

Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче

# Свобода через понимание

Буддийский путь к счастью и освобождению

Редактор Николас Рибуш

Переводчик Анастасия Столярова

*Архив Мудрости Ламы Еше • Бостон*

*[www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)*

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

*[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)*

## Оглавление

<b>Благодарность издателя.....</b>	<b>4</b>
<b>Предисловие редактора .....</b>	<b>7</b>
<b>От переводчика .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Что такое медитация?.....</b>	<b>12</b>
Ментальное отношение .....	12
Знание — это путь к освобождению .....	15
Метод и мудрость.....	16
<b>2. Путь к просветлению: введение .....</b>	<b>22</b>
Тело и ум — это совершенно разные вещи .....	23
Ставя точку на страдании.....	26
Путь к просветлению.....	28
Медитация на поток сознания .....	29
<b>3. Используя свою жизнь по максимуму .....</b>	<b>31</b>
Относительное и абсолютное .....	31
Эго и привязанность .....	34
Медитация на то, как вы существуете .....	36
Негатив приходит из ума.....	37
<b>4. Как медитировать.....</b>	<b>40</b>
Мантра.....	40
Медитация .....	40
Медитация .....	43
Посвящение заслуг .....	44
<b>5. Важность мотивации.....</b>	<b>46</b>
Истинное противоядие страданиям.....	46
Порождая чистую мотивацию бодхичитты .....	49
<b>6. Жизнь других.....</b>	<b>52</b>
Голодные духи.....	52
Существа ада .....	53
Мир животных.....	54
Высшие миры .....	54
Совершенное человеческое рождение .....	55
Медитация на уравнивание.....	55
<b>7. Ринпоче отвечает на вопросы .....</b>	<b>59</b>
<b>8. Недостатки привязанности.....</b>	<b>65</b>
Философия.....	68
Выходя из ума.....	69
Даяние .....	71
Причина и следствие .....	73
<b>9. Даяние и принятие с дыханием .....</b>	<b>75</b>
Недостатки привязанности: продолжение.....	78
Польза медитации .....	79
<b>10. Наполняя жизнь смыслом.....</b>	<b>82</b>
Драгоценное человеческое рождение .....	82
Трудность обретения человеческого рождения.....	85
Результаты негативной кармы.....	87

Корень страданий.....	88
<b>11. Лама отвечает на вопросы .....</b>	<b>91</b>
Самые лучшие ответы приходят посредством медитации.....	91
Передача на мантру.....	100
Заключение .....	100

## Благодарность издателя

Мы невероятно благодарны нашим друзьям и помощникам, которые сделали возможным существование и работу Архива Мудрости Ламы Еше: Ламе Еше и Ламе Зопа Ринпоче, чья доброта несравненна; Питеру и Николь Кедж и досточтимой Элсе Кэмерон за их работу в Архиве с самого начала; досточтимому Роджеру Кунсангу, неутомимому ассистенту Кьябже Ламы Зопа, за его доброту и внимательность; и нашей постоянной поддержке в лице Барри и Конни Херши, Джоан Холсэлл, Тони Стила, Института Ваджраяны, Клэр Аткинс, Тубтена Еше, Роджера и Клэр Эш-Уилер, Ричарда Гира, Дорен и Мэри Харпер, Тома и Сюзанны Кастлс, Лили Чанг Ву и Хоука Фурмана.

Мы также глубоко признательны всем, кто присоединился к членам Архива за прошедшие годы. Подробности о нашей программе партнерства можно прочесть в конце этой книги, и если Вы еще не являетесь членом Архива, мы просим Вас подумать об этом. Благодаря участию тех, кто уже присоединился, в настоящее время у нас есть несколько редакторов, которые трудятся над обширной коллекцией учений на благо всех существ. Мы опубликовали список всех партнеров — частных лиц и организаций — на нашем сайте [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

В частности, мы благодарим нашего спонсора, пожелавшего остаться анонимным, за предоставление средств на издание этой книги и выпуск DVD с тех уникальных учений.

Кроме того, хотим выразить признательность за доброту и сострадание всем, кто внес щедрый вклад в нашу работу, с тех пор как мы начали выпускать бесплатные книги. К счастью, Вас слишком много, чтобы упомянуть каждого по отдельности в этой книге, но мы глубоко ценим каждое подношение, которое пошло на распространение Дхармы ради блага живых существ, и отдаем дань уважения всем Вам на нашем сайте. Сердечное спасибо!

И, наконец, я хочу поблагодарить всех, кто, делал подношения анонимно; мою жену Вэнди Кук за поддержку и редакторские способности; моих глубоко преданных делу сотрудников, Дженнифер Барлоу и досточтимую Тензин Десал; досточтимую Элсу Кэмерон за десятки лет тщательного редактирования, досточтимую Конни Миллер, Гордона МакДугалла, Мишель Бернард и других наших редакторов; досточтимого Кунсанга за безустанную запись учений Ламы Зопа Ринпоче; досточтимую Тубтен Лабдрон, досточтимого Тубтена Мунсела и доктора Су Хунг за помощь в стенографировании; Сэнди Смит, Ким Ли и нашу команду волонтеров-редакторов электронных изданий; досточтимого Боба Алькорна за отменную работу над видеозаписями Ламы Еше; Дэвида Зинна за компетентность в работе с цифровыми изображениями; Джонатана Стэйна за работу с аудиозаписями; Mandala Books и Wisdom Books за распространение книг в Австралии и Европе, а также всех остальных, кто так много нам помогает. Благодарим Вас!

Если Вы, дорогой читатель, хотите присоединиться к группе этих благородных альтруистов с открытым сердцем, делая пожертвования на выпуск большего количества книг Ламы Еше или Ламы Зопа Ринпоче, или на любой другой проект Архива Мудрости Ламы Еше, свяжитесь с нами, и мы расскажем, как это сделать.

**Доктор Николас Рибуш**



## *Посвящение спонсора*

Эта книга и DVD с тех учений посвящаются Уолтеру Натану, ушедшему из жизни 6 апреля 2006 года.

*Пусть благодаря заслугам от пожертвований ради распространения учений Будды  
на благо живых существ все наши дарители и их семьи и друзья обретут  
здоровье, долгую жизнь и все возможное счастье, и пусть все их  
высшие устремления мгновенно осуществляются.*



Лама Еше отвечает на вопросы в Кенсингтон Таун Холл. Редактор выступает в качестве ассистента.

## Предисловие редактора

Учения, собранные в этой книге, — это характерный пример невероятно вдохновляющих семинаров, которые Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче давали вместе в те времена. Именно они подвигли множество их учеников, как и меня самого, оставить все, чем мы занимались, и посвятить себя полностью следованию Ламам. Когда Ринпоче сказал: «Каждый из нас должен размышлять следующим образом: “Все живые существа были невообразимо добры ко мне в прошлом, они добры ко мне в настоящем и будут неизменно добры ко мне в будущем. Они источник всей моей радости: прошлой, настоящей и будущей; все хорошее, что во мне есть, возникло благодаря другим живым существам. Поэтому мне нужно достичь просветления. Эгоистично искать вечного счастья только для себя одного, не заботясь о других живых существах, оставляя их на волю судьбы и не имея ни капли внимания к их благополучию. Поэтому мне необходимо достичь просветления, самого тончайшего из всех видов счастья, чтобы освободить всех живых существ от страданий и самостоятельно, без чьей-либо помощи привести их на путь к просветлению, поскольку это и есть моя ответственность”», — мы почувствовали: да, это именно то, что я должен сделать, — и посвятили свои жизни Дхарме.

Ламы начали преподавать буддизм людям с Запада в конце 60-х. Первый полноценный курс в монастыре Копан, Непале, был проведен в 1971 году. После шестого курса в Копане в марте 1974 года по приглашению своих учеников Ламы совершили свою первую поездку на Запад. Они поехали снова на следующий год и с тех пор делали это ежегодно, пока Лама Еше не ушел из жизни в 1984 году. Материал в этой книге — это самые первые учения, которые Ламы даровали в Европе: двухдневный семинар выходного дня в сентябре 1975 года неподалеку от Лондона, который повторял стиль курсов в Копане. Будучи ответственным за ту поездку 1975 года и помощником на учениях, мне очень повезло присутствовать на этом семинаре и снова наблюдать за глубочайшим эффектом, который оказывали учения Лам на людей, в особенности тех, которые встретились с Дхармой впервые.

Как обычно, Ламы делали акцент на сострадании, в особенности на его абсолютном аспекте — высоко развитом сознании, *бодхичитте*. Лама Еше сказал: “В эти выходные нам очень повезло иметь возможность породить бодхичитту и направить действия наших тела, речи и ума на путь к просветлению, путь контроля. Это так ценно!”

А Лама Зопа Ринпоче провозгласил: “Бодхичитта — это реализация, интуитивная решимость достичь просветления на благо всех живых существ. С чистым мышлением бодхичитты мы никогда не заботимся о себе, но вместо этого всегда озабочены благополучием других живых существ: как освободить их от страдания и вести по пути к просветлению. Бодхичитта всегда мыслит о том, как принести пользу другим живым существам самым мудрым, самым обширным способом. Это реализация, которая является заботой только о других живых существах, забывая себя и уделяя внимание только другим”.

Кроме глубоких учений, Ламы провели несколько медитаций, которые также включены в эту книгу. По мере чтения, подойдя к разделу с медитациями, останавливайтесь на некоторое время и размышляйте над словами Лам, таково было их намерение. Таким образом Вы сможете извлечь намного больше пользы из этой книги, чем просто читая ее автоматически и затем переходя на что-то другое.

Но постойте! Есть еще кое-что! Каким-то чудесным образом эти учения были записаны на видео, и все записи, кроме одной, сохранились по сей день. Мы оцифровали все записи, и почти весь семинар целиком будет доступен на DVD вскоре после того как эту книгу

опубликуют. На сегодняшний день это самое раннее видео Лам, которое есть в нашем распоряжении; смотреть на то, какими они были тогда, в 1975 году, сплошное удовольствие.

Поскольку этот семинар очень короткий, читая эту книгу, Вы получите лишь небольшой, — но сладкий! — кусочек Дхармы.

Кроме того, так как многие из других наших книг, выложенных в свободном доступе, включают в себя глоссарий, который также есть в расширенном варианте на сайте [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com), мы не включили его в это издание.

Надеюсь, эта книга поможет Вам так же, как она помогла мне.

## От переводчика

Мне не хватает слов, чтобы выразить свою благодарность Ламе Зопа Ринпоче, Ламе Еше, Николасу Рибушу и всей его команде, работающей над изданием учений Архива Мудрости Ламы Еше. Каждая книга, которую я перевожу, заставляет меня проживать все то, о чем учат Ламы: сила их слов и благословений ощущается не только в их непосредственном присутствии, но и со страниц книг. Надеюсь, мне удастся без искажений донести мысль Лам до читателей.

Прошу прощения за любые неточности в переводе, а также грамматические и орфографические ошибки. Все они — исключительно моя оплошность и недостаток знаний; я переводчик с тибетского и английского языков, но не филолог.

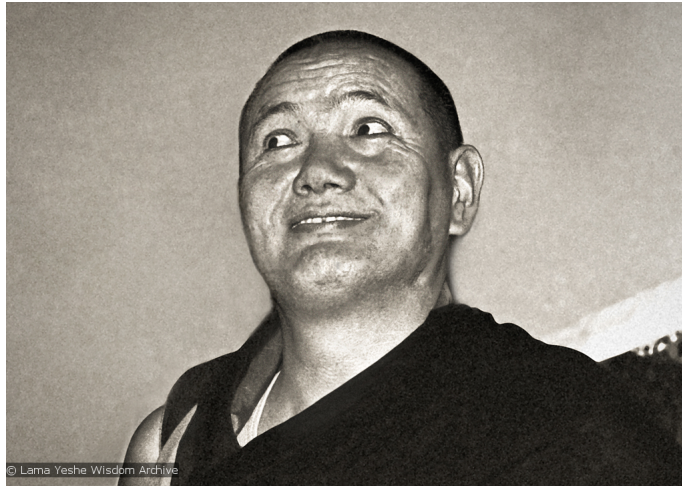
Если Вы заметили что-то, что требует исправления, пожалуйста, свяжитесь со мной по почте [perevodchik.lamayeshe@gmail.com](mailto:perevodchik.lamayeshe@gmail.com), я буду очень благодарна. Возможно, среди Вас есть профессиональные филологи и редакторы, а также переводчики, готовые помогать в работе Архива в качестве волонтеров. Если Вам это интересно, пожалуйста, напишите мне.

Перевод книг для Архива Мудрости — огромная честь и ответственность. То, что я получила от организации ФПМТ за все эти годы учебы и работы под их крылом, бесценно. Благодаря доброте Ламы Зопа Ринпоче и Ламы Еше у меня появилась возможность выучить тибетский язык в школе Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program, являющейся одним из проектов ФПМТ, и в данный момент я продолжаю сотрудничество с этой организацией, работая переводчиком и преподавателем тибетского. Я рада возвращать им то добро, на которое они так щедры, и внести свою лепту в распространение учений Будды в мире. От всего сердца желаю Архиву Мудрости Ламы Еше и всей организации ФПМТ успешного развития и беспрепятственного продолжения деятельности на благо всех живых существ.

**Анастасия Столярова**

Дарамсала, Индия

Март 2019





# Лама Еше

---

## **Что такое медитация?**

Кенсингтон Таун Холл, Лондон

18 сентября 1975



## 1. Что такое медитация?

Медитация — это то, как мы обнаруживаем природу ума. Поэтому нам совершенно необходимо ее практиковать. Поскольку западное образование не объясняет, как ум функционирует в повседневной жизни, многие люди с Запада сейчас начинают заниматься медитацией, потому что чувствуют неудовлетворенность тем, что им рассказывали об уме.

Буддизм постоянно говорит о страдании. Это заставляет некоторых людей отвернуться от буддизма: “Мы счастливы, мы не страдаем; в чем же наша проблема? Зачем нужно слушать учения о страдании?”

Вы, конечно, можете так думать, если вам нравится, но на самом деле, если взглянете поглубже на то, как работает ваш ум, то обнаружите, насколько вы неудовлетворены, и насколько бесконтролен ваш ум, то взлетающий вверх, то падающий вниз. Эти взлеты и падения сами по себе и есть страдание, вот и все. Это очень просто. Когда Будда говорил о страдании, он не имел в виду лишь физическую боль, такую как зубную, головную и прочие виды боли. Такие виды страдания временны, они — ничто. Но если проверите у себя внутри, независимо от того, богаты вы или бедны, знамениты или неизвестны, то всегда найдете разочарование — некую неподконтрольную вам и постоянно изменчивую энергию недовольства. Эта энергия также является страданием.

С самого начала человеческой эволюции на Земле, вплоть до настоящего момента, люди постоянно искали различными путями чего-то стоящего, удовольствия и счастья, но большинство методов, которые они использовали, были совершенно ошибочны. Они искали счастья здесь, в то время как оно все это время было там, в совершенно противоположной стороне. Вы образованны — тогда проверьте, как это происходило в истории: во что верили люди на протяжении веков, и как они гонялись за исполнением своих желаний, следуя в ложном направлении. Вот увидите: большую часть времени они уходили совершенно не в ту сторону.

Итак, сейчас люди, наконец-то, начинают понимать, что счастье не зависит от внешнего развития или материального богатства. Сейчас вам даже не нужен лама, чтобы объяснить это, потому что проявленный мир сам по себе демонстрирует несбалансированную природу мирского общества — в социальном, экономическом и других аспектах. Это позволяет легко осознать, что материальные вещи — это еще не все. В результате люди сейчас начинают исследовать, что больше поможет им достичь счастливой и радостной жизни. Медитация — это один из способов.

### *Ментальное отношение*

На Западе медитация с недавних пор обрела популярность. Большинство людей слышали о ней и многие пробовали, но если вы проверите, почему эти люди медитируют, в чем причина, по которой они пробуют, то возникает вопрос. На самом деле вы можете задать тот же вопрос в отношении того, почему люди практикуют религию. В целом, люди медитируют или следуют духовному пути потому что хотят быть счастливыми, но с точки зрения буддизма махаяны, получите ли вы желаемый результат от своей практики медитации или нет, по большей части зависит от вашего отношения к этому, вашей мотивации. Чтобы медитация или любая другая духовная философия, которую вы применяете в своей жизни, принесла счастье, нужно, чтобы это делалось для правильной цели.

Многие люди думают, что медитация означает сидеть и ничего не делать, в то время как ваш ум играет с объектом. Это неверная концепция. Недостаточно, чтобы ваш ум играл с



объектом в попытке сконцентрироваться. Конечно, я понимаю такое мышление. Ваш ум устал; вы слышали так много вещей, так много философских доктрин, так много того и сего, что лишь мечтаете о покое и тишине и думаете, что однонаправленная концентрация подарит его вам. Но этого недостаточно.

Медитация — это инструмент. Самое главное — это ваша мотивация для применения этого инструмента, для практики медитации; то, как вы ее используете. Именно это имеет значение. В противном случае существует опасность, что медитация лишь станет некой бессмысленной рутинной, подобно тому как некоторые люди ходят в церковь по воскресеньям. Они не проверяют свою мотивацию, а просто идут. И не только на Западе — на Востоке люди поступают так же. Они ходят в храм, просто потому что все остальные идут, потому что это обычай в их местности. Медитация или практика религии по такой причине — это большая ошибка.

Кроме того, практика медитации только ради того чтобы испытать временное счастье и наполнить эту жизнь счастьем, также является ошибкой. Эта цель слишком мала, она эгоистична и неправильна. Если все, что вы пытаетесь сделать, — это организовать себе комфортную жизнь, то ваша цель не имеет ценности.

Обычные люди думают, что цель медитации — это сделать ум спокойным и мирным, но этого недостаточно. Конечно, когда вы создаете мир и покой в своем окружении, то можете интегрировать это состояние со своим умом, но это не является освобождением. Освобождение — это полная свобода от бесконтрольного, эгоистичного ума, подверженного взлетам и падениям. Когда вы выходите за пределы такого ума, то достигаете цели, имеющей смысл.

Медитация — это не просто игра ума, в которой вы трансформируете одно мирское состояние в другое. Медитируя, мы не шутим, играя с галлюцинациями. Целью медитации является обретение внутренней радостной свободы и вечного мира — нирваны или просветления в буддийской терминологии. Но слова не имеют большого значения; вам нужно знать, какую цель вы планируете достичь.

Итак, ментальное отношение, о котором я говорю, самая лучшая мотивация — это то, что буддизм махаяны называет бодхичиттой, устремление к просветлению: полное посвящение своих тела, речи и ума на благо других. Если вы медитируете с таким устремлением, то ваш ум автоматически попадает в колесницу, которая доставит вас в желаемое место назначения — просветление — без промедления. Если же нет, если подсознательно мотивация эгоистична, тогда даже интеллектуально думая: “Я выполняю эту медитацию чтобы достичь просветления”, — вы всего лишь спите. Это не бодхичитта.

Также некоторые люди полагают, что единственный вид медитации, который существует, — это однонаправленная концентрация, и они в течение многих лет стараются ее достичь, но поскольку мотивированы лишь привязанностью своему “я”, то даже достигнув такого уровня концентрации, их ум все еще остается беспокойным. Это может случиться, потому что они медитируют с неправильным устремлением: эгоизмом. Бодхичитта означает, что вы полностью жертвуете собой во имя блага других.

Когда я говорю о жертве, то не имею в виду кровавую жертву людей или животных, как это понимается в индуизме, например, мы можем часто видеть такое в Непале. Это совсем не так. Я говорю о том, чтобы посвятить действия своих тела, речи и ума со знанием-мудростью, полностью отдавая их пользе остальных живых существ.

Пока вы устремлены к достижению просветления — пока у вас есть чистейшая и самая глубочайшая бодхичитта — то какими бы ни были ваши ежедневные действия, они

автоматически становятся полезными. Подобным образом, ваша практика медитации также будет успешной и свободной от разочарования.

Зачастую вы медитируете с сильным предубеждением, ожидая легкого достижения высшей цели — просветления. Это ошибка; вы психологически нездоровы с самого начала. А если начинаете дело с больным умом, то и закончится это тоже болезнью.

Конечно, посвящение каждого дня своей жизни, своего тела, речи и ума на благо других — это одна из самых сложных вещей, но если вы способны на это, то ваша жизнь автоматически будет наполнена смыслом. А когда в жизни есть смысл, то вы естественным образом испытываете удовлетворение и радость. Истинная радость приходит изнутри, из вашего внутреннего отношения, а не снаружи или из однонаправленной концентрации.

Вам не удастся сконцентрироваться в шумной суете рабочего места, и вы не сможете сесть скрестив ноги в супермаркете. Нужно будет иметь дело с людьми. Но когда вы взаимодействуете с людьми, обладая чистым намерением и устремлением принести пользу другим, они автоматически дают вам хорошие вибрации — из-за проекции вашего собственного ума.

Однако если ваш ум затуманен такими мыслями как “эти люди не очень-то хороши”, вы автоматически получаете негативную проекцию от других. Это приводит к тому, что вы всегда будете обвинять их в своих чувствах: “Он сделал мне больно, она оскорбила меня”. На самом деле никто не делает вам больно. Вы причиняете себе боль из-за недостатка знания-мудрости, чтобы понять самих себя, вы не соединили мудрость со своей повседневной жизнью.

В понятиях буддизма эгоистическая забота о себе является шизофренией. Знаю, что западная психология считает шизофрению чем-то иным, интерпретируя ее по-другому, но буддизм утверждает, что эгоистическая мотивация сама по себе является шизофренией и причиной болезни ума.

Проведите эксперимент для себя; я не прошу вас принять на веру все, что я говорю, просто потому что я это сказал. Вставая с кровати утром, вместо того чтобы думать о том, как трудна ваша мирская жизнь, породите сильное намерение: “Сегодня я полностью посвящу благу других энергию моих тела, речи и ума”. Если вы по-настоящему настроите себя таким образом, то ваш день пройдет очень гладко. Попробуйте.

Проблема людей — в том, что им приходится взаимодействовать друг с другом, и когда возникают проблемы, а это неминуемо, люди обвиняют в этом друг друга. Это неправильно. Поэтому бодхичитта — это не просто какая-то идея, а психологический метод помощи больному уму.

Кроме того, физические действия необязательно являются самым лучшим способом помощи другим. Вам нужно самим понять для себя, в чем заключается самая эффективная помощь. На самом деле голод и физические страдания — это не самые большие проблемы человечества. Чтобы помочь другим самым эффективным способом, необходимо раскрыть человеческий потенциал. И не просто *человеческий*: даже каждое насекомое обладает умом, и по этой причине — потенциалом прийти к вечному, полному покоя состоянию просветления. Нужно это понимать, вместо того чтобы душить себя эмоционально мыслями вроде: “Я хочу помочь другим, они нуждаются в помощи; я вижу, что они страдают, но понятия не имею, что могу с этим сделать”.

Когда вы видите потенциал человеческого сознания, внутреннюю красоту человеческих существ и их бесконечные возможности, то начинаете видеть решение любой проблемы, которая может возникнуть. С точки зрения буддизма махаяны любая проблема человечества

имеет причину, проблемы не возникают беспричинно. И если вы устраните причину, то и последствие также исчезает, правда? Это можно доказать научно.

### ***Знание — это путь к освобождению***

Буддизм — это не какой-то фанатичный религиозный глюк. Это способ прожить свою жизнь с философией. Также, чтобы изучать буддизм, не обязательно верить во что-то экстремальное. Это скорее вопрос исследования, проверки и эксперимента над собой, а не просто веры. Без понимания вера может быть очень опасной. Поэтому Будда делал акцент на понимании пути к освобождению; знание есть путь к освобождению.

Буддизм подчеркивает важность понимания; оно есть путь: если нет понимания, нет и пути к освобождению. Возможно, вы не очень в этом убеждены. Обычно люди думают: “Вот это религия, вот это буддизм”, — и рисуют свою собственную картинку буддизма и религии. Например, нас тут больше сотни человек, и я могу дать практически стопроцентную гарантию, что у каждого из нас разное понимание того, из чего состоит путь к освобождению. Проверьте. Несмотря на то что мы все можем сказать: “Освобождение — это то, то и то”, — используя одни и те же слова, в то же самое время наш ограниченный ум будет рисовать свою собственную, непохожую на других картинку своей индивидуальной интерпретации пути к освобождению. На самом деле в своей практике мы можем не делать ничего позитивного, и наша жизнь может не иметь ничего общего с путем освобождения.

Поэтому имеет смысл внимательно проверить, на верном ли вы пути. Не следует продолжать двигаться по выбранному пути слепо. Намного важнее тщательно проанализировать свой духовный путь, чем, например, товары, которые вы покупаете. Идя в магазин, вы тратите много времени, проверяя продукты: “Стоит ли мне покупать это? А, может, вот это? Или то?” — но когда приходит время выбирать, какой из путей к высшей цели, просветлению, является наилучшим для вас, какой путь правильный, а какой — нет, вы ничего не анализируете. Проверка никогда не является ошибкой, она важнее всего.

Проверка — это медитация; наблюдение — *и есть* медитация. Как я сказал, медитация не означает просто сидеть в углу и ничего не делать. Вы можете медитировать, когда идете по улице, проверяя, исследуя взгляд своего ума на вещи. Это медитация. Воспринимаете ли вы реальность или галлюцинацию? Анализируя ум таким образом, вы медитируете.

Мы часто говорим о позитивных и негативных действиях. Каждый может сказать нечто подобное: “Сегодня ты такой позитивный; сегодня ты слишком негативен”. Это часто встречается. Но откуда вы знаете, какие действия позитивны, а какие — негативны? Следует знать, по каким критериям проверять. На основании чего вы можете гарантировать, что ваша медитация позитивна и является колесницей, которая привезет вас к просветлению? С чего вы взяли?

Это не зависит от самой медитации: только мотивация, стоящая за этим действием, направляет ваш ум в правильное русло.

Итак, как же вы определяете, идете ли по ложному пути? Как различаете? Нужно иметь различающее знание-мудрость. Таков путь медитации, путь к освобождению. Необходимо быть способным отличать правильное от неправильного. Если вы смешаете все вместе, то в итоге получите суп.

## *Метод и мудрость*

Я не сужу вас, говоря, что вы такие-то или такие-то, а всего лишь объясняю, что делать с медитацией. Всем нам нужно счастье; как же нам проверить, ведет ли путь, по которому мы идем, к этой цели? Является ли он самым эффективным методом, который приведет нас к счастью? Вот что нам нужно узнать.

Также буддизм махаяны подчеркивает одновременное воплощение на практике метода и мудрости. Мудрость без метода не может дать реализации просветления. Это совершенная правда: у многих практикующих религию и медитацию есть великолепные идеи, но у них нет метода, как воплотить эти идеи на практике. В этом случае эти великие идеи оказываются бесполезными.

Также на Западе многие люди имеют высокий уровень интеллектуальной мудрости, но не знают о методе. В этом-то и проблема. Будда говорил, что одного лишь интеллектуального знания недостаточно, чтобы обрести реализации.

Мне больше нечего сказать прямо сейчас, но я надеюсь, что все вы достигнете реализации метода и мудрости, которые составляют путь к освобождению, и обретете вечный покой как можно скорее. А сейчас если у вас есть вопросы, пожалуйста, задавайте. Нет ничего плохого в том, чтобы обсудить все выше сказанное. Тибетский буддизм очень открыт. Если хотите, можете даже заявить, что все, о чем я говорил, неверно. Никаких проблем. Таким образом я тоже буду учиться. Я еще не достиг просветления, поэтому обсуждение очень ценно.



**Вопрос:** Лама, Вы были вынуждены покинуть Тибет. Как Вам удалось устроиться в изгнании?

**Лама:** Ну, если люди знают, как распорядиться своей жизнью, неважно, потеряли ли они свой дом и страну, их жизнь все равно будет хороша. Для меня любая страна мира — мой дом. То, что мне пришлось оставить Тибет, не заставило меня волноваться или грустить. Я в порядке. Здесь я встречаю англичан, ем английскую еду, и мне очень нравится. Но это хороший вопрос. Это правда, что когда кому-то приходится оставлять свой дом, они психологически ломаются и в результате заболевают. Но в целом тибетцы понимают закон причин и следствий — закон кармы — и когда бегут в другую страну, они способны понять, что оказались в этой ситуации из-за своих действий в прошлом, это помогает им принять все как есть. Отрицание реальности может подтолкнуть даже на самоубийство.

