в свою очередь разделяется на три уровня. Когда вы начинаете избавляться от эгоизма, то начинаете с самого грубого уровня, потом переходите на средне-грубый, и так далее - до самого тонкого уровня. Но очищение эгоистичного ума до такой стадии требует времени.

Проблема в том, что когда мы счастливы, то забываем о страдании других чувствующих существ. Возьмите, например, архата. Кто-то, кто очень занят своими собственными эгоистичными проблемами, практикует медитацию, пока не достигает совершенной однонаправленной концентрации. Тогда он фокусируется на истинной природе своего ума, пока не осознает пустоту и не откроет вечный блаженный покой освобождения, или нирвану. Он так сильно добивался этого опыта, так долго, что, достигнув его, он забывает о других живых существах и просто хочет остаться там навсегда, наслаждаясь своей концентрацией на непреходящем блаженстве. Это, без сомнения, великое достижение, но с точки зрения Махаяны оно эгоистично.

Медитационный курс

Большое спасибо за ваши интересные вопросы, но сейчас нам надо остановиться. Пять дней - это очень короткий срок для понимания этого предмета. Если вы спросите более опытных студентов, они скажут, что даже наш обычный месячный курс медитации - это ничто⁶. На этих курсах у нас есть учения, книги, дискуссионные группы, дебаты и много медитации, но это все еще очень короткий срок.

Поэтому на этом курсе я больше заинтересован в том, чтобы вы приобрели некоторый опыт в медитации, применяя несколько техник в действии, чем в том, чтобы дать вам большой объем информации. Если бы я слишком много учил вас интеллектуальной философии, вы бы запутались. Я предпочел бы, чтобы вы ушли, думая: "Да, этот медитационный курс действительно помог мне. Что-то в моем уме изменилось." Конечно, интеллектуальная

⁶ Лама имеет в виду ежегодный курс медитации, проводимый Ламой Зопа Ринпоче в монастыре Копан в Непале.

информация необходима, но пять дней - это слишком мало, чтобы рассказать о многом.

Поэтому просто задействуйте свой ум, насколько возможно. Не ожидайте получения реализации, просто действуйте. Если вы сделаете это, возможно, даже в этот короткий период вы испытаете сладкий вкус нектара мудрости Дхармы. Этот опыт может помочь в решении всех ваших психологических проблем. Это возможно. Если вы получите просто интеллектуальную информацию, то без действия и практического опыта не будет и изменения в вашем уме, и не возникнет интереса к предмету. В любом случае, если теория - это все, чего вы хотите, то можете изучать буддизм в университете, где у вас будет возможность задать вопрос: "Что такое карма, уважаемый профессор?" - Если вы сравните то, что рассказывает о карме профессор колледжа, с тем, что мы делаем здесь, то увидите большую разницу. Но не надо просто верить мне; проверьте сами. Наша школа совсем другая.

Мой подход заключается в том, чтобы обнажить ваше эго и показать вам, что это такое. Поэтому я буду стараться провоцировать ваше эго. В этой тактике нет ничего дипломатичного. Мы были дипломатами на протяжении бесчисленных жизней, всегда стараясь избежать конфронтации, никогда не встречаясь со своими проблемами лицом к лицу. Это не мой стиль. Мне нравится встречаться с проблемами, и я хочу, чтобы вы тоже делали это. Попробовать капельку нектара на вкус гораздо лучше, чем слушать объяснения о его сладости годы. Неважно, сколько я говорю вам о его восхитительном вкусе, вы все еще будете думать: "Ну, это может быть так, а может быть и не так."

В любом случае, если вы посвятите пять дней этого медитационного курса другим чувствующим существам, без мысли получить что-то для себя, то все будет как надо. Такая мотивация наиболее ценна.

Я видел много молодых людей с Запада, которые бывали везде. Они любят говорить о своем опыте: "Я ходил на медитационный курс. Этот тибетский лама учит удивительным вещам..." - Но несмотря на то, что вы были на этом курсе, ничего в вашей базовой природе не изменилось. Вы не извлекли из него ничего, что сделало бы вас счастливым. Воспринимать учения о Дхарме как очередную забаву - пустая трата времени.

Не будем говорить о реализации просветления сейчас; если учения, которые вы слушали, помогают видеть вещи более ясно, делают жизнь легче, улучшают ваше общение с другими и делают вас более дружелюбным по отношению к другим живым существам, это очень ценно. Это значит, что вы извлекли из них больше, чем просто сухое интеллектуальное знание.

И когда поднимается ваше эго, когда вы страдаете, и неуправляемый ум мучает вас, то вместо того чтобы чувствовать, будто в тело вонзают гвозди, подумайте: "Я не единственный, кому приходится проходить через это. Даже сейчас бесчисленные живые существа испытывают то же самое."

Посмотрите на себя прямо сейчас. Посмотрите на свой возбужденный, неконтролируемый ум. Когда вы начинаете осознавать свою собственную природу, в вас зарождается сострадание по отношению к себе. А как только оно появляется в отношении себя, вы начинаете искренне испытывать то же к другим. Сострадание к другим начинается с себя; реализация истинного сострадания исходит от вас. Сначала осознайте свою собственную ситуацию, тогда вы почувствуете родство и сочувствие к бесчисленным живым существам. Иначе ваше сострадание смешано с привязанностью. Любовь и сострадание к другим приходят от понимания их природы и ситуации.

Обычно мы говорим: "Я люблю тебя". Проверьте, действительно ли это любовь. Возможно, вместо этого следует говорить: "Я привязан к тебе". Любовь и привязанность абсолютно различны по природе.

Поэтому когда возникают проблемы, вместо того, чтобы чересчур беспокоиться: "Ах, у меня проблема с этим медитационным курсом", - вместо того, чтобы быть слишком эмоциональным и чрезмерно фокусироваться на "я", когда возникает трудность, внимательно наблюдайте, как ваше эго интерпретирует ее, и не следуйте слепо этой интерпретации. Подождите. Проверьте.

Даже придя домой, продолжайте проверять. Не думайте, что такая проверка не имеет ничего общего с концентрацией. Она требует много концентрации. Если ваш ум занят слишком сильно мирскими вещами, то проверка не будет легкой. Это не то же самое, что проверка, которой вы занимаетесь в бизнесе. Она требует сильного самоанализа, мудрости и бдительности.

Это все на сегодня. Большое спасибо. Спасибо.

Глава 6. Любая проблема на Земле вызвана привязанностью

Вам очень повезло иметь шанс вложить усилия тела, речи и ума в поиск внутренней реальности, своей истинной природы. Если проверить, как вы провели большую часть своей жизни, то можно увидеть, насколько вам повезло иметь возможность совершать этот поиск хотя бы один-единственный раз. Необыкновенное везение!

Я не выдумываю: "О, вы такие хорошие", - чтобы вы возгордились. Это правда. Открыть, что все человеческие проблемы - физические и ментальные - вызваны привязанностью - это нелегкая работа. Она требует много времени.

Например, если у вас возникают трудности на этом курсе, вы можете начать думать о доме - своем теплом доме, уютной постели, шоколадном торте. Вы вспоминаете все эти приятные вещи, затем ваши эго и привязанность включаются в работу: "О, может быть, мне следует уйти. Зачем мне оставаться? По крайней мере, я точно знаю, что дома мне будет хорошо." Мы все знаем, что произойдет, когда вы доберетесь до туда, но тем не менее, привязанность следует за эго: "Моя постель так хороша, дома мне будет очень уютно, там моя семья, я смогу расслабиться и делать то, что мне нравится, я буду свободен. А здесь я несвободен, и мне надо стараться быть серьезным. И вообще кажется, что мой серьезный ум не функционирует, поэтому я могу уйти." Врывается ваша дуалистическая привязанность, говоря вам так много, убеждая вас, пока вы не скажете: "Да, да, да..." - и не уйдете.

А придя домой, вы сидите в своей комнате и проверяете. Как глупо. Ничего нового. На Земле нет места, где вам гарантировано удовлетворение и наслаждение. Не думайте, что Тибет - это фантастическое место, рай, где все приносит удовольствие. Так никогда не было. Поскольку неудовлетворенность и привязанность неизбежно сопровождают эти тело и ум, ваша сансарическая мандала неудовлетворенности сопровождает вас, куда бы вы ни пошли. Даже если вы покинете свою страну ради пещеры в горах, привязанность будет с вами. Нет способа оставить ее.

Попытаться встретиться со своими проблемами лицом к лицу гораздо ценнее, чем игнорировать их причину и пытаться убежать от них. Вы уже делали это, в этом нет ничего нового для вас, это все то же самое старое путешествие. Вы идете, а потом передумываете, идете и снова передумываете...и так далее. В этой жизни вы следовали привязанностям так часто.

Но если приложить усилия, все возможно. Чтобы приобрести понимание нерушимого, непреходящего мира, у вас должно быть нерушимое желание тренироваться. Понимание не приходит, если должным образом не дисциплинировать ум. Сначала нужно твердо решить: "В течение такого длительного времени я был слугой привязанности и эго, стараясь угодить им, но на самом деле они мои злейшие враги, корень всех моих проблем, разрушители моего мира и счастья." Вы должны понимать, как эти два состояния ума занимают и контролируют ваш внутренний мир.

Согласно учениям Будды, пока вы не понимаете, что настоящий враг - внутри вас самих, вы никогда не обнаружите, что ум, полный привязанности - корень всех ваших ментальных и телесных проблем. Все беспокойство, депрессия и прочие негативные состояния берут начало в них. Однако, если вы можете распознать внутренний источник своих проблем и понимаете природу привязанности и то, как она работает - вызывая агрессию, желание обладать и ненависть - ваш ум становится очень сильным.

Находясь в мирной обстановке, вы думаете: "Я такой спокойный, и моя медитация так хороша; у меня великая реализация." Но когда на улице или в супермаркете вы сталкиваетесь с другими людьми, то приходите в большой стресс. Поскольку вы не сидите в медитации, а двигаетесь, ваш ум совершенно бесконтролен. Однако, если есть понимание психологии привязанности и того, что именно она лежит в основе различных реакций, вас не приведет замешательство так просто, вы можете контролировать свой ум, неважно где или с кем находитесь.

Я не просто философствую тут, а говорю правду, основанную на живом опыте. Фактически, не только буддизм, но и все остальные религии признают недостатки привязанности. Даже приземленные и далекие от религии люди знают об этом. Но хоть мы и говорим: "Привязанность - то, привязанность - сё", на самом деле не осознаем, что это величайшая проблема на Земле.

Поэтому я говорю о том, что будет прекрасно, если вы сможете увидеть, что ваша собственная привязанность - это причина любой проблемы, с которой вы сталкиваетесь. Проблемы с мужем, женой, детьми, обществом, властями - со всеми; проблемы плохой репутации и того, что друзья не любят вас, что люди говорят о вас плохо, или что вы терпеть не можете своего учителя, ламу или батюшку в церкви - все это в действительности проистекает из вашей собственной привязанности. Проверьте сами.

Источник проблем

Когда что-то идет не так, мы, люди Запада, всегда виним что-то внешнее. "Я несчастлив, мне лучше изменить это." Мы всегда стараемся изменить мир вокруг себя, вместо того чтобы признать, что необходимо изменить свою собственную внутреннюю привязанность.