**Вопрос:** Вы говорили, что нам нужно проверять внутри, является ли то, что мы делаем, правильным или нет, в зависимости от нашей мотивации. Но разве в этом нет опасности чрезмерного анализа всего и застревания, так что мы не только ничего не получаем в результате, но даже заканчиваем хуже, чем начали? Или Вы скажете, что это хорошее состояние?

**Лама:** Да, вы правы, если слишком много проверять, используя неправильный метод, это может представлять опасность. Но если проверяете повседневные действия своих тела, речи и ума искусным методом и с мудростью, то нет никакой опасности; чем больше вы анализируете, тем более осознанными становитесь и тем больше понимаете. Большую часть времени в своих отношениях в семье и с друзьями мы действуем бессознательно, и все заканчивается тем, что мы причиняем боль самым близким. Я согласен: если вы проверяете свой ум неверным методом, то не обнаружите ничего, и это на самом деле может принести вред. Поэтому я говорю, что если вы ищете внутреннего освобождения, длящегося вечно, и полного покоя, то необходим совершенный метод и совершенная мудрость. Это нелегкая задача. Даже если вы достигли однонаправленной концентрации, этого все же недостаточно.

**Вопрос:** Влияют ли на качество медитации внешние факторы, такие как диета, привычки сна и образ жизни? В частности, важна ли еда? Например, я вегетарианец, но многие люди — нет; считается, что мясо делает людей более агрессивными и жаждущими крови. Это нелегко доказать, но многие люди, включая меня самого, в это верят. Каково Ваше мнение на этот счет?

**Лама:** У нас есть ограничения в питании, когда мы выполняем определенного вида медитации, в этом случае предписано отказаться от определенных продуктов, таких как мясо, яйца, чеснок, лук и редис. Но в других случаях эти продукты употреблять можно. Однако в то время как обычным людям не стоит злоупотреблять мясом, яйцами или чесноком, все же если вы привыкли к такому питанию, внезапная остановка в их употреблении может привести тело в состояние шока. Также, даже если вы не едите эти продукты, иногда они все же нужны для здоровья. Поэтому лучше придерживаться золотой середины и не впадать в крайности. В Тибете мы иногда ели мясо, но нам не разрешалось употреблять в пищу мясо животных, которых убили сами или которых убили по нашему заказу или специально для нас. Эти три вида мяса имеют ужасно негативные вибрации и могут плохо повлиять на вашу медитацию.

**Вопрос:** Я слышал, что тибетские ламы изгоняют демонов. Что представляют собой демоны?

**Лама:** Иногда суеверные, недалекие люди верят, что ими завладел злой дух, и в результате они болеют, поэтому у лам есть определенные методы исцеления таких людей. Но в целом под “демоном” мы имеем в виду энергию эго. Нет никаких внешних демонов, ждущих вас в укрытии. Буддизм говорит, что демон, зло — чем бы вы это ни назвали — в вас самих.

Существуют тысячи различных видов ума, некоторые из них позитивны, другие негативны. Какие-то из негативных умов являются демоническими, и, проявляясь, они полностью охватывают сознание. В такие моменты человек как бы становится демоном. Когда такой демонический ум берет верх, у мудрости, вашего позитивного ума, больше нет пространства, чтобы функционировать. Однако развивая свою практику медитации, совершенствуя свою мотивацию и постепенно очищая сознание, вы сможете автоматически контролировать такую негативную энергию. Именно в этом и заключается причина, почему медитация так полезна.

Когда люди с Запада чувствуют себя психологически нездоровыми, они обычно обращаются за помощью к терапевту. С буддийской точки зрения у всех живых существ позитивная и негативная энергия существует в их сознании одновременно. С помощью медитации мы можем постепенно усиливать позитивную сторону, ослаблять негативную и продолжать развиваться, пока вся негативная энергия не будет полностью устранена.

Таким образом, подход тибетского буддизма к тренировке ума является поэтапным, мы ведем учеников по этапам пути к освобождению. В настоящее время на Западе очень популярен дзэн, некоторые практикующие дзэн говорят о внезапном просветлении, будто речь идет о быстрорастворимом кофе. Мы полагаем, что это невозможно. Мы считаем, что сознанию необходимо развиваться постепенно, точно так же как современная наука говорит о постепенной эволюции. Соответственно, у нас есть разные уровни медитации с самого начала пути до его завершения. У некоторых людей есть всего одна любимая медитация, которую они все время делают — начиная с момента знакомства с медитацией и до самого конца жизни. Тибетская традиция утверждает, что это неправильно: вместо этого нужно практиковать один вид медитации, затем, достигнув определенного уровня, следует перейти на другой вид медитации, затем на следующий и так далее — двигаясь в логическом порядке. Вот что мы имеем в виду под поэтапным, или постепенным путем к освобождению.

**Вопрос:** Когда мы медитируем, должны ли мы концентрироваться на дыхании или просто отпустить свой ум?

**Лама:** Если вы только начинаете заниматься медитацией, то лучше просто сфокусироваться на дыхании, а не позволять уму увлечься мирскими мыслями. Это очень полезно. На самом деле, тибетский буддизм не считает концентрацию на дыхании настоящей медитацией, мы называем это подготовительным этапом к медитации. Почему? Если ваш ум эмоционально беспокоен и поглощен сильной привязанностью или сильной ненавистью, то невозможно медитировать. В такие моменты, чтобы создать хорошую основу для медитации, вам нужно научиться манипулировать своим умом, концентрируясь на дыхании и ощущениях. Если вы это сделаете, то ум естественным образом успокоится: объект, на котором заиклена ваша ненависть, уходит, как и объект, которым одержима ваша привязанность, и вы можете свободно направлять ум на любую медитацию, какую хотите.

**Вопрос:** О чем нужно думать, во время аналитической медитации?

**Лама:** Много что может служить объектом для аналитической медитации, существует множество тем, на которые вы можете медитировать. Нельзя упростить это, сказав: думайте вот так-то и так-то. Также буддийская медитация во многом зависит от человека, который ее выполняет, и от того, что нужно конкретному человеку в определенный момент времени.

**Вопрос:** В западной медицине наблюдается растущий интерес к пользе, которую приносит медитация людям, страдающим от стресса, и на физическом, и на ментальном уровне. Мне любопытно, общались ли Вы во время своих поездок на Запад с докторами, которые начинают интересоваться этой практикой? Удавалось ли Вам поговорить с ними и донести более глубокий смысл медитации?

**Лама:** Несколько месяцев назад я встретился с группой психиатров в Мельбурне, Австралии, и у нас завязалась очень интересная дискуссия о пациентах с ментальными проблемами.<sup>1</sup> Я также общался с американскими докторами на схожие темы. Полагаю, они все еще находятся в поиске, они развиваются, делая научные эксперименты, и в результате их теории также постоянно меняются и развиваются. Думаю, они занимаются хорошим делом. Кроме того, у тибетского буддизма больше общего с наукой, логикой и философией, чем с тем, что обычный человек считает религией.

На сегодня достаточно. Спасибо большое, что пришли. Простите, если я допустил какие-либо ошибки.

---

<sup>1</sup> См. “Буддийский подход к ментальным болезням” в книге Ламы Еше “Становясь своим собственным терапевтом”, которая выложена в свободный доступ в разделе переводов на русский язык на сайте Архива Мудрости Ламы Еше.



# Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче

---

## Семинар выходного дня

Роял Холлоуэй Колледж, Сарри

19-21 сентября 1975







## 2. Путь к просветлению: введение

Из-за моего ломаного английского вам может быть сложновато понимать, что я говорю, но важно постараться концентрироваться не на языке, а на значении моих слов, и, если сможете, почувствовать это.

Все живые существа и даже самые малюсенькие создания желают быть счастливыми и свободными от страданий. Но наша самая большая проблема состоит в том, что хотя мы и ищем счастья, мы не знаем, что именно является его причиной, и хотя не желаем страдать, понятия не имеем, что является причиной страданий. В этом наша самая большая проблема.

Большинство живых существ, как бы сильно они ни хотели счастья, проводят большую часть времени, разрушая причины счастья; также, как бы сильно они ни желали быть свободными от страданий, они постоянно заняты созданием его причин. Все это происходит, потому что у живых существ нет [знания о] методе и мудрости.

Самые первые люди на Земле не имели таких негативных и жестоких умов, как сейчас. Поэтому действия их речи и тела не были настолько жестокими и вредоносными, как у людей, которые нас окружают сейчас, и жизнь была намного более спокойна в те времена. Но постепенно, по мере того как их негативные состояния ума, такие как гнев, привязанность, гордыня и зависть стали возникать все чаще и становились все сильнее, их умы становились все более и более жестокими, негативными и вредоносными, а в действиях речи и тела стало больше насилия и разрушения. И как бы далеко мы ни ушли во внешнем развитии с тех пор, жизнь всего лишь стала более хаотичной и опасной; сколько бы материальных вещей, таких как ядерное оружие, мы ни создали, вместо того чтобы обеспечить мир, они принесли нам еще большую опасность.

Однако мы не можем обвинять внешние вещи во всех этих проблемах, истинная причина внутри: нездоровый, неудовлетворенный ум, привязанность, ненависть и так далее. Даже несмотря на то что люди взялись за внешнее развитие, ожидая, что это принесет им счастье, это лишь ложная концепция. Счастье появляется не из-за внешних вещей, а благодаря внутреннему фактору: уму.

Например, люди, у которых есть все материальные ценности, которых они желают и которые им нужны — прекрасная еда, красивая одежда, шикарные апартаменты и прочее — вовсе не обязательно счастливы. Они становятся несчастными и уходят в депрессию, чувствуя неудовлетворенность, сами не зная, почему; и поскольку они также не знают смысла человеческой жизни, некоторые из них думают, что больше ничего хорошего в жизни не осталось, становятся подавленными и совершают самоубийство.

Все эти проблемы приходят из ума, из внутреннего фактора: привязанности. Вместо того чтобы приносить удовлетворенность и счастье, все эти желанные внешние ценности приносят с собой еще больше неудовлетворения.

Что касается страдания, которое возникает из-за проблем, вызванных другими людьми — врагами, членами семьи, соотечественниками: даже если бы мы убили всех людей на земле, даже если бы покончили со всеми остальными живыми существами и остались одни, мы все еще не смогли бы испытывать счастье или покой. Устранение страданий и обретение счастья не зависит от исчезновения всех людей и всех остальных живых существ. Поскольку уму это не принесет ни мира, ни счастья, это говорит о том, что такой метод не подходит, он не служит путем получения счастья. Будучи в одиночестве, без людей вокруг, без друзей или других живых существ, мы бы почувствовали себя одинокими и очень несчастными. Эти проблемы также возникают изнутри, из внутреннего фактора: привязанности.

Даже получая материальные объекты или встречая друзей, о которых мечтаем, через некоторое время мы начинаем скучать и теряем интерес. Это также приходит из внутреннего фактора: неудовлетворенного ума, привязанности.

Смерть нашего физического тела, его исчезновение с лица земли не означает, что нашим страданиям придет конец; ум не прекращает свое существование, как это происходит с телом. Даже несмотря на то что у нас нет больше тела, ум все еще пребывает в страдании: до тех пор пока ум находится под контролем *клеш* — неведения, привязанности и гнева — он не будет свободным от страдания. Клеши сами по себе и есть наихудшее страдание, они являются корнем всех проблем, из-за которых люди и животные испытывают страдания. Эти беспокойные состояния ума подобны корням дерева: если бы не было корней, то не было бы и ветвей, листьев или плодов, которые производят еще больше семян. Итак, если бы не было корней-клеш — неведения, привязанности и гнева — то не существовало бы и проблем, с которыми сталкиваются живые существа, такие как болезни, старение, смерть и так далее.

### ***Тело и ум — это совершенно разные вещи***

Первое, что нам нужно понять, — это что причины возникновения ума в этом воплощении и возникновения этого тела различны. Ум возник благодаря своей особой причине и продолжил существование благодаря своей особой причине — уму нашего прошлого воплощения. А наше тело возникло благодаря соединению сперматозоида и яйцеклетки наших родителей; наш ум не был создан из этих атомов физической материи. Кроме того, он не возник из умов наших родителей.

Если бы основной причиной нашей жизни в настоящем были сперматозоид и яйцеклетка наших родителей, тогда все проблемы и страдания, с которыми мы сталкиваемся в жизни, были бы вызваны нашими родителями, и именно они были бы основной причиной. Тогда наши родители стали бы нам врагами: если бы они не родили нас, то нам не пришлось бы испытывать все это страдание.

Но это не так. Родители не являются источником наших проблем. С какими бы трудностями мы ни сталкивались: уродство тела, деформации, физические немощи и прочее — это вина не родителей, это наша вина. Родителей не за что винить.

Кроме того, ум и тело — это две совершенно разные вещи: ум нематериален и не имеет формы, тело же материально. Тело состоит из атомов, а ум — нет. У них абсолютно различная природа.

Точно так же как пространство, природой которого является пустотность, не является природой земли, материи, так и природа земли, или материи, не может стать природой пространства, пустотностью. Таким образом, физическое тело никогда не станет причиной рождения ума, оно никогда не становится умом. Природа ума — ясность, у ума есть способность видеть, воспринимать объекты.

Более того, с самого момента своего рождения человеческие дети и детеныши животных знают, как пить молоко, хотя родители их этому не обучали; они естественным образом знают, как сосать молоко из груди матери. И даже маленькие щенята понимают, как вступать в сексуальную связь, им не надо это показывать. Все это происходит из-за привычек, которые были созданы в прошлых жизнях. Из-за привычных действий в прошлых жизнях, новорожденные делают такие вещи спонтанно, их не надо этому учить.

Также некоторые детки естественным образом очень сострадательны и не хотят вредить другим людям или насекомым, хотя никто их в этом не тренировал и не обучал. Даже если

они видят дерущихся насекомых или людей в беде, у них возникает сильное интуитивное желание помочь устранить эту проблему; их сострадание интуитивно. Но другие дети по природе очень нетерпеливы и жестоки; когда бы они ни увидели насекомых, ползающих около них, им непременно хочется их убить. У таких детей очень злой нрав.

Почему у детей такие разные характеры? Почему они рождаются такими? Потому что в прошлых жизнях один ребенок тренировал свой ум в терпении и сострадании, в то время как другой был очень нетерпеливым, гневливым и жестоким, нанося большой вред другим. И когда они обрели новое воплощение, их особенности характера — сострадание или жестокость — перешли в новую жизнь.

Другими словами, то, что дети рождаются с разными характерами или разными физическими характеристиками — результат их действий в прошлых жизнях. Поэтому с какими бы качествами ни родился ребенок — доброе сердце, интуитивное знание, высокий интеллект, красивое, совершенное тело и органы чувств — все это результат действий, совершенных в прошлых жизнях с позитивным, добродетельным сознанием. А ребенок, рожденный с жестоким или вредным характером и физическими недостатками ощущает на себе результаты действий в прошлых жизнях, совершенных со злым, негативным умом, таким как невежество, привязанность и ненависть.

К тому же даже на Западе в настоящее время множество детей помнит свои прошлые жизни. Также и на Востоке есть много людей, помнящих прошлые воплощения: где они жили, как жили, они помнят свои семьи и других людей и места. Подобным образом по мере того как сознание развивается благодаря медитации, достигая определенного уровня реализаций, многие практикующие могут помнить прошлые жизни и видеть будущие: где будут рождены, в какой стране, в какой семье. Согласно их уровню реализации они могут подготовиться перед своей смертью, выбрать, где хотят родиться и в какой семье.

Нельзя сказать, что прошлые и будущие жизни не существуют просто потому, что мы не помним своих прошлых жизней и наши сознания не способны видеть будущее. Аргументы вроде “я не помню” или “я не вижу будущего” не доказывают отсутствие прошлых и будущих жизней. Если бы такое доказательство было достаточным, то мы могли бы сказать, что никогда не были в утробе матери, потому что не помним этого — переживания, которые испытывали, то, как мы жили, как вошли в утробу матери, как наше сознание пришло во время зачатия. Если мы исследуем свой ум, пытаюсь найти ответы на эти вопросы, то обнаружим, что в этом месте для нас полная тьма, нет никакой ясности.

Поэтому забудьте о памяти прошлых жизней или видении будущих — мы не помним даже того, как появились на свет из лона матери, что было с нами, когда мы были маленькими, и как мать заботилась о нас. Мы не вспомним даже этого, поэтому невозможно утверждать, что мы никогда не были в животе матери просто потому, что в нашей памяти этого не осталось. Это не является доказательством.

Если бы логика “я не знаю” была достаточно веским доказательством, тогда мы могли бы заявить, что не существуем. Почему? Потому что не знаем, кто мы есть на самом деле. Если задать себе вопрос: “Кто я? Что я?” — мы не знаем на него ответа. Но тот факт, что мы не видим, кем или чем являемся, не доказывает, что мы не существуем. “Я не знаю, кто я такой, поэтому меня не существует”, — это глупая причина, она не может служить доказательством отсутствия нашего существования.

Кроме людей, которые помнят свои прошлые жизни и могут видеть будущие, есть еще те, кто может видеть прошлые и будущие воплощения других людей, даже на Западе.

Таким образом, мы видим, что сознание не прекращает существование, когда тело умирает, — оно продолжает жить. Наше сознание в этом воплощении пришло из прошлой жизни, сознание прошлой жизни — это продолжение сознания жизни, которая была до этого, в свою очередь, это пришло из предыдущего воплощения относительно того и так далее; таким образом, у потока сознания нет начала. Также у него нет и конца.

Поэтому хотя физическое тело в этой жизни исчезнет, сознание продолжит свое существование. И до тех пор пока сознание под контролем заблуждений — неведения, привязанности и ненависти — оно не будет свободным от страдания; наш ум закован в страдания. И пока это так, сколько бы тел мы ни сменили, все же будем сталкиваться с проблемами. Будь то тело животного или человека, какую бы новую форму мы ни приняли, пока ум не свободен от страдания, нам никогда не удастся испытать истинный покой или истинное счастье.

Почему наше тело в этой жизни несвободно от страданий? Потому что ум несвободен от них. Поэтому вот так: пока ум находится под влиянием заблуждений, в каком бы теле мы ни переродились, это всегда будет страданием, всегда будет включать различные проблемы. Поскольку именно так эволюционирует страдание, ничто внешнее, даже тысяча атомных бомб не сможет остановить заблуждения, то есть корень всего страдания.



## *Ставя точку на страдании*

Что может по-настоящему остановить, полностью разрушить корень страданий — клеши? Практика Дхармы. Это цель существования религии. Почему необходимо следовать религии, практиковать медитацию или Дхарму? Истинная причина в том, что ничто, кроме Дхармы, или практики медитации, не сможет разрушить корень страданий — клеши, заблуждения.

Однако медитация, которую мы практикуем, должна служить разрушению наших заблуждений, нашего неконтролируемого ума. Если же она не выполняет эту функцию, то такая медитация неверна, она бесполезна. Подобным образом цель следования религии состоит в том чтобы полностью устранить корень страданий, клеши, то есть нездоровый, неусмирённый ум. Если путь религии, которой мы следуем, не делает этого, не служит снижению количества наших заблуждений, тогда он несовершенен, с ним что-то не так. То, что мы практикуем, является неверным.

Целью практики Дхармы также является разрушение этих заблуждений. Однако практика Дхармы не означает лишь выполнение ритуалов; практика Дхармы не состоит лишь в начитывании мантр; практика Дхармы — это не просто поклонение чему-то, подношения и прочее. Простое выполнение всех этих действий не означает, что мы практикуем Дхарму. Просто носить монашеские одежды не значит практиковать Дхарму, и даже чтение текстов, содержащих учения Будды, не указывает на то, что мы практикуем Дхарму.

Есть история о великом тибетском йогине, Дромтонпе, который встретил старика, пытающегося практиковать Дхарму. Старик делал кору вокруг храма, думая, что он практикует Дхарму, но великий йогин Дромтонпа сказал ему: “Это хорошо, что ты делаешь кору вокруг храма, но не лучше ли практиковать Дхарму?”

Старик подумал, что под практикой Дхармы йогин имел в виду чтение текстов, поэтому перестал делать кору и вместо этого принялся за тексты. В следующий раз, когда Дромтонпа его встретил, он снова сказал: “Читать тексты — это здорово, но не лучше ли было бы тебе практиковать Дхарму?”

Старик подумал, что раз кора и чтение текстов не являются практикой Дхармы, значит ему нужно медитировать, чем он и занялся. Затем, через какое-то время, Дромтонпа увидел его сидящим скрестив ноги и сказал: “Медитация — это прекрасно, но не лучше ли было бы практиковать Дхарму?”

Совсем сбитый с толку, старик в раздражении воскликнул: “Практиковать Дхарму! Практиковать Дхарму! Что ты имеешь в виду под этим?” “Отрекись от этой жизни”, — последовал ответ.

Что имел в виду великий йогин Дромтонпа под этим? То, что нам следует отречься от страданий, то есть отказаться от самых тяжелых страданий, заблуждений: неведения, привязанности, гнева, гордыни, зависти и так далее — всех этих негативных умов, являющихся корнем всех страданий. Вот что на самом деле означает практика Дхармы: посмотреть в лицо корню страданий — клешам.

Какую бы религию ни практиковали люди, будь то христианство, индуизм, ислам, буддизм и прочее, пока их практика ослабляет и разрушает корень страданий, она будет истинной Дхармой, истинным путем — тем, который приводит к настоящему счастью, длящемуся вечно. Поэтому невероятно важно: что бы мы ни делали, какую бы медитацию ни практиковали, в каких бы религиозных действиях ни участвовали, мы должны использовать все это для разрушения корня несчастья, страданий. Это самая важная вещь, на которой нам нужно сконцентрировать внимание.



Но недостаточно освободить от страданий только себя, практикуя Дхарму. Искать освобождения от страданий и обретения вечного счастья только для себя эгоистично, потому что все наше счастье и блага в прошлом, настоящем и будущем были получены благодаря доброте других живых существ. Также, даже если мы освободили себя одного от всех заблуждений, мы все еще не достигли всех реализаций и полноценного знания, которым обладает будда; у нас все еще остались тонкие омрачения двойственного сознания, от которых необходимо избавиться.

Например, есть семья, в которой родители умирают от голода, а их сын нашел немного еды, и его желудок сегодня полон, однако на завтра еды не осталось. Поэтому поесть сегодня, не оставив ничего на завтра, не означает, что проблема решена, и больше нет нужды предотвращать голод, который возникнет в будущем. Также необходимо помочь другим избежать подобных проблем. Подобным образом, поскольку все счастье и ресурсы получены благодаря доброте всех живых существ, и мы пока не достигли всех реализаций, все еще имея тонкие омрачения, которые необходимо очистить, нам нужно достичь просветления ради блага всех живых существ.

Если мы достигнем просветления, высшей цели, самого высочайшего счастья, то у каждого луча света, исходящего от нашего святого тела, есть сила освободить всех других существ и повести их по пути к просветлению. Будучи буддой, мы можем проявить миллиарды тел и показать различные методы в соответствии с индивидуальным уровнем сознания каждого живого существа, чтобы освободить их от страданий и привести к просветлению.

Также благодаря своей святой речи будда может объяснить Дхарму на разных языках в соответствии с нуждами каждого существа и таким образом привести к просветлению бесчисленное множество живых существ. Также с помощью своего всеведующего ума будда может видеть мысли всех бесчисленных существ, различные уровни сознаний, различные характеры, различные желания; всеведующий ум видит все, что существует: все прошлое, настоящее и будущее — и способен привести к просветлению бесчисленных живых существ, демонстрируя различные методы.

Просветленное существо обладает такой силой и знанием — полным знанием, ничто не укрыто от него, нет ни малейшего неведения, ни единой эгоистической мысли, ни единого двойственного ума, ни единого дефекта. Просветленный ум совершенно чист.

Достигнув просветления, мы сможем очень быстро дать свободу от страданий другим живым существам, и это и есть наивысшая цель практики Дхармы, в особенности махаяны: достичь просветления на благо всех живых существ. Мы достигаем этого состояния, следуя поэтапному пути, который включает в себя все учения будды.

Как так получается, что мы можем достичь просветления посредством поэтапного пути? Благодаря тому что наш ум не является нераздельным с клешами, или двойственным умом — основным препятствием на пути к просветлению, состоянию будды, включающему в себя все знание и полную чистоту. Природа нашего ума только временно омрачена этими препятствующими факторами, и когда мы следуем поэтапному пути, временные омрачения — клеши-заблуждения и двойственный ум — постепенно исчезают. Когда они полностью устранены, сознание становится совершенно незапятнанным. А когда это происходит, сознание обретает качество всеведения.

Почему тогда ум, который у нас есть сейчас, не является всеведующим, не обладает всем знанием? Потому что есть эти препятствия, омрачения, двойственный ум. Полностью

очистив их, сознание обретает качество всеведения. Когда это происходит, мы становимся буддой — просветленным существом.

Другая причина заключается в том, что поэтапный путь объясняет абсолютную природу, верное воззрение природы ума, природы самости и природы всего существования. Неведение, главное из всех омрачений, есть неведение относительно правильного воззрения — абсолютной природы; неведение не понимает абсолютную природу. В этом заключается наихудшее омрачение, самое большое заблуждение: неведение не знает абсолютной природы самости или любого другого существующего [феномена].

Поэтому следуя поэтапному пути, мы порождаем мудрость, постигающую абсолютную природу — *шуньяту*. Когда мы обретаем мудрость шуньяты, неведение, то есть ошибающийся ум, который не видит абсолютную природу, растворяется, заканчивает свое существование. Это базовая причина, почему поэтапный путь устраняет, очищает омрачения и двойственный ум.

### ***Путь к просветлению***

Такой поэтапный путь — не что-то, чего никому не удавалось испытать на себе, пройти. Это путь, по которому следовали, следуют и будут следовать все будды прошлого, настоящего и будущего, ища обретения всех реализаций пути просветления. Сам Учитель Будда Шакьямуни прошел его и благодаря своему опыту показал его своим последователям, передав учения Манджушри, Будде Мудрости, и Майтрейе, который станет следующим буддой. Затем эти будды передали учения своим ученикам, таким как великий философ и ученый Нагарджуна, который достиг просветления, а также Асанга и многие другие выдающиеся *пандиты*. Они обрели все реализации поэтапного пути и, в свою очередь, передали учения дальше своим ученикам. Таким образом учения дошли до других полностью реализованных мастеров, таких как Шантидева, Атиша и прочих, имевших полный контроль над своим умом, в конце концов дойдя до великих тибетских ученых и йогов, таких как Лама Цонкапа и многих других последователей великолепного Атиши. От них учения поэтапного пути к просветлению были переданы высоким ламам настоящего: Его Святейшеству Далай Ламе, его наставникам (Кьябже Лингу Ринпоче и Кьябже Триджангу Дорже Чангу) и множеству других высоких лам, а мы, в свою очередь, получили линию передачи этих учений от них.

Итак, предмет нашего разговора на этом семинаре — это поэтапный путь к просветлению, линию передачи которого мы получили от вышеназванных лам, живущих на Земле по сей день, а они, в свою очередь, наследовали его от тибетских и индийских ученых прошлого, источник же учения — Учитель Будда Шакьямуни.

Если вы следуете по этому пути и практикуете его, то он, несомненно, работает. Постепенно ваш ум становится более и более свободным от заблуждений. По мере того как заблуждения сходят на нет, вы приближаетесь к просветлению. Достигнув конца пути, человек становится буддой.

Если у вас есть какие-то вопросы или сомнения, если что-то неясно, не стоит переживать. Хорошо, когда есть вопросы и сомнения. Они помогают развить знание. Следует размышлять о них, обсуждать их с более опытными учениками или спрашивать у учителя.



## ***Медитация на поток сознания***

В следующей части семинара мы будем медитировать на поток сознания. Для этого сначала необходимо породить чистую мотивацию для медитации. Ум, начинающий медитацию, должен быть настолько чистым, насколько это возможно, и полностью отделен от неведения, привязанности или гнева. Поэтому начните с порождения бодхичитты, думая: “Я собираюсь выполнить эту медитацию чтобы достичь просветления ради блага всех живых существ”.

Медитируйте на дыхании в течение нескольких минут и потом перейдите на аналитическую медитацию на поток жизни.

Проверяйте свое сознание, начиная с ума в настоящем, понимая, что ум этого года пришел из потока ума прошлого года и так далее, возвращаясь все дальше и дальше назад во времени, пока не дойдете до своего детства. Оттуда двигайтесь дальше, вспоминая месяцы, когда вы были в утробе матери. Затем дойдите до момента вашего зачатия, и, достигнув этого, попробуйте пойти еще дальше, чтобы увидеть, откуда взялся ваш ум, из какой прошлой жизни он пришел. Затем размышляйте, что ум прошлой жизни, в свою очередь, возник из ума предыдущей жизни относительно той и так далее.

Такая аналитическая медитация поможет осознать абсолютную природу ума.



### **3. Используя свою жизнь по максимуму**

В этот выходной день нам очень повезло, что у нас есть возможность породить бодхичитту и направить действия наших тела, речи и ума на путь к освобождению, путь контроля. Это так важно.

Несмотря на то что у нас было так много прошлых жизней, и мы прожили столько лет в этой жизни, если по-настоящему проверим со времени своего рождения до настоящего момента, мы обнаружим, что не действовали серьезно ни дня, потому что большую часть времени мы были полностью заняты бесконтрольными мыслями и предрассудками. Поэтому так здорово, что у нас появился энтузиазм в желании помочь другим и самим себе самым высочайшим из всех возможных способов.

С момента нашего рождения мы фактически потратили зря каждое мгновение каждого дня, месяца и года. Вместо того чтобы проводить свое время с пользой и использовать его для обретения счастья, мы лишь вовлекались в бесполезные поступки и проживали свою жизнь напрасно. В то время нам казалось, что то, чем занимаемся, приносит пользу, но по-настоящему проверив, мы видим, что на самом деле это было совсем не так.

Возможно, вы не согласитесь, потому что думаете, что ваши действия были ценны: вы заботились о своей жизни, сэкономили себя и заработали денег. Но помогло ли это реализовать ваш человеческий потенциал? Это все, на что вы способны? Если да, то вы не лучше кошки или кролика. Иметь огромный человеческий потенциал, но использовать его как животное — это такая ужасная трата времени. Необходимо осознать, насколько это большая трагедия.

Если вы глубоко проанализируете, чтобы увидеть, сделали ли с момента своего рождения до этого дня хоть что-нибудь стоящее, что принесло вам истинное счастье и радость жизни, думаете, вы найдете что-нибудь? Проверьте. Не смотрите на других, проверьте себя. Это несложно: у вас есть тело, речь и ум — только эти три составляющие. Какие действия этих трех аспектов вашего существа были полезными?

Я предполагаю, что большую часть времени действия тела, речи и ума провоцировали лишь разочарование и запутанность. Проверьте: сколько в одном дне часов? В течение скольких часов вы находились в осознанности? Сколько времени в каждом часе вы оставались в позитивном состоянии? Проанализируйте так, это очень просто. Проверка по-буддийски очень близка к науке. Каждый может это сделать, мы не пытаемся изобрести что-то эксклюзивное. Она показывает, какова реальность. Сделайте выводы для себя.

Вы можете сказать, что следуете духовным путем или живете, практикуя медитацию, но фактически это несерьезно. Неважно, сидите ли вы в медитации, ходите ли в церковь по воскресеньям, посещаете ли регулярно храм или выполняете какие-либо другие обычные для религиозной практики действия, они ничего не значат. Нужно делать то, что приведет вас к вечному счастью, полному покою, к истинному состоянию радости, а не к тому временному состоянию удовольствия, которому характерны спады и подъемы. Действия, которые поднимают вас вверх или опускают вниз [по шкале эмоций], не являются истинной Дхармой, медитацией или религией — это я могу утверждать категорично. Проверьте: вы можете полагать, что занимаетесь чем-то духовным, но разве это не сон омраченного ума?

#### ***Относительное и абсолютное***

Здесь я говорю о том, что буддизм называет вашей природой в относительном смысле. Возможно, вы задумались: “Как можно описывать мою природу вот так просто? У моей природы есть множество разных аспектов”. Наверное, концепция западных философов

такова, но буддизм представляет все проще; мы утверждаем, что ваша природа имеет два аспекта: относительный и абсолютный.

Поэтому, описывая вас, я говорю на уровне относительной природы. Иногда мы разговариваем о высоких идеях, о чем-то абсолютном. Возможно, вы читали книги, в которых есть информация об абсолютной природе. Забудьте об абсолютном, сначала вам нужно понять, как ваши относительные тело, речь и ум функционируют в повседневной жизни. Это очень важно. Вы не можете прыгнуть прямо во внутреннюю свободу.

Когда западная наука рассуждает об эволюции, она описывает процесс поэтапного развития. Даже я это знаю, а я до определенной степени глуп и необразован, я даже не ходил в школу. Тем не менее, когда я слышу, как западные ученые рассказывают о контроле ума, мне кажется это весьма примитивным. Конечно, уверен, они скажут, что это я примитивен!

Однако с тех самых пор как вы начали разговаривать, вы твердили: “Мой ум — это то, мой ум работает вот так”, — но на самом деле вы понятия не имеете, что ум из себя представляет. Природа ума — это не какой восточный обычай. Ваш ум существует с момента вашего рождения, и нельзя утверждать, что это лишь восточная мудрость. Кроме того, буддизм не говорит об обычаях, они вообще не важны. Таким образом, описание ума — это не обычай Востока. Так или иначе, сейчас я рассказываю о вашей относительной природе.

В повседневной жизни функционирует именно относительный ум. Например, когда что-то идет не так в вашем взаимодействии с людьми — с семьей, друзьями или обществом в целом — вы всегда обвиняете кого-то еще. Посмотрите внутрь себя: это так. И это ошибка. На самом деле все ваши физические и ментальные проблемы приходят из неведения — отсутствия ясного знания-мудрости — и привязанности. Эти два ментальных фактора представляют собой величайший корень *любой* проблемы, будь то на уровне социума или индивидуума. Проверьте, но на этот раз посмотрите на *ваш собственный* ум.

Подумайте о времени, когда вы обманывали других, лгали, или когда убивали, лишая жизни другое существо. Посмотрите: почему вы совершаете такие действия? Корень всего этого — неведение, мотивацией служит привязанность, желание счастья для себя. Энергия неведения, отсутствие ясного знания-мудрости, подобна королю или королеве, а привязанность — это как босс. Таков ум — ваш ум. Я не говорю о чем-то другом. И ваш ум объединяет в себе эти два качества: неведение и привязанность.

Эти два фактора являются основной причиной всех проблем — физических и ментальных. Если вы не осознаете это, то никогда не сможете решить свои проблемы, потому что продолжите думать, что причина проблем — во вне: “Я несчастлива, потому что больше никогда его не увижу; я несчастлив, потому что мне нужен дом побольше; я несчастлив, потому что мне нужна машина получше”. Так вы никогда не сможете поставить точку на своих проблемах. Особенно на Западе люди всегда думают, что деньги — это решение всех проблем. Это неправда; это совершенное заблуждение.

Не думайте: “Лама меня принижает... я совсем так не думаю”. Я говорю не об интеллектуальном мышлении, а о том, что укоренено в вашем сознании намного глубже. Человеческие проблемы не берут начало в интеллектуальных размышлениях. На самом деле, если бы вы могли видеть, что происходит в вашем уме, то не поверили бы. Несмотря на то что вы не осознаете такое материалистическое мышление, глубоко на уровне подсознания есть силы, ведущие вас по кругу: с одних “граблей” на вторые, третьи и так далее — одно сменяет другое. Вот что мы имеем в виду под кружением в самсаре. Мы ходим и ходим по кругу, но никогда не выходим за его пределы. Весь наш образ жизни — лишь шутка. Мы даем детям игрушки... но по сути мы такие же дети, только игры другие.

Мы так любим хвастаться: “Наше поколение получило такое хорошее образование, мы знаем так много. Мы так хорошо понимаем социологию, экономику, инфляцию и прочее”. Но это неправда, что современные люди умнее, в то время как старшее поколение было глупым. Почему? Потому что внешний мир сам по себе автоматически меняется, и все, что вы делаете, — это наблюдаете за природным явлением. Поэтому не думайте, что вы намного умнее, чем предыдущие поколения.

Однако некоторые из вас все же видят, что важно искать что-то за пределами материального комфорта, но если вы не ищете этого с правильной мотивацией, то все еще продолжаете кружиться в самсаре. Даже если вы попытаетесь медитировать, делать упражнения из йоги или следовать какому-то другому духовному движению, все же будете попадать в круговорот снова и снова. Поэтому удостоверьтесь, что ваши отношение и воззрение правильные, и что вы на верном пути, распознавая, как ошибочное восприятие приводит вас на ложный путь и к нежеланной цели.

Часто люди с Запада говорят: “Не будь таким негативным, будь позитивнее”. Они любят говорить о позитивных вещах, но не о негативных. Но негатив существует, почему бы тогда не говорить об этом? Не обязательно разговаривать об этом со злостью, но важно демонстрировать и знать о том, как функционирует негативный ум. С точки зрения буддизма это невероятно важно.

Вот почему я всегда утверждаю, что буддизм — это не дипломатичная религия, которая говорит только приятные вещи. Мы любим называть вещи своими именами без колебаний. Поэтому не впадайте в шок, вам следует ожидать, что я буду разговаривать о не очень-то приятных вещах. Не волнуйтесь.

Конечно, у нас есть хорошие качества, красивые качества. Равно как и у всех других живых существ, даже у рыб и куриц. Все мы имеем хорошие качества внутри. Однако в то же самое время у всех есть и негативная природа, которая может сбить нас с пути. Поэтому нужно, чтобы нам показали и чтобы мы увидели и хорошее, и плохое внутри нас. Тогда мы сможем освободиться от страха. В противном случае каждый шаг заставит нас бояться.

До тех пор пока у вас нет внутреннего понимания или знания-мудрости о том, из чего состоит истинное счастье и по-настоящему радостная жизнь, и вы просто сидите на месте, ожидая, что мир каким-то образом станет лучше, то вы просто спите. Как мир может измениться в лучшую сторону сам по себе?

Возьмите, к примеру, инфляцию. Как ситуация может измениться? Инфляция приходит из привязанности. Это правда, но, уверен, политики-экономисты не знают этого! Месяц за месяцем, год за годом они повторяют одно и то же: “Это, это, это, то, то, то”, — но они не знают, что инфляция на самом деле возникла из-за привязанности. Почему так?

А вы проверьте. Не происходит так, что экономика была сильной, и вдруг ухудшается без какой-либо причины. Это случается из-за эгоизма и привязанности. У некоторых людей слишком много ресурсов, но они беспокоятся, что им не хватает. Поэтому они откладывают деньги, и тогда наступает инфляция в экономике. Не то что бы нам не хватало материальных вещей, нам достаточно еды, достаточно товаров. Только эгоистический ум вызывает инфляцию.

В любом случае, проверьте это самостоятельно; это является правдой не просто потому что я так сказал. И все же, исследовав этот вопрос, вы увидите, как привязанность — эгоистический ум — создает проблемы и для человека индивидуально, и для общества в целом, и он разрушает внутренний покой и радость жизни.

Взгляните на войны во имя религии. Сейчас идет одна из них<sup>2</sup>, и не только в наше время, но и на протяжении всей истории человечества. Войны во имя религии берут начало в привязанности. Я говорю о том, как функционирует привязанность. Двое маленьких детей дерутся за конфетку из-за привязанности; две огромные страны воюют между собой также из-за привязанности; и конфликты между религиозными людьми также случаются из-за привязанности.

На самом деле эти последователи религии, находящиеся в раздоре, думают, что религия — это замечательно, однако война — это не религиозное занятие, правда? Для них религия — это всего лишь идея и ничего больше. Те, кто участвуют в войнах за религию не религиозны. Религия — это всегда о сострадании и безусловной любви. Как может убийство стать религиозной деятельностью? Это невозможно. Все это происходит из-за привязанности.

Итак, вы можете видеть, что привязанность является самой большой проблемой в мире. “Моя религия хороша, поэтому я собираюсь тебя убить”. Это абсурд. Люди, которые мыслят таким образом, только разрушают самих себя.

Если бы я занимался такой деятельностью, то превращал бы религию в яд. Мои действия не имели бы ничего общего с религией. Но несмотря на то что мои действия были бы противоположны религии, я бы думал: “Моя религия прекрасна”. Вместо того чтобы быть лекарством для решения моих психологических проблем из-за моего искаженного отношения религия стала бы ядом. И даже несмотря на то что я думаю: “Это моя религия”, — ни минуты моих действий не относились бы к религии.

Например, у меня есть идея, что моя *тханка*<sup>3</sup> — это моя религия. Тогда если бы кто-то сжег мою тханку, я бы расстроился, потому что думаю, что этот человек разрушает мою религию. Это ошибка. Изображение — это не религия. Люди, думающие, что материальные вещи — это религия, не понимают ее значения. Она не где-то во вне; Дхарма — это не внешняя вещь. Она существует лишь в уме.

Библия говорит о том же. В Новом Завете есть великолепные учения Иисуса, но многие люди не понимают, что они означают. Например, он говорил, что люди, которые поклоняются идолам, не являются его последователями. Это очень верно, это учение действительно прекрасно. Нам нужно понимать, как интегрировать религию со своей повседневной жизнью, применить это на практике и решить свои проблемы, а не думать, что материальные вещи, такие как церковь и предметы собственности являются религией. Это просто смешно.

Другими словами, люди, которые поклоняются идолам, считают, что атомы материи — это их религия, и не осознают природу своего сознания или духа, не имея понятия о том, что есть религия. Иисус даровал прекрасные учения, в которых это объясняется, мы просто это не осознаем.

## ***Эго и привязанность***

Привязанность и неведение порождают множество ошибочных идей в нашей жизни. Как? Например, мы часто думаем: “Это хорошо, это делает меня счастливым”, — но если взглянем немного глубже, то обнаружим, что такие мысли являются ложными концепциями и что те вещи, которые, как мы думаем, приносят нам счастье, на самом деле вызывают страдание.

---

<sup>2</sup> Лама, скорее всего, имеет в виду конфликт в Ливане, который начался несколькими месяцами ранее.

<sup>3</sup> Тханка — это тибетская картина на религиозную тематику.

Ивел Книвел — хороший пример этому.<sup>4</sup> Он верит, что его смелые трюки, бросающие вызов смерти, — это удовольствие. Даже когда он практически разбился насмерть и решил бросить это занятие, после выздоровления его это и привязанность снова говорят ему: “Это твоя профессия, твоя работа, необходимо ее продолжать”. Поэтому он следует этому совету и оказывается в шаге от смерти снова. Зачем он заставляет себя проходить через все это?

Ну, мы делаем то же самое. Я имею в виду, что с одной стороны то, что мы делаем, в корне отличается, но с другой — это абсолютно то же самое. Почему? Из-за ошибочного понимания. Мы совершаем поступки, которые приносят нам страдание, но держимся за них, как будто это чудесные причины счастья. Проверьте все, что вы делаете физически и ментально, и увидите: мои слова — полная правда.

Возможно, будет яснее, если я возьму пример из нашего собственного опыта. Мы всегда привязаны к еде, не так ли? В результате чего мы едим жадно, и желудок частенько начинает болеть. Это случается из-за привязанности и очень распространено.

На самом деле люди думают, что еда должна сохранять жизнь и обеспечивать здоровье тела, но питаясь с невежеством, мы превращаем то, что должно поддерживать жизнь, в яд, и это убивает нас. Все это знают, проверьте сами. Какова причина смерти большинства людей? Она заключается в том, что они едят вещи, которые в итоге их убивают. Если вы честно проверите, по практически всегда обнаружите, что человек совершил ту или иную ошибку.

То, о чем я говорю, очень просто, но вам предстоит осознать это на более глубоком уровне, это не просто какая-то идея. Если медитация, которую вы выполняете, — лишь идея, если вы просто развлекаетесь, то это не имеет никакого смысла. Правильная медитация научно демонстрирует, какова в реальности ваша относительная природа. Это действительно стоит знать. Осознав природу своего ума, — как он мучает вас, как приносит страдание — вы затем сможете скоординировать ум со своей жизнью. Большую часть времени наш ум не содействует нашей жизни. И в результате мы не понимаем, что происходит.

В частности, посмотрите на западный мир. Мы слишком сильно вовлечены в объекты органов чувств, к которым испытываем гравитацию-привязанность<sup>5</sup>; мы преувеличиваем значимость мира чувств, так что он постоянно взрывается перед нами. Нас воспитывали так, что мы автоматически верим, что внешний мир приносит счастье. Это правда; проверьте. Возможно, интеллектуально мы не соглашаемся с этим, но если посмотрим поглубже внутрь, то увидим, что именно в это мы и верим. Это ложное понимание глубоко укоренено в нашем сознании.

Я не говорю о чем-то интеллектуальном. Забудьте об интеллектуальном. Просто войдите внутрь вашего собственного ума поглубже и исследуйте верования, которых вы придерживались на протяжении всей жизни: что считаете самым лучшим для себя, а что — нет. Такие верования есть у каждого. Не думайте: “Я не такой. Я лишь двигаюсь в потоке”. Это неправда. Не думайте: “У меня нет жестких представлений о жизни”. Природа привязанности такова, что у вас всегда будут жестокие идеи о том, что лучше для вас: “Я такой, поэтому вот это для меня — лучшее”. Проверьте себя на предмет вашего “я такой”.

---

<sup>4</sup> О нем много говорили в новостях в то время. Информация с его вэбсайта: “31 мая 1975: рекордное количество — более 90000 человек на стадионе Уэмбли в Лондоне, Англии, наблюдали за тем, как Ивел разбился при приземлении, сломав тазовую кость, после того как совершил прыжок через 13 двухэтажных автобусов. Он умер 30 ноября 2007”.

<sup>5</sup> Прим. издателя: На протяжении нескольких лет я думал, что вместо “*привязанность-гравитация к объектам органов чувств*” (sense gravitation attachment) Лама пытался сказать “*привязанность к удовлетворению органов чувств*” (sense gratification attachment), и я все время его поправлял — хотя и безрезультатно. Но в конце концов мне стало ясно, что он знал, что именно он хотел сказать, имея в виду непреодолимую силу гравитации, которой обладают объекты нашей привязанности на ум.

Итак, привязанность к “это самое лучшее для меня”, основанное на концепции эго, которое берет эту идею из мысли “я — Тубтен Еше, я такой”, концепция “я”, жесткая идея моего ума о том, кто я такой и каков я, эта ассоциация эго не имеет ничего общего с моей реальностью — относительной или абсолютной.

В то время как я говорю об этом, вам следует медитировать, проверяя, действительно ли это правда, или мои слова — это преувеличение. Взгляните на это прямо сейчас. Я говорю о том, как эго и привязанность взаимосвязаны, как они соотносятся друг с другом.

Я имею в виду, что базовой причиной привязанности является концепция эго — в реальности этого эго не существует внутри вас ни на относительном, ни на абсолютном уровне. Но эго проецирует и рисует “я есть это”, затем вы получаете жесткую идею о том, что вы из себя представляете, и потом начинаете волноваться: “Я есть то, значит, у меня должно быть вот это; я есть то, значит, мне нужно поддерживать мою репутацию; поскольку я есть то, мне нужно это”. Проверьте.

Подобные жесткие идеи о том, кто вы такие и какими должны быть, которые по сути являются лишь ментальными образами, галлюцинациями, загрязненными проекциями, не имеют ничего общего с реальностью, будь то относительная или абсолютная реальность.

### ***Медитация на то, как вы существуете***

Почему бы вам не выделить пару минут прямо сейчас, чтобы проверить то, кто вы есть и как существуете. Спрашивая себя: “Кто я?” — вы увидите, как какая-то конкретная, жесткая идея о “это я” проявит себя.

\*\*\*

Этот цвет не является вами, не есть ваше “я”. Ваша форма не есть “я”. Ваш нос не есть “я”. Ваша нога не есть “я”. Ваше сердце не есть “я”. Итак, где же тогда эта идея — ваша концептуальная мысль об эго? Где она?

\*\*\*

Ваше выдуманное “я”, галлюцинация эго, не было создано Богом, Кришной, Буддой или кем-либо еще. Оно было создано лишь вашим собственным умом, вашими собственными ложными представлениями.

\*\*\*

Осознав, что ваше воображаемое, концептуальное “я” не существует, внезапно что-то тяжелое и конкретное исчезает из вашего сердца. Ваше сердце обретает покой вместо беспокойства; энергия тревоги высвобождается. Это невероятно и очень мощно. В результате ваше тело становится менее напряженным и скованным.

\*\*\*



Нет никакого самостоятельно существующего, конкретного “я”, эго. Все преходящие феномены, ваше физическое тело и все, что возникает, не существует само по себе. Однако вы — ваш поверхностный ум — всегда думали, что реально существуете внутри своих пяти *скандх*, психофизических совокупностей<sup>6</sup>. Ваш ум, ваша концепция существования “я”, эго, всегда чувствует, что “я есть” действительно существует в теле, в пяти скандхах. Вы всегда думали и чувствовали, что что-то существует внутри вас. Если вы внимательно проверите, то увидите, что это лишь проекция ума, который видит галлюцинации.

\*\*\*

С точки зрения хинаяны, ваша самость и весь мир чувств не существуют, и только внутренняя реальность существует сама по себе. Но с позиции мадхьямаки, одной из философских школ махаяны, даже внутренняя реальность не является существующей самостоятельно; ничто не существует само по себе, ничто не является конкретным, как это воспринимает эго. Невозможно, чтобы что-либо существовало само по себе.

Другими словами, чтобы было проще понять: когда вы чувствуете себя несчастным, это происходит из-за ошибочной концепции. Она создает условия для несчастья и держится за неправильно воспринимаемый объект, у которого нет ничего общего с реальностью вашего внутреннего мира или внешнего мира, воспринимаемого органами чувств.

\*\*\*

Вот почему Будда говорил, что все разочарование и заблуждение является результатом ваших собственных действий, а не создано Богом. Бог не совершает зла, разве не так? В Библии не написано, что Бог сотворил зло. Тем не менее, многие люди ошибочно считают, что поскольку Бог сотворил все на свете, то он же создал и зло. С философской точки зрения это сомнительная позиция, но философия здесь неважна. Вам просто нужно знать, о чем говорится в Библии.

Многие думают, что Библия ошибается. Но она не ошибается, ошибаетесь *вы*, потому что интерпретируете Библию без знания-мудрости.

### ***Негатив приходит из ума***

Поэтому так важно, чтобы вы обнаружили, что все ваши ложные концепции и болезненный опыт приходят из привязанности и загрязненного [восприятия] “я” — концепции эго. Если вы сможете осознать это, то высвободится сковывающая энергия, вызывавшая сильнейшее напряжение.

Кроме того, это не просто вопрос вашей веры непонятно во что. Опыт приходит через эксперименты, а реализации приходят благодаря опыту. Мы не называем реализацией простое интеллектуальное понимание; без опыта знание будет сухим. Со дня вашего рождения до настоящего момента все мы держались за такое теоретическое, сухое знание, и

---

<sup>6</sup> Пять *скандх* — это психофизические совокупности, которые образуют живое существо: форма, чувство, различение, кармические формирования и сознание.

если не реализуем на практике учение, если не получим опыт, то останемся в таком состоянии до самой смерти. Сухими, как иссохшая древесина.

Однако когда я говорю об относительной природе вашего ума, не думайте: “Ой, мой ум — это помойка, я хуже всех на земле”. Вместо такого мышления осознайте: “Это необыкновенно. Я — не единственный, у кого есть такие проблемы. Все остальные существа во вселенной также страдают от этого”.

Уверен, в вашей жизни бывали времена, когда вы рыдали, захлебываясь в эмоциях: “Я хочу сделать свою жизнь полной смысла, хочу помогать другим”. Это просто смешно; слишком много эмоций. Если вы и правда хотите помогать остальным, то стоит думать следующим образом: “Сначала мне нужно осознать природу моего собственного ума и понять, как избавить человечество от проблем. Тогда я по-настоящему буду знать, как помочь другим”.

Если вы не осознаете своих проблем и не знаете, как помочь себе, как же вы тогда можете думать о помощи другим? Это просто истерика — ни мудрости, ни метода, вы просто шутите.

Вначале осознайте свою ситуацию: “Не я один, а бесчисленное множество существ на этой земле находятся в той же самой ситуации: у них слишком много ошибочных концепций, и в результате они пребывают в таком сильном конфликте — физически и ментально”. Наши умы полны конфликтов, а когда ментальная энергия переходит на физический уровень, заболевают наши тела. Таким образом, все болезни приходят из больного ума; больной ум проявляется как больное тело.

Поэтому расширять любовь и сострадание нужно за счет понимания сначала себя, и только *тогда* вы сможете понять всех остальных живых существ. Это хорошо. Проблема в том, что большую часть времени у нас нет даже сострадания к себе, мы не понимаем себя, поэтому откуда тогда взяться любви и состраданию к остальным? Это невозможно. Даже если мы говорим, что любим других, это лишь слова, эмоция. Мы говорим: “Я тебя люблю”, — но истинная любовь должна начинаться с *себя*. Необходимо понимать ситуацию, в которой вы оказались, и кто вы есть на самом деле. Это приведет к возникновению искренней любви к себе, а она, в свою очередь, породит искреннюю любовь к другим. Делая противоположное, вы лишь шутите.

По большей части то, что вы зовете любовью, — всего лишь эгоизм, чистая привязанность. Также, хотя иногда ваша медитация может не быть привязанностью, все же и она, в основном, является эгоизмом, привязанностью. Удостоверьтесь сами, по-настоящему проверьте. Я не шучу, я сюда не для этого пришел. Это правда. До тех пор пока вы цепляетесь за что-то конкретное и крепко держитесь за свой собственный комфорт, это все еще эгоизм, хотя вам и кажется, что вы практикуете медитацию и идете по духовному пути. Это все же эгоизм.

Почему я делаю такой сильный упор на это? Потому что даже практикуя медитацию, до тех пор пока вы ищете чего-то осязаемого для себя, это будет давать психологический эффект, который легко вызовет в вас разочарование. И даже если вы на духовном пути, это все еще эгоистическая забота о себе. Другими словами, у вас все еще есть концепция, жесткая идея эго: “Я есть то, моя реализация такова”, — что не имеет ничего общего с истинной реализацией.

Поэтому так важно осознать, в какой ситуации вы находитесь и как живете. Это не просто какой-то философский вопрос. Проверьте, какая у вас жизнь, как вы мыслите, какие ошибки совершаете, и насколько ваши ложные концепции связаны с тем, что испытываете.

Проанализируйте, как все это происходит, и как это взаимосвязано с привязанностью. Осознав это, вместо забот о своих проблемах вы сможете увидеть, то все существа во вселенной находятся в такой же ситуации. Тогда автоматически, интуитивно появятся любовь и сострадание. С таким пониманием даже ваш величайший враг может стать лучшим другом: вчера еще вы не хотели его видеть, а сегодня он представляется вам красивейшим человеком. Такое возможно, потому что все это лишь ваши проекции.

На самом деле, когда вы смотрите на других людей и думаете: “Она некрасива; она хорошая; он уродлив; он плохой”, — все это лишь проекция вашего ума. Кто на земле абсолютно хорош? Кто? Скажите мне, пожалуйста. Кто в Лондоне идеально красив? Кто абсолютно уродлив? Совершенно точно нет никого, на кого можно было бы указать. Проверьте сами. Интересно, правда?

Я говорю о научном факте, а не о чем-то, во что нужно просто поверить. Если вы действительно считаете, что в Лондоне есть что-то абсолютно красивое, будьте добры, докажите мне это научным путем. Вам не удастся. Вопрос вот в чем: мы все время принимаем вещи слишком быстро, никогда не проверяя. Мы называем такое отношение инертностью: ее природа — в отсутствии ясного знания-мудрости.



© Lama Yeshe Wisdom Archive

## 4. Как медитировать

### *Мантра*

Мантры обладают силой отделить ваши тело, речь и ум от обычного, мирского мышления. Вибрация мантры может автоматически восстановить расколотый, разбросанный ум и настроить его на состояние однонаправленной концентрации. Начитывание мантры может сфокусировать ваш ум в здесь и сейчас и не дать ему отвлекаться на все подряд, как это происходит обычно. Поэтому это так важно, и это одна из причин, почему мы начитываем мантры.