Например, если вы обижаетесь, когда кто-то называет вас жадным, то обвиняете другого человека в том, как вы себя чувствуете. Но на самом деле чувство обиды возникает из вашей собственной привязанности. Людям не нравится ваше поведение, основанное на привязанности, поэтому они называют вас жадным, уязвляя эго. Тогда вместо того, чтобы осознать, что они указывают на ваше эгоистичное поведение, ваша привязанность к тому, чтобы всегда быть правым, быть совершенным, вынуждает сердито отвергнуть их слова.

Тот факт, что ваше эго, ваш ум с неправильными концепциями не могут принять критику, - само по себе является большой проблемой. Ваше эго хочет всегда быть правым, а привязанность создает свою собственную философию жизни: "Мне не нужен ничей совет, особенно моих родителей". Таким образом ваш ум закрывается, и когда родители начинают говорить, вы, даже не выслушав их, немедленно отвергаете то, что они говорят. Вы даже не позволяете им закончить говорить. Как только они начинают, ваше эго уязвлено. Это происходит, потому что ваши эго и привязанность уже решили закрыть эту дверь, и как только родители пытаются открыть ее, начинается конфликт. Это так глупо. Как вы можете заранее сказать, что то, что говорят родители или другие люди, неверно? Но ваше неправильно оценивающее эго и привязанность заставляют вас совершенно отвергнуть их мысли.

Если вы осознаете недостатки привязанности, то неважно, кто жалуется на ваше поведение, вы послушаете, что они хотят сказать, и не начнете спорить, как только они откроют рот. Вы будете думать об их критике неделю или месяц, проверяя, справедлива она или нет. И если после подобных раздумий вы все еще будете думать, что они неправы, то можете вернуться к ним и очень естественно и расслабленно за чашкой чая обсудить это.

Не обязательно действовать в тот же день, когда кто-то критикует вас - вы слишком нервничаете, ваше эго слишком вовлечено, и все старые прочно укоренившиеся модели мышления находятся слишком близко к поверхности. Поэтому не действуйте сразу. Успокойтесь, обдумайте это и тогда отвечайте. Такой подход гораздо конструктивнее.

Точно так же, когда проблемы есть у пары. Вместо того, чтобы сразу спорить со своим партнером, дайте пространство. Вам не обязательно менять суть разговора, только атмосферу. Не реагируйте возбужденно. Дайте пространство, чтобы ваша точка зрения смогла прорасти в уме другого человека. Важно знать этот психологический подход.

Привязанность заставляет вас думать: "Он мой отец, я его ребенок", - "Она моя жена, я ее муж." В то мгновение, когда вы начинаете мыслить таким образом, и начинаются неприятности. Привязанность всегда создает конфликт и делает вещи трудными. Вместо того, чтобы думать: "Я хочу помогать другим", - вы цепляетесь за ожидания: "Он мой отец и должен заботиться обо мне." Все, чего вы хотите с самого начала, - это пользоваться другими. Пока мотивация исходит от привязанности, вам будет трудно общаться.

Это удивительно, не так ли? Здесь, на этом курсе, мы хорошо общаемся друг с другом. Почему? Вы ничего не знаете обо мне. Вы пришли на этот курс и сидите здесь и слушаете меня, но мы, тем не менее, общаемся. С другой стороны, вы знаете своих родителей всю свою жизнь, или живете со своим мужем или женой много лет, но ваше общение не так уж хорошо. Почему так? Проверьте прямо сейчас. Не глупо ли? Это тоже просто. Вы даже не знаете, кто я, как же тогда мы можем так хорошо общаться друг с другом? Не думайте, что это сила ламы или учения Будды. Это сила вашего собственного умственного отношения. Поскольку, в основном, ваш ум имеет пространство, общение

естественно. Если бы у вас не было этого базового пространства, что бы я ни говорил, это прошло бы мимо вас.

Любовь и привязанность

Поскольку мы находимся под контролем привязанности, которая следует за ложными концепциями эго, то все, что мы делаем, очень поверхностно. Когда мы говорим, что любим других или стараемся быть религиозными, практикуя сострадание, жертвуя на благотворительность и так далее, все это лишь внешнее и не является достаточным для решения проблем.

Если вы честно посмотрите на то, что в действительности имеете в виду, когда говорите, что любите кого-то, то обнаружите, что "Я люблю тебя" на самом деле означает "Я хочу тебя использовать". Конечно, вы не говорите об этом вслух и даже не думаете, но если проверите поглубже, то обнаружите, что за вашим выражением любви стоят эгоистические ожидания. Вы смотрите на кого-то, и если видите, что можете что-то получить от этого человека, то говорите "Я люблю тебя". Это любовь очень низкого сорта. С точки зрения Дхармы, это вовсе не любовь. Настоящая любовь происходит из понимания, что проблемы другого вызваны привязанностью, глубоко укорененной в его уме, и основана на истинном знании природы этих проблем. Такая мудрая логика дает вам глубокую причину, универсальную причину помогать другим. Обычная любовь узка, закрыта и непостоянна.

Пока любовь остается обычной, ваш узкий ум будет выделять только один объект: "Ты для меня единственный и неповторимый, мой единственный предмет любви и сострадания". На этой Земле бесчисленное множество атомов, но вы выбираете только один: "Я люблю этот атом". Это такое глупое мышление! Во всем пространстве существует бесчисленное количество атомов, но, подконтрольный привязанности, ваш ум вынужден выбирать только один. Тогда встречая другой атом, вы чувствуете себя небезопасно: "Я по-настоящему люблю свой атом. А насчет вот этого атома я не уверен". Таков ваш ум. Вы фиксируетесь на одном атоме и не доверяете остальным.

Когда вы смотрите на тот объект который выбрали, то видите лишь относительную прекцию, нарисованную на нем вашим эго. Эго проецирует на него, что это хорошая вещь, и на нее можно положиться, и вы, веря, что эта видимость подлинна, выбираете этот объект и признаете его своим. Потом, когда вы смотрите на другие вещи, они автоматически вам не нравятся только потому, что отличаются от выбранного ранее, и вы выдумываете разные причины для своей неприязни: "Мне не нравится этот цвет, мне не нравится то, мне не нравится это". Когда вы привязываетесь к одной вещи, то автоматически чувствуете ненависть к остальным.

Конечно, если я употреблю слово "ненависть", вы истолкуете его эмоционально, но я использую его не в том смысле. Один из факторов вашего ума - это неприязнь, которая вынуждает вас презирать определенные предметы, закрывать свой ум от каких-то вещей. Базовая природа этого ума классифицируется как ненависть.

У вас есть подобный опыт, потому что ваш ум не сбалансирован, не выровнен. Ваш внутренний мир постоянно выводится из равновесия двумя крайностями - привязанностью и ненавистью. Привязанность заставляет вас выбирать один конкретный атом, а ненависть - чувствовать, что миллион других атомов настроены против вас. Возможно, мне надо использовать какой-то другой психологический термин вместо "против", но я не уверен, какой. Может быть, лучше сказать "отвержение". Из-за привязанности вы впадаете в крайность безразборчивого принятия, а из-за ненависти - в крайность непринятия, автоматического отвержения другого. Эти крайности мышления делают ваш ум нездоровым.

Другие недостатки привязанности

Когда мы, как человеческие существа, функционируем нормально, то хорошо общаемся друг с другом и кажемся вполне здоровыми. Однако эти два больных состояния ума - крайности цепляющегося принятия и слепого отвержения - всегда с нами. При подходящих условиях они выходят на поверхность и делают нас по-настоящему, клинически больными. Я не пытаюсь вас пугать, но вы должны осознавать, что таится в вашем уме и ждет

возможности показаться. Поэтому очень важно все время проверять свой ум, тогда у вас никогда не будет причин для потери самообладания.

Обычно вы просто живете, никогда не наблюдая свой ум, а когда внезапно возникают эмоции, вы становитесь невменяемым. Иногда вы даже перестаете понимать, что происходит. Все шизофренические ментальные омрачения, личные проблемы и страдания всех живых существ происходят от привязанности.

Иногда вы думаете: "Люди мне не доверяют". Возможно, что это так. Но причина тому - ваша собственная привязанность. Они не доверяют вам, потому что чувствуют негативные вибрации вашей эгоистической привязанности. Если бы подобных вибраций не было, другие видели бы, что с вами легко, и не боялись бы вас.

Если у вас есть сосед, чей грубый ум полон привязанности, вероятно, вы будете бояться его. Постараетесь избегать ходить мимо его дома, а если все же придется, то будете делать это осторожно, опасаясь того, что он может сделать. Другие тоже держатся от него подальше. Это обычная ситуация, мы все знакомы с ней. Почему это происходит? Если люди не любят вас, то это потому что они чувствуют вибрации ваших грубых эмоций жадности и так далее. Даже члены вашей семьи, которые любят друг друга, недолюбливают вас. Все это исходит из вашей собственной привязанности.

Если вы собираетесь принять из учений Дхармы только что-то одно, то это должно быть осознание, что любая проблема на Земле происходит от привязанности. Если вы способны понять это, вам не нужно слишком беспокоиться о недостатках в других областях, думая, например: "У меня плохая концентрация". В любом случае, одной концентрации недостаточно. Если разделить все Учение Будды на мудрость и метод, то концентрация скорее относится к мудрости, тогда как признание недостатков привязанности и изменение вашего ментального отношения относится к методу.

Чтобы обрести реализацию непреходящего состояния мира и просветления, истинную внутреннюю свободу, необходимо практиковать мудрость и метод вместе. Тогда это будет как мощный лифт, везущий вас прямо на верхний уровень высокого здания. Чтобы доехать до верха быстро, вам нужны и мощный лифт и электрическая энергия; так же и для достижения непреходящего мирного пентхауса на верхушке вашего внутреннего небоскреба, вам понадобятся и мудрость, и метод.

Когда люди говорят о зле, они всегда поворачивают это таким образом, будто зло исходит откуда-то снаружи. Но нет такой вещи как внешнее зло. В буддистском искусстве Махаяны изображаются свирепо выглядящие демоны, но это только символ. Мы не верим в то, что зло снаружи. Зло - это ничто иное как проявление эго и привязанности. Если кто-то спросит "Что такое зло?", ответ будет - привязанность. Привязанность - это зло, эго - это зло. Если вы хотите узнать слова, обозначающие зло, то ими будут *эго* и *привязанность*.

Доброта других

Любое счастье и благо, которые вы когда-либо имели, исходили от других. Когда вы родились, вы пришли из чрева матери ни с чем. На вас даже не было одежды. От родителей вы получили одежду, молоко, заботу и внимание. Сейчас, когда вы выросли, у вас есть одежда и много других вещей. Откуда они взялись? Они появились благодаря усилиям других живых существ. Может быть, вы думаете, что это потому что у вас есть деньги. Но вы же не можете носить деньги. Если бы другие люди не изготовили ткань, у вас не было бы никакой одежды. Торт, которым вы наслаждаетесь, это также результат усилий других. Если бы они не вложили усилия в приготовление торта, у вас бы его не было. То же самое со всеми остальными самсарическими удовольствиями - все исходит от других живых существ, от того, что другие люди дают их вам.

Разве в это так трудно поверить? Неужели это слишком? Подумайте обо всем, что вы делали сегодня. Молоко, которое пили сегодня утром, - оно не было вашим собственным, не так ли? Точно так же тщательно проверьте все, что у вас есть. Оно все пришло от других. Вы родились ни с чем. Другие люди так добры. Без доброты других вам было бы невозможно жить.