Мантра Учителя Будды Шакьямуни — ТА ДЬЯ ТА ОМ МУНЕ МУНЕ МАХА МУНАЕ СОХА. ОМ означает великолепное знание-мудрость и силу, а МУНЕ МУНЕ МАХА МУНАЕ включает в себя значение на трех уровнях: *контроль*, *великий контроль* и *величайший контроль*, или же: *победа*, *великая победа* и *величайшая победа*. Всем нам необходимо обрести контроль, одержать победу над своим бесконтрольным умом, разве не так? Не нужно побеждать других живых существ — только наш собственный неуспокоенный ум. Значение мантры — в этих строках. Итак, она очень полезна.

[Лама и ученики вместе трижды начитывают мантру.]

Если все негативные поступки и боль приходят из ложных концепций, тогда единственная возможность преодолеть их — это очистить и освободиться от ошибочных концепций, начав видеть вещи в истинном свете. Истинное восприятие — это не что-то, что может быть сделано лишь интуитивно. Чтобы развить правильное мышление и правильное воззрение нужно время.

### *Медитация*

Чтобы проснуться, то есть стать осознанным, нам нужно практиковать медитацию. Обычно мы думаем, что большую часть времени мы осознанны, но на самом деле это не так — осознанности нам не хватает. Проверьте, по-настоящему проверьте. Но постепенно развивая нашу практику медитации, мы мало-помалу интегрируем свой ум с реальностью.

Также, медитируя, мы зачастую сталкиваемся с препятствиями к нашей практике и испытываем затруднение и расстройство. Основополагающая характеристика, или другими словами абсолютная природа нашего ума, есть ясность и чистота — мы называем это ясным светом — но на относительном уровне ум затемнен ложными концепциями и другими препятствиями, которые не дают нам видеть реальность. Это подобно небу, скрытому облаками: когда сильный порыв ветра уносит облака, открывается небо. То же самое и с нашим умом. Поэтому, пытаясь медитировать, мы сталкиваемся с помехами и отсутствием ясности, и нам становится очень сложно однонаправленно концентрироваться на объекте. Когда это происходит, вместо того чтобы разочаровываться, нужно применить методы тибетского буддизма махаяны, чтобы очистить ум.

Когда медитация не идет гладко, не стоит давить. Ум как ребенок, а дети не любят, когда на них давят, с ними нужно обращаться по-другому. Вместо давления следует умело играть с ними, используя психологические приемы. Тогда им нравится.

Точно так же и нам нужно немного играть со своим умом. Когда медитировать становится невозможно, не стоит себя заставлять. Вместо этого следует просто оставить ум в покое в том состоянии, в котором он находится в этот момент, и сделать какую-нибудь практику для очищения. Это устранит препятствия и сделает ум сильнее.

К сожалению, многие люди все же пытаются форсировать. Это лишь вызывает в них агрессию и расстройство, и они срываются на друзьях: “Сегодня утром ты мне не нравишься; у меня не получилась медитация. Вместо того чтобы успокоить меня и прояснить сознание, она только сделала меня еще более напряженным”. У таких людей нет искусной мудрости, они не знают, как интегрировать свою практику с повседневной жизнью.

Также, выполняя медитацию, каждый раз порожайте бодхичитту и полностью посвящайте свою практику другим: “Неважно, хорошо ли удалась медитация, я делаю это не для себя, а исключительно ради пользы других живых существ”. Имея такое устремление, даже если медитация получилась не очень хорошо, вы не будете разочарованы; так вы в безопасности, зная: что бы вы ни сделали, это было ради блага других. Тогда, даже не достигнув успеха, вы все же остаетесь в расслабленном состоянии. Вы знаете, что сделали все, что было в ваших силах, и что самое важное — это ваше устремление: забота о других, а не эгоистичное “мне так плохо, я хочу быть счастливым, поэтому сяду медитировать”. Если вы медитируете с эгоистичным умом и практика не получается хорошо, то сильно расстраиваетесь.

Поэтому перед тем как медитировать или делать какое-либо действие, на самом деле невероятно важно посвятить его другим, зародив бодхичитту. Возьмите, например, свою работу. Большинство людей в этой стране работают на начальника, поэтому перед тем как идти на работу, следует сделать посвящение: “Пусть моя жизнь сегодня будет полезна другим”. Так мы избежим разочарования. Если ваша мотивация эгоистична, и вы заботитесь лишь о своем удовольствии, то работа всегда будет доставлять неприятности; вам ум болен и несчастен. Вы воспринимаете свое начальство в штыки.

Это важный момент. Не думайте, что важно только сидеть в медитативной концентрации. Это, конечно, нужно, но это еще не все. Все время, что бы вы ни делали — медитируете ли, работаете, идете по улице, готовите, варите суп — постарайтесь всегда иметь хорошую мотивацию. Если мотивация чиста, то все эти действия будут частью пути к просветлению. Это возможно.

В противном случае, даже если вы медитируете, но мотивация неподобающая, то и само действие также становится неправильным. Поход в церковь или храм с негативным умом становится потерей времени; это даже не религиозный поступок, а только самсарический.

Возможно, вы не знаете, что означает слово “самсара”. Это слово из санскрита, но не волнуйтесь о терминологии, это не так важно. Под ним имеются в виду мирские вещи. По-тибетски это *кхорва*, что означает круг или циклическое движение. Однако у меня сейчас нет времени на объяснение буддийских философских терминов. Если хочется изучать подобные вещи, то стоит пойти учиться в университет. Поскольку у нас сейчас ограничено время, я хочу поговорить о практических вещах.

Проведите простой эксперимент: в следующий раз, когда кто-то попросит вас о чашке чая или кофе, проверьте, какие чувства возникают внутри. Часто вы обнаружите, что в сердце легкое жужжание или раздражение, и даже вслух говоря: “Хорошо”, — вы не имеете это в виду, эгоистическая мотивация делает вас неискренним. Поскольку ваш ум не устремлен на помощь другим, то даже если и приносите чай человеку, вы все равно не рады тому, что пришлось это сделать, и поступок пропитан недовольством.

Если бы у вас было устремление помочь, то вы были бы рады служить другим. Это психологически не доставило бы беспокойства. Вы бы принесли чай или кофе с радостью, видя даже этот маленький поступок ценным — как шаг на пути к просветлению. Я не говорю, что чай или кофе настолько хороши — все дело в том, что ваша искренняя мотивация и желание помочь другим доставляет вам такое удовольствие служить им, а также делает вас счастливым.

Это простая человеческая психология, а не что-то из религии или какая-то выдумка. Это психологический эффект от желания помогать другим.

На самом деле мы все это знаем из своего собственного жизненного опыта. Проблемы у жены с мужем, у мужа с женой, у партнеров в паре... все эти вещи возникают из-за эгоизма. Сами знаете: если вы эгоистичны, у вас будут проблемы в отношениях.

Это не вопрос интеллекта: “Ах, я такой умный, мне надо разозлиться”. Если проверите глубже, то увидите, что в этой ситуации виноваты эгоистичная забота и привязанность.

Если ум имеет правильное устремление, то жена полностью посвящает себя помощи мужу, а муж полностью посвящает себя помощи жене. Если внутри у вас “я хочу тебе помочь”, а не “я хочу, чтобы ты мне помог”, то проблем не возникнет.

Посмотрите на безусловную любовь матери к своему единственному сыну. Даже если он делает глупости, она все равно думает, что он хороший: “Он такой милый — посмотри-ка, что он вытворяет”. На деле он совершает глупость, но его мать испытывает удовольствие, потому что видит его в таком позитивном свете и хранит в сердце такую огромную любовь, что даже глупости, которые он совершает, она воспринимает как что-то хорошее. Если бы кто-то другой делал то же самое, ей это вовсе не понравилось бы. Все это связано напрямую с ее мотивацией. Проверьте сами; уверен, этот пример уместен.

Вы можете увидеть, как разное внутреннее отношение влияет на поведение людей и на то, как они интерпретируют вещи. Если вы воплотите на практике медитацию бодхичитты, тренируя ум полноценно посвящать себя другим живым существам, то никто не принесет вам проблем. Это правда, я не шучу. Никто не доставит вам неудобств. И вы будете видеть других красивыми, ничто не будет казаться уродливым или напрягать. Причина, по которой вы чувствуете напряжение в настоящий момент, состоит в том, что ваш шизофреничный, некритичный ум проецирует негатив на объекты.

Вы увидите, что и буддизм, и христианство говорят о рае и аде, но смысл в эти понятия закладывают разный. Буддизм утверждает, что нет никакого райского места, существующего во вне, но когда ум человека развит и полностью освобожден от обыденных концепций “я”, или эго, тогда все, что такой человек воспринимает — всю землю, всех людей — становится трансцендентно красивым; для такого человека такое воззрение — это рай.

Вы понимаете, не так ли? Я говорю с точки зрения психологии. Не обязательно верить в то, что рай или ад ждут вас где-то во вне, но легко понять, как искаженные проекции обычной, мирской мысли делают вас несчастным, и как, освободившись от таких концепций, вы сможете развить здоровое сознание и совершенное видение. Это логично; я говорю об этом с точки зрения логики, а не какой-то высшей метафизики.

Это поистине невероятно: воплотив то, чему вы научились, на практике, в частности медитацию, все, что вы воспринимаете в жизни, будет усиливать вашу мудрость, и все, что предстает перед вами, будет усиливать ваше понимание. Если же не воплотите на практике то, чему учились, то даже если сам Иисус или Будда появятся перед вами прямо сейчас и даруют учения, это не принесет пользы. Просто потому что Иисус и Будда — существа высшего уровня не значит, что ваш ум автоматически раскроется в их присутствии. Нет,

необходимо развить это качество самостоятельно. Вот почему Будда говорил, что ваши собственные позитивные действия приведут вас к просветлению, а негативные — сломают.

Из-за научного образования и понимания прогресса эволюции людям Запада часто сложно признать, что человек может стать животным. Они думают, что такое падение невозможно. На самом деле это возможно. Как я говорил ранее, больной ум может проявиться на физическом уровне — это одно и то же. Неважно, что вы выглядите как человек, ум может упасть на уровень хуже, чем у животного. Ментальная энергия, которая генерируется таким образом, позже может трансформироваться на физическом уровне, и вы переродитесь в теле животного. Это возможно.

Но не думайте, что это значит, будто ваше человеческое тело каким-то образом поменяется на тело животного. Я этого не говорю. Когда сознание отделяется от тела в этой жизни, поскольку оно содержит в себе энергию ума животного, эта ментальная энергия трансформируется в тело животного.

Однако правильное и неправильное действие определяется правильной или неправильной мыслью: правильная мудрость приводит к правильным действиям, а ложные концепции приводят к ложным действиям.

Если мы направим энергию человеческих тела, речи и ума в верном направлении, это будет иметь очень мощный эффект. Проблема в том, что в нашей жизни отсутствует какое-либо направление, именно поэтому наша энергия не целостна. Проверьте, какова ваша жизнь сейчас: есть ли у вас направление? Если нет, то вы впустую тратите всю энергию своих тела, речи и ума.

Поэтому нужно различающее знание-мудрость, чтобы отличить верное от неверного. Чтобы это развить, необходимо понять свой ум и знать, как возникают позитивные и негативные виды ума. Поскольку все действия берут начало в уме, как вы сможете определить природу своих действий без проверки ума?

В любом случае очень полезно искать правильное воззрение, абсолютную реальность вашей природы, посредством медитации. Также необходимо понимать и относительную природу, которая полностью вышла из-под контроля: она невежественна относительно реальности, полна ложных концепций и является источником всего разочарования и страдания. Как только вам стало доступно понимание, нужно его расширить на всех живых существ во вселенной, даже на насекомых, которые сейчас есть вокруг вас. Медитируйте прямо сейчас, понимая, что все живые существа во вселенной — а не только те, которые находятся в непосредственной близости от вас — находятся в точно такой же ситуации, как и вы: их относительная природа одурманена привязанностью; породите сильные любовь и сострадание ко всем этим существам.

## ***Медитация***

Видя, что, как и вы, все живые существа вселенной находятся в той же ситуации, спросите себя: “Как я могу помочь другим лучше всего?” Проверьте: будет ли кусок хлеба, конфетка или шоколадка наилучшей помощью? Это же смешно, правда? Это неподходящий способ помощи, потому что проблемы живых существ не возникают из-за недостатка хлеба, их трудности приходят из отсутствия знания-мудрости: они не понимают, что из себя представляют или как именно существуют, будь то на относительном или абсолютном уровне.

Неважно, богат ли человек или беден, красив или уродлив, танцует он или нет, на самом деле все существа равны в ощущении страдания, вызванного ложными концепциями. Они совершенно одинаковы с этой точки зрения: король, королева и бедняк. До тех пор пока ложные концепции и искаженная концепция “я”, эго, управляют умом, живые существа одинаковы. С Запада они или с Востока — не будет никакой разницы, место рождения не имеет значения. Все они совершенно равны. Все они хотят счастья и не желают страдать. Но поскольку их действия продиктованы ложной концепцией, то, хотя они и ищут исключительно счастья, в результате все, что они получают, — это лишь страдание. Таким образом, именно неверные концепции являются самым большим препятствием к свободе и внутреннему счастью.

Также поразмышляйте: эти неверные концепции — лишь временные помехи, они преходящи и подвержены переменам. Все существа могут подняться над ними и достичь длящейся вечно и полной мира внутренней свободы.

А сейчас представьте Будду. Что такое Будда на самом деле? Будда — это универсальное сострадание и всеведающее знание-мудрость, которые являются природой вечного покоя и радости. Итак, визуализируйте, что это сознание мудрости проявляется перед вами в виде светящегося тела Будды. Если не можете представить Будду, то можете просто видеть меня перед собой. Мощный поток белого света исходит из коронной чакры на голове Будды (или Ламы Еше), входит в вашу коронную чакру и опускается в ваше сердце по центральному каналу подобно сильному водопаду. Это очищает все загрязнения нервной системы вашего тела.

Затем из горловой чакры Будды (или Ламы Еше) выходит мощный поток сияющего красного света и входит в ваше горло, очищая все загрязнения речи, такие как ложь и провокации раздора между людьми.

Затем из сердечной чакры Будды (или Ламы Еше) выходит мощный сияющий поток синего света и входит в ваше сердце, наполняя его блаженной энергией радости и очищая вас от всех ложных концепций. Вся нервная система вашего тела и ваш ум совершенно заполнены этим блаженным лучистым светом.

Сконцентрируйтесь на ощущении единства со всеми этими потоками света, которые вошли в вас.

\*\*\*

## ***Посвящение заслуг***

Спасибо большое. А сейчас посвятите заслуги от этой медитации. Что это значит? Что бы мы ни делали, мы создаем некую ментальную энергию. И, хотя на физическом уровне мы ее не видим, все же она существует. Заслуга — это энергия, созданная позитивными поступками, такими как та медитация, которую мы сейчас выполнили. Поэтому вместо того чтобы думать: “Ух ты, я только что помедитировал! Какой я молодец!” — и усиления своего эго, нам нужно направить эту позитивную энергию на пользу другим. Это очень важно.

Мы не можем быть уверены в том, как будем себя чувствовать — иногда мы на подъеме, а иногда испытываем спад. Также время от времени мы злимся, а гнев разрушает позитивную энергию, которую мы накопили, наши заслуги. Это как если бы потратили время на то, чтобы



прибраться в комнате, а потом снова разбросали грязь. Мы медитируем, очищаем-очищаем-очищаем свой ум, а потом злимся и по-новой его засоряем.

Посвящение заслуг защищает их от разрушения гневом, и, таким образом, мы не тратим свою энергию впустую. Посвящение заслуг также хорошо тем, что наша медитация нацелена не на удовольствие эго, а на пользу другим и достижение нами просветления, или внутренней свободы. На самом деле это должно быть нашей единственной целью медитации, не следует делать это ради гордыни: “Я то, то и то”. Быть кем-то вовсе не важно.

[Лама читает молитву посвящения заслуг: *ге-ва ды-йи...*<sup>7</sup>]

На самом деле не обязательно читать молитву; молитва — не в словах. Нужно это понимать. Мы используем слова, когда молимся, но сама молитва не есть слова. Молитва — это ум.

Посвящение заслуг — это своего рода психологический прием. Каждый раз, когда мы выполнили какое-то религиозное действие или медитировали — или даже после обычной, мирской деятельности — мы испытываем гордость: “Я сделал это, я сделал то”. Мы так гордимся тем, что сделали.

Но нет никакой причины гордиться. Гордыня — симптом больного ума. Поэтому вместо того чтобы чувствовать гордость, следует посвятить все, что мы делаем, на благо других живых существ, чтобы привести их к вечному покою просветления. Если мы это сделаем, то психологически не будем чувствовать гордость, и не будет такого сильного чувства “я сделал это”.

Например, скажем, муж работает, а жена сидит дома. Возвращаясь домой, он может чувствовать обиду: “Я так устал. Я трудился в поте лица весь день, а ты просто сидела дома и ничего не делала”. Он представляет все так, будто и правда сделал какую-то огромную работу, но на самом деле нет никаких причин для хвастовства. Работа — это его обязанность.

То же самое с медитацией — нет причин выставлять это напоказ перед другими: “Я только что сделал что-то великолепное”. Просто полностью посвятите свои действия на благо других настолько, насколько возможно. Тогда не будет реакции больного ума — гордости. В противном случае мы делаем все эти действия, а в результате только и получаем что болезнь ума.

Посвящение заслуг — это то, что мы можем сделать для других на практике, а не просто какая-то пустая тибетская традиция.

---

<sup>7</sup> ГЕ ВА ДЫ ЙИ НЬЮР ДУ ДАГ

*Силой той благой заслуги, что создана этой добродетелью,*

*ЛАМА САНГ ГЪЕ ДРУБ ГЪЮР НЭ*

*Пусть я без промедления достигну состояния гуру-будды*

*ДРО ВА ЧИГ КЪЯНГ МА ЛЮЙ ПА*

*И приведу всех без исключения живых существ*

*ТЭ ЙИ СА ЛА ГО ПАР ШОГ*

*К этому состоянию полной пробужденности.*

Взято с сайта Ганден Тендар Линг [http://fpmt.ru/dedication\\_\\_prayers/](http://fpmt.ru/dedication__prayers/) (транслитерация чуть скорректирована — прим.пер.).

## 5. Важность мотивации

Перед тем как слушать это учение нужно зародить чистую мотивацию, потому что само действие внимания учениям должно отличаться от обычных повседневных дел. Если то, что вы слушаете учения — действие, которое вы ощущаете особенным по сравнению с тем, что делаете обычно — не отличается или не становится выше, чем ваши повседневные занятия, такие как питание, сон и прочее, тогда это действие — слушание учений — перестает быть особенным, высоким или священным.

### *Истинное противоядие страданиям*

Как я уже кратко упоминал ранее, практика религии, духовного пути или Дхармы — как бы вы это ни называли — должна быть методом, который полностью разрушает все страдание, методом, способным принести полное избавление от страданий, а не просто временное облегчение. Например, простой вид страдания, с которым каждый день сталкиваются люди и которое даже животные различают как страдание — жар, головная и другие виды боли — может быть временно приостановлено внешними факторами, такими как лекарство — без необходимости практиковать Дхарму или религию. Тогда, если это и есть все, на что мы способны, то не было бы смысла в существовании религии.

Однако религиозная деятельность поднимает вопрос совершенного избавления от потока страданий, а это зависит от полного устранения *корня* всех миллиардов видов страданий: неведения и всех прочих клеш, произрастающих из этого корня.

Итак, мы получаем истинный мир, вечное счастье и настоящую свободу, когда полностью устранили корень страдания: неведение и все остальные заблуждения. Другими словами, искоренение неведения, привязанности и гнева — это истинное освобождение, настоящий покой: тот, который никогда не меняется и который мы, однажды обретя, никогда не теряем, он вечен.

Почему истинный покой не может измениться или покинуть нас? Почему мы никогда не опустимся на ступень ниже? Почему невозможно упасть из состояния покоя обратно в страдание? Потому что как только мы достигли вечного счастья, больше нет никакой причины, которая заставила бы нас снова попасть в кандалы страдания.

Почему мы один день радостны, а в другой чувствуем грусть? Например, в один день приходят хорошие новости, или мы оказываемся в красивом, желанном месте, получаем подарок, или встречаем особенного человека и в результате чувствуем себя чрезвычайно счастливыми — настолько счастливыми, что почти что не знаем, что с этим делать, настолько счастливыми, что можем даже совершать сумасшедшие вещи, ставя под угрозу свою жизнь; но затем через какое-то время, через пару дней это счастье, которое пришло к нам, когда появились определенные условия, исчезает, не оставляя и следа. Встретив прекрасного друга, которого искали, попробовав вкусную еду или надев шикарную одежду, поначалу мы чувствуем себя счастливыми, но такое счастье не длится вечно. Почему то счастье, которое мы чувствовали от встречи со всеми этими условиями поначалу, не остается с нами? Что заставляет его меняться? Почему мы устаем от чувственных удовольствий вместо того чтобы продолжать испытывать удовольствие и счастье?

Главным образом из-за того что наш ум несвободен от корня страданий. Почему? Потому что ум находится под контролем неведения, привязанности, гнева и прочих негативных состояний, удовольствие, которое мы испытываем, встретив определенные условия, не длится вечно. Однако с точки зрения Дхармы чувства, которые мы определяем как

удовольствие, считаются лишь самсарическим удовольствием: по мере того как какое-то тяжелое временное страдание слабнет, само ослабление мы называем удовольствием.

Например, если вы несете тяжелую ношу на спине и через какое-то время устаете, это один из видов страдания. Думая, что тяжелая ноша заставляет вас чувствовать усталость, вы ставите ее на землю. В этот момент вы чувствуете легкость, и страдание, которое испытывали, немного спадает; оно не уходит полностью, лишь интенсивность снижается. Так мы вешаем ярлык “удовольствие” на этот небольшой сдвиг в ощущении страдания; мы называем это чувство снижения страдания, которое ощущают наши тело и ум, удовольствием. Кроме того, хотя это удовольствие поначалу кажется довольно сильным, оно не длится бесконечно.

Подобным образом человек, который сидел со скрещенными ногами в течение какого-то времени, начинает чувствовать боль в спине и ногах и думает, что лучше будет встать. А когда встает, из-за перемены внешних условий — позы — боль, которую он ощущал, когда сидел, смягчается, и он думает: “Вот это счастье”. Но думая, что стоять — это счастье, если он попробует простоять весь день и всю ночь, или даже в течение часа-двух, он снова устанет. И опять удовольствие, которое он испытывал вначале, не останется с ним навсегда, оно изменится. Поначалу было сложно сидеть, он встал, чтобы избавиться от напряжения, но затем и стоять стало проблемой, поэтому он подумал, что стоит опять присесть, чтобы получить облегчение.

Итак, это всего лишь пара примеров, но наши жизни полны подобных вещей. Мы все время пытаемся что-то поменять. “Наверное, это лучше”, — и мы пробуем что-то новое. Но потом становится скучно, и возникают новые проблемы. Затем мы снова меняем мнение: “Нет, скорее всего, это лучше”. Меняем людей: “Наверное, мне она нравится; может быть, она ничего; возможно, мне стоит жить с ним; пожалуй, мне нужно жениться на ней...” Также мы постоянно меняем еду, одежду и прочие объекты чувств.

Все это ясно показывает, что с нашим телом и сознанием что-то не так, что именно они являются корнем нашего страдания.

В чем же тогда ошибка? Почему как бы сильно мы ни наслаждались чувственными удовольствиями, нет конца [нашей неудовлетворенности]? Каким бы сильным ни было чувственное удовольствие, в этом нет полноценности, ничто не удовлетворяет нас полностью. Мы пробуем одно, и это заканчивается, пробуем что-то другое, и это тоже заканчивается, погружаемся в какой-то опыт, и он тоже не длится вечно... Мы пытаемся снова и снова, и именно этим мы занимались с самого рождения до настоящего момента. И не только в этой жизни: с безначальных времен мы испытывали одно временное самсарическое удовольствие за другим, гоняясь за опытом, который по сути не является истинным удовольствием и который всегда переменчив и конечен, и мы все еще не удовлетворены. Более того, усилия, которые нам приходилось приложить, чтобы получить эти чувственные удовольствия снова и снова, пробуя различные методы, также не имели конца с безначальных времен, и эта работа не закончена.

Итак, что же препятствует таким удовольствиям длиться вечно, и что заставляет нас искать одно удовольствие за другим, постоянно прилагая усилия и испытывая страдания и боль от ослабления удовольствия? Почему так происходит? Причина, по которой мы находимся в ситуации, когда мы неудовлетворены и страдаем, заключается в том, что наш ум контролируется заблуждениями и кармой.

Что такое карма? Карма — это действие, произведенное из-за заблуждения. Поскольку наш ум находится под контролем иллюзий и кармы, тело также попадает под их контроль;

пока наш ум несвободен, тело также не будет свободно. Поэтому истинное освобождение — это полное избавление ума от зависимости от иллюзий и кармы, и когда ум становится свободен от их пут, тело, дом для ума, тоже перестает быть под их контролем. Когда тело и ум свободны от страданий — от рабства из-за заблуждений и кармы, тогда какие бы тела ум ни обретал, они более не испытывают страданий, таких как перерождение, болезнь, боль, старение и смерть.

Например, сейчас, когда бы мы ни встретили нежеланный объект чувственного восприятия, мы страдаем: если идет дождь или снег, и у нас недостаточно теплой одежды или нет обогревателя, мы мерзнем и страдаем; во время жары, не имея кондиционера, мы снова испытываем мучения. Так происходит с нашими органами чувств. В отношении нашего чувства вкуса мы несчастны и страдаем, когда получаем еду, которая нам не нравится. Так же со слухом: слыша плохие новости или любой другой неприятный звук, мы снова становимся несчастными и испытываем боль. То же самое и со зрением и тактильными ощущениями: когда органы чувств встречаются с нежеланными объектами, мы страдаем. Просидев несколько минут со скрещенными ногами, мы чувствуем в них боль. Так на протяжении всего времени, мы постоянно сталкиваемся с той или иной проблемой. Все время встречая различные объекты органов чувств, мы испытываем все виды различных проблем, связанных с ними.

Просто взгляните на свое тело: на нем нет ни единой, даже крошечной части — даже части размером с пору или острие иголки — которая бы ни испытывала боли, и которая бы ни имела природу страдания. Поэтому когда колочки, иголки и прочее касаются тела, хотя они и такие тонкие, такие маленькие, мы испытываем огромную боль. Несмотря на то, что влияние извне так незначительно, буквально ничтожно, боль, которую мы испытываем, невероятна.

Это ясно доказывает, что наш ум несвободен, он живет в страдании, и из-за этого тело также страдает. Почему это происходит с нашим телом и умом? Потому что они скованы иллюзиями и кармой и находятся под их контролем.

Когда мы достигаем нирваны — совершенной свободы, избавления от оков иллюзий и кармы — никакой объект органов чувств не может вызвать у нас проблемы или заставить чувствовать несчастье. Даже если бы тысячи атомных бомб были сброшены, они не причинили бы несчастья или страданий ни одному живому существу, чей ум достиг такого уровня — полной свободы от заблуждений и кармы.

В учениях страдания существ, живущих под контролем иллюзий и кармы, поделены на три группы: *всеохватное, всеобъемлющее страдание*; *страдание перемены*, которое подразумевает под собой временные удовольствия, не являющиеся настоящим, истинным счастьем; и *страдание боли*, тяжелый и грубый вид страдания, который даже животные распознают как страдание.

Почему всеохватное, или всеобъемлющее страдание так названо? Потому что не только наши чувства, различение, кармические формирования и сознание находятся под контролем иллюзий и кармы, но также нет ни единой, даже крошечной части тела, которая была бы свободна от этих двух факторов<sup>8</sup>. Поскольку все наше тело контролируется иллюзиями и кармой, такое страдание называют всеохватным. Из-за этого мы везде сталкиваемся с проблемами. До тех пор пока наши ум и тело живут во всеобъемлющем страдании, находясь под контролем заблуждений и кармы, все остальные виды страданий будут постоянно возникать одно за другим.

---

<sup>8</sup> См. сноску 6.

Поэтому это работает следующим образом: все страдание является результатом нечистых, или негативных действий; такие действия побуждаются нечистым, негативным видом ума, представляющим собой клеши-заблуждения. Все счастье — это результат благородных, позитивных действий; они, в свою очередь, продиктованы благородным, позитивным видом ума. Поэтому то, откуда берется счастье, и то, как появляется страдание, — это два совершенно разных пути. Они возникают абсолютно противоположным образом.