Не думайте, что вы выросли благодаря обществу - обучение, работа, зарабатывание денег - и сейчас все делаете сами. Это всего лишь то, как общество развилось интеллектуально, чтобы было проще жить. Конечно, вы не можете выжить без организованного общества. Иначе откуда в городе вы бы взяли фермерское молоко и фрукты из сада? Общество организовало все это, чтобы сделать вашу жизнь и жизнь всех вокруг легче. Общество очень добро по отношению к вам.

Еще один пример доброты других относится к тому, что касается репутации. Вы очень привязаны к мысли о том, чтобы иметь хорошую репутацию, чтобы вас любили. Как это может случиться, если вы одни? Как возможна хорошая репутация, если нет других людей? Похвала: "Вы хороший, вы добрый, вы то, вы сё", - приходит от других. Доброе имя, пища, одежда и все прочие удовольствия приходят от других живых существ. Забывать об их доброте и думать: "Это я сделал сам", - совершенное заблуждение, далекое от реальности.

Проверьте. Вся пища в супермаркетах появляется благодаря усилиям других существ. Вы не можете сделать все сами. Другие живые существа использовали свою собственную энергию, принесли пищу в супермаркет и сделали ее доступной для вас. Я уверен, что ваши эго и привязанность никогда не позволят вам думать, что другие чувствующие существа добры. В течение эонов эта мысль ни разу не приходила вам в голову. Сейчас вы, возможно, думаете: "О, этого не может быть. Это всего лишь мнение этого ламы". Но вы действительно проверьте. Это важно. В самом деле, я не шучу.

Практика Дхармы

Если не проверять вещи глубоко, ваша духовная практика основана только на эмоциях. У вас есть только смутное представление о том, что такое религия, а практика, которую вы выполняете, - это просто пустой ритуал, выполненный согласно обычаю. Однако религия - это не какой-то обычай, Дхарма не имеет ничего общего с ним. Практика религии, Дхармы - это обретение реализации понимания. Наша проблема в том, что мы настолько посредственны, что когда смотрим на Дхарму, то делаем это через призму своих чувств. Но Дхарма - это не чувственный объект, она не имеет ничего общего с чувственным восприятием. Дхарма - это воззрение сознания мудрости, это то, что видит мудрость.

Поиск природы привязанности и понимание того, что все ваши удовольствия и сама ваша жизнь происходят от доброты и усилия других живых существ не требует, чтобы вы были адептом той или этой религии. Практика Дхармы не нуждается в слепом определении себя как "то" или "это". Просто сделайте это, просто осознайте.

Иначе вы слышите какую-то искусственную идею, подхватываете ее и начинаете практиковать буддизм, религию или что-то еще, как бы вы это ни называли, но все это становится пустым и искусственным. У вас нет понимания, и то, что вы делаете, - низкого качества, почти лицемерно. Вместо того чтобы быть вам полезной и стать решением проблемы, эта идея просто засоряет ваше сознание.

Например, посмотрите на то, что пытались сделать коммунисты. Их философией были радикальные внешние перемены. Стараться изменить внешний мир, не изменяя сначала внутренний, - значит просто нарываться на неприятности. Я здесь говорю не о политике, а о человеческой психологии. Не смотрите на человеческие проблемы поверхностно. Невозможно изменить вещи таким образом. Смотрите глубоко, широко, и не будьте удовлетворены одними идеями.

Вы слышите о какой-то идее и думаете: "Вау! Это звучит хорошо." Это особенно распространено среди людей Запада. Они очень интеллектуальны и обожают теории. Их не заботит, что это за идеи. Как только они слышат что-то, что им нравится, они стараются применить это в действии: "О, как замечательно! Мне так нравится эта идея!" - но они не знают, как совместить мысль и действие, а это гораздо важнее, чем хорошая идея сама по себе. Если вы не соединяете мысль и действие, то идея подобна небу, а вы - земле - они никогда не встречаются. Будьте реалистами.

Уравнивание себя и других

Очень трудно уравнивать вещи, не изменяя ментальное отношение людей. Вы не можете принудить всех быть равными. Это невозможно. Без изменения вашего отношения к привязанности невозможно уравнивать всех вокруг себя. Однако вы можете полностью изменить свой внутренний мир. Без необходимости радикальной внешней перемены вы сможете достичь полного внутреннего ощущения равенства и трансформировать чересчур подверженный крайностям ум в совершенно сбалансированный. Это и есть способ уравнивать свое отношение к другим. Это очень логично.

Когда вы достигаете ментального баланса за пределами двух крайностей привязанности и ненависти, ваша внутренняя природа становится уравновешенной и мирной, и перестает быть конфликтующей. Опыт внутреннего равенства также дает вам видение красоты, когда вы смотрите на внешний мир. Вы видите, что красота лежит глубже поверхности, что человеческая привлекательность находится внутри человека, за пределами формы, которую воспринимает ваше чувственное восприятие. Такой реалистический взгляд настраивает вас на теплые чувства по отношению к другим.

Как вы можете существовать вне отношений с другими человеческими существами? Это невозможно. Вы не можете существовать независимо от других. На протяжении всей жизни ваш ум и мозг находится в связи с другими. Поэтому другие люди имеют большое влияние на то, что входит в ваш сознание. Вот почему большинство проблем исходят от других. Мы подражаем друг другу. Человеческие проблемы не приходят из какого-то далекого места. Чтобы избавиться от них, ваше отношение и поведение должны стать человеческими.

Когда вы осознаете, как добры к вам другие живые существа, то, вместо того, чтобы видеть их отвратительными или отталкивающими, вы увидите их прекрасными. Вместо того, чтобы отвергать их, вы создадите внутри себя пространство, чтобы почувствовать истинную любовь - глубокую, настоящую любовь ко всем живым существам - и это чувство будет основано на подлинном знании, оно не будет поверхностным. Внутренне вы ощутите равенство со всеми существами, вместо обычных крайностей привязанности и ненависти.

Логическая причина чувствовать, что все живые существа равны, заключается в том, что все мы одинаково хотим счастья, и никто, включая вас, не хочет быть несчастливим. Подумайте: "Все человеческие существа хотят быть счастливыми, и ни одно живое существо, и я в том числе, не хочет страдать. Когда бы я ни испытывал неприятное чувство, я немедленно желаю его прекращения. И, хотя все человеческие существа равно желают счастья и свободы от страдания, из бесчисленных миллиардов существ, мой дурацкий ум выбирает только одного, чтобы сделать его счастливым, и забывает об остальных. Когда я встречаю кого-то, кто беспокоит меня, то вижу в нем врага и хочу навредить ему, а когда враг находит свою удачу, я завидую". Такой ум далек от понимания реальности, не сбалансирован и экстремален.

Представьте, что два голодных и жаждущих человека приходят к вашей двери. Вы смотрите на обоих, но выбираете только одного, говоря: "Входи", - и говорите другому: "А тебе нельзя. Уходи." Вы знаете, что они находятся в равных условиях, они оба очень голодны и хотят пить, но ваш узкий ум выбирает только одного: "Входи, ты мне нравишься. Надевай хорошую, чистую одежду, поешь и выпей чего-нибудь." - И совершенно отвергаете другого.

Так действует глупый, узкий ум. Это происходит от непонимания привязанности: несбалансированный ум действует в нереалистической манере, которая не имеет ничего общего с буддизмом или какой-то другой религией. Даже если вы проверите с научной, материалистической точки зрения, это нереалистично; даже обычные, нерелигиозные люди легко увидели бы, что такой ум нелеп.

Итак, о чем я говорю здесь, когда прошу вас породить чувство равенства со всеми живыми существами в своем уме и сконцентрироваться на нем? Медитация на уравнивание в Махаяне требует, во-первых, провести аналитическую медитацию - сначала немного подумать интеллектуально о равенстве всех живых существ, как я упомянул выше, а потом, когда вы достигнете точки, где вы, по крайней мере интеллектуально, увидите их одинаково желающими счастья и избегающими страдания, позвольте своему уму оставаться на этом чувстве. Наслаждайтесь им. Это замечательный опыт. И вы должны также сохранять это чувство во время перерывов в медитационной сессии - что

бы вы ни делали: когда едите, гуляете и так далее⁷.

Очень важно осознавать, что все желание, ненависть и прочие омрачения, а также проблемы, которые они приносят, происходят от привязанности и эго. На самом деле, из этих двух - привязанности и эго - эго идет первым. Заблуждения начинаются с эго, привязанность следует потом. Как это происходит? Концепция эго строит проекцию "я" и раскрашивает эту загрязненную проекцию видимостью качеств. Потом, когда это "я" - поверхностное, искусственное и иллюзорное - начинает смотреть на удовольствия чувственного мира, оно расценивает определенные объекты как желаемые. Отсюда следует привязанность, которая прицепляется к этим привлекательным объектам. Вот, вкратце, как развивается привязанность.

В то мгновение, когда ваше эго говорит: "Я", - вы автоматически идентифицируете себя полностью отдельными от других атомов, других людей. На основе этого воззрения о том, что существуют две разные вещи - я и другой - вы автоматически видите себя как наиболее важного. Потом, с привязанностью, ваш узкий ум выбирает один определенный атом как источник чувственного удовольствия. Это заставляет вас смотреть на другие атомы как на незначительные или видеть в них предмет для ненависти. Вот так все это начинается.

Другими словами, когда вы воспринимаете галлюцинацию само-существующего, независимого "я", вы немедленно принимаете существование другого. Этот другой кажется совершенно отдельным от вас. Если бы не было "я", не появился бы другой. Но вы строите эту раздельность, и именно отсюда берут начало все проблемы самсары. Это работа эго, которое есть продукт невежества. Невежество является причиной эго.

Колесо жизни

Будда графически продемонстрировал, как выглядит колесо жизни. Должно быть, вы видели тханки, они часто встречаются. В них много деталей, и в центре изображены свинья, петух и змея. Свинья кусает петуха за хвост, тот держит в клюве змеиный хвост, а змея кусает хвост свиньи. Колесо жизни - это не просто какой-то предмет тибетской культуры. Это глубоко символическое учение, созданное самим Буддой⁸.

Однажды несколько учеников искали какой-нибудь подарок, чтобы поднести его правителю соседнего королевства, который не был буддистом. Будда рассказал им, как сделать изображение колеса жизни и предложил послать его королю просто как предмет искусства, без всякого объяснения. Когда король получил этот подарок, он смотрел и смотрел на него, пока однажды не осознал, что на нем представлено. Сама тханка говорила с ним. Он понял, что эго, привязанность и отвращение были худшими ядами и причиной всего страдания. Если у вас в комнате есть предмет буддийского искусства, это может оказать на ваш ум такой же благотворный эффект.

Это также работает и в другую сторону. Возьмите, например, кино. Иногда то, что вы видите на экране, вызывает у вас страх, а порой это нагнетает такую печаль, что вы плачете. Это не реальность, это иллюзия. Тем не менее, зеркало вашего ума воспринимает и отражает любой мусор, который появляется перед ним, без различения. Те вещи, которые вы видите, могут оказывать на вас сильное влияние. Поэтому очень важно, чтобы вы продолжали осознавать то, как люди и вещи вокруг вас влияют на ваш ум. Проверьте. Вызывают ли они привязанность или ненависть? Если вы психологически бдительны, то можете легко распознать, но обычно вы игнорируете свой внутренний мир. Эго делает из ума уборную, но вы думаете, что это в порядке вещей, вам все равно. Однако, если кто-то попытается построить прачечную на вашей территории, прямо рядом с вашим домом, вы придете в бешенство, правда? Это так глупо. Вы не знаете, что по-настоящему делает вас счастливым.