Поскольку мы желаем счастья и не хотим страдать, но все же живем в страдании, для нас чрезвычайно важно понять, как возникают эти два результата. Но недостаточно понимать это лишь интеллектуально. Чтобы по-настоящему остановить поток страданий в настоящем и будущем и чтобы испытывать счастье постоянно, интеллектуального понимания недостаточно. Нужно действовать и делать усилие.

Видеть, как другие люди, практикующие медитацию с чистым сознанием и совершающие благие действия, вслед за которыми они получают результат в виде счастья, и верить и ожидать, что за счет их усилий мы также можем испытывать счастье, — это ошибка. Думать: “Мне ничего не нужно делать, я могу испытывать счастье как результат, созданный благими действиями других людей”, — неверно. Без нашего усилия, без трансформации ума, без превращения его в благодетельный и позитивный ум и совершения действий на этой основе нет никакого способа почувствовать какое бы то ни было счастье — ни временное, ни вечное. Без усилия с нашей стороны не будет никакого счастья. Подобное ошибочное представление напоминает случай, когда голодный человек ожидает сытости лишь потому что его друзья поели.

Однако главное, на чем я хочу сделать упор, — это то, что нужно действовать прямо сейчас. Если мы это сделаем, если трансформируем свой ум с мудростью, сделаем свою мотивацию позитивной, благой, тогда даже несмотря на то, что наше действие в настоящем могло быть задумано ядовитым умом — иллюзиями, являющимися причиной страданий — прямо сейчас это действие становится позитивным и благом. Другими словами, используя санскритский термин, оно становится благой *кармой*, приносящей в результате только счастье.

### ***Порождая чистую мотивацию бодхичитты***

Но только лишь временного счастья недостаточно. Нам нужно найти вечное счастье — полное избавление от всех страданий. Однако достижения вечного счастья для себя одного также недостаточно. Существует цель выше, чем индивидуальное освобождение, которое характеризуется как лишь освобождение от страданий. Этой целью — наивысшей — является просветление, самое возвышенное из всех видов счастья: состояние, когда ум полностью очищен от всех заблуждений, и нет и следа двойственного ума, а также когда человек достиг всеведения и обрел все реализации; в этом состоянии более нет ничего, что было бы скрыто от него.

Все живые существа испытывают постоянное страдание и не имеют ни мудрости, ни метода, которые помогли бы им избежать этой участи. Они не знают, какова причина страданий, в чем причина счастья, или что представляет из себя подлинное, длящееся вечно счастье. У них нет ни мудрости понять эти вещи, ни метода для практики; они не знают пути.

Каждому из нас следует думать следующим образом: “Все живые существа были есть и будут невероятно добры ко мне в прошлом, настоящем и в будущем. Они есть источник всего моего удовольствия в прошлом, настоящем и будущем; все самое лучшее в моей жизни приходит благодаря другим существам. Поэтому мне необходимо достичь просветления.

Эгоистично искать вечного счастья только для себя одного, не заботясь о других существах, бросая их на произвол судьбы и не думая об их благосостоянии. Поэтому мне нужно достичь просветления, самого высочайшего счастья, чтобы освободить всех живых существ от страданий и привести их на путь к просветлению самостоятельно, поскольку в этом и заключается моя ответственность”.

Поэтому какой бы ни была ваша мотивация до этого, в этот самый момент, прямо сейчас с глубоким устремлением посвятите свое действие — слушание этих учений — пользе всех остальных живых существ и их счастью. Почувствуйте глубоко внутри: “Я буду слушать учения, чтобы обрести наивысшее счастье просветления ради блага всех живых существ”, — ощущая в сердце, что вы слуга всех существ, чувствуя, что освобождение их от страданий и приведение на путь к просветлению — это ваша первостепенная задача и самое важное, что вы можете сделать. “По этой причине я буду слушать учения.”

Сегодняшняя тема — учение махаяны, объясняющее поэтапный путь к просветлению, путь, которым следуют все будды прошлого, настоящего и будущего, стремясь к просветлению; путь, по которому также двигались все мастера линии передачи Учителя Будды Шакьямуни, все те полностью реализованные пандиты Индии и Тибета, а также все высокие ламы. Поскольку все эти мастера обрели все реализации пути к просветлению без исключения, это учение передавалось ученикам вместе с их опытом и представляет собой не просто слова.

Чтобы достичь просветления ради всех живых существ как можно скорее, чтобы найти это наивысшее счастье, это совершенно чистое состояние, совершенное знание, необходима главная причина просветления — бодхичитта. Бодхичитта — это реализация, внутренняя решимость достичь просветления ради всех живых существ. Чистая мысль бодхичитты не сконцентрирована на себе, она, напротив, всегда озабочена, как освободить всех живых существ от страданий и провести их по пути к просветлению. Бодхичитта всегда мыслит о том, как принести пользу другим самым мудрым и обширным способом. Это реализация, которая представляет из себя заботу лишь о других, забывая себя и уделяя все внимание остальным.

Чистая мысль бодхичитты — это полная противоположность эгоизму, который занят лишь собой и который думает только о себе, забывая о других живых существах, что заставляет других страдать. Эгоизм — это мышление, отвергающее заботу о других и ставящее центром внимания только себя; такой ум полагает: “Только я имею значение, я главное всего”. Бодхичитта совершенно противоположна этому.

Итак, что самое важное для быстрого достижения просветления? Порождение чистого мышления бодхичитты. Но это, в свою очередь, зависит от обретения предваряющих ее реализаций, таких как сострадание.

Имея лишь частичное сострадание: сострадание к друзьям, но не к другим существам, сострадание к желанным объектам, существам, которые вам кажутся красивыми, но не к тем, кто представляется уродливым или агрессивным. В любом случае то, что мы привыкли считать состраданием, обычно является не состраданием, а привязанностью, поскольку оно основано на привязанности. Сострадание, которое нам нужно, чтобы развить бодхичитту, — это непредвзятое сострадание, такое, которое направлено на всех и не отвергает ни одно существо; оно одинаково по отношению ко всем живым существам, а не только к людям и животным, которых мы видим своими глазами. Необходимо иметь сострадание ко всем существам.

С тем уровнем сознания, которым обладаем сейчас, мы способны видеть множество существ, но есть также огромное количество других существ, которые недоступны нашему зрению. Например, наша вселенная — не единственная на свете, количество вселенных огромно, существует множество различных миров, недоступных нашему восприятию, и многие из них обитаемы. Даже в настоящее время ученые открывают и описывают новые галактики, о существовании которых они не подозревали раньше. В тех галактиках есть планеты, на которых живут непохожие на нас существа, они ведут другую жизнь, о которой мы понятия не имеем из-за своей ограниченной мыслительной способности, ограниченной силы ума. Даже здесь, на земле, есть существа, которых мы не видим и которые предстанут перед нами только когда наше сознание будет готовым для этого, когда обретет силу, чтобы их увидеть так же, как мы сейчас видим людей и некоторые виды животных. Итак, существует множество различных видов живых существ, и они живут в шести мирах. Чтобы породить сострадание ко всем живым существам, необходимо понимать различные виды страданий, которые они испытывают.

## 6. Жизнь других

Нам легко понять, что такое мир животных, потому что мы можем видеть многие их виды своими глазами и их страдания нам ясны. Но кроме людей и животных есть также и множество других видов живых существ, таких как *преты*<sup>9</sup>.

### *Голодные духи*

*Прета* — это санскритский термин, который часто переводят как *голодный дух*. Основным их страданием является голод и жажда, которые есть результат их кармы — действий, совершенных в прошлых жизнях. Они не в состоянии найти даже маленькую капельку воды в течение многих кальп, их жизни проходят в постоянном страдании жажды. Также, как бы тщательно они ни искали, они не находят ни крошечки еды и испытывают мучительный голод. Кроме того, у них есть и многие другие виды страданий.

Сначала, хотя они и видят красивое полноводное озеро, из-за их кармы им не дают приблизиться к нему устрашающие защитники — это ментальные видения, которые являются проявлениями кармы, созданной самими голодными духами в прошлом. У этих защитников страшные тела, какие мы иногда видим в кошмарах, которые тоже возникают из-за нашей кармы. Поэтому хотя преты и думают, что наконец-то нашли воду, им до нее не добраться.

Некоторые преты не сталкиваются с защитниками, но когда добираются до места, где они издали видели озеро, вода бесследно исчезает или превращается в вонючий пруд с гноем, кровью и фекалиями, которые даже преты не могут проглотить.

Даже если и этого не происходит, и голодному духу удастся поймать ртом капельку воды, из-за его прошлой кармы — действий, совершенных под влиянием иллюзий — его рот становится ядовитым, и вода просто исчезает. Также из-за их кармы рты многих голодных духов малы, как угольное ушко, поэтому им сложно положить что-либо в рот, не говоря уже о том, чтобы это попало в желудок. А если немного воды или еды все же попадает в желудок, то обращается в пламя, подобно маслу, брошенному в огонь, и очень болезненно жжет изнутри. Таким образом, голодные духи испытывают множество страданий из-за невозможности найти еду или питье или столкновения со всеми этими препятствиями, и в результате постоянно пребывают в состоянии голода и жажды. Также их тела выглядят ужасно: уродливые, скрюченные и иссохшие, с очень тонкими руками и ногами, маленькой шей и огромным надутым животом.

Многие голодные духи, например те, кто питается запахом, и прочие, ищущие еду в разных местах, живут в мире людей. Йогины — мастера медитации высокого уровня, достигшие высоких реализаций и имеющие определенные ментальные способности — и даже обычные люди, обладающие кармой видеть их, рассказывали множество историй о столкновении с голодными духами в разных местах планеты.

Мы часто видим фотографии голодающих детей в Африке, на которых видно, что их животы раздуты, а руки и ноги очень худые, и кожа нездорового цвета и очень сухая. Хотя их страдания очень несущественны по сравнению с мучениями голодных духов, они до определенной степени могут служить иллюстрацией того, что приходится выносить голодным духам. Конечно, у них есть и множество других страданий.

---

<sup>9</sup> См. “Великое руководство этапов пути пробуждения” или “Освобождение на вашей ладони”, где подробнее описаны различные виды существ, живущих в самсаре.



## Существа ада

Еще есть существа, живущие в аду (Санскр.: *narak*). В результате негативной кармы, созданной заблуждением, им приходится испытывать крайности холода и жара, такие как длительное и повторяющееся сжигание на раскаленной земле. Существа в аду не рождаются от родителей, как мы; они рождаются там спонтанно. Например, если человек создает причину переродиться в аду в следующей жизни, то сразу после смерти, поскольку созревает потенциал рождения там, его сознание переходит в промежуточное состояние существа ада и затем без нужды в родителях сразу рождается в том мире, подобно тому как мы входим в состояние сна, когда засыпаем. Но в отличие от ада, описанного в христианской библии, эта ситуация не будет длиться вечно; тем не менее человеку приходится испытывать огромные страдания в течение длительного времени, пока не изживет себя результат его действий в прошлом. Когда заканчивается продиктованное кармой время в этом мире ада, существо перерождается в другом мире согласно своей карме. Итак, все зависит от кармы, но это не значит, что родившись в аду, вам придется остаться там навсегда.

Существа в горячих адах вынуждены терпеть огромное множество ужасных страданий. Им приходится жить на раскаленной обжигающей земле, а устрашающие стражи ада, явленные им кармически, рассекают их на кусочки; или они спонтанно оказываются запертыми в горящем доме, где жарко, как в печи, и нет ни окон, ни дверей; существам приходится испытывать ужасные страдания, пока карма, созданная их действиями в прошлом, не закончится. Или они оказываются в чане с кипящей водой, в которой варятся как рис. Когда эти страдания заканчиваются, существа спонтанно перерождаются на земле, сплошь покрытой лезвиями, так что не могут нигде ступить, не порезавшись.

Когда нам снится, что мы находимся в какой-то стране, красивом доме или в неприятном, грязном месте, это не значит, что кто-то создал эти места для нас, это лишь кармические видения, созданные нашим собственным умом. То же самое происходит с опытом, который проходят существа ада: раскаленная земля, горящий дом без окон, чаны с кипящей водой и прочее — все это кармические видения, появившиеся в результате действий, созданных из-за омрачений в прошлых жизнях.

Итак, основные мучения ада — это страдание от жара и холода; кроме страданий от жара, которые я кратко упомянул выше, существуют также и невыносимые муки в холодных адах. После жизни в теле животного или человека, существо, имеющее карму переродиться в холодном аду, умирает и сразу рождается в темном месте с ледяными горами, его тело становится единым целым со льдом, как мясо в морозилке. В этом невероятные муки: тело не может двигаться, потому что оно застряло в трещине во льду или под ледяной горой, оно разрывается и получает тысячи ран, которые становятся красными и синими; раны заражаются множеством насекомых, которые начинают пожирать тело изнутри, пока многие другие существа, также появившиеся кармически, такие как определенные виды птиц с очень длинными клювами, прилетают, чтобы клевать и съесть тело снаружи. Такое страдание невыносимо.

Однако каким бы ни было место страданий, все эти условия не были созданы кем-то другим, все они — отражение сознания этого существа. Что это за ум, который создает такие места пыток, где существо перерождается и испытывает мучения, затем умирает и снова сменяет место рождения лишь для того чтобы страдать дальше? Это негативный, лишенный добродетели ум: неведение, гнев, привязанность, гордыня, зависть и прочие омрачающие состояния; такие места пыток созданы негативным умом.

## ***Мир животных***

Кроме того, существуют виды страданий, присущие животным. У животных, которых держат люди, жизнь может быть немного лучше, в зависимости от того, как с ними обращаются люди; такие животные обычно чуть более удачливы, чем те, которые живут в природе. Обитатели океанов и лесов сталкиваются с большим страданием, из которых самое часто встречающееся — опасность быть съеденным другими зверями.

Даже у крошечных существ, которых сложно увидеть простым глазом, есть враги-насекомые, питающиеся ими, точно так же как крупные животные, такие как слоны и тигры или жители океанов — киты и акулы — могут быть атакованы и съедены другими. В древние времена были животные еще более внушительного размера, жившие на земле и в воде, которые подвергались нападению маленьких существ, проникающих в их тела и пожирающих их изнутри. Поэтому даже крупные животные могут быть убиты мелкими; у каждого зверя есть природный враг, который может его убить и съесть.

Кроме того, они также подвержены общему виду страданий — голоду и жажде, а также жару и холоду. Вдобавок к этому, у каждого животного есть свой определенный тип страдания в соответствии со своим видом.

Итак, все эти живые существа — животные, преты и существа ада — несвободны, в отличие от людей; у людей есть намного больше свободы, чем у существ в низших мирах. Животные, обитающие в лесах или океанах всегда находятся в страхе: они обделены свободой, которая есть у людей, и не способны наслаждаться жизнью как люди. Вот почему низшие миры, сферы, в которых живут животные, голодные духи и существа ада, называются низшими уделами (Тиб.: *ngan song*); это сферы страдальцев.

## ***Высшие миры***

Что касается высших миров, существует не только мир людей, есть также и сферы *суров* и *асуров*, чьи удовольствия гораздо изощреннее, чем у людей. Их жилища, еда, одежда и все прочее намного богаче и чище, чем у людей, на самом деле это нельзя даже сравнить. Однако умы тех существ настолько обусловлены привязанностью к объектам органов чувств, что у них нет никакого шанса увидеть страдания, в отличие от людей.

Существуют разные виды людей: мы видим и тех, кто наслаждается жизнью, и тех, кто нестерпимо страдает. У суров, то есть богов, нет возможности, как у нас, развить мудрость понимания природы страданий, потому что они окружены великолепными удовольствиями и предметами роскоши, у них сотни друзей, и они сталкиваются лишь с незначительными проблемами в жизни. Из-за своей огромной привязанности и неспособности видеть страдания или осознать их природу, у них нет никаких шансов практиковать Дхарму.

Жизнь асуров, полубогов, до какой-то степени похожа на жизнь суров в том, что они наслаждаются тем же богатством, но по природе они более вредные, и их умы глупее, чем у богов.

Существует также еще один вид суров: боги-долгожители мира-без-форм, где они опять же лишены шансов практиковать Дхарму, потому что пребывают в неосознанном состоянии с рождения до смерти.

Таким образом, в трех низших мирах и в мирах суров и асуров у существ нет возможности практиковать Дхарму. Только в сфере людей появляется эта возможность, здесь относительно

легко практиковать Дхарму, получить наставления о всем пути и быстро достичь просветления.

### ***Совершенное человеческое рождение***

Однако недостаточно лишь родиться человеком, нам нужно совершенное человеческое рождение с восемью свободами и десятью дарованиями, которые чрезвычайно сложно найти, но если они есть, жизнь становится полной смысла. Например, человеку необходимо встретиться с учениями, обладать совершенными органами чувств и следовать по пути к просветлению.

Поэтому наша человеческая жизнь очень важна, она не бессмысленна, потому что мы встретили Дхарму, посредством которой можем полностью освободить самих себя от оков страданий и обрести вечное счастье. С этим человеческим рождением мы также способны достичь просветления — в этой ли жизни, в следующей или в одной из жизней в будущем — и затем освободить живых существ от всех проблем и страданий, а также привести их к наивысшему счастью просветления.

Поскольку наше человеческое рождение настолько значимо по многим причинам, не использовать его ради достижения высшей цели — это огромная потеря и большая неудача. Встретив учения и духовного друга, который может их растолковать, и не применив их на практике, мы сделаем встречу с учениями и учителем в будущих жизнях чрезвычайно сложной, практически невозможной. Поэтому пока у нас есть этот шанс, необходимо постараться изо всех сил подойти как можно ближе к просветлению, следуя учениям день за днем, месяц за месяцем, год за годом.

Основной путь, главный метод, который приводит нас ближе к просветлению, — это зарождение бодхичитты, тренировка ума в чистой мысли бодхичитты. Чтобы зародить эту чрезвычайно полезную мысль о просветлении, бодхичитту, нужно обязательно иметь реализации непредвзятого сострадания, которое распространяется на всех живых существ. Это зависит от способности видеть красоту всех существ, а она, в свою очередь, зависит от понимания, как добры были все эти живые существа по отношению к нам.

Поэтому нужно избавиться от мысли, которая делит всех существ на врагов и друзей, и уравнивать свое отношение к ним. Когда мы определяем каких-то существ как врагов, возникает ненависть, и мы создаем негативную карму, вступая с ними в конфликт. А идентифицируя других как друзей, появляется заблуждение — привязанность — и, действуя под ее контролем, мы снова создаем негативную карму.

Чтобы видеть всех живых существ одинаково красивыми, точно так же, как мать смотрит на свое единственное дитя, воспринимая его самым красивым, самым дорогим, как свое собственное сердце, нам нужно осознать их доброту, а перед этим следует уравнивать свое отношение к ним, которое делит других на друзей и врагов. Если у нас не получится, мы всегда будем смотреть на других через эту призму и в результате совершать негативные поступки, руководствуясь привязанностью и ненавистью.

### ***Медитация на уравнивание***

В настоящее время единственные, кого мы видим красивыми, — это наши друзья. Поскольку мы не воспринимаем в том же свете тех, кто нам причиняет вред, то и не испытываем к ним любви. Пока чувства таковы, у нас не получится зародить бодхичитту и, конечно, нет никакой возможности достичь просветления. Поэтому нужно сначала уравнивать

отношение, делящее всех живых существ на друзей и врагов; но мы не будем это делать, поместив объявление в газете или на телевидении, прося: “Пожалуйста, уравняйтесь”! Вместо этого, следует выполнить очень важную медитацию, называемую медитацией уравнивания.<sup>10</sup>

Медитация уравнивания особенно важна в такие времена как сейчас, когда в мире так много насилия и несчастья, а люди так категорично разделяют друг друга на друзей и врагов и затем действуют согласно этим убеждениям, стремясь избавиться от врагов, осуждая их, вредя им и разрушая. Нет никакой возможности истребить всех врагов. На самом деле это лишь увеличивает их количество. Чем больше врагов вы повергаете, тем больше создаете. Такие методы лишь гарантируют бесконечное прибавление врагов.

Однако те, кого мы считаем друзьями и врагами, — это лишь концепции. Мы просто *думаем*, что “друзья” — это реальные друзья, а “враги” — это реальные враги. Но они лишь проекции нашего собственного ума. Не существует такой вещи как реальный друг или реальный враг где-то там, во вне, существующий независимо от нашего ума.

Наша вера в то, что другие могут абсолютными друзьями и абсолютными врагами, — это ошибка, такое воззрение ложно. Сейчас я опишу то, что следует за таким ошибочным различением.

Сначала я привязан к своему “я”, телу, собственности и счастью. Затем, когда кто-то нарушает мое счастье или покушается на собственность, я злюсь и определяю этого человека как врага. С другой стороны, когда кто-то поддерживает мое счастье, возникает привязанность, и я называю такого человека другом. Более того, я начинаю верить, что этот человек является абсолютным, реальным другом — качества, которых не существует нигде.

Но именно таковы друзья и враги. Когда кто-то чем-то со мной делится, приносит мне небольшую пользу или помогает моему счастью, я воспринимаю его как друга, а когда вредит моему удовольствию, мой гнев видит этого человека врагом. Я называю людей разными именами согласно их действиям — друг и враг не существуют со своей собственной стороны. Вначале я проецирую ярлык “друг” или “враг” на человека, а затем начинаю верить, что это реальность и это качество существует со стороны этого человека.

Итак, медитация уравнивания, в которой мы уравниваем свое отношение ко всем существам, переставая их делить на друзей и врагов, практикуется на основе понимания, как мы вешаем ярлыки на других в соответствии с их действиями — помощью или вредом.

Начните с визуализации всех живых существ, бесконечных в количестве, как безгранично пространство вокруг вас. Ваша мать слева, отец справа, злейший из врагов перед вами, а самый дорогой другой друг позади.

А теперь взгляните на вашего врага перед вами и спросите себя, почему вам так не нравится этот человек. Посмотрите, какие причины пришли на ум. Возможно, он избил вас, обманул, критиковал или причинил какой-то другой вред. Затем взгляните на друга и подумайте, что он также причинял вам такой же вред в прошлом. Если этот человек доставлял вам проблемы в прошлом так же как и враг в настоящем, почему вы считаете его другом? Проследите, какие причины придут на ум: потому что этот человек оказывал вам ту или иную помощь. Затем подумайте, как ваш враг помогал вам тем же образом в прошлом. Поэтому раз они оба вредили и помогали вам в прошлом, почему сейчас вы считаете одного другом, а второго врагом?

---

<sup>10</sup> См. книгу Ламы Еше “Эго, привязанность и освобождение”, Приложение 1, где включена медитация уравнивания под руководством Ламы Зопы Ринпоче. Книга выложена в свободный доступ на сайте [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

Если думаете, что враг принес вам больше вреда, чем друг, если возникает такая мысль, и вы видите, что в этой жизни враг принес вам больше несчастья, чем друг, тогда вспомните, что эта жизнь — лишь одна из бесконечного потока воплощений для всех существ, включая вашего врага и друга, и из этого следует, что тот, кого вы сейчас называете врагом, помогал вам бесчисленное множество раз в прошлых жизнях, и тот, кого вы зовете другом, вредил вам бесчисленное множество раз в прошлых жизнях, поэтому причины называть одного другом, а второго врагом равнозначны. Другими словами, враг перед вами вредил и помогал вам бесконечное множество раз в прошлых жизнях и потому может быть и врагом, и другом. А друг позади вас также помогал и вредил вам бесконечное множество раз в прошлых воплощениях, и поэтому его можно равнозначно назвать и другом, и врагом.

Поэтому чувство, которое должно у вас возникнуть благодаря такой логике к своему врагу и другу, когда смотрите на них, — это ощущение их равенства, как если бы вы видели перед собой незнакомцев: никакой привязанности к другу и никакого отторжения к врагу. Видя их равными, вы обретаете покой в сознании. Никаких мыслей о насилии, никакого напряжения, лишь ощущение расслабленности.

После того как вы уравнили врага и друга, сделайте то же самое со своими отцом и матерью: уравнийте их по тому же принципу, как делали с врагом и другом. Затем после того как выполнили уравнивание этих четверых людей, сделайте то же самое по отношению ко всем живым существам, понимая, что все они бесчисленное множество раз помогали и вредили вам с безначальных времен до настоящего времени. Таким образом, все живые существа совершенно равны для вас, поскольку в прошлом бывали и вашими друзьями, и врагами. Затем, породив сильное ощущение равенства всех живых существ, сконцентрируйтесь на нем; когда ваш ум достигнет этой точки, оставайтесь там так долго, как сможете.

Существует множество различных способов выполнять эту медитацию, но я сейчас объяснил самую базовую и простую технику уравнивания всех живых существ. Если вы натренируете свой ум в этой медитации, особенно если обретете реализацию, то когда кто-либо причиняет вам вред, хвалит вас или дарит подарки и так далее, поскольку вы уравнили свое отношение, то больше не различаете людей на врагов и друзей, и ваши чувства одинаковы ко всем, что бы они ни сделали. Если кто-то беспокоит вас, препятствует вашему удовольствию или угрожает имуществу, у вас не возникает омрачения в виде гнева; если же кто-то хвалит вас, не возникает и заблуждения-привязанности. Ваш ум всегда в покое.

Куда бы вы ни пошли, куда бы ни поехали, даже если делаете это с группой жестких, агрессивных людей, ваш ум не меняется, на него не влияют внешние условия. Таким образом, вы больше не создаете негативных действий, не приносите другим несчастье и не становитесь причиной их страданий; вы более не создаете негативную карму. Поэтому не нужно будет испытывать страдания, которые являются результатом заблуждений и кармы, и в следующей жизни вы избежите всех проблем, которые возникают из-за таких причин.

Эта медитация невероятно полезна для вашей скорейшей реализации бодхичитты и достижения просветления и очень важна для помощи в создании мира во всем мире, а также в вашей семье и в отношениях. Дисгармония и конфликты происходят из-за мысли, которая делит всех на врагов и друзей: “Она мне помогла, поэтому я считаю ее другом. Он сделал мне больно, поэтому он мой враг, я уничтожу его”.

Поэтому практика такой медитации чрезвычайно полезна, и выполняя ее, вы сами становитесь психиатром, психологом; именно это и есть наилучший способ решить проблемы: работать со своим умом.



© Lama Yeshe Wisdom Archive

## 7. Ринпоче отвечает на вопросы

Если у вас есть вопросы, задавайте.

**Вопрос:** Когда мы делаем очищающую медитацию на дыхание, следует ли нам начинать с выдыхания негатива в форме черного дыма, или сначала мы вдыхаем просветленные качества в виде белого света?

**Ринпоче:** Думаю, удобнее сначала визуализировать, что все ваши иллюзии и ложные концепции покидают вас в форме дыма или тумана, когда вы делаете выдох. Другими словами, начать с очищения кажется мне более удобным. Это похоже на то, когда нужно положить вкусную еду в какую-то емкость. Если эта посуда грязная, вам не захочется класть в нее еду, конечно, намного лучше, чтобы сосуд был чистым. Поэтому так же как вы вначале очищаете посуду перед тем как туда что-то положить, очистите себя перед тем как вдохнуть просветленные качества.

Иногда, делая медитацию на дыхание, у вас недостаточно времени на визуализацию, потому что дыхание слишком поверхностное. Поэтому вашей концентрации может помочь, если вы медленно вдохнете, набрав воздух в легкие, тогда выдох вы сможете сделать более продолжительным, и визуализация получится лучше. Это обеспечит временем, чтобы сделать концентрацию сильнее и длительнее.

**Вопрос:** Когда я медитирую на какую-либо тему, иногда ум перескакивает на другие темы из Дхармы. Считать ли их отвлечением даже несмотря на то, что они являются Дхармой?

**Ринпоче:** Медитируя на одну тему, нужно перестать перескакивать на что-то другое. Например, если вы анализируете природу ума и пытаетесь сконцентрироваться на этом, а потом начинаете размышлять о чем-то еще, что не является объектом вашей медитации, то, конечно, это называется отвлечением. Когда, фокусируясь на природе ума, возникают другие мысли, нужно их пресечь.

Однако существуют определенные уровни сознания, которых вы достигаете после реализации пустоты, где в медитации у вас больше нет мыслей, различающих субъект и объект, как это происходит сейчас. Это не значит, что вы неосознанны, или что у вас больше вообще не возникает никаких мыслей. Это не как если бы вы спали; существуют определенные этапы медитации, в которых мысль, различающая субъект и объект, останавливается, но в целом это зависит от того, какую медитацию вы практикуете. Не все техники одинаковы, существует множество способов медитации. По сути медитацию можно разделить на две категории: аналитическая медитация и однонаправленная концентрация. В определенных практиках вы используете любую возникающую мысль как тему медитации; какая бы картинка ни пришла на ум, вместо того чтобы стать отвлекающим фактором, она становится объектом медитации.