В колесе жизни свинья символизирует невежество, петух - страстное желание, а змея - ненависть. Это идеальная иллюстрация того, как омрачения, начиная с невежества, развиваются в уме; это не имеет ничего общего с каким-то восточным образом мышления, ламой или чем-то еще. Это применимо ко всем существам в самсаре и исключительно научно объясняет, как эволюционирует внутренний мир.

⁷ См. приложение "Медитация на уравнивание живых существ в Махаяне".

⁸ Читайте книгу Его Святейшества Далай Ламы "The Meaning of Life".

Мудрость, любовь и равновесие

Сейчас вы видите, почему Будда всегда подчеркивал, что мы должны расстаться с неведением и развить понимание. Он нисколько не был заинтересован в религиозных играх, ритуалах или теории. В его учениях единственным решением проблем всегда считались действия, основанные на мудрости.

Главным открытием Будды было то, что корень всех проблем - это омрачение, связанное с неведением, а от него, в свою очередь, происходят привязанность, страстное желание и ненависть. Будда всегда подчеркивал, что только целостный ум, наделенный пониманием, может преодолеть ментальные загрязнения. Можно сколько угодно притворяться, что все под контролем, но без понимания, вы не способны избавиться ни от одной проблемы.

Если вы победите своего злейшего врага - внутреннего врага, являющего собой привязанность - то сможете контролировать всю внешнюю энергию, и всех других людей, но если вы попытаетесь сделать подобное, используя только силу своего эго, это будет невозможно. Вы думаете, что можете контролировать других, но это не так. Нет способа обрести внутреннее *Муне Муне* через силу эго. Помните мантру Будды *Ом Муне Муне Махамуне Соха?* Контроль, великий контроль, величайший контроль. Чтобы осознать внутреннее *Муне Муне*, вы должны победить внутреннего врага - привязанность. Если вы сможете это сделать, то сможете контролировать что угодно.

Когда Будда медитировал для достижения просветления, полчища Мары объявили ему войну и старались помешать его медитации. В какой-то момент они выпустили на Будду град стрел. В ответ он вошел в однонаправленную медитацию на уравнивание всех живых существ и универсальной любви и превратил все стрелы в цветы. Ничто из того, чем демоны угрожали Будде, не могло повредить ему; все было подвластно ему благодаря внутренней атомной бомбе - универсальной любви. С помощью любви Будда завоевал весь мир.

Один известный тибетский йог Геше Бен говорил: "Когда я был вором, то ходил вооруженным до зубов ножами, копьями и стрелами, грабил днем и крал ночью, забирая все, чего хотели мои эго и привязанность. В то время повсюду были враги, а самсарические удовольствия было трудно найти. Когда я стал монахом, и моя жизнь изменилась, мои враги исчезли, все стали моими друзьями, а самсарическим удовольствиям пришлось бороться друг с другом, чтобы завладеть моим вниманием."

Это было его опытом. Сначала его ложные концепции, и привязанность заставляли его думать, что для того, чтобы иметь друзей, надо быть сильным, поэтому он проводил все время в борьбе и убийствах. Но чем больше он сражался, тем меньше становилось друзей и тем больше - врагов, а удовольствия уменьшались. Потом он понял, что его образ мышления был ошибочным, поэтому он бросил свое оружие и обнаружил, что враги исчезли, а все живые существа стали его друзьями. У него появилось больше самсарических удовольствий, чем ему хотелось.

Возьмите, к примеру, ситуацию, когда вы сталкиваетесь с очень сердитым человеком. Вместо того, чтобы отплатить тем же, вы отвечаете ему мирно, с любовью и пониманием. Тогда ваша мирная энергия автоматически успокаивает этого человека. Если вашей реакцией на гнев будет нервозность, то другой человек еще больше возбудится. Это так просто.

Поэтому единственное оружие, которым вам надо побороть внешних и внутренних врагов - это истинная любовь. Под "внешними" я имею в виду внешние объекты, которые вы считаете противниками из-за того, что ваш внутренний враг - эго и привязанность - расценивает их как врагов. Сначала развейте ощущение равенства, и затем постепенно породите бодхичитту.

Вот другой пример. Скажем, у вас есть единственный сын. Когда он делает глупости, вы знаете, что он поступает глупо, но вы настолько любите его, что это вас не беспокоит, и вы принимаете все, что он делает. Если бы кто-то другой делал то же самое, вы бы взбесились - но не из-за того, что именно делает этот человек, а из-за того, как вы это воспринимаете. Считая, что у вас замечательный сын, вы можете контролировать свой гнев, когда он совершает что-то плохое, - вы готовы сделать исключение.

Достигнув чувства равенства через понимание человеческой обусловленности и природы на самом глубоком уровне, вы сможете терпеть глупости любого живого существа во вселенной точно так же, как делаете это в отношении шалостей сына. И теперь, когда другие будут поступать глупо, это не будет беспокоить вас, как не беспокоят и выходки вашего прекрасного сына. Понимая базовую природу ума, вы увидите красоту во всех существах.

Вы также знаете, что когда сын творит глупости, это потому что он находится под контролем своего поверхностного ума, его привязанность следует за ограниченной точкой зрения его эго. Вы знаете, что на самом деле он не хочет быть глупым, но его психологически вынуждает к этому его лишенный контроля ум. У него нет свободы. Вы чувствуете по отношению к вашему сыну еще больше сострадания. Когда ваш ребенок в затруднительном положении, вам не надо говорить себе: "Я должен чувствовать сострадание". Оно приходит автоматически, спонтанно, потому что, понимая человеческую природу, вам не нужно искусственно создавать его.

Итак, стоит осознать, что ваша собственная привязанность - это самая большая проблема и злейший враг. Ваша проблема не находится где-то вне вас. Одним из шагов к этому пониманию может быть медитация на уравнивание всех живых существ.

Развитие чувства равенства по отношению к другим не означает, что вам нужно радикально изменить внешний мир. Оно в уме. Также, как я говорил ранее, совершенно логично чувствовать равенство со всеми живыми существами. Приближайтесь к этому чувству с аналитическим знанием-мудростью. Когда вы интеллектуально достигните этой точки, пусть ваш ум остается в этом ощущении столько, сколько возможно; сохраняйте однонаправленную концентрацию на равенстве как можно дольше. Если вы отвлекаетесь, возвращайтесь к логическим аргументам, и снова объясняйте себе природу и недостатки привязанности. Когда придете к заключению, что вы равны с другими, позвольте своему уму пребывать в этом чувстве. Будьте удовлетворены этим. Просто оставайтесь там. Это гораздо лучше, чем прибегать к интеллекту.

В следующей сессии практикуйте медитацию уравнивания, увидимся после нее. Большое спасибо.

Глава 7. Развитие равного отношения

Когда вы получаете первый опыт уравнивания всех живых существ - даже если он небольшой - это очень мощный опыт. С этого небольшого опыта начинается ваша реализация - постижение мирного ума. Реализации приходят медленно, развиваются постепенно и, наконец, становятся вечными, непреходящими. Вероятно, вы думаете, что результаты аналитической медитации придут не скоро: "Если я пройду пятидневный медитационный курс, возможно, только в следующем году у меня будет некоторый покой ума." Не нужно так думать, это неверное представление. Если вы будете подходить к делу с мудростью, то почувствуете результаты сразу, они появятся незамедлительно.

Может быть, вы сомневаетесь: "Как это может произойти? Это буддизм, как же насчет кармы? Если я начну сейчас создавать карму, мне, конечно, придется ожидать результатов. Результату предшествует причина. Как можно медитировать пять дней и получить результат на следующий день; помедитировать час и получить результат сразу? Это невозможно." Размышляя таким образом, вы ошибаетесь. Карма, о которой говорится в буддизме - это мгновенная реакция, явление, меняющееся от минуты к минуте. Чтобы получить результат, не обязательно ждать долго.

Вы знакомы с тем, как идут часы. Секунда за секундой - на них влияет энергетическая сила, и часы немедленно реагируют. С результатами практики медитации то же самое. Вы можете испытать их сразу. Эффект находится прямо здесь.

Конечно, никто другой не сможет сказать, обрели ли вы опыт уравнивания в действительности. Реализацию нельзя увидеть снаружи. Это не объект восприятия органов чувств. Но если бы она проявилась в материальной форме, то была бы огромной.

Вы сами видите, что даже на протяжении этого короткого пятидневного курса медитация имеет незамедлительный эффект. Он очень сильный. Можете представить, что произойдет, если вы продолжите медитировать: "Если я буду продолжать действовать верно с правильным пониманием и усилием, то, без сомнения, смогу достичь длящейся вечно реализации внутреннего мира и испытывать непреходящую радость. Впервые услышав подобные разговоры, я был полон сомнений. Мне не верилось, что такое состояние существует. Но сейчас даже через свои небольшие действия и со скромным пониманием природы ума, хоть я еще не достиг никакой прочной реализации, я вижу, что, если направлю свой ум в верную сторону, то, в конце концов, обрету этот глубокий опыт."

Это истинная правда и совершенно логично. Отчего же вам не достичь реализации просветления? Нет ни малейшего сомнения, что вы можете прийти в своем развитии до совершенства.

Если бы я надоедал вам постоянно: "Вы должны развивать любовь. Вы должны иметь сострадание", - и потом продолжал повторять целый день: "Вам нужно то, вам нужно это..." - вы бы подумали, что я сошел с ума. Но есть метод. Он здесь, прямо сейчас. Все, что вам надо делать, - это воспользоваться им. Это так легко.

Вам не нужно выдумывать ощущение равенства со всеми живыми существами без различий. Вы не пытаетесь уравнивать что-то изначально неравное, а, наоборот, стараетесь *принять* равным то, что уже является таковым. Вы стараетесь преодолеть искажение неравенства, проецируемое вашими эго и привязанностью, которые вынуждают чувствовать две крайности - страстное желание и сильную неприязнь.

Только посмотрите вокруг. Кто из нас не хочет счастья и наслаждения? Мы все хотим. А кто из нас хочет страдать? Никто. В желании счастья и потребности быть свободными от страдания и привязанности, мы все равны. Итак, мы видим, насколько неуравновешен наш ум, когда придерживается крайностей, и какой конфликт мы испытываем в результате. Если мы ясно увидим это, то едва ли поверим, что поступали так нелепо.

Признание истинного врага

Вы знаете, как сильно можете разозлиться, если хотите хорошо провести время, а ваш друг вас динамит. Вы чувствуете себя обманутым: "Вот как! Я больше не желаю его видеть!" Но он обманул вас только один раз. Эго и привязанность обманывали вас дольше, чем вы можете себе представить - дни, ночи, недели, месяцы, годы, всю жизнь, фактически все ваши бесчисленные жизни - а вы все еще хотите с ними дружить. Это все равно что запереть дом с вором внутри.

Вы должны узнать что настоящий враг - вор, который крадет ваше счастье, - это внутренний вор, живущий внутри вашего ума, и вы лелеете его с незапамятных времен. Создайте сильное намерение выгнать его вон и никогда больше не впускать. Но будьте осторожны с самоанализом. Не чувствуйте лишних эмоций или вины, просто мудро осознайте свою ситуацию.

Если бы кто-то избивал вас каждый день, и вы никогда ничего не предпринимали, то друзья стали бы думать, что вы безумны. "Ты что, глупый? Почему ты не бьешь его в ответ?" - спросили бы они. Но мы такие. Наши два состояния ума - эго и привязанность, особенно привязанность - избивают нас день и ночь, месяц за месяцем, год за годом, а мы совершенно игнорируем их. Если мы заглянем в эту ситуацию поглубже, то почувствуем себя по-настоящему глупыми. Однако, это действительно так; бегство за иллюзорными проекциями эго и следование привязанности на самом деле очень глупо, гораздо глупее, чем бегать за очередным мужчиной или женщиной. Это вообще мелочи.