**Вопрос:** Когда сознание переходит из одной жизни в другую, что именно совершает переход, и что остается? Какие качества, например, воспоминания или знание и мудрость, переходят в следующую жизнь?

**Ринпоче:** Переход совершает сознание, несущее в себе отпечатки, оставленные в нем действиями тела, речи и ума. Отпечатки — это непроявленный потенциал действий; они подобны семенам, посаженным в землю. Итак, действия оставляют отпечатки в сознании, и



они передаются из одной жизни в другую. Вот почему мы видим, что все дети разные, даже те, которые родились у одних родителей: у них разный интеллектуальный уровень и непохожие интересы, способности и так далее — это потому что из прошлых жизней они принесли различные склонности.

Например, когда люди изучают Дхарму, определенные темы некоторым даются проще, чем другим. Это потому что они изучали и хорошо поняли эту тему в прошлых жизнях. Например, из-за отпечатков, оставленных в сознании, человек, тренировавший свой ум в прошлых жизнях, опираясь на учения об абсолютной реальности, может обнаружить, что в этой жизни понимание пустоты дается ему легче, чем тому, у кого такого опыта не было. Эти отпечатки появляются благодаря опыту, подобно тому как семена, посаженные в землю, дают ростки, когда возникают подходящие условия. Некоторые люди могут даже понять учение, лишь прочтя книгу, и им не нужен учитель, чтобы объяснить тему, понимание просто сразу приходит изнутри.

В Тибете есть множество высоких лам, рожденных со знанием Дхармы, которое пришло как результат их тренировки в прошлом. Даже будучи детьми, они могут читать, произносить мантры и истолковывать учения, хотя никто их этому не обучал, и так далее; все это потому что они не потеряли знание во время перехода из одной жизни в другую.

У таких людей больше контроля и меньше загрязнения неведения в сознании, чем у обычных людей, и поскольку они рождены, уже имея знание, им не так требуется учитель. Так как у них нет такого глубокого неведения, как у обычных людей, они могут помнить свои прошлые жизни, несмотря на временной интервал и проход по каналу рождения, который заставляет обычных, невежественных людей забыть полностью прошлые жизни, не говоря уже о том, что они выучили в тех жизнях. Также вместо этого интуитивного знания, которым обладают реинкарнировавшие ламы, у обычных людей естественным образом и без необходимости этому учиться возникают гнев, гордыня, зависть, привязанность и прочие негативные состояния, которые могут проявиться даже в младенчестве.

**Вопрос:** Я думал, что буддизм учит, что нет никакого “я”, существующего вечно, но из того, что Вы говорите, кажется, будто есть такое вечное “я” или душа, которые не прекращают свое существование со смертью, но продолжают движение из одной жизни в другую.

**Ринпоче:** Поскольку поток сознания не имеет начала, то и поток “я” безначален. После смерти в нашем предыдущем воплощении поток сознания продолжил существование в этой жизни, то же самое произошло с нашим “я”. Эта самость, или “я” не прекращает существование после смерти; так как ум продолжает существовать, то же происходит с “я”: оно проходит через промежуточное состояние и переходит в новую жизнь. Если бы сознание умирало, то “я” не смогло бы существовать. Но сознание никогда не прекращает жить, оно продолжает существование.

**Вопрос:** Тогда значит ли это, что самость, или “я”, существует независимо?

**Ринпоче:** Ах, теперь я понял, о чем вы спрашиваете. Вы так думаете, потому что когда я описывал аналитическую медитацию, в которой мы проверяем свой ум, двигаясь назад во времени, когда мы были в утробе матери и далее в прошлое воплощение, я упомянул поток самости, который является постоянным и даже до какой-то степени существующим самостоятельно, а это противоречит информации в текстах по Дхарме, где говорится об отсутствии “я”. Сначала необходимо понять, что именно имеется в виду в книгах. Вам

нужно выйти за пределы слов и понять причины, по которым эти слова использованы именно в этом контексте.

Поэтому когда вы читаете об отсутствии “я”, может казаться, что это значит, что “я” не существует вовсе, но это не то, о чем имеется в виду; это совсем не значит, что самости нет. Если бы учения утверждали, что “я” не существует, то не было бы никаких причин практиковать Дхарму или медитировать, потому что без “я” не было бы и индивида: ни того, кто испытывает страдания, ни того, что находится под гнетом кармы, ни того, кто следует пути, ни того, кто получает освобождение — полную свободу от страданий, ни того, кто достигает просветления.

Поэтому если бы в Дхарме говорилось, что “я” нет, и поэтому нет и индивида, практикующего медитацию, зачем тогда нужна была бы медитация? В этом случае Дхарма говорила бы, что не нужно практиковать и медитировать. Но это не так.

Есть множество других учений, в которых утверждается, что нет ни физической формы, ни носа, ни языка, ни пяти органов чувств и прочего. Однако, хотя здесь и использована отрицательная частица “не”, имеется в виду, что нет *самостоятельно существующего “я”*, нет *самостоятельно существующего* индивида, нет *самостоятельно существующего* ощущения или объекта. Также, когда в учениях Дхармы мы говорим об отсутствии существования “я”, то не имеем в виду, что вас не существует, в то время как на самом деле вы существуете. Это совершенно не так.

Когда в учениях говорится, что какого-то объекта не существует, под этим подразумевается вот что: в реальности нет того, что, как мы думаем, существует — чего-то, что мы видим или воспринимаем существующим, но что по факту не существует так, как нам кажется. Мы видим объекты органов чувств — зрения, слуха, осязания и прочего — как существующие самостоятельно, но не понимаем их истинную природу, их реальность.

Например, когда мы смотрим телевизор, актеры на экране изображают определенные ситуации, и мы реагируем на них эмоционально, как если бы это было правдой... как если бы верили, что увиденное является реальностью. Или когда мы в кинотеатре, и на экране сходит лавина, а мы пугаемся и ерзаем в кресле, будто пытаюсь уклониться, как если бы действительно были в опасности. На самом деле, конечно, нет никаких причин для страха, это всего лишь фильм, всего лишь картинка на экране, но что-то в нас верит, что это реальность, поэтому мы пытаемся избежать воображаемой опасности. Это один из примеров, как мы воспринимаем объекты органов чувств. Оползень или огромная волна,двигающаяся в нашем направлении, — всего этого нет в реальности... нет ни камней, ни воды, нет никакой опасности, но мы все равно реагируем, как если бы она была. То, что нам представляется, то, во что мы верим, не существует на самом деле; наше восприятие объекта как существующего самостоятельно и независимо совершенно противоположно реальности его природы.

**Вопрос:** Как изучение астрологии может помочь в нашей практике Дхармы?

**Ринпоче:** Это зависит от того, как вы изучаете астрологию. Если делаете это дхармически, то это становится Дхармой, а если нет, то не становится. Если учеба помогает вам подчинить или контролировать заблуждения, вместо того чтобы их усиливать, то она становится Дхармой. Поэтому главным образом это зависит от вашей мотивации; именно мотивация определяет, станут ли ваши действия полезными или нет. Другими словами, все зависит от вашего ума.

**Вопрос:** Благодаря чему возникает бодхичитта?

**Ринпоче:** Пейте как можно больше кофе... Шучу! Одно из самых важных качеств, которые вам нужны, чтобы развить бодхичитту, — это отречение, основанное на понимании природы самсары и ее недостатков: непостоянства, смерти и трех уровней страданий, о которых я говорил ранее. Если вы понимаете, что ваша собственная самсара является по природе страданием, и обладаете отречением от нее, тогда благодаря глубокому пониманию того, как она возникает и развивается, вы сможете легко понять страдания других существ и из-за чего они застряли в самсаре и своем страдании.

Например, если вы когда-либо испытывали сильную зубную боль, то когда видите, что у кого-то болят зубы, вы знаете, как этот человек себя чувствует и как мучительна эта боль, основываясь на понимании своего страдания в прошлом; вы можете это чувствовать. Таким же образом, когда вы знаете недостатки вашей самсары, то способны понять страдания других. Тогда вместе с пониманием, как невероятно добры к вам другие живые существа в прошлом, настоящем и будущем — как они драгоценны, подобно нашим родителям, заботившимся о нас, давшим нам тело, еду, одежду, образование и все остальное — возникают любовь и сострадание, желание помочь им стать счастливыми и освободиться от страданий. И на такой основе возникает бодхичитта. Точно так же как растет фруктовое дерево, завися от воды и земли, так и бодхичитта развивается, опираясь на любовь и сострадание, которые, в свою очередь, зависят от понимания непостоянства, смерти, недостатков самсары, страданий, которые испытывают другие существа в самсаре, и их великого милосердия.

**Вопрос:** Так ли необходимы статуи и ритуалы для практики Дхармы, и если нет, зачем они нужны?

**Ринпоче:** Просто потому что несколько атомов собрались вместе и составили определенную форму, или кто-то что-то начитывает, не делает этот предмет или ритуал Дхармой. Здесь нужно что-то еще. Так и с определенными действиями: сами по себе действия не являются Дхармой, недостаточно совершить действие, чтобы оно стало Дхармой. Как и в примере с астрологией, это в основном зависит от ума человека и мотивации, с которой совершается действие.

Если ум человека, который медитирует, выполняет ритуал или делает подношения, является Дхармой, является единым с Дхармой, то и это действие становится Дхармой; это зависит от мотивации человека — ума, который производит действие.

Другими словами, чтобы выразить это яснее, можно сказать, что если действие выполнено с умом, который отрекается от трех ядовитых заблуждений: неведения, привязанности и ненависти — если действие совершено с умом, противоположным этим заблуждениям, тогда оно становится Дхармой, чистым поступком. Такие действия также не всегда выглядят религиозными. Мытье пола, приготовление еды, торговля или работа в больнице, на самом деле любой вид деятельности — могут стать Дхармой. Даже ложь или другие действия, которые кажутся негативными, могут на деле оказаться позитивными деяниями Дхармы. Пока эти поступки совершаются с мудростью, понимающей карму и знанием, что они точно принесут пользу и хорошие результаты себе и другим, пока они совершаются с умом, единым с Дхармой, и в отречении от привязанности к удовольствиям лишь этой жизни, а также в отречении от ума, игнорирующего пользу для будущих жизней, который полностью сфокусирован лишь на этой жизни, тогда такие действия будут Дхармой. Несмотря на то что они могут выглядеть мирскими, повседневными делами, такими как хождение на вечеринки,

распитие алкоголя, просмотр фильмов, или даже негативными, например, ложь и прочее, если они совершаются с мудростью, которая истинно знает, что такие действия приносят пользу себе и другим, и с умом, отрекшимся от привязанности, тогда они точно становятся Дхармой: чистыми и свободными от опасности.

А сейчас, если хотите узнать, нужны ли эти статуи на алтаре для практики Дхармы, то следует спросить того, кто их сюда поставил, какова была его мотивация!

**Вопрос:** Если, например, у меня в кишечнике черви, что лучше: не убивать их и умереть самому или принять лекарство и убить их?

**Ринпоче:** Если черви не опасны для вашего здоровья, лучше причинить им как можно меньше вреда, но это в действительности зависит индивидуально от каждого. Если они угрожают вашей жизни, и у вас очень сильный ум и великое сострадание ко всем живым существам — желание, чтобы они стали свободными от страданий как можно скорее, и никакого эгоизма, думающего: “Мое счастье важнее, чем их”, — и то, что вы продолжите жить, принесет большую пользу, тогда, возможно, вам стоит принять лекарство. Однако очень сложно уму быть настолько чистым.

**Вопрос:** Могли бы Вы подробнее сказать о мудрости и мотивации?

**Ринпоче:** Мудрость — это ум, понимающий важность мотивации в определении, будет ли действие позитивным или негативным, и знающий результаты позитивных и негативных действий; это ум, который может ясно выявить разницу между негативной мотивацией, причиной страданий, и позитивной мотивацией, причиной счастья.

Существует множество препятствий к достижению просветления, но есть две базовые вещи, которые нам нужно сделать: очиститься от омрачений и накопить заслуги. Тогда, полностью очистившись от всех заблуждений и их следов и завершив накопление всех заслуг, мы сможем достичь просветления. Без выполнения этих двух задач нет возможности достичь просветления, потому что все еще остаются препятствия, блоки. Поэтому все эти практики, которые мы выполняем: чтение молитв, повторение мантр, слушание учений по Дхарме, подношения, практика щедрости, следование моральной дисциплине и так далее — входят в эти два вида деяний: очищения и накопления заслуг.

Поэтому даже если у вас есть есть различающая мудрость, видящая, что определенное действие, или карма, принесет пользу и желанный результат — счастье, а также поможет получить реализации и просветление, все же этого недостаточно. Эти методы, или формы практики Дхармы, очищающие омрачения и помогающие накопить заслуги, следует практиковать пока вы не достигнете просветления. Когда это произошло, то больше не нужно медитировать, работа закончена. Более не нужно медитировать, чтобы очистить ум, накопить заслуги и обрести реализации, эта работа завершена.

Однако практика очищения и создания заслуг должна продолжаться до самого конца — вплоть до самого просветления. До тех пор нам нужно продолжать делать простирания, подносить мандалу, в которой с помощью определенных молитв мы подносим всю вселенную, все объекты чувств, включая те, что вызывают внутри нас неведение, привязанность и гнев, таким образом мы отречаемся от этих заблуждений — и так далее. Итак, есть различные виды методов, которые мы должны практиковать, чтобы достичь просветления.

**Вопрос:** Каков самый быстрый путь накопления заслуг и очищения от негатива?

**Ринпоче:** Очищения от негатива? Душ мог бы помочь... Шучу! Однако чтобы очистить за короткое время миллиарды и миллиарды негативных карм, накопленных за все наши предыдущие жизни, и чтобы быстро накопить обширные заслуги, самый лучший и сущностный метод — это медитация, или упражнение ума в бодхичитте. Если вас заботит достижение просветления как можно скорее, это зависит от того, насколько быстро вы сможете очистить негатив и насколько обширные заслуги накопите, и самый лучший способ достичь обеих целей — это практиковать бодхичитту. Тогда любое действие, которое вы совершаете, каким бы маленьким оно ни было, например, подношение лишь одной палочки благовоний или одного цветка, если это делается с бодхичиттой, то есть искренней мыслью, устремленной к просветлению ради единственной цели: освобождения всех живых существ от страданий и приведения их к просветлению — это создает заслуги, бесконечные, как само пространство. За короткое время, которое требуется для выполнения таких небольших действий с бодхичиттой, вы очищаете невыразимое количество негативной кармы и накапливаете заслуги, безграничные, как пространство. Такова польза от чистой мысли бодхичитты.

**Вопрос:** Является ли посвящение нашего просветления на пользу всем живым существам самой лучшей медитацией для нас?

**Ринпоче:** Конечно, это очень хорошо. Даже несмотря на то что вы еще не в просветленном состоянии, посвящение вашего будущего просветления всем живым существам очень полезная практика. Существует множество таких медитаций, в которых мы посвящаем реализации, счастье и удовольствие, которые имеем в тот момент, а также реализации, счастье и удовольствие, которые придут в будущем, другим существам без горечи и привязанности. Такие медитации эффективно помогают отпустить привязанность, а само посвящение становится практикой даяния — чем больше существ мы охватываем в своем посвящении, тем больше наша щедрость.

Щедрость не состоит лишь в том чтобы делиться материальными вещами с другими. Существуют разные виды щедрости. В основном это ментальная практика, действие ума, который посвящает себя другим. Это не подразумевает отдачу всех своих материальных ценностей всем живым существам, мы можем сделать практикой щедрости даже даяние одной чашки чая или одного кусочка конфеты — на благо всех существ. Такова сила бодхичитты. Если вы посвятите одну маленькую чашечку чая всем живым существам, и по мере того как выпиваете ее, будете думать, что все их страдания и заблуждения совершенно очищены, и они получают все реализации, вплоть до просветления, это будет особенно сильным действием, и вы накопите множество заслуг.

## 8. Недостатки привязанности

Надеюсь, вы поняли, о чем я говорил вчера: насколько ценно осознавать природу вашего собственного эгоизма и привязанности.

Иногда может приходиться мысль: “Я хочу внутренней свободы, хочу какого-то волшебства, высшей медитации”. Если у вас такие мысли бывают, значит, вы спите, не соглашаясь посмотреть в глаза реальности и понять, кто вы есть сейчас. Потому что то, с чем вам всегда приходится иметь дело на протяжении всей вашей жизни, с самого рождения до смерти, в общении с другими людьми, в работе со своим умом — это привязанность. Все ваши проблемы: ментальные, внешние, внутренние, все, что вы считаете проблемами — все это приходит из привязанности. Понимание, что такова ваша реальность сейчас — это мудрость и путь к освобождению, транспорт, который привезет вас к ддящемуся вечно состоянию мира и просветления. Это несказанно ценно.

Также это очень логично: не нужно верить во что-то, что сложно проглотить, вам вообще не нужно ни во что верить. Можно логически доказать, что самая главная проблема — это привязанность, она является основной причиной всех ваших личных проблем и трудностей с окружающими людьми.

Это не просто сухие слова, это выводы из жизненного опыта. Очень важно это знать. Вот почему Будда всегда делал акцент на понимании, которое и есть путь к освобождению.

В наше время на Западе выпущено множество книг, в которых говорится о магии и загадках Тибета, поэтому когда люди видят, что кто-то из тибетских лам дает курс по медитации, они думают: “О, наверное, я смогу научиться магии”, — и приходят на курс с такими ожиданиями.

Но нам не нужно учить вас магии — ваш ум и так уже под магией; магия привязанности была с вами с самого рождения и по сей день. Магия не является путем к освобождению, поэтому не ожидайте, что я вытворю что-нибудь любопытное. Хотя некоторые люди так думают. Они ждут, что ламы покажут им фокусы и заставят их видеть галлюцинации. Не стоит этого ожидать. Вместо этого просто осознайте, что представляет собой ваша жизнь, как возникают трудности, что делает вашу жизнь трудной, и что делает вас счастливым... именно эти вещи нужно понять. Тогда ваше присутствие на этом семинаре не пройдет зря. В этом случае вы не будете спать: вы приземлены и реалистичны относительно того, как развить ум. С таким отношением у вас не будет разочарования; вы ясно знаете, *что* собираетесь сделать, и *каков* ваш путь: медитация, духовная практика или что-то еще.

В противном случае есть опасность, что вы будете совершать действия, не понимая, что творите. Многие люди этим грешат. Интеллектуально они говорят: “Я хочу освобождения, внутренней свободы, нирваны, просветления”, — они знают все эти громкие слова, но на самом деле понятия не имеют, что нужно делать.

Но по крайней мере сейчас вы уже знаете, что в действительности все лживые поступки, страдание, несчастье и негативная энергия берут начало в эгоистической мысли привязанности, и пока вы это знаете и видите доказательство этому на своем опыте, этого простого понимания достаточно, чтобы по-настоящему изменить ваши действия и остановить эгоистичные мысли, именно это ценнее всего.

Иначе произойдет вот что: вы изучите все о какой-то конкретной религии или философии, но не измените своего отношения или поведения; вы даже не можете прекратить курить или употреблять алкоголь. И хотя вы говорите, что курить и пить — плохо, из-за того что внутри ничего не изменилось, в ваших внешних действиях также нет перемен.

С точки зрения тибетских лам если ваши действия не меняются, то, хотя вы и можете думать или говорить: “Привязанность — причина всех моих проблем”, — это не будет истиной для вас, потому что вы не осознали это глубоко внутри. Простое интеллектуальное понимание не есть осознание. Очень важно понимать это.

Если мы не понимаем психологического корня проблем, то никогда не сможем их искоренить, никогда не избавимся от них. Чтобы одолеть врага нам нужно определить, что он из себя представляет, и понять, где его найти. Иначе это похоже на стрельбу в полной тьме. Подобным образом чтобы уничтожить корень нашей энергии несчастья, нужно точно понимать, где он кроется; тогда применяемые нами противоядия будут направлены точно в цель. Даже один атом противоядия станет частью решения проблемы.

Но обычно мы этого не делаем. Как правило, наши проблемы находятся вот здесь, но мы применяем противоядие вот там. Например, когда у нас что-то идет не так, мы обвиняем свою семью, друзей или общество. Это совершенно ошибочная концепция. Если мы думаем, что причина проблем лежит во вне, то будет невозможно их остановить. На самом деле именно поэтому с момента нашего появления на этой планете нам никогда не удавалось положить конец проблемам. Потому что сделать это таким образом невозможно.

Поскольку сейчас мы осознаем, что привязанность — это причина всех наших проблем, и, действуя под ее влиянием, мы совершаем негативные поступки, нам нужно твердо решить, что до конца своей жизни мы не позволим своим телу, речи и уму находиться под контролем привязанности.

Необходимо поменять свое ментальное отношение, привязанность к своему эго, “я”, и перенести эту энергию на других. Это значит, что мы должны больше заботиться об удовольствии других, вместо того чтобы все время думать лишь о себе. Нужно твердо решить: “Прямо сейчас до конца моей жизни я посвящаю энергию моих тела, речи и ума другим и трансформирую мой образ мышления, эгоистическую мысль привязанности — излишнюю заботу о своем собственном удовольствии — на заботу о счастье других. С момента моего рождения до настоящего момента все мое удовольствие возникало благодаря доброте других живых существ; без этого я не смог бы существовать и достичь даже и пятилетнего возраста”.

Это правда. Например, когда мы только родились, мы питались молоком. Мы пили не свое собственное молоко, а молоко другого человека, энергию другого. Задумайтесь, это научно доказанный факт. Также нам нужна одежда, без нее мы бы умерли от холода. Но мы не изготавливаем одежду сами, правда?

Все, что обеспечивает наше выживание: еда, одежда — все приходит от других живых существ. Поэтому задумайтесь: другие дают нам возможность жить, без них мы бы умерли. Большинство из нас ест мясо; как бы мы смогли есть мясо, не завися от животных? Животные так добры: они обеспечивают нас одеждой, мясом и молоком. Точно так же и все люди, работающие для нас тем или иным способом, тоже очень добры.

Еще один простой пример: подумайте, как Будда и Иисус оставили свои мирские жизни и удовольствия и полностью посвятили свои действия благу других живых существ, они освободились от своей привязанности и достигли высшей цели — просветления. Мы, с другой стороны, всегда заботимся только лишь о себе, и ни о ком больше, и в итоге оказываемся несчастными.

На самом деле с точки зрения психологии мы страдаем из-за привязанности: я, я, я, я, я — всегда лишь я. Такое отношение — привязанность — это душающий ум; он душит нас и



делает напряженными. Привязанность заставляет нас чувствовать волнение в сердце, напряжение; никакой свободы, никакого расслабления. Все это возникает из-за напряжения.

Будда и Иисус даже жертвовали своими телами ради других, много раз в прошлых жизнях они отдавали, например, свои руки и ноги. С таким эгоистичным отношением, с такой привязанностью, как у нас сейчас, мы не можем даже дать кому-нибудь чашку чая с истинным удовольствием; не можем никому ничего дать, не ожидая награды в ответ.

Возможно, вы думаете: “Лама, должно быть, шутит; он унижает нас, когда говорит, что мы не делаем ничего хорошего. Мы ведь делаем так много важных вещей”.

Ну, наверное, вы и правда жертвуете вещи, практикуете щедрость, но проверьте-ка, с каким сознанием вы все это делаете. Уверен, что даря другим подарки, вы что-то ожидаете в ответ. Если вы делаете это без ожиданий, только лишь ради пользы другим, без единой мысли улучшить свою репутацию, без какого-либо скрытого мотива, такого как: “Хочу сделать ему подарок, потому что он мой родственник”, — или: “Если не подарю ей подарок, у нее будет истерика”, — тогда нормально. Но обычно мы делаем не так; по большей части наше даяние не имеет ничего общего с истинной щедростью и представляет собой лишь эгоистический поступок. Пока мы даем что-то, ожидая ответа, это не будет истинным подарком; мы не посвящаем это полностью благу другого. У нас есть ожидание: “Если не подарю ему подарок на день рождения, то он не подарит ничего мне”.

Такое даяние — это просто шутка. Из всей вселенной мы выбираем один атом — подругу или друга — один кусочек энергии и говорим: “Я тебя люблю”. С сильной привязанностью мы вкладываем огромное количество энергии в этот конкретный объект и, таким образом, с самого начала автоматически настраиваем себя на конфликт.

Выстраивая такую невероятно сильную привязанность, мы создаем в себе психологическую атомную бомбу. Наша внутренняя энергия настолько сильно зависит от этого внешнего объекта — этой девушки, этого парня или кого-то еще — что когда ситуация начинает меняться, нас трясет. Наш ум дрожит, вся наша жизнь содрогается. Этот внешний объект непостоянен, из-за своей природы он все время меняется, меняется, меняется. Но суть привязанности в том, что она не хочет, чтобы что-то менялось, она хочет, чтобы вещи оставались такими, какие они есть сейчас. Поэтому когда они меняются, в нас возникает огромное волнение и паранойя.

А когда наступает время расстаться с объектом привязанности из-за смерти или по какой-то другой причине, мы чувствуем, что жизнь закончилась. Конечно, это неправда, вы сами можете видеть, как сильно привязанность преувеличивает реальность: “Все, больше у меня нет жизни”. До этого у вас была жизнь, а сейчас внезапно нет? Вы сами-то в это верите? Но это показывает, насколько базовая концепция привязанности сильно раздувает проблему и преувеличивает ее.

Поэтому вы можете увидеть, какие жалкие мысли приходят, когда мы выстраиваем определенную концепцию или философию на фундаменте концепции привязанности, и именно поэтому все заканчивается нашим страданием. Невозможно, чтобы ваше удовольствие зависело от другого атома; это далекое от реальности и очень материалистичное мышление. Вся эта концепция полностью неправильна.

Конечно, вы можете рассуждать: “Мой друг меняется, он относится к непостоянным феноменам, я это понимаю. Когда приходят перемены, так тому и быть; когда что-то нас покидает, это не остановить. Даже мне придется умереть, мой друг тоже умрет”. Это нормально, вы можете быть рассудительным. Но привязанность этого не делает.

Привязанность сильно преувеличивает значимость вещей, и поэтому все заканчивается для нас невероятной болью.

Вы можете наблюдать, как сейчас в мире люди беспокоятся о потере близких. Они причитают: “Моя жена умрет... мой парень сбежит от меня... моя девушка исчезнет из моей жизни”. Все эти волнения приходят из привязанности, из чрезмерной заботы о собственном удовольствии. Ирония в том, что, хотя мы и зовем это удовольствием, на самом деле это не так.

## **Философия**

Привязанность считает отношения счастьем, но если вы проверите, используя знание-мудрость, то увидите, что на самом деле они являются страданием. Почему? Потому что в результате мы страдаем. Мы думаем, что мирские удовольствия — это счастье, полагаем, что используем свои тело и ум, чтобы наслаждаться жизнью, но на самом деле природой наших тела и ума является страдание. Почему? Потому что они являются причиной наших страданий. Вот почему в буддийской литературе, особенно в текстах школы хинаяны, делается такой акцент на том, что все изменчивое и преходящее есть по сути страдание.

Если вы понимаете эту философию и задаетесь вопросом, почему так говорится в текстах, размышляя над своей повседневной жизнью, а также анализируя, как субъект — ваш ум — интерпретирует объект — мир чувств — а также какое отношение вы к этому имеете, то увидите, что такие утверждения в буддийской философии — совершенная правда.

Нам нужно иметь некоторое представление о философии. Множество людей с Запада, знакомящихся с Дхармой, думают: “Хватит с меня философии, я ее не люблю. Мне хочется только практиковать”. Они спят. *Сама* привязанность есть философия — вы родились с ней. Вы не изучали привязанность в школе и не научились ей у других, вы уже родились философом. Не думайте, что философия приходит из книг, как будто вы что-то читаете и начинаете думать: “Теперь я что-то знаю, я философ”.

Люди нуждаются в философии. Христианский мир и Запад в древности имели прекрасную философию. Но потом у людей стали возникать трудности, потому что религия и философия зачастую противоречили друг другу, поэтому одни оставили религию, другие же отреклись от философии.