Величайший обманщик внутри, а не снаружи. Разве не существует выражения: "Никто не обманывает нас, кроме нас самих?" Оно не относится к учению Дхармы, но тем не менее, очень справедливо. Если вы будете объяснять его с психологической точки зрения, оно окажется на самом деле очень интересным. Понимаете? Если у вас есть мудрость, даже обычные выражения могут оказывать на вас сильное влияние. Как правило, вы интерпретируете такие выражения очень поверхностно и не слишком задумываетесь о них, но когда начинаете исследовать свой внутренний мир, даже те вещи, которые говорят обычные люди, могут иметь глубокое значение. Что бы вы ни услышали - все становится учением. Даже негативный опыт может, в конечном итоге, привести к мудрости, вместо того, чтобы сломать вас. Почему? Потому что вы понимаете, откуда все исходит и почему оно возникает.

Вероятно, вы полагаете, что в вашей стране дела обстоят вполне хорошо, но когда появляюсь я и заявляю: "То неправильно, это неправильно", - вы чувствуете: "О чем говорит этот глупый лама? У нас нет никаких проблем. Должно быть, он говорит о своих собственных трудностях. Не надо приносить сюда проблемы Индии и Непала." Определенно, вы подумаете что-то подобное. Но если вы честны, когда я объясняю, что такое проблемы в действительности, и как они возникают, то не сможете противоречить мне. Конечно, кто угодно может оспаривать что угодно. В Тибете у нас есть выражение: "У сына, убивающего своего отца, всегда есть причина". Он может привести причину, из-за которой совершил убийство, но это не оправдание.

Самсарические боги из сферы-без-форм лишены страдания на грубом уровне. Их ситуация совершенно отлична от нашей. У них нет грубого тела, только ум, и все наслаждения находятся исключительно на ментальном уровне. У них нет таких проблем, как поиск работы, хождение на работу, покупки в супермаркете, приготовление еды и так далее. Поэтому их невозможно научить Дхарме, поскольку у них нет понимания, что такое страдания и беспокойство. Пока они находятся в таком состоянии, им нельзя помочь. Точно так же, некоторые люди Запада считают, что их жизнь совершенна, и очень гордятся тем, что у них есть все. Но это неправда: у них нет истинного наслаждения. У них нет настоящего контроля над условиями, в которых находятся, и нет истинной свободы.

Вы должны раз и навсегда решить перестать потакать привязанности. "Хотя я и считаю себя очень умным, я признаю, что всегда слепо следовал привязанности к предметам, как их видит мое эго. Я не умный, я глупый. Никогда больше привязанность не будет управлять мной, и я не склонюсь перед этим разрушительным умом." Это подобно тому, как если бы кто-то угрожал вам ножом, а вы совершили бы простирание перед этим человеком в знак благодарности. Это глупо, и точно также глупо относиться к привязанности с одобрением.

Понимаете? Когда вы испытываете ощущение равенства, то чувствуете невероятное расширение. Плотный, узкий

ум полностью раскрывается, потому что он перешел от крайностей мысли к срединному пути. Вы чувствуете себя очень комфортно и впервые становитесь по-настоящему ментально здоровы. Это не просто теория, это живой опыт.

Привязанность к идеям

Мы знаем, кто мы, не правда ли? Мы наполнены предрассудками: "Я - то, я - это, эта религия хорошая, та религия плохая." Мы цепляемся за идеи, но это только создает еще больше конфликта. Это так далеко от реальности. Привязанность к идеям только создает проблемы. Даже так называемые практикующие в разных религиях сражаются друг с другом, потому что они слишком сильно держатся за свои идеи. Это совершенно глупо и не имеет ничего общего с истиной, миром, любовью и самой религией. Религиозный конфликт основан исключительно на неправильном понимании.

Однако, мы все виноваты в этом. Например, после этого курса вы вернетесь домой, и друг спросит вас: "Где ты был последние пять дней?" - "Я был на курсе медитации." - "Что??" - "Я проходил курс у тибетского ламы." - "Ты с ума сошел? Ты человек Запада, а он из Гималаев. Ты же не думаешь, что можешь взобраться на гору? Буддизм это глупость. У нас на Западе есть все. Бьюсь об заклад, он велел тебе совершить отречение. Надеюсь, ты не поверил ничему из того, что он говорил тебе."

Вот что скажут друзья, и вам будет больно, так как эго будет задето. Вы подумаете: "Я думал, что хорошо провел время на этом курсе, но сейчас мои друзья ругают меня за то, что я там был." В зависимости от ситуации, вы почувствуете гнев, вину или какую-то другую негативную эмоцию, что означает, что с вами что-то не так. Но если вы сможете оставаться расслабленным и наблюдать ум, когда вас критикуют, это прекрасно и более реалистично.

В любом случае, не привязывайтесь ни к каким идеям, даже к идеям буддизма. Просто воплощайте Дхарму в жизнь и практикуйте как можно больше. Если вы сможете это сделать - замечательно! Если, узнав, что кто-то является последователем другой религии, вы чувствуете негатив или ощущаете себя небезопасно, это ошибка. Цените, что человек ищет внутреннюю истину и видит возможность развить свой ум. Вместо того, чтобы чувствовать зависть или небезопасность, радуйтесь. Если вам больно или дискомфортно от того, что кто-то следует другой религии, это означает, что что-то неправильно с вашей практикой, и что вы не осознали истинный источник проблем и поймались на представления о плохом и хорошем. Будьте осторожны с этим.

Если вы практикуете правильно, результатом будет спокойствие ума. И тогда, если кто-то скажет, что ваша практика нехороша, это вас не заденет. Это только слова, как они могут изменить истину? Это невозможно. Слова - это ничто. Но если вы находитесь в плену у своего узкого ума, привязываясь к идеям и репутации, то ничего не значащие слова начинают иметь огромный смысл. Для вас атом пустых слов заполняет целую вселенную. Они делают вам очень больно. Подобный опыт в действительности исходит из вашего собственного ума. Слова "хорошее" и "плохое" не могут изменить реальность.

Истинная любовь желает счастья другим

Когда вы стараетесь помочь своим родителям, друзьям или кому-то еще, это может выглядеть так, как будто вы помогаете. Но если вы действуете из состояния привязанности, то, посмотрев глубже, вы увидите, что вместо помощи на самом деле только причиняете вред. Возможно, на протяжении жизни вы много раз старались быть полезными другим, но как часто вы в действительности помогали? И как часто вы ухудшали положение? Сколько раз ваша так называемая "помощь" порождала привязанность в уме другого человека? Проверьте это.

Когда вы выбираете помогать другим из привязанности, результатом часто является то, что возникает привязанность к вам. Это может только создать беспокойство и конфликт в умах других людей. Это подобно тому, как если бы вы послали вора, чтобы он украл их покой. Такой вор гораздо хуже, чем тот, который просто крадет

мебель. Не так страшно потерять немного мебели, правда? Сегодня нет мебели, а завтра будет. Покой ума гораздо труднее восстановить, чем заменить несколько стульев. Вы не можете приобрести покой ума в магазине, неважно, насколько вы богаты. Итак, проверьте, действительно ли помогает ваше вмешательство. Решает ли оно проблемы или создает их еще больше? Вот что вам нужно определить.

Вы сами видите, что привязанность работает очень глупо. Например, представьте, что мы в комнате, и заходит друг с вкусным тортом, но дает его только одному человеку, и тот съедает его, не делясь с остальными. Нам будет неприятно и жутко завистно, правда? Таков наш ум. Вместо того, чтобы радоваться: "Как же он добр! Он принес этот торт специально для нее. Надеюсь, она получает удовольствие", - мы чувствуем боль и зависть от того, что нам не досталось. Таков наш нелепый ум. Проверьте, в чем тут соль. На поверхности выглядит так, будто наша реакция связана с тортом, но если мы посмотрим глубже, то обнаружим мысли: "Мне хочется быть счастливым самому. Я не хочу, чтобы она была счастлива."

Это не интеллектуальная вещь. Не возражайте мне, говоря: "Я так не думаю". Я знаю, что сознательно вы не думали о том, что не желаете ей счастья, но если спросить привязанность, глубоко укоренившуюся в вашем уме, чего она хочет, то ответом будет: "Я хочу быть счастливым. Я хочу весь торт. Я не хочу, чтобы ей достался даже кусочек." Если вы посмотрите глубже, то придете именно к этому, даже если на поверхности вы думаете: "О чем Вы говорите, Лама? Я никогда так не думал." Я уверен, что вы уверены: "Лама в самом деле бредит. Он привносит свой восточный ум, подобный голодному духу, на Запад, где всего в достатке. Он понятия не имеет о супермаркетах. У нас так много тортов."

В любом случае, привязанность - это привязанность. В Индии люди страстно желают дала, карри и риса, на Западе - торта. В чем разница? Желание одно и то же, меняется только объект. Помните, о чем я говорил раньше? Привязанность зависит не столько от цены, сколько от ценности, приписываемой предмету умом, привязанностью. Привязанность в действительности настолько глупа!

У каждого есть родители. Все мы - дети своих родителей, и у всех с ними проблемы. Если есть две сестры, и родители дарят подарок только одной из них, но не другой, то это той, которой не досталось подарка, уязвлено: "Почему я ничего не получила? Они мной пренебрегают." Если бы она была хорошим другом и действительно любила свою сестру, то искренне чувствовала бы: "Я так рада, что моей сестре подарили подарок. Я хочу, чтобы она была счастлива." Но искренности нет. Привязанность очень ранима. Происходит что-то незначительное, и вы теряете самообладание. Это привязанность.

Понимание привязанности

Вы можете думать, что я слишком много говорю о привязанности, но вы должны знать о привязанности изнутри и снаружи - ее природу и то, как она действует. Такое понимание намного более ценно, чем все ваши цепляния за удовольствие от чувственных объектов, и гораздо дешевле, чем все образование, которое вы когда-либо получили, и которое научило вас лишь развивать еще большую привязанность. Если вы полностью проясните для себя, что представляет собой отношение привязанности, что означает следовать привязанности, и как ум в этом состоянии интерпретирует вещи, то получите большое удовольствие. Это сделает жизнь лучше и легче. Не обязательно сильно напрягаться, чтобы развить любящую доброту и сострадание, достаточно просто поискать и исследовать то, как все беды происходят от привязанности. Это автоматически выльется в правильные поступки, любящую доброту и сострадание.

Когда вы осознаете силу привязанности, чистая мысль следует автоматически. Вам не нужно напрягаться: "Я хочу чистых мыслей! Я должен иметь чистые мысли!" Не стоит цепляться за идею об этом. Просто понимайте мотивацию привязанности, и чистые мысли придут сами по себе. Когда это происходит, жизнь естественным образом становится полной позитива. Не обязательно генерировать в себе мысли типа: "Мне следует быть хорошим." Не интеллектуализируйте.

Пока вы направляете свою энергию по каналу мира и мудрости, она спонтанно будет течь этим путем. Не надо

слишком много думать. Просто действуйте правильно и делайте лучшее, на что вы способны, чтобы обрести реализацию, этого достаточно. Мы всегда оцениваем действия по тому, как они выглядят: "Он сделал вот так, это плохо. Она сделала вот так, это хорошо." Мы думаем, что поступки делятся на хорошие и плохие. Но нет действий, которые были бы однозначно хороши или плохи, невозможно провести подобное деление. Все зависит от ума.

Например, если делать вещи, которые обычно считаются религиозными, с привязанностью, то они становятся негативными. Внешние наблюдатели подумают, что вы делаете что-то хорошее, но они будут неправы. Настоящий способ судить о том, плохое действие или хорошее, - это судить по мотивации. Невозможно решить: "Вот это действие всегда хорошее, а это - всегда плохое." Все зависит от мотивации. Если вами движет забота о других, а не эгоизм, то действие становится чистым, или позитивным. Если же мотивацией является привязанность, то оно становится нечистым, или негативным.

Сострадание преодолевает привязанность

Истории о прошлых жизнях Будды, "Рассказы Джатаки", иллюстрируют это. В одной из своих жизней, Будда, тогда еще бодхисаттва, принял обет безбрачия и медитировал в уединенном месте, когда встретил молодую женщину. Она так обезумела от неконтролируемого физического желания, что хотела покончить с собой. Будда почувствовал к ней такое сострадание, что оставил свои обеты, женился на ней и провел с ней двенадцать лет. Он говорил, что это был чудесный опыт: это очень сильно помогло разрушить его эго и привело его на уровень высших реализаций. Наблюдая его действия с осуждением, мы бы сказали, что его поступок по отношению к этой девушке был негативным, самсарическим действием. Но сами по себе действия не являются негативными, это зависит от ума. Поскольку он действовал из сострадания, его поступок был позитивным. Будда говорил, что с духовной точки зрения то, что он оставил свою монашескую жизнь, которую так любил, чтобы спасти эту женщину, пошло ему на пользу.

Мы всегда думаем: "Я хочу", - вместо того, чтобы подумать о том, чего хотят другие, и совершить действие для их пользы. Вот почему все наши действия ошибочны. Если ваша мотивация чиста, то пусть даже для обычных людей, чей ум полон предубеждений, ваши поступки могут выглядеть негативными, на самом деле они полностью позитивны. Никогда нельзя судить по внешнему. Вы можете определить, только если знаете, с каким намерением эти действия выполняются.

Будда достиг совершенного просветления, реализовав чистейшее намерение принести пользу всем живым существам. Поэтому вам стоит думать: "Я могу сделать так же. Без сомнения, это мой путь к просветлению. Мне также следует, насколько возможно, воплотить в жизнь это чистое намерение." Почему бы и нет? Это очень просто, нет никаких препятствий. Не думайте, что пытаясь придерживаться этого пути, вы создадите для себя проблемы. Откуда им взяться? "Это не является частью моей культуры." Неправда. Это не имеет ничего общего с тем, что мы обычно считаем культурой. Что такое культура? Привязанность? Проекция эго? Если что-то и является культурой, то это они - проекция эго. Иначе, что такое культура?

Устремление освободиться от привязанности и забота о благосостоянии других живых существ вовсе не относится к тибетской культуре, и вообще в целом не принадлежит к какой-то определенной культуре. Обычные люди считают культурой то, что развивалось за счет привязанности к чувственным удовольствиям, а это не имеет ничего общего с дхармическим знанием-мудростью. Такая мудрость не является чьей-то. Это исключительно культура мудрости, универсальная культура мудрости.

Обмен своего счастья на счастье других

Забота о благополучии всех живых существ основана на уравнивании себя и других, но помните, что это не означает пытаться радикально изменить их внешние обстоятельства. Это ошибочная концепция. Вы ставите

других на одну ступень с вами в своем уме, и на основе этого равенства практикуете обмен своего счастья на счастье других⁹.

На протяжении бесчисленных жизней вы строили привязанность, основанную на искаженном восприятии "Я", который вы сделали важнее всех других. Осознайте, что это ложная концепция, результатом которой стали ошибочные действия. Вместо того, чтобы быть привязанным к собственному благополучию, перенесите это благополучие на других. Пусть их счастье будет более значимо, чем счастье вашего эго.

Сегодня вечером, прежде, чем пойти спать, сядьте на кровати и выполните короткую медитацию по обмену своего благополучия на счастье других. Переключите свое внимание с концепции "Я" на других. Если вы сможете развить такую мудрость, то вместо того, чтобы быть переполненным и раздавленным под грузом проблем, вы пробудитесь. Проблемы подтолкнут вас к нахождению своей мудрости и дадут дополнительную силу и энергию следовать по пути просветления. Также практика обмена своего счастья на счастье других помогает вам преодолеть страх. Весь страх и небезопасность происходят от привязанности. Когда вы чувствуете страх, спросите себя, откуда он исходит. Сейчас у вас есть ответ. Он исходит от слишком сильной заботы о себе, от галлюцинации, которую проецирует концепция эго.

Пока достаточно. Как видите, медитации, которые мы выполняли в течение курса последние пять дней, начиная с дыхательного упражнения, скорее поддерживают друг друга, чем противоречат.

Сегодня вы приняли восемь обетов Махаяны¹⁰, поэтому сегодня вечером у вас не будет ужина. На самом деле, это не у вас не будет ужина, а скорее ваша привязанность не получит его. Это напоминает мне об истории времен древнего Тибета. Во время еды монахи в монастырях сидели в длинных рядах, а прислуживающие проходили из одного конца в другой, раздавая пищу. Они начинали с вышестоящих монахов и постепенно продвигались к тем, кто стоял ниже на иерархической лестнице. По какому-то случаю в монастырь привезли вкусный йогурт. Геше Бен, про которого я упоминал ранее, сидел немного поодаль. И пока йогурт с шумом шлепался в чашки монахов, сидящих впереди него, он начал беспокоиться: "Они так много кладут этим монахам. Мне не останется." Вдруг он осознал, что происходит в его уме, и стал медитировать над тем, насколько сильна привязанность, и как она создает фантазии, не имеющие ничего общего с реальностью. И тогда он перевернул свою чашку вверх дном. Когда раздающий еду монах дошел до него, Геше Бен сказал: "Нет, спасибо, я уже получил свою порцию." Таким образом он наказал свои эго и привязанность к еде. Это хороший пример того, как применять противоядие привязанности. Это, конечно, относится и к нам.

В любом случае, я могу гарантировать, что время от времени пропуская ужин, вы не ослабеете и не заболаете, но на всякий случай, сегодня я дам вам специальную энергетическую пилюлю. Она сделана из натуральных материалов - земли и других веществ, и по-тибетски называется "чу-лен", что значит "принимать сущность". Поэтому вместо вечернего приема пищи просто примите эту пилюлю с чаем, но без особого ожидания получить какую-то психическую энергию¹¹.

Большое спасибо. Спасибо и спокойной ночи.

⁹ Чтобы узнать больше об этой практике, см. книгу Geshe Jampa Tegchok "The Kindness of Others".

¹⁰ См. книгу Ламы Зона Ринпоче "The Direct and Unmistaken Method".

¹¹ См. лекцию Ламы Еше "Taking the Essence" на сайте Архива.

Глава 8. Забрать страдание и отдать счастье

Нам повезло, что мы смогли распознать привязанность как на величайшую из всех проблем. Говоря о зле, демонах и так далее, мы имеем в виду внутреннего демона привязанности. В течение бесчисленных жизней мы искали источник своих проблем снаружи, но там нет ничего, на что мы могли бы указать пальцем и обвинить. Поэтому мы должны радоваться, что наконец-то определили внутреннюю причину всех страданий.

Мы можем быть очень глупыми. Скажем, вы находитесь в жутком старом доме в компании нескольких друзей. Поздно вечером вы смотрите по телевизору фильм ужасов. Один из ваших друзей говорит: "Не ходи в подвал, там что-то страшное." Если вам надо спуститься в подвал, вы чувствуете себя напуганным: "Там действительно что-то ужасное." Вы так склонны к суевериям. Это очень глупо. Не существует внешнего зла, а страх - это просто проекция зла в вашем собственном уме. Поразмыслив хорошенько, ваш ум, наполненный предрассудками, обязательно что-то придумает, и если раньше вы не боялись, то теперь почувствуете страх. Вся эта глупость берет начало в привязанности.

Поэтому признать, наконец, что демоны, враги или зло - какой бы термин вы ни использовали в своей речи, науке или религии - приходят от внутреннего демона привязанности, и заменить привязанность к себе на заботу о других - это замечательно и мудро.

На Земле бесчисленное множество живых существ, но очень немногие могут поставить других вперед себя. Эта практика может быть очень трудной, но она невероятно ценна. Если вы способны на это, она поможет разрешить все проблемы. Изменение ваших взглядов таким образом трансформирует воспринимаемое вами страдание в мирный путь освобождения.

Мы отчаянно нуждаемся в подобном методе. Жизнь - это страдание, наш ум слаб. Поставить другого вперед себя - это настоящая внутренняя революция, не имеющая ничего общего с радикальным внешним изменением; она полностью переворачивает наше ментальное отношение.

Если бы вы думали, что буддизм состоит всего лишь в практике концентрации, то могли бы от него отказаться: "У меня болят колени, мое тело не создано для этого. Буддизм - это для лам из Гималаев. Так или иначе, я не могу жить без работы и заботы о своих мирских делах. Дхарма не для меня." Но буддизм Махаяны - это намного больше, чем просто сидеть в медитации. Если вы мудры, то можете практиковать двадцать четыре часа в сутки.

Когда бы ни возникла какая-либо трудность или проблема, вместо того, чтобы впасть в депрессию, будьте храбрыми. Думайте так: "Фантастика! Если бы эта проблема не возникла, я бы чувствовал, что у меня все в порядке. Эта проблема - мой учитель, все проблемы - мои учителя. Они дают мне знание-мудрость и помогают яснее понимать природу привязанности. Это так великолепно. Пусть проблемы всех живых существ, бывших нашими матерями, созреют для меня сейчас, и пусть я решу их с помощью всех своих заслуг, удачи и мудрости."

Если вам трудно принимать страдание других на себя, сначала практикуйтесь на себе. В следующий раз, когда у вас заболят колени во время медитации, возьмите эту боль в свое эго, и пусть оно сойдет с ума. Пусть ваше эго бесится все больше и больше. Практикуйте это в течение недели.

Затем практикуйте взятие на себя всех страданий, которые вы когда-либо испытывали в жизни. Вашим эго и привязанности это тоже не понравится, но позвольте им побыть в таком состоянии. Потом медленно-медленно расширьте свое внимание так, чтобы принять на себя страдания своих родителей, друзей, всех людей в вашей стране и всех людей на Земле, пока не получите проблемы и страдания всех живых существ во вселенной. Потом без колебаний пошлите им все свое имущество, счастье и заслуги.

В чем же состоит практика принятия и отдавания, которую тибетцы называют *тонг-лен*? Сочетайте ее с медитацией на дыхании - той, что обычно состоит из девяти циклов.

Начните с дыхания через правую ноздрю. Визуализируйте выдыхаемый воздух в виде белого света, по сути являющегося всей вашей позитивной энергией и мудростью. Этот белый свет излучается на всех живых существ

в шести областях самсары и за ее пределы. Он входит в них через левую ноздрю, доходит до их сердец и приносит им величайшее блаженство. Визуализируйте воздух, который они выдыхают, в виде черного густого дыма - это их негатив, омрачения и тяжкое страдание. Эта темная, загрязненная энергия входит в вашу левую ноздрю и доходит до вашего сердца. Не оставляйте ее снаружи, принесите ее в свое сердце, так чтобы ваши эго и привязанность совершенно сошли с катушек.