Таким образом, сейчас мы видим, что религия по большей части отделена от философии, и многие люди думают, что религиозные учения ошибочны потому что противоречат науке. На самом деле в христианстве можно найти прекрасную и очень актуальную в наше время философию, которую стоит применить в жизни, но люди попросту не понимают этого.

Как я уже говорил, многие люди настаивают, что им просто хочется медитировать, и они не хотят иметь ничего общего с философией, но это ошибка; нам всем нужна философия. Она дает нам целостную картину, и в этом контексте мы способны различать, куда идет наша энергия. Если у нас нет какой-то всеохватной философии, и внутри мы думаем: “Будь что будет”, — то такое мышление напоминает философию хиппи, и она ошибочна. Нужно иметь хоть какое-то понимание, иначе мы потеряемся.

Эта земля является домом для такого большого количества предрассудков, такого огромного количества мусора ложных доктрин, что если у вас нет правильной философии и верного понимания, то любая информация, которую вы слышите, будет водить вас за нос то в одном направлении, то в другом. Кто-то говорит: “Вот это”, — и вы отвечаете: “Да, да, да”, — и бежите вслед за этим; затем кто-то другой говорит: “Вон то”, — и снова вы

соглашаетесь: “Да, да, да”, — и бежите уже за чем-то новым. У вас нет никакого направления, никакого точного понимания. Однако они вам нужны, иначе вы в большой опасности. Если у вас нет философии, которая поможет вам различать между правильным и неправильным — какое отношение верное, а какое ошибочное — если у вас нет различающего знания-мудрости, помогающего определить что есть позитивное, а что — негативное, то вы не представляете, где окажетесь. Вот почему я говорю, что это очень опасно.

Недавно я видел фильм, снятый в Индии, может быть, вы тоже его смотрели, там мужчина, ищущий реализаций, идет к йогину за наставлениями, но вместо этого получает ложную информацию, что убив тысячу человек, он получит внутренние реализации и освобождение. Веря этому ошибочному совету, он идет и убивает огромное количество человек, отрезая у каждой жертвы один палец и делая четки, которые он носит на шее. Поэтому все называют его Ангулимала [Тиб.: *Sermo Threngwa*]<sup>11</sup>. Это не тибетская история, она произошла в Индии во времена Будды.

Будда, обладавший ясновидением, увидел, что Ангулимала убил 999 человек и искал тысячную жертву, поэтому он пошел туда, где был Ангулимала и появился перед ним на дороге. Увидя того, кого он посчитал своей тысячной жертвой, Ангулимала побежал к нему, но хотя Будда и явил свою походку невероятно медленной, как бы быстро ни бежал Ангулимала, он не мог догнать Будду. Каким-то образом это заставило его задуматься о том, что он совершил, и постепенно он осознал, как сильно ошибался. Он поклялся никогда не совершать таких преступлений, стал буддийским монахом и в конце концов достиг состояния архата.

Таким образом, очень опасно, если у вас нет обоснованной вескими аргументами философии, которая вас ведет, и вы лишь принимаете все, что говорят люди, за чистую монету. Нужно быть аккуратным. Последователи тибетского буддизма махаяны очень озабочены этим. Необходимо тщательно проверять. На Западе так много ловушек, в которые можно попасться, там происходит тьма нехороших вещей. Конечно, есть и хорошие вещи, важные и ценные вещи, но также есть и много мусора, и именно это и опасно. Поэтому будьте осторожны.

Вот почему мы всегда советуем идти по срединному пути и избегать крайностей преувеличения и преуменьшения. Нам следует принять срединный путь. Чтобы это сделать, нужно понимать ложные пути: как наш ум переоценивает и недооценивает вещи. Всегда нужно проверять, а для этого необходимо развить различающее знание-мудрость, которому открыто, как функционирует наш ум.

## ***Выходя из ума***

Например, у людей, которых общество считает сумасшедшими, не хватает способности различать между нормальным поведением и крайностями. Когда бы они ни столкнулись с большими проблемами, эта энергия ударяет их по сердцу, в мозг или в сознание — как бы вы это ни называли — и они совершенно теряют осознанность в том смысле, что они не понимают, что творят, или впоследствии не помнят, что произошло. Уверен, вы понимаете, о чем я; мне не нужно описывать, какие действия совершают сумасшедшие. Если бы такие люди смогли понимать направление, в котором движется их энергия и ментальные

---

<sup>11</sup> Санскр.: *anguli* означает “палец”, а *mala* — “четки”; тиб.: *sermo* — “палец”, *threngwa* — “четки”. См. историю Ангулималы в википедии.

концепции, и обрели контроль над своими действиями, то они нашли бы силы вернуться из этого состояния и перестали выглядеть сумасшедшими.

Это правда; то, о чем я говорю, очень ясно. Если у вас есть различающее знание-мудрость, то есть способность проверять правильным образом, вы никогда не будете сумасшедшим, потому что сможете определить, когда ум склоняется к одной из крайностей, и будете способны вернуть его в баланс. Осознавая, когда ум склоняется к крайностям, вы сможете не дать ему уйти туда. В противном случае вы думаете, что все в хорошо: “Я в порядке, жизнь идет нормально, я провожу время с друзьями, у меня достаточно еды, я могу позаботиться о себе”, — но приходит плохая весть, она вскрывает огромную энергию вашей привязанности, и вы становитесь бессознательным, теряете контроль и сходите с ума.

Как это происходит? Потенциальная энергия, делающая нас сумасшедшими, существует в нас уже сейчас. Не думайте, что никогда не сойдете с ума. Это может случиться. До тех пор пока у вас есть неуравновешенный ум привязанности, он может выйти из-под контроля в любой момент. Такое возможно. Поэтому очень важно постоянно продолжать развивать знание-мудрость, с которой вы сможете прорваться сквозь эту ситуацию и защитить ум, удерживая его в спокойном состоянии. Необходимо развить знание-мудрость, иначе опасность все еще существует, и вы можете сойти с ума в любой момент. Не думайте, что я преувеличиваю, проверьте сами.

В настоящий момент вы находитесь в идеальных условиях, и у вас хватает разума, чтобы различить между правильным и неправильным; потенциал позитивной энергии невероятно силен, и просто прекрасно, когда вы способны использовать его как надо. Так вы обособляете себя от животных. В противном случае, как я говорил ранее, в чем тогда разница между людьми и птицами? Птицы так же проживают свои жизни: питаются, набивают желудки, ложатся спать, просыпаются утром... Чем это отличается от большинства людей? Мы во много точно такие же. Ходим в супермаркет, покупаем вещи, разговариваем о том и о сем, а затем идем спать. Не думайте, что человеческий потенциал ограничен этим, даже животные способны на это.

Таким образом, дорогие мои, очень важно твердо решить наполнить свою жизнь смыслом, а это значит посвятить энергию вашей жизни на пользу другим. Пока вы искренне посвящаете себя другим с пониманием, что причиной всех проблем является привязанность, то автоматически становитесь счастливыми. Осознав это, вы естественным образом вступите на путь к счастью и радости, и не о чем будет волноваться.

Я имею в виду, что в конце каждой аналитической медитации необходимо прийти к заключению. Если вы выполняете аналитическую медитацию, что-то понимаете, а затем просто оставляете все как есть: “Ах, хорошо, теперь-то я что-то понял”, — у вашей медитации не будет силы, поскольку нет вывода. У вас нет силы, или энергии, чтобы применить то, что вы осознали, в действия каждого дня жизни.

Однако в целом вывод, к которому нам следует прийти, заключается в решимости: “До конца своей жизни настолько, насколько это в моих силах, я буду избегать привязанности и эгоизма и, насколько смогу, посвящу себя благу других живых существ и буду заботиться о них. В частности, поскольку основные проблемы других существ заключаются не в отсутствии материальных благ, а в привязанности и неведении, недостатке знания-мудрости, то самое лучшее, как я могу им помочь, — это подарить им свет знания-мудрости, а также направить энергию их тела, речи и ума в правильном направлении. Чтобы это сделать, сначала мне нужно скорректировать свои собственные действия и самому потихоньку накопить знание-мудрость и реализации. Таким образом я смогу автоматически делиться с

другими позитивными вибрациями и знанием-мудростью”. Такое посвящение невероятно важно.

## *Даяние*

Также у тибетских лам есть специальная техника тренировки ума, чтобы освободиться от привязанности и эгоистических мыслей: мы трансформируем свое тело в тысячи и миллиарды тел и дарим их всем живым существам. На самом деле следует сделать такую медитацию прямо сейчас.

Когда мы делали медитацию уравнивания, то видели себя окруженными всеми живыми существами во вселенной; сейчас нужно сделать то же самое. Мы трансформируем свое тело в красивые вещи — а не ужасно уродливые вещи, которые нам не нужны — и отдаем их всем живым существам. Нам нужно так сделать, потому что в настоящий момент мы цепляемся за свое тело с невероятно сильной привязанностью; отдавая его другим, мы разрушаем привязанность.

\*\*\*

Вы отдаете другим не только свое тело: сейчас медитируйте на то, что делитесь всем своим имуществом. Ваш дом превращается в тысячу домов, еда в холодильнике умножается в тысячи раз, и так происходит со всеми другими объектами удовольствий. Отдайте все это всем живым существам с большим состраданием, осознавая, что все существа равны в своем желании счастья и нежелании страдания, однако они всегда действуют с неведением, и поэтому им постоянно приходится испытывать страдания, замешательство и неудовлетворенность.

\*\*\*

Такого рода медитация — это не шутка или что-то забавное. Она очень полезна. До этой практики привязанность может заставить вас чувствовать себя несчастным, когда вы даете кому-то даже одну копейку или чашечку чая, но за счет тренировки ума вы можете потихоньку достичь состояния, в котором отдаете вещи другим с большим удовольствием и радостью. Это практический опыт — я не говорю, что это мой опыт, но есть много людей на Востоке и на Западе, у которых такой опыт есть. И нам тоже нужно его обрести — эту способность с радостью отдавать свое тело и все материальные ценности.

Есть одна реальная история о тибетском ламе, который был очень скуп, он не мог отдать другим ни единой копейки, не говоря уже о личных вещах. Он спросил своего учителя, что можно сделать с такой ужасной скупостью. Учитель ответил, что ему стоит начать отдавать что-то из одной руки в другую, думая: “Сейчас я отдаю это”, — представляя, что на самом деле он отдавал эту вещь другим. Так учитель помог ему начать отдавать другим с удовольствием, и такой тип щедрости нам нужно развить в своем уме: даяние без привязанности.

Когда люди слышат слово “щедрость”, многие наверняка думают, что это имеет какое-то отношение к религии. С точки зрения буддизма щедрость является противоядием привязанности. Также люди думают, что мы можем совершать даяние только материальными

вещами, но в действительности щедрость это нечто другое. Истинная щедрость — это давать искренне и без ожиданий. Такой ум становится щедрым. Когда даем другим материальные вещи, это не обязательно является щедростью.

Например, если вы думаете с привязанностью к хорошей репутации: “Я очень религиозный человек и хочу, чтобы другие это знали, поэтому пожертвую миллион долларов на благотворительность”, — это лишь ловушка эго. Вместо того чтобы ваш поступок стал противоядием привязанности и помог вам развивать знание-мудрость, такая “щедрость” лишь усиливает ваше эго.

Зачастую то, что вы принимаете за духовную практику, оказывается лишь эгоизмом и привязанностью. Необходимо проанализировать это. Вот почему несмотря на практику вы все еще не нашли решения своих проблем. Вы лицемерны, потому что не имеете понимания, что такое духовность; ваши действия не являются действиями Дхармы. Если собираетесь совершить какой-то поступок, не делайте этого из-за показной, “высокой” интеллектуальной философии, но действуйте просто и искренне. Начните с маленьких вещей, практикуйте то, что имеет смысл на том уровне, на котором вы находитесь. Начав свою практику Дхармы таким образом, вы по-настоящему решите свои проблемы. Если вы потерялись в интеллектуальном и не действуете правильно, в чем тогда смысл? Вы лишь погрязли в мусоре.

Хотя действовать очень важно, не перестарайтесь. Не пытайтесь делать продвинутые практики, не будучи готовыми; начните медленно и с небольших шагов. Не думайте, что сможете начать с конца. Делайте помаленьку каждый день и постепенно будете продвигаться и увидите свое развитие.

Даже Будда говорил: “Не принимайте на веру то, что я говорю, просто потому что я это сказал. Это неправильный подход”. Он просил: “Проверьте мои учения и если видите, что они подходят вашему уровню сознания, примите их с ясным пониманием”. Это как с обувью... стоит носить только удобную обувь, которая вам по размеру. Другими словами, перед тем как начать медитировать или выполнять какую-либо духовную практику, удостоверьтесь, что вы на сто процентов уверены в том, что делаете. Таким образом, ваша практика будет очень удобной, и благодаря своим действиям вы сможете увидеть свое развитие.

Зачастую проблемой в западном образе мышления является чрезмерное желание всего подряд. Слишком много самсары, слишком много привязанности-гравитации к чувственным удовольствиям... все преувеличено ради чувственных удовольствий. Затем, когда вы добираетесь до медитации или пускаетесь в какое-то другое духовное путешествие, эта энергия следует за вами; вы берете с собой такое материалистическое отношение в свою практику Дхармы. Это большая ошибка. Спуститесь на землю, это более реалистичный путь развития духовности. Это так важно, так важно!

Кроме того, человеческий потенциал очень силен. Обычно мы думаем, что ракеты и атомная энергия имеют большую мощь, но мощь ракет и атомной энергии идет от человека, от его разума, понимающего, как манипулировать материальными вещами, чтобы сделать их мощными. Взгляните вокруг на все эти огромные, фантастические здания на земле — откуда, как вы думаете, они взялись? Они были придуманы и созданы человеческими существами, а не Богом.

## *Причина и следствие*

Итак, будучи человеком, вам всегда стоит помнить о своей силе, и не принижать свою ценность, думая: “Я ничто, я ничего не могу”. Это смешно. Вы по-настоящему ценны, вы очень умны и обладаете мощной энергией. Конечно, вы можете использовать свою мощную энергию в позитивном или негативном ключе. Поэтому люди также могут быть опасны. Почему современный мир так опасен? Из-за человеческого ума, создавшего оружие, войны и проблемы в окружающей среде.

Мы часто слышим, как люди жалуются: “Мир стал таким ужасным, в нем так много войн”. Вместо того чтобы беспокоиться о войне, сначала вам нужно позаботиться о том, чтобы сделать себя целостным, чистым. Тогда ваша чистая вибрация автоматически будет направлена на мир во всем мире и на благо других существ. В противном случае если из-за путаницы в голове и непонимания вы эмоционально восклицаете: “Этот мир отвратителен, я больше так не могу”, — в этом нет никакой пользы. Это лишь эмоция, а не сострадание. Никакой мудрости, никакого метода.

Определенные проблемы могут быть решены, но есть другие, решения которых в данный момент не существует. Например, буддизм все время говорит про карму, но та карма, о которой мы говорим, — это не что-то жесткое. Карма означает причину и следствие. Когда в вашем сознании уже существует причина, когда она есть прямо сейчас, например, причина стать сумасшедшим, если мы применим правильный метод, то сможем избавиться от нее до того как она созреет. Но как только эта причина вызвала возникновение результата, и мы сошли с ума, то уже слишком поздно. Эту проблему уже практически невозможно решить. Итак, наилучшее время, когда нужно применить решение проблемы, — до того как кармический результат созрел. Как только проблема проявилась, решить ее становится намного сложнее.

И индуистская, и буддийская философия используют санскритское слово *карма*, но подразумевают под этим они разное. Индуизм верит, что карма совершенно неизменна и заранее предрешена... что-то вроде этого. Буддизм же считает, что это непостоянный феномен, карма подвержена изменениям. Карма — это ваше ментальное отношение, которое направляет энергию в определенном направлении, производя цепную реакцию, и вы можете разбить эту цепь до того как созреет результат.

Также карма — это энергия ваших тела, речи и ума. Не думайте, что это что-то другое. Почему мы называем это кармой? Потому что энергия причины соотносится с другой энергией, и это вызывает реакцию у третьей энергии. Вот и все. Это абсолютно научно, я не говорю о каких-то религиозных вещах. Ученые сами открыли, что энергия четырех элементов — земли, воды, огня и воздуха — не возникает беспричинно, всегда есть причина: одна энергия взаимодействует со второй и производит третью, и так далее. Если вы этого не знаете, пожалуйста, посетите научную лабораторию! Шучу, я и сам ни разу не был в научной лаборатории! В любом случае, это правда — проверьте сами. Возможно, я шучу, а возможно, и нет... Я не уверен!

Все, что вы видите, слышите, чувствуете органами обоняния, вкуса или осязания, создает реакцию: либо позитивную, либо негативную. Это карма. Вот почему я говорю, что буддизм близок к науке: вы можете почувствовать это уже сегодня, прямо сейчас. Это правда; это так просто. Вот почему мы говорим, что медитация развивает осознанность высшего уровня, и когда это случается, вы можете увидеть, как каждое движение, которое вы совершаете, создает различную реакцию.

Возьмите для примера журнал *“Time”*. Его издатели являются экспертами в психологии, и на каком-то уровне они понимают карму. Они помещают на обложку журнала что-нибудь особенное, что, как они знают, привлечет внимание людей — часто это лицо мужчины или женщины. Люди видят обложку, реагируют на нее и покупают журнал, а редакция получает деньги, вот и все! На самом деле это карма.

То же самое с другими рекламодателями на Западе. Думаю, они делают свою работу фантастически. Если вы изучите, почему они делают то, что делают, то увидите намек на буддийскую психологию. Я сам учусь благодаря этому; это помогает мне понимать, как работает ум западного человека. Поистине невероятно, как человеческий ум думает: “Если мы сделаем это, то люди отреагируют вот так...”. Мастера маркетинга знают; это тоже карма.

Когда вы идете по улице в Лондоне, то видите, слышите и чувствуете разные запахи, но по большей части вы это не осознаете; все, что вы воспринимаете, автоматически порождает реакцию в вашем уме, но вы совершенно не в курсе об этом. Практикуя медитацию, мы постепенно начинаем становиться осознаннее; если не заниматься медитацией, то неосознанность усиливается, и вместо того чтобы развиваться, ум ослабевает, а мы становимся все менее и менее осознанными. Вы сами можете увидеть, как это возможно, разве не так?

Если вы понимаете человеческую психологию, природу человеческого ума, то сможете интегрировать свой ум с жизнью, и они будут работать вместе в гармонии. Если же ваш ум раздроблен, то и жизнь раздроблена, у вас нет направления, и вы чувствуете себя несчастным и потерянным, даже если и знаете точно, в какой точке мира сейчас находитесь.



## 9. Даяние и принятие с дыханием

Ранее мы выполняли медитацию, чтобы потренировать свой ум в отказе от привязанности, отдавая все свое имущество, включая наше тело, другим живым существам. На этот раз мы будем делать то же самое, посылая всем живым существам все самое лучшее, что имеем: знание-мудрость, хорошие качества и позитивную энергию.

Техника состоит в том, чтобы в уме трансформировать все перечисленное в белый свет и на выдохе через правую ноздрю направить этот свет в левую ноздрю других существ. По мере того как они вдыхают, свет входит в их сердца, и они испытывают невероятную радость.

Затем, когда вы начинаете вдыхать, со вдохом забирайте все болезни и проблемы других в форме черного дыма: эта энергия выходит из их правой ноздри, входит в вашу левую ноздрю и достигает вашего сердца. Именно такой вид негативной энергии и страданий ваши эго и привязанность не любят больше всего. На протяжении бесчисленного множества жизней и даже в этом воплощении с момента вашего рождения и по сей день вы изо всех сил пытались избежать таких проблем и всегда были помешаны на получении всего самого лучшего для себя. Поэтому на этот раз примите весь негатив в свое сердце, и он совершенно разрушит ваше эго и привязанность. Они просто взбесятся — позвольте им это сделать.

Полная трансформация внутреннего эгоистического отношения очень полезна, потому что суть привязанности состоит в бесконечном желании: “Я хочу всех удовольствий во вселенной”. И любой ценой привязанность желает избежать любого неприятного чувства. Итак, сейчас мы действуем совершенно противоположным образом. Без единого замешательства мы посылаем другим все самое лучшее, что у нас есть: нашу мудрость и энергию радости и жизни, всю позитивную энергию тела, речи и ума. Мы выдыхаем через правую ноздрю и посылаем радостную, блаженную энергию белого света в левую ноздрю всех живых существ без различения — не только нашим дорогим друзьям, а всем существам во вселенной.

Затем соберите все их самые большие проблемы, те, которые вы не хотите даже видеть, не говоря уже о том чтобы испытывать, через вашу левую ноздрю в свое сердце, где они разрушат ваше эго и привязанность, которые совершенно исчезают; ваше эго впадает в полную истерику.

Обычно ваше эгоистическое мышление предполагает, что если кто-то, не являющийся вашим другом, вламывается к вам домой без приглашения, вы взрываетесь: “Как ты смеешь входить в мой дом без стука?” По сравнению с тем, что творится в вашем *сердце*, этот взрыв эмоций — ничто! Итак, представьте, как все проблемы и болезни всех живых существ проникают в сердце через левую ноздрю.

Мы называем такой вид медитации — *тонг-лен*. *Тонг* означает отдавать, а *лен* — брать. Мы также говорим: *лунг-вэй го-пар ча* (lung wai gyö par cha). *Лунг* означает “дыхание”: отдавать и принимать вместе с дыханием.

Итак, посылайте все самое лучшее в вас, всю позитивную энергию ваших тела, речи и ума, ваш контроль ума и прочее вместе с выдохом через правую ноздрю. Все это входит в левую ноздрю всех существ и проникает в их сердце, наполняя энергией радости. Сорадуйтесь. Затем через левую ноздрю соберите в своем сердце самые ужасные болезни и психологические проблемы других — все, что ненавидит ваше эго — в форме черного дыма.

\*\*\*

Возможно, вам будет трудно принять в свое сердце болезни и прочий негатив. Однако визуализируйте старичков Запада, многие из которых уже как овощи, они сильно страдают в домах престарелых, не понимая, что происходит. Направьте им позитивную энергию. Подумайте обо всех людях, умирающих от голода и жажды — такие вещи существуют и на Западе, хотя вокруг полно супермаркетов с едой; из-за определенных жизненных ситуаций многие люди все еще голодают. Подумайте о войнах: тысячи людей убивают других, тысячи людей умирают. Пошлите позитивные вибрации всем людям, испытывающим такие страдания. Представьте, что ваша позитивная энергия входит в тела умерших, и они воскресают; примите в свое сердце всю их негативную карму и ее результаты в форме черного дыма через вашу левую ноздрю.

\*\*\*

Даже с вашим дорогим другом может случиться так, что вам придется сделать выбор: “Выхода нет: либо моему другу придется страдать, либо мне”. Подходя к этой точке, даже если интеллектуально вы говорите: “Я приму любое страдание ради твоего счастья”, — когда приходит время действовать в ситуации, ваш эгоизм принимает решение за вас. Проверьте, будьте честны: вы выберете свое личное счастье и позволите другу страдать.

\*\*\*

Обычно мы считаем себя умными и сообразительными, потому что знаем, как избежать болезней и прочих подобных вещей. Мы чувствуем себя такими возвышенными. На самом деле это всего лишь привязанность — одержимость удовольствием и отвержение неприятного. Это нехорошее состояние. Конечно, хорошо избегать болезней и прочих неприятностей, чтобы оставаться здоровым и использовать свою жизнь на пользу другим, но делать это с эгоизмом — плохо.

Итак, на этот раз примите болезни других в ваше сердце. Позвольте вашему эго взбеситься, дайте вашей привязанности взорваться. А когда выполняете эту медитацию, с психологической точки зрения особенно важно смотреть, как ваше эго реагирует на то, что вы принимаете болезни других в свое сердце. Трансформируйте туберкулез, рак и все остальные болезни других существ в черный дым, вдохните через левую ноздрю прямо в сердце и проверьте, нравится ли это вашему эго. Вы обнаружите, что реакцией эго будет паника.

\*\*\*

Опять же, подумайте о стариках Запада. Они в очень жалком состоянии. У них нет никакой тренировки ума, чтобы понять себя; они не знают медитации, с помощью которой могут сохранять ум в балансе. Я видел это своими глазами, это мой научный опыт. Когда люди на Западе стареют, они становятся невероятно несчастными — намного более несчастными, чем люди на Востоке. Это случится с каждым из нас, пока мы не умрем. В настоящий момент мы даже не хотим смотреть на лица стариков, но каждый день становимся ближе к тому, чтобы самим иметь такое же лицо.

Подумайте: что если бы в одно мгновение ваше лицо стало лицом столетнего человека — как думаете, ваше эго бы впало в истерику? Проверьте сейчас; это возможно, это не сон. Потенциал существует в нас. Каждый день вы подходите ближе к моменту обнаружения, как ваше лицо постарело.

Однако если мы упражняем ум в освобождении от привязанности и развития беспристрастности, то даже постарев, у нас не возникнет проблем; мы будем способны разобраться с этой ситуацией и понять собственный ум. Даже несмотря на то что физически нам сто лет, ум будет оставаться молодым, как у ребенка. Это возможно. Такова сила человеческого ума... и мы можем развить человеческий ум до состояния вечной, полной покоя и радости реализации — как бы вы это ни называли: нирваной, просветлением, спасением — это неважно, поскольку это лишь слова. Важно то, что вы сможете обрести понимание абсолютной реальности. Это так важно. Таким образом, тренировка ума невероятно важна. Те, кто достиг мастерства в тренировке ума, могут справляться с любой возникающей негативной ситуацией, трансформировать ее в энергию радости и всегда жить счастливо. Независимо от того, какова обстановка в мире, такие люди всегда остаются счастливыми.

\*\*\*

Поэтому примите то, о чем вы обычно даже не хотите слышать, в свое сердце и проверьте, как реагирует эго; проанализируйте, как вы себя чувствуете.

\*\*\*

Тибетские ламы повторяют эту медитацию двадцать один раз, посылая другим все самые лучшие качества с выдохом через правую ноздрю и забирая все плохие качества, болезни и любые другие проблемы в форме черного дыма через левую ноздрю в сердце, затем они слушают реакцию своего эго.

В то же самое время они принимают следующее решение: “В течение бесчисленного множества жизней и даже с момента моего рождения до настоящего времени я всегда цеплялся за временное удовольствие. С таким отношением — эгоизмом — я желал самого лучшего для себя и старался избежать любого страдания. Сейчас я осознаю, что это самая главная психологическая проблема, которая двигала мной, когда я совершал ошибки. Пока я не меняюсь, пока ничего не делаю с этим, я буду продолжать испытывать несчастье и иметь негативную реакцию. Истинная, длящаяся вечно радость и настоящее счастье находятся за пределами привязанности и эгоистической мысли, поэтому остаток моей жизни изо всех сил я буду вкладывать всю свою энергию в освобождение от привязанности и эгоистической мысли. Это мой основной путь к истинному освобождению, внутренней свободе и просветлению”.

\*\*\*

Ощущение баланса со всеми живыми существами во вселенной — очень мощное чувство, как и опыт отдачи всего самого лучшего, что есть у вас, другим и принятие на себя всех их

болезней и проблем. В результате вы получаете невыразимое счастье, ваш ум становится очень сбалансированным, и вы вступаете на срединный путь. Привязанность и ненависть — это преувеличенные крайности, поэтому если вы сможете оставаться посередине между ними и иметь дело с людьми, оставаясь в этом состоянии, это будет очень ценным и полезным, потому что большинство наших проблем возникают из-за взаимодействия с другими людьми.

### ***Недостатки привязанности: продолжение***

Проверьте: Будда говорил, что нам не следует привязываться даже к реализациям нирваны или просветления. Также он подчеркивал, что его последователям не стоит догматично подходить к его учению, потому что это станет очередным видом психологической болезни.

Это невероятно, правда? Большую часть времени мы думаем: “Моя идея хороша”, — но если кто-то скажет: “Твоя идея никуда не годится”, — мы взбесимся. Это привязанность. Будда говорил: “Я не хочу, чтобы кто-либо из моих учеников привязывался к концепциям, таким как высшая цель, просветление и прочему”. Кроме того, в тибетском буддизме в тантрическом учении йоги существуют обеты, запрещающие нам критиковать философию какой-либо другой религии. Можете себе представить? Будда дал нам обеты, чтобы мы так не делали; это невероятно. Это фантастически умелый метод, демонстрирующий, насколько хорошо он понимал человеческую психологию. Невероятно, не правда ли?

Я имею в виду, что мирские обыватели скажут: “Моя идея самая лучшая”, — и если вы начнете им возражать, они сильно разозлятся. Это из-за привязанности, они не понимают реальность. Будда говорит, что вместо того чтобы беситься, сначала удостоверьтесь, что у вас нет привязанности, потому что пока у вас есть привязанность к религиозным идеям и философиям, вы готовите себя к внутреннему конфликту, а это разрушает ваш внутренний покой и радость.

Поэтому нам следует выбрать срединный путь и избегать крайних воззрений как только возможно. Это и есть *настоящий* путь, *истинный* путь к освобождению, просветлению — как бы вы это ни называли, слова не имеют значения. Если вы выйдете за пределы привязанности и эгоизма, я могу гарантировать, что ваша жизнь станет свободна от физических и ментальных проблем, и вы ни за что не будете совершать ошибки — дверь, ведущая к страданию будет закрыта навсегда. Но когда бы вы ни открыли дверь привязанности и эгоизму, вы также позволяете войти всем проблемам.

На самом деле величайшие человеческие проблемы — это перерождение, старение и смерть, но если вы свободны от привязанности, то можете даже умереть, испытывая большое удовольствие; смерть будет подобна возвращению домой. Если вы умираете с привязанностью к материальным вещам, друзьям и репутации, ваша смерть будет несчастной; если у вас нет привязанности, то смерть будет восхитительной, а опыт умирания — блаженным и радостным.

Это правда: буддизм учит нас, как правильно умирать. Буддийское образование начинается на заре жизни и продолжается вплоть до самой смерти; это целостный опыт. На самом деле это не так уж и сложно, это легко. Если у вас есть искусный метод и мудрость, чтобы освободиться от привязанности и эгоизма, жизнь всегда будет счастливой. Вам не нужно притворяться, это произойдет естественно. Счастье будет естественным, контроль будет естественным — не нужно будет притворяться.

Если вы сажаете зерно в землю, то оно прорастет. Подобно этому, если вы сажаете семена знания-мудрости, которые несут в себе решение, как освободиться от привязанности, это качество автоматически разовьется. Вот почему я всегда говорю, что человеческое сознание очень сильное — в хорошем смысле, но также и в плохом. Вы можете направить этот потенциал в любую сторону, он гибок. Энергия человеческого ума не зафиксирована на чем-то одном.

Вы можете заметить, что энергия привязанности и эгоизма похожи на иглы в вашем сердце, и когда вы освобождаетесь от нее, то чувствуете невероятную радость. Вы теряете эту привычку иметь напряжение в сердце и расслабляетесь физически.

### ***Польза медитации***

С помощью медитации мы действительно можем достичь состояния вечной радости, поэтому если не делаем ничего, чтобы в него попасть, то мы и правда дураки, разве не так? И достигается это состояние радости без необходимости тратить деньги. Но мы забываем об этом и вместо этого начинаем чрезмерно переживать за материальный достаток и гонимся за объектами чувственных удовольствий, преувеличивая их ценность. Так мы отдаляемся от реальности.

Сравните, что приносит вам больше пользы: материальные вещи или знание-мудрость? Конечно, материальные вещи дают вам какой-то уровень комфорта, но если вы потратите всю свою жизнь, работая только ради их обретения, то умрете ни с чем. С другой стороны, если потратите время на развитие знания-мудрости и освобождения от привязанности и эгоизма, то это будет очень сильным опытом: вся ваша жизнь будет полна удовлетворенности. Даже если земля взлетает в небеса, а солнце и луна падают на землю, как бы ни изменился внешний мир, контроль и мудрость всегда останутся с вами. Материальные вещи всегда вас обманывают: иногда они есть, иногда их нет. Многие богатые люди умирают голодными. Нет никакой гарантии, деньги не страхуют и не дают уверенность, что не будет голода. Думаю, вы это уже знаете, но это важно. Проверьте, я серьезно.

Итак, каждый день хотя бы несколько минут уделяйте сравнению пользы от погони за материальными вещами и развитием своего сознания. У вас есть очень много времени для этого. Вам всего лишь нужно медитировать и упражнять свой ум в течение десяти-двадцати-тридцати минут каждый день, используя техники медитации, которым мы вас научили. Эти практики имеют невероятную силу. За короткий промежуток времени вы сможете создать энергию такой большой радости в вашем сердце! Это намного более важно, чем гоняться за преходящими самсарическими удовольствиями, которые приносят одно несчастье и бессмысленность жизни за другим.

Потенциал удовольствия и радости уже есть у вас в сознании, вам не нужны деньги, чтобы его купить. В любом случае вы не смогли бы купить такой вид радости; она уже есть внутри вас. Если вы используете эту энергию умело, она *всегда* будет с вами. Поднимаетесь ли вы в небо или опускаетесь на землю, она всегда будет двигаться с вами. Материальные вещи же ведут себя совершенно противоположным образом.

Также медитировать гораздо легче чем ходить в супермаркет. Вы, наверное, думаете, что я преувеличиваю, но подумайте об этом. Поход в магазин не всегда очень прост. Во-первых, вы не можете просто пойти, вам надо поехать на машине. Потом, может быть, у вас не завелась машина. В любом случае вы и так знаете, мне не нужно вдаваться в подробности. Могут возникнуть различные трудности по дороге в супермаркет и обратно. Проверьте. С другой стороны короткая медитация может расслабить вас мгновенно и помочь сохранять

осознанность в течении всего дня. Это действительно очень ценно. Медитация может принести вам вечную радость. Физически вы можете быть старым, но внутри будете испытывать невероятно счастливое и пробужденное состояние ума. Это бесподобно. Мы все постареем, но можем сделать так, чтобы когда это произошло, мы все еще оставались радостными. Это возможно, и поэтому так ценно отречение от накопления мусора привязанности — ведь это так безрассудно.

Однако я бы хотел, чтобы вы проверили сами, я не пытаюсь впихнуть вам в голову свои идеи. Вы умны, поэтому проанализируйте эту информацию самостоятельно. На самом деле люди с Запада не так уж просты. У вас хорошее образование, но вы также научились множеству бесполезных вещей. Но сейчас вы сможете взглянуть на весь этот мусор и извлечь из этой ситуации урок; у вас достаточно опыта, чтобы проверить. Намного сложнее учить примитивных людей тем вещам, о которых мы говорили здесь, для них темы, которыми легко оперируют люди Запада, кажутся очень сложными.



© Lama Yeshe Wisdom Archive

## 10. Наполняя жизнь смыслом

Чтобы сделать действие — слушание учений — причиной вечного счастья и совершенной свободы, необходимо превратить это действие в Дхарму. Более того, чтобы это действие также стало причиной просветления ради всех живых существ, нужно зародить чистую мотивацию — чистейшую мысль бодхичитты.

Поэтому нужно чувствовать или хотя бы думать следующее: “Недостаточно освободить от всех страданий самсары только себя самого. Есть бесчисленное множество других живых существ, которые были чрезвычайно добры ко мне, и все эти живые существа постоянно страдают, не имея ни мудрости, ни метода, чтобы избавиться от страданий и обрести вечное счастье. Поскольку освободить всех живых существ от страданий и привести их к самому высочайшему счастью — просветлению — это моя обязанность, мне самому нужно достичь просветления. По этой причине я буду слушать эти глубокие учения”.

Сегодняшняя тема — это учение махаяны, содержащее в себе поэтапный путь к просветлению, которым следуют все будды прошлого, настоящего и будущего, чтобы достичь полного пробуждения, и этот путь также является опытом мастеров линии передачи этих учений.

### *Драгоценное человеческое рождение*

Человеческое рождение, которое вы сейчас имеете, очень важно для достижения и временных, и абсолютных целей; каждый час, каждая минута и секунда очень значимы. Почему это совершенное человеческое рождение так драгоценно и значимо для достижения даже временных целей? Например, если мы хотим обрести совершенное человеческое рождение вновь в будущем, чтобы продолжить практику Дхармы и следовать поэтапным путем к просветлению, встретив снова духовного наставника, мы можем создать причину в этой жизни, чтобы получить такой результат, если будем жить в чистой морали, практикуя щедрость и искренне молясь. Человеческое рождение, которое мы имеем сейчас, предоставляет нам такие возможности.

Кроме того, это совершенное человеческое рождение также позволяет нам создавать причину, чтобы родиться королем страны, богатым человеком или богом в мире богов или полубогов — там, где существа живут долго, а удовольствия запредельны; это случится, если мы будем практиковать щедрость, жить в чистой морали и посвящать свои молитвы достижению этих временных целей.

Такое драгоценное человеческое рождение также невероятно значимо, потому что позволяет нам достичь абсолютных целей: вечного счастья полной свободы от самсары или самой высочайшей формы счастья — просветления.

Также это драгоценное человеческое рождение дает нам возможность достичь просветления в этой жизни или за несколько жизней, вместо того чтобы делать это медленно в течении многих кальп. Как это возможно? Поэтапный путь к просветлению разделен на две части: поэтапный путь сутры, или парамитаяны, и тантрический поэтапный путь ваджраяны. Поскольку все учения обеих частей все еще существуют, то это человеческое рождение дает нам шанс практиковать их: следуя пути парамитаяны, мы можем достичь просветления через много кальп, но если будем идти по пути ваджраяны, кратчайшему пути к просветлению, то достигнем своей цели гораздо скорее, и на это не потребуется так много времени.

Более того, это совершенное человеческое рождение невероятно значимо — каждую секунду, каждую минуту, каждый час. В особенности в наше время, пока учения махаяны все



еще существуют, они не пришли в упадок, и нам потрясающе повезло встретить эти учения и практиковать их суть — бодхичитту. Поскольку мы способны зародить чистую мысль бодхичитты, то даже за минуту можем очиститься от омрачений и негативной кармы, которую накапливали в течение множества кальп в наших бесчисленных безначальных прошлых жизнях в самсаре. С помощью этого драгоценного человеческого рождения, зародив чистую мысль бодхичитты, мы становимся способны очистить негативную карму, накопленную за миллиарды кальп, и создать бесконечные заслуги, обширные, как само пространство, за кратчайший период времени.

Поэтому это драгоценное человеческое рождение, которое мы обрели на этот раз, невероятно ценно. Оно драгоценно — намного больше, чем вся вселенная, заполненная самоцветами. Даже если бы у нас была вселенная самоцветов, они не смогли бы дать нам того, что может дать совершенное человеческое рождение. Они не могут даже обеспечить нам рождение человеком в следующей жизни, не говоря уже о полном просветлении. Ценность человеческой жизни, которой мы имеем удачу наслаждаться сейчас, несравнима со всей вселенной, полной драгоценностей.

Кроме того, насколько это совершенное человеческое рождение значимо, настолько же сложно другим существам — животным, претам, сурам и асурам — достичь тех же целей. Эти виды существования несравнимо менее важны и драгоценны, чем то человеческое рождение, которое мы имеем сейчас.

Однако несмотря на то что мы обрели это драгоценное человеческое рождение, с самого рождения и до настоящего времени мы не осознавали, насколько оно важно или ценно. Мы не только не видели его ценности, но и фактически думали, что оно бесполезно, что рождение человеком не имеет особого значения. Другими словами, мы только и делали что усугубляли свое невежество. Вместо того чтобы воодушевлять себя на развитие, мы подавляли свои внутренние порывы, и это служило одной цели: сделать нашу жизнь бесполезной.

Мы использовали свое драгоценное человеческое рождение как ребенок, в руке у которого дорогой самоцвет, но который не понимает его ценность и поэтому смывает его в унитаз. Мы тратим впустую свое совершенное человеческое рождение точно так же. У нас в руках эта безумно драгоценная вещь, но, не понимая ее ценности, мы растрачиваем ее зря.

Хотя это совершенное человеческое рождение так значимо, если мы не используем его для достижения целей, которые так тяжелы для других живых существ, например, высочайшая цель — просветление или вечное счастье — или временные цели, такие как рождение в человеческом теле снова, если вместо этого мы просто используем свою жизнь, чтобы найти счастье только в этой жизни, счастье сегодняшнего дня, то наши поступки не выше чем действия животных, которые заботятся лишь о своих преходящих удовольствиях и чьи цели всегда направлены только на это.

Поскольку это драгоценное человеческое рождение наполнено смыслом, если мы не используем его соответствующим образом и живем как животные, все время ища временных удовольствий, тогда жизнь проходит так, как если бы мы не были рождены человеком, а обрели тело существа одной из низших сфер. Почему? Потому что наши действия не выше, чем их; то, что мы совершаем, не становится чем-то особенным по сравнению с действиями животных. От малюсеньких существ, которых мы не можем видеть простым глазом, до гигантских животных — все их ежедневные действия, все, что они совершают телом, речью и умом, делается с привязанностью к преходящим удовольствиям лишь этой жизни.



Поэтому сейчас проверьте себя: “С момента моего рождения совершил ли я какие-либо значимые поступки в своей совершенной человеческой жизни, поступки, которые бы стоили этой жизни, поступки, которые были бы выше действий животных, хоть какие-то осмысленные действия, совершенные без привязанности к временным удовольствиям, действия, которые приведут меня к высокой цели — лучшему перерождению в будущем — и к абсолютной цели — освобождению и просветлению?” Проверьте, сколько значимых и ценных действий вы совершили — если вообще таковые были — в этой драгоценной человеческой жизни с момента рождения и по сей день; проанализируйте, были ли какие-либо совершенные вами действия выше, чем поступки животных.

\*\*\*

Также проверьте: “Все действия щебечущих пташек, летающих с ветки на ветку, и действия насекомых, ползающих вокруг по земле, совершены с привязанностью к временным удовольствиям. Являются ли какие-то из моих ежедневных действий, таких как питание, питье, движение, общение или сон, чем-то особенным? Делаю ли я что-либо без привязанности к временному удовольствию, или все мои занятия абсолютно такие же по значимости, как и поступки птиц и насекомых, которые действуют с привязанностью к сиюминутному удовольствию?” Проверьте.

\*\*\*

Проанализируйте все, чем занимаетесь с утра до вечера: ваши обычные повседневные дела.

\*\*\*

Проверьте действия одного дня, чтобы увидеть, является ли хоть одно из них чем-то бóльшим, чем поступки животных — есть ли хоть что-то, что вы делаете без привязанности к временным удовольствиям.

\*\*\*

Анализируя таким образом, вы можете ясно увидеть, жизнью человека или животного вы живете; проверка своих ежедневных действий делает это абсолютно ясным.

Однако когда мы проводим такое исследование, то едва можем найти хоть одно действие, которое было бы чистым — выше чем действия тупых животных. Мы мыслим так же как и они и проживаем свои жизни точно так же. Нам не найти ничего, что ставило бы нас выше. Единственное различие состоит в том, что у нас другая форма тела, и мы живем в доме, а вот в образе мышления различий нет. По сути мы не сильно отличаемся от собаки, живущей на улице. Если хорошенько проверим, то именно это мы и обнаружим, и это очень грустно.

### ***Трудность обретения человеческого рождения***

Если бы мы могли гарантировать себе такое же совершенное человеческое рождение снова и снова, снова и снова, легко, жизнь за жизнью, снова и снова, тогда, возможно, нам не надо было бы волноваться. Если бы получить совершенное человеческое рождение было также просто как вырастить рис — вы всего лишь сажаете зернышки риса в землю, они прорастают, рожают еще больше зерен, в итоге вы сажаете их и получаете еще больше риса — если бы после смерти мы автоматически получали еще одно совершенное человеческое рождение, то не надо было бы так стараться наполнить эту жизнь смыслом. Не было бы так опасно потратить эту жизнь впустую. Но это не так, так не бывает.

Будет очень сложно обрести такое совершенное человеческое рождение снова, невероятно сложно. Почему? Почему так трудно найти новое человеческое рождение? Потому что эту жизнь мы обрели не беспричинно, мы родились человеком не просто так. Как так получилось, что в этой жизни мы получили совершенное рождение в мире людей, встретили учения и получили возможность медитировать и контролировать свой ум? Потому что во многих своих предыдущих воплощениях мы следовали закону кармы, жили в чистой морали, проявляли большую щедрость и усиленно молились, чтобы обрести такое рождение. На протяжении множества жизней мы изо всех сил работали, проявив максимальное усердие, чтобы создать причину для такого драгоценного человеческого рождения.

Поэтому это совершенное человеческое рождение мы обрели не беспричинно — без какой-либо предпосылки, оно появилось не независимо и не само по себе. Это вовсе не так. Таким образом, получение драгоценного человеческого рождения в будущем зависит от того, создадим ли мы в этой жизни причину для совершенного человеческого рождения в будущем; это зависит от нас в настоящем. Если в этой жизни мы не создадим причину для совершенного человеческого рождения, то не получим его в будущем; если в этой жизни нам удастся создать причину для совершенного человеческого рождения, то мы обретем его. Сейчас все зависит от нас.

Почему же тогда так сложно получить совершенное человеческое рождение? Потому что его причину очень сложно создать. Например, давайте проверим с точки зрения морали. Проанализировав следующим образом, мы сможем понять, получим ли драгоценное человеческое рождение в будущем. Поразмышляйте: “С момента моего рождения до настоящего времени соблюдал ли я моральные законы, такие как воздержание от убийства, воровства и неподобающего сексуального поведения? В этой жизни жил ли я в чистой морали или нет?”

\*\*\*

Также проверьте: “Избегал ли я лжи, пустой болтовни, грубостей и клеветы? Придерживался ли таких моральных правил в своей жизни?”

\*\*\*

Также проверьте: “Воздерживался ли я от враждебности, алчности или ложных воззрений, таких как вера в то, что не существует абсолютной реальности, Будды, Дхармы и Сангхи, а также прошлых и будущих жизней? Соблюдал ли я в своей жизни моральную дисциплину в этих пунктах или нет?”

\*\*\*

А теперь подумайте: “Придерживался ли я любого из этих предписаний морали в течении хотя бы одного дня?”

\*\*\*

Если вы обнаружите, что соблюдали эти моральные законы, то это здорово, радуйтесь!

Сейчас же, проверив, подумайте: “Если бы я в этот самый момент умер, смог бы я получить совершенное человеческое рождение снова?” Спросите себя.

Итак, нужна вот такая проверка, чтобы понять, соблюдали ли мы в своей жизни какую-либо моральную дисциплину или нет. Нам даже не нужно слишком тщательно проверять, потому что со своим негативным умом мы совершали совершенно противоположное: три безнравственных деяния тела — убийство, воровство и неподобающее сексуальное поведение — четыре безнравственных деяния речи — ложь, грубость, сплетни и клевета — или три безнравственных деяния ума — враждебность, алчность и ложные воззрения. Если мы проверим, сколько благих деяний мы совершили с рождения до настоящего момента, то совершенно ясно, что не найдем ни одного. Легко увидеть, какова наша ситуация, тут не нужно никакого длительного анализа.

В любом случае, я имею в виду вот что: нет никакой гарантии, что мы получим человеческое рождение снова, не говоря уже о *совершенном* человеческом рождении в будущих жизнях. Поэтому поскольку сейчас мы все же имеем такое рождение, положительно необходимо извлечь его суть. Какова суть совершенного человеческого рождения? К ней

относятся три цели, о которых я говорил ранее: одна временная, две другие абсолютные, из них самой высшей является просветление. Поэтому пока у нас в руках драгоценность совершенного человеческого рожденья, нужно убедиться, что мы создаем причину для достижения просветления, потому что нет гарантий, что в будущем у нас появится такой шанс снова.

Мы способны увидеть, что в этом не может быть уверенности, потому что слишком легко обнаружить, сколько раз в этой жизни мы поступали плохо: различные действия тела, речи и ума, совершенные с негативным умом — с неведением, привязанностью, гневом и прочими беспокоящими состояниями ума. Поскольку мы совершали эти негативные поступки — те десять безнравственных действий, которые я только что упомянул — так много раз, нам неизбежно придется испытывать на себе их результаты.

Такие действия как убийство, воровство и ложь негативны, потому что они совершаются из-за заблуждения. Если мы делаем то же самое без иллюзии или эгоизма, с бодхичиттой, то они не становятся безнравственными. В Учении Будды объяснено, что действие становится безнравственным не из-за самого поступка, а из-за мотивации, стоящей за ним.

### ***Результаты негативной кармы***

Итак, существуют четыре кармических результата таких действий. Возьмем, к примеру, убийство: лишение другого существа жизни. Один из четырех результатов — это результат созревшей кармы: перерождение в одной из трех низших сфер жизни — в аду, сфере голодных духов или в сфере животных. Вторым результатом для человека, убившего других, — даже если он и родился в мире людей после длительных низших перерождений как результат накопленной в прошлой позитивной кармы — его жизнь будет коротка, и он будет убит кем-то другим. Это называется результатом, сходным с причиной испытанного опыта. То, что мы причиняем другим, в конце концов случается с нами.

Третий результат безнравственного поступка убийства с негативным сознанием — даже если человек снова после длительного перерыва в результате накопленной позитивной кармы рождается в мире людей, он снова вступает на путь убийства других существ. Это называется результатом, сходным с причиной в действии, или привычке. Прошрое убийство создает привычку убивать снова. Например, в этой жизни нам иногда трудно контролировать определенные насильственные действия — такие привычные импульсы возникают из-за подобных действий в прошлом.

Четвертый результат безнравственного поступка убийства имеет отношение к окружающей среде, в которой живет человек; это называется обретенным результатом, или результатом окружения. Даже если после какого-то времени убийца рождается человеком, он теряет суть удовольствий: те виды наслаждений, которые существуют в месте, где он живет, не имеют никакого смысла. Также окружающая среда очень опасна, вокруг много борьбы и угрозы для жизни.

Это также справедливо с другими безнравственными действиями тела, речи и ума. Например, каждый день по телевизору или в газетах мы слышим о проблемах во всем мире. В некоторых местах очень много осадков, грязи и возможны наводнения, в других часто возникают конфликты и дисгармония.

Даже в семьях мы постоянно видим примеры ссор между родителями и детьми. Некоторые мужчины никак не могут поладить со своими женами, сколько бы раз они не женились, их отношения всегда сходят на нет, и они всегда лишены гармонии. То же самое и

с некоторыми женщинами: сколько бы мужей они ни сменили, брак никогда не длится долго, они все время ссорятся и не бывают счастливы. Других людей постоянно обижают и критикуют, куда бы они ни поехали, о них всегда говорят плохо, и это приносит им много боли. Такие виды отсутствия единства или гармонии, неспособность поддерживать близкие отношения — это результаты безнравственных действий, в особенности клеветы и порождения дисгармонии среди других.

Кроме того, есть другие люди, которые, как бы ни пытались накопить материальные вещи, сколько бы ни зарабатывали в бизнесе, всегда теряют имущество и неспособны его сохранить. Куда бы они ни ехали, их вещи всегда оказываются украдены. Даже если они остаются в одном месте, их грабят снова и снова, или если они и не теряют вещи, у них не хватает времени наслаждаться тем, что имеют. Такие проблемы являются результатом безнравственного поступка в прошлом, а именно воровства.

Другие, даже если у них есть хороший дом или прекрасные материальные вещи и прочее, их вещи не служат им долго; они быстро изнашиваются или легко ломаются. Также есть те, кому никогда не удастся наслаждаться сполна — то, что они получают, всегда плохого качества. Как бы сильно они ни старались, им не удастся достать ничего хорошего. Другие не способны найти работу, или их все время увольняют. Случается много подобных вещей.

Также есть люди, которым приходится жить в местах, где сложно найти еду или воду. Иные вынуждены жить в ужасных местах, где полно колючек, или на очень высоких, скалистых горах, по которым сложно передвигаться, или в сухих безжизненных пустынях. Несмотря на то что жизнь в таких местах очень сложна, у них нет выбора: им приходится проводить там всю свою жизнь.

Есть еще множество примеров, однако весь подобный опыт — это результат безнравственных поступков, который приходится испытывать а мире людей, не говоря уже о еще большем страдании, которое приходит вместе с рождением в низших сферах<sup>12</sup>.

Десяти безнравственным поступкам противоположны десять поступков чистой морали. Поскольку в прошлом мы их совершали, в настоящее время мы пребываем в одной из высших сфер существования и имеем возможность получать удовольствие. Что бы мы ни захотели, мы это получаем. Если хотим еды, то находим ее, если нуждаемся в одежде, то получаем ее, если желаем быть в красивом месте, то можем туда поехать. Вещи приходят к нам легко, и наша жизнь проста. Все прочее: здоровые органы, привлекательное тело, хороший характер, терпение и уважение к другим, а также власть над другими, когда люди делают то, о чем мы их просим, — все это результаты накопленной ранее хорошей кармы и следования моральной дисциплине.

## ***Корень страданий***

А теперь давайте сделаем короткую медитацию.

Все страдание в шести мирах самсары — в аду, сфере голодных духов, животных, людей, асуров и суров — происходит из-за неведения, которое и является создателем самсары. Неведение создает самсару, то есть мир боли.

Что представляет из себя это неведение, которое создает самсару? Это то самое неведение, которое не осознает истинную природу самости, ее абсолютную природу.

---

<sup>12</sup> См. “Сутру о причинах и следствиях действий” (Sutra of Causes and Effects) на сайте Архива, [www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com).

Поэтому чтобы не испытывать всех страданий самсары и быть полностью свободным от их причины — неведения — необходимо полностью разрушить неведение, причину всех страданий в самсаре. Чтобы это произошло нам нужно осознать истинную природу самости.

Осознание истинной природы “я” зависит от способности распознать неведение, то есть ум, которому природа “я” неясна.

Как и в обычной жизни: если тело грязное, и вам нужно помыться, то первым делом необходимо увидеть грязь. Также чтобы осознать истинную природу самости, то есть что представляет собой “я”, сначала следует распознать неведение — ум, который заставляет нас видеть “я” совершенно неверным образом, противоположно реальности “я”. То, как мы видим самость, — это то, как неведение думает о “я”.

Поэтому сначала сконцентрируйтесь на мысли, которая у вас в голове сейчас. Просто наблюдайте за этой мыслью, и по мере того как ваш ум постепенно расслабляется, становится спокойнее, проверьте, каким образом вы видите “я”, какие концепции возникают, или каким образом это “я” представляется вам. Сначала сконцентрируйтесь на мысли; потом, когда ваш ум станет спокойным и расслабленным, внимательно проверьте, каким образом “я”, или самость, представляется вам, как вы про это думаете.

Если вы найдете что-нибудь, если обнаружите истинно существующее “я”, истинно существующую самость, поищите, где именно она находится. Найдя истинно существующее “я”, настоящее “я”, проверьте, относится ли оно к телу или к уму, внутри ли оно тела и ума или снаружи. Проверьте таким образом. Если не можете найти и видите пустоту самости, то просто сконцентрируйтесь на этом.

Если же нашли “я”, проверьте, является ли оно телом, умом или комбинацией ума и тела. Необходимо искать это [представляющееся нам] истинно существующим “я” от макушки до пяток, проверяя каждую часть тела, чтобы обнаружить, где именно оно находится. Если вы не находите его и позже приходите к заключению, что самость не существует вовсе, то это ложная концепция: вы свалились в крайность нигилизма. Такой вывод не освобождает вас от страданий.

Но если ощущение пустоты самости приходит более-менее без усилий, то вместо того чтобы бежать от него, следует практиковать концентрацию на нем — просто для успеха медитации на пустоту, ища истинную природу “я”.

\*\*\*

Это все, что я хотел сказать. Если в результате посещения этого семинара вы теперь видите, что ваша человеческая жизнь имеет огромный смысл, и что существует так много прекрасных вещей, которые вы можете сделать со своей жизнью, о которых не знали раньше, вещи, которые приносят пользу всем живым существам, тогда это наполняет смыслом ваше присутствие здесь. Если теперь вы знаете, что можете снова обрести совершенное человеческое рождение, полностью освободить себя от заблуждений и достичь просветления ради всех живых существ, и если у вас есть желание достичь этих целей, и вы готовы продолжать учиться и медитировать, чтобы спастись от страданий и достичь просветления ради других, то ваше участие было очень ценным. Это чрезвычайно важно для вашего собственного покоя ума и для покоя других.

Однако самое важное — это попытаться избежать причинения вреда другим как только возможно и контролировать свой ум. Не позволяйте уму быть в негативных состояниях —

это и есть суть Дхармы, самая важная вещь. Медитируете вы или нет — суть медитации в том, чтобы не дать вредоносному состоянию ума возникнуть. Это сохраняет ваш покой и покой тех, кто находится