Природа привязанности такова, что, когда возникают проблемы, она слепо отталкивает их. Эта практика тренирует ваш ум обращаться с негативом, чувствовать сострадание к другим и принимать их страдание и проблемы на себя, что в свою очередь помогает вам преодолеть эгоцентризм и заботиться о других больше, чем о себе.

Сделайте вышеупомянутый цикл выдыхания белого света через правую ноздрю и вдыхания черного дыма через левую три раза. Затем выдыхайте через левую ноздрю и вдыхайте через правую три раза. Потом делайте вдохи-выдохи через обе ноздри одновременно три раза. В конце каждого из девяти циклов концентрируйтесь как можно дольше на том, чтобы вы и все другие живые существа были полностью свободны от всякого страдания, негативности и дуалистического ума и были полностью просветленными, испытывали непреходящее блаженство, которое пропитывает все ваше тело и ум. Если вы теряете концентрацию, сделайте эти девять дыханий еще раз. Повторяйте этот цикл снова и снова на протяжении сессии.

Не думайте, что это просто фантазия, и что выполнение этой медитации не приносит никакой пользы для прекращения ваших собственных страданий и страданий других. В действительности это очень глубокая практика, и каждый раз, когда вы ее выполняете, она приближает вас и всех других живых существ к просветлению. Величайшее препятствие на пути к просветлению - это чрезмерная зацикленность на себе, а лучший способ преодолеть ее - это взять на себя все страдание, карму и заблуждения всех живых существ и дать им взамен все свое счастье и заслуги. Самый эффективный способ преодолеть эгоцентризм это практика медитации *тонг-лен*.

Заключение

Сейчас мы достигли конца этого короткого, подобного сновидению, курса. В начале я сказал, что будут или нет эти пять дней полезными, зависит от вас. Чтобы удостовериться, что это так, вы посвятили их открытию истинной природы своего ума ради пользы живых существ во всем бесконечном пространстве. Но получили вы пользу от этого курса или нет, возможно, больше зависит от того, как вы примените то, что узнали на нем.

На протяжении короткого времени, проведенного вместе, вы узнали, как выполнять аналитическую медитацию и однонаправленную концентрацию, и будет замечательно, если вы сможете продолжать их практиковать дома. Конечно, как говорится в старой тибетской поговорке: "Медитация без обучения - как карабкание в гору без рук." Другими словами, вам нужно медитировать на что-то особенное, когда вы выполняете аналитическую медитацию. Для этой цели мы настойчиво рекомендуем изучение и практику учений *Лам-рим*, содержащих в себе разъяснение этапов пути к просветлению.

Вы также научились некоторым другим техникам: медитации "дыхание сосуда" с вниманием на чувствах в теле; методу работы с тем, что вас отвлекает; способу, как слушать свой внутренний звук во время пения мантры Будды; технике воспоминания опыта вашей жизни - возвращения к моменту, когда вы были в утробе матери; медитации уравнивания; а также медитации принятия-отдавания *тонг-лен* - способности обменять свое счастье на страдание других.

Вы также знаете, как принимать восемь обетов Махаяны. Будет здорово, если вы сможете делать это регулярно на протяжении своей жизни. Это действенный способ обращения с привязанностью.

Главное, к чему я стремился в своих беседах, - это дать вам опыт того, как два ума - эго и привязанность - являются источником каждой проблемы и страдания у вас и у всех других существ. Эти два состояния - ваши

злейшие враги, и чтобы найти истинную свободу и радость, вы должны избавиться от этих врагов навсегда.

Поэтому посвятите свою жизнь развитию мудрости, понимая природу вашего собственного ума и трудясь ради счастья других. Старайтесь настолько, насколько можете, избегать причинения вреда другим и порождайте чувство тепла по отношению ко всем живым существам.

Большое спасибо за то, что пришли на этот курс. Я сам получил прекрасный опыт. Спасибо, большое спасибо.

... Приложение ...

Медитация на уравнивание живых существ в Махаяне

Эту медитацию практиковали в Дромане. Медитируйте от первого лица и делайте паузы для размышления между параграфами.

Думайте так: Недостаточно обрести освобождение только для себя. Привязанность только к личному покою и стремление реализовать исключительно его - очень эгоистично и жестоко.

Представьте, что вы окружены всеми живыми существами; ваша мать сидит по левую руку от вас, а отец по правую. Перед собой визуализируйте своего врага - кого-то, кто недолюбливает вас или желает вам зла. Позади себя поместите своего ближайшего друга, к которому чувствуете наибольшую привязанность. По сторонам представьте посторонних людей, по отношению к кому вы нейтральны.

Думайте: Нет никакой причины быть привязанным к другу и помогать ему, а также ненавидеть врага и стараться ему вредить.

Если бы мне нужно было бороться только за достижение собственного покоя, не было бы причин рождаться человеком. Я мог бы делать это будучи рожденным в теле животного. Многие животные имеют точно такую же цель в жизни, как и некоторые высокообразованные люди - забота о собственном счастье. Они совершают множество негативных действий, таких как борьба с врагами и их уничтожение, обман других и прочее - все это в погоне за личным счастьем. Между ними почти нет разницы, кроме физической формы.

Главная причина того, что я рожден человеком - это достижение высшей цели: привести всех живых существ к непреходящему счастью. Это то, чего никогда не сможет сделать ни одно животное.

Я хочу избежать страдания и найти счастье; точно так же к этому стремятся и все остальные живые существа. А значит, я и все остальные существа равны, и нет логической причины заботиться о себе больше, чем о других, или причинять вред врагам или кому-то еще.

На протяжении бесчисленных жизней под влиянием своего "Я" я разделял всех существ на друзей, врагов или посторонних. Чандракирти говорил: "Там, где есть "Я", есть и деление на "других". Из этого пристрастного сознания, делающего различие между собой и другими, произрастают привязанность и ненависть.

Все беды случаются под влиянием этих двух негативных умов.

Сознание самости порождает привязанность к "Я", что, в свою очередь, ведет к страстному желанию личного счастья.

Это дает рост целой цепочки негативных состояний сознания.

Гнев спровоцирован жадностью и привязанностью, он заставляет меня становиться врагом с тем, кто мешает моему счастью.

Привязанность побуждает дружить с теми, кто помогает, и определяет как врагов тех, кто ставит препятствия.

Неведение помещает в категорию посторонних всех, кто мне ни помогает, ни мешает.

Гнев заставляет меня ненавидеть и вредить врагу; привязанность побуждает крепко держаться за друга и помогать ему; неведение порождает во мне ощущение, что посторонний человек обладает неизменной самостной природой. Действуя под влиянием этих негативных умов я затягиваю себя в сложные ситуации, полные страдания.

Привязанность создает опасность и страдание для меня и других. Вся Земля находится в опасности взрыва. Привязанность не дает покоя и приносит только страдание.

С безначальных времен два негативных действия - оказание помощи под влиянием привязанности и причинение вреда под влиянием гнева - толкали меня в страдания самсары, делая невозможным достижение совершенного покоя освобождения и просветления.

Негативные действия оставляют следы в сознании, они созревают в бесчисленных ситуациях, в которых я испытываю страдание. Если я продолжу в том же духе, то буду испытывать все то же страдание снова и снова на

протяжении многих кальп и никогда не обрету реализаций и просветления.

Три объекта - друг, враг и посторонний - это ложные концепции, которые возникли ошибочно и по очень временным причинам. Тот, кто сейчас является другом, врагом или посторонним, не всегда были таковыми для меня в бесчисленных прошлых жизнях. Даже человек, который был моим врагом в прошлом году, в этом году может стать другом, а тот, кто вчера был близким, отдалится сегодня. Все может измениться за какой-то час; это происходит из-за привязанности к еде, одежде и репутации.

В текстах говорится: " Если ты попробуешь подружиться с врагом хоть на минуту, он станет тебе другом. Обратное возникает, если ты обращаешься с близким как с врагом. Поэтому мудрецы, понимающие переменчивую природу временных отношений, никогда не привязываются к еде, одежде или репутации."

Будда говорил: "В следующей жизни отец становится сыном, мать - женой, а враг - другом. Все постоянно меняется. В самсаре нет ничего неизменного."

Поэтому нет причин привязываться к другу или ненавидеть врага.

Если бы концепция "Я", возникшая из неведения, и ассоциируемые с "Я" объекты были истинно существующими, то те, кто сейчас являются друзьями, врагами или посторонними, должны были бы существовать в таком статусе во всех наших бесчисленных прошлых жизнях по сей день и даже после просветления. Тогда идея просветления была бы абсурдной, поскольку великое пробужденное сознание Будды полностью свободно от заблуждений и их отпечатков в сознании, которые создает подобное разделение.

Испытывая сострадание, Будда учил медитации уравнивания всех живых существ, чтобы и я тоже мог стать свободным от заблуждений, их отпечатков и невежественного разделения существ на близких и далеких.

Концепция о том, что кто-то является моим другом, врагом или посторонним, ошибочна, поскольку и она, и то, на чем она основана, - всего лишь иллюзия. Не существует никакого "Я".

Мои проблемы созданы не врагом, а мной самим. В прошлых жизнях из-за своего неведения я вредил другим, и плоды этих действий созревают в этой жизни, заставляя меня испытывать трудности и страдание.

Будда говорил: "В прошлых жизнях я убил каждого из вас, и вы все убивали меня. Почему же мы сейчас испытываем привязанность друг к другу?"

Чандракирти указывал: "Глупо и невежественно злостью отвечать на нападки врага в надежде их прекратить, поскольку месть сама по себе приносит только страдание."

Поэтому нет никакой причины мстить.

Враг является объектом моей практики терпения, которая в свою очередь помогает усмирить гнев. Потому мне не стоит испытывать ненависть к врагу, приносящему покой в мое сознание.

Враг во много раз более ценен, чем любая материальная вещь. Он - источник всего моего прошлого, настоящего и будущего счастья. Мне не следует ненавидеть своего врага. Любую материальную ценность можно отдать за его мир и счастье.

Враг - это то, что мне более всего необходимо, он - ключ к просветлению всех живых существ, включая меня самого. Он - самое ценное, что у меня есть. Ради его покоя я могу пожертвовать собой.

Начиная с этого момента я не должен ненавидеть или вредить своим врагам и кому бы то ни было.

Недруг, причиняющий мне вред ментально или физически, действует под контролем своего негативного ума. Он подобен палке, которую кто-то использует, чтобы побить другого человека. Нет причин злиться на врага или мстить ему. Это не его вина, также как и боль, которую я испытываю, когда меня бьют, не является виной палки.

Если бы я обладал ясной мудростью, то видел бы, что причинение вреда другим из-за ненависти есть на самом деле причинение вреда себе. Совершенно ясно, что я не должен вредить другим.

Будда испытывает сострадание ко всем живым существам, включая врагов. Бесчисленные будды держат в своих сердцах всех существ. Поэтому причинение зла другому, даже в легкой форме, подобно преступлению против всех пробужденных.

Будда всегда ставит всех живых существ, включая врагов, на первое место. Бессмысленное причинение вреда другому существу ради своей выгоды - это акт ума, находящегося на уровне сознания камня.

Враги и все прочие живые существа были моими матерями бесчисленное множество раз. Святые тело, речь и ум всех будд служат для оказания помощи всем существам, включая недругов. Потому я должен воздерживаться от

причинения вреда другим.

Оставлять невредимым своего худшего врага - неведение ума - и вместо этого нападать на того, кто внешне кажется недругом, подобно убийству друга, которого по ошибке принял за врага. Я не должен причинять зла внешнему врагу, но вместо этого разрушать внутреннего - он истинная причина всех моих страданий.

Благодаря драгоценным реализациям, полученным в результате медитации на уравнивание всех живых существ, ни один бодхисаттва не будет видеть других живых существ врагом, пусть даже все они восстанут против него.

"Враг" - это всего лишь концепция, созданная моим гневом, так же как и понятия "друг" и "посторонний" - концепции моих привязанности и неведения. Мне не следует верить искаженному восприятию своего негативного ума.

Если я посмотрю на реальность глазами мудрости, то никогда не найду друга, спроецированного моей привязанностью, или врага, созданного моей ненавистью, - ни внутри, ни снаружи их тел. Мудрость подсказывает, что все это просто ярлыки.

Поэтому сейчас я ясно вижу, каким глупым и смешным я был на протяжении всех моих бесчисленных жизней.

Если вы сможете реализовать эту медитацию уравнивания всех живых существ, это станет вашей самой большой ценностью. Осознание равенства приносит мир неисчислимому количеству живых существ и вам самим во всех будущих жизнях.

Колофон

Эта медитация взята из руководства по медитации Ламы Зопа Ринпоче "Золотое солнце тренировки мысли Махаяны, исполняющее желания" (The Wish-fulfilling Golden Sun of the Mahayana Thought Training). Ринпоче описывает эту практику как нечто большее, чем просто медитация на уравнивание существ, поскольку он добавил туда несколько техник работы с гневом и развития терпения.

АРХИВ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ

Архив Мудрости Ламы Еше (LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE, LYWA) - это собрание работ Ламы Тубтена Еше и Ламы Тубтена Зопа Ринпоче. Лама Зопа Ринпоче, духовный директор организации, основал Архив в 1996 году.

Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче начали давать учения в монастыре Копан в Непале в 1970 году. С тех пор все их учения были записаны и расшифрованы. В настоящее время у нас есть более чем 12000 часов цифровых записей и около 90000 страниц необработанного текста, записанного с аудио. Множество записей, в основном лекции Ламы Зопа Ринпоче, все еще нерасшифрованы, и, поскольку Ринпоче продолжает давать учения, количество их записей в Архиве соответственно растет. Большинство из наших записей еще не проверены и не отредактированы для печати.

Здесь, в Архиве мы очень стараемся организовать расшифровку еще необработанных аудио-записей, отредактировать то, что еще не было отредактировано, и в целом выполнить еще множество различных задач, которые мы описали ниже.

Работа Архива Мудрости Ламы Еше делится на две категории: *архивизация* и *распространение*.

Архивизация подразумевает сохранение и обработку записей учений Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче, которые уже находятся в нашей коллекции; сбор записей тех учений, которые были прочитаны, но еще не посланы в Архив, а также тех учений, бесед и наставлений, которые Лама Зопа Ринпоче продолжает давать во время своих поездок по миру на благо всех живых существ. Вся входящая медиа-информация каталогизирована и отправлена на бережное хранение, будучи доступной для дальнейшей работы с ней.

Мы организовываем расшифровку аудио-записей, добавляем расшифрованные тексты к уже существующей базе учений, проверяем их и делаем записи доступными для редакторов и тех, кто осуществляет исследование на данную тематику или практикует эти учения.

Другая деятельность Архива связана с работой с видео- и фото-материалами и их оцифровкой.

Распространение включает в себя поддержание Архива в тренде с развивающимися технологиями и открытие доступа к учениям через различные каналы, такие как книги на продажу и предназначенные для бесплатного распространения, электронные книги для широкого спектра носителей, слегка отредактированные тексты учений, ежемесячные рассылки (см. ниже), социальные медиа-ресурсы, DVD и видео онлайн, статьи в Mandala Magazine и прочих журналах, а также на нашем сайте. Независимо от того, какой канал передачи мы выбираем, работа по подготовке учений для их распространения требует значительных усилий.

Это лишь краткое резюме о том, что мы делаем. Фактически Архив был основан без какого-либо начального финансирования и развивается исключительно благодаря доброте и поддержке множества людей, большинство из которых мы упоминаем с благодарностью на нашем сайте. Мы вам всем очень признательны.

Наше дальнейшее развитие также зависит от щедрости тех, кто видит пользу и необходимость этой работы, и мы бесконечно благодарны за вашу помощь. Поэтому мы обращаемся здесь с просьбой о поддержке. Если вы хотите сделать пожертвование, чтобы помочь нам продолжать работу, которая описана выше, или финансировать издание книг для бесплатного распространения, свяжитесь с нами по адресу:

LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA
Telephone (781) 259-4466
info@LamaYeshe.com
LamaYeshe.com

Архив Мудрости Ламы Еше - это некоммерческая организация, подлежащая обложению подоходным налогом. Наша деятельность посвящена на благо всех живых существ, и мы полностью зависим от ваших пожертвований. Благодарим вас от всего сердца за поддержку. Вы можете перевести пожертвования банковским чеком по почте, через банковскую тратту (bank draft) или почтовым денежным переводом на наш адрес в Линкольне, а также совершив подношение через безопасную систему переводов на нашем сайте, либо передав номер вашей банковской карты по почте или по телефону, а также прямым переводом на наш банковский счет (свяжитесь с нами, чтобы узнать реквизиты).

ЧЛЕНСТВО В АРХИВЕ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ

Для того чтобы найти средства для оплаты труда редакторов и сделать доступными тысячи часов учений, о которых говорилось выше, мы установили систему членства. Членство стоит US\$1,000; основная польза вашего участия состоит в том, что вы помогаете распространить потрясающие учения Лам для мировой аудитории. Более осязаемые и прямые преимущества для вас лично состоят в том, что вы получаете книги Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче от Архива и издательства Wisdom Publications, годовую подписку на журнал *Mandala* и ежегодные или ежемесячные пуджи, совершаемые монахами и монахинями в монастыре Копан, с посвящением лично вам. Более подробную информацию вы можете узнать на нашем сайте LamaYeshe.com.

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ РАССЫЛКА

Каждый месяц мы делаем бесплатную электронную рассылку, в которой делимся последними новостями и ранее неизданными учениями Ламы Еше или Ламы Зопа Ринпоче. Чтобы ознакомиться с более чем 140 предыдущими выпусками или подписаться на электронную рассылку, загляните на наш [сайт](#).

Фонд Поддержания Махаянской Традиции

Фонд Поддержания Махаянской Традиции (The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, FPMT) - это интернациональная организация, основанная в 1975 году Ламой Тубтеном Еше и Ламой Зопа Ринпоче, включающая в себя центры изучения буддийской медитации и ретритные центры - находящиеся и в больших городах, и в сельской местности - монастыри, издательства, целительские центры и прочее. В настоящее время в мире существует более 160 центров, проектов и подразделений ФПМТ в более чем 40 странах мира.

ФПМТ был учрежден, чтобы содействовать изучению и практике буддизма Махаяны в целом и традиции Гелуг - основанной в 15 веке великим ученым, йогиним и святым, Ламой Дже Цонкапа - в частности.

Каждый квартал года ФПМТ издает в своем интернациональном офисе в США великолепный новостной журнал *Mandala*. Для подписки или ознакомления с предыдущими выпусками перейдите на сайт журнала, mandalamagazine.org, или свяжитесь с нами:

FPMT
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214
Telephone (503) 808-1588; Fax (503) 808-1589
info@fpmt.org
fpmt.org

Сайт ФПМТ содержит учения Его Святейшества Далай Ламы, Ламы Еше, Ламы Зопа Ринпоче и многих других почитаемых учителей данной традиции, а также подробную информацию учебных программ ФПМТ, центр онлайн обучения, полный список центров, проектов и подразделений ФПМТ по всему миру, некоторые из которых, наверняка, находятся поблизости от вас. Кроме того, здесь вы найдете ссылки на наш замечательный магазин, а также на все сайты центров ФПМТ, где есть подробная информация о проводимых программах, и прочие интересные буддийские и тибетские вебсайты.

Посвящение заслуг

Пусть силой заслуг от подготовки, чтения, осмысления и распространения этой книги все учителя Дхармы живут долго и имеют превосходное здоровье, Учение распространяется в бесконечных просторах вселенной, и все живые существа быстро достигают просветления.

В какой бы реальности, стране или местности ни находилась эта книга, пусть это место будет свободно от войн, засухи, голода, болезней, вреда, дисгармонии и несчастья, да будет там великое процветание. Пусть все необходимое легко обретается, и все живые существа следуют только лишь за безупречно квалифицированными Учителями, наслаждаются счастьем Дхармы, обладают любовью и состраданием ко всем и приносят исключительно пользу, никогда не вредя друг другу.

Лама Тубтен Еше родился в Тибете в 1935 году. В шестилетнем возрасте он поступил на обучение в великий монастырь Сера недалеко от Лхасы. Лама проучился там до 1959 года, когда случилась вторжение Китая в Тибет, вынудившее его бежать в Индию. Лама Еше продолжал обучение и практику в Индии вплоть до 1967 года, после чего переехал в Непал вместе со своим главным учеником, Ламой Тубтен Зопа Ринпоче. Два года спустя недалеко от Катанду он основал монастырь Копан - для преподавания буддизма людям с Запада. С 1974 года ламы стали ежегодно давать учения на Западе, и в результате этих поездок начала развиваться всемирная сеть центров обучения буддизму и медитации - Фонд Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ). В 1984 году после насыщенного событиями десятилетия, за которое было дано огромное количество невероятных учений и положено начало нескольким видам деятельности ФПМТ, в возрасте 49 лет Лама Еше ушел из жизни. Он вновь родился в 1985 году в Испании и был назван Ёсел Хита Торрес; в 1986 году Ёсел был признан реинкарнацией Ламы Еше Его Святейшеством Далай Ламой. Удивительная история Ламы описана в книге Вики Маккензи "Реинкарнация: мальчик-лама" (Vicki Mackenzie, *Reincarnation: The Boy Lama*. Wisdom Publications, 1996) и в его биографии "Большая любовь", написанной Адель Халс (Adele Hulse, *Big love*. Lama Yeshe Wisdom Archives).

Доктор Николас Рибуш, бакалавр медицины, хирург, в 1964 году закончил медицинское отделение мельбурнского университета. Он впервые познакомился с буддизмом в 1972 году в монастыре Копан в Непале и с тех пор является учеником Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче, а также работает в их международной организации Фонд Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ). Николас был монахом с 1974 по 1986 год. В 1973 году он положил начало архивизации и издательской деятельности ФПМТ в монастыре Копан и в 1975 вместе с Ламой Еше основал издательство Wisdom Publications. С 1981 по 1996 годы он работал директором издательства, редактором и директором по развитию. За годы работы Николас редактировал и выпустил множество учений Его Святейшества Далай Ламы, Ламы Еше, Ламы Зопа Ринпоче и других учителей, и основал и/или руководил некоторыми другими дочерними подразделениями ФПМТ, такими как Международный Институт Махаяны (International Mahayana Institute), Медитационный Центр Махаяны Тушита (Tushita Mahayana Meditation Centre), Торжество Пробужденного Опыта (Enlightened Experience Celebration), Издательство Махаяны (Mahayana Publications) и сейчас руководит Центром Обучения Буддизму Курукулла (Kurukulla Center for Tibetan Buddhist Studies) и Архивом Мудрости Ламы Еше (Lama Yeshe Wisdom Archive). Николас являлся членом совета директоров ФПМТ с его основания в 1983 году до 2002 года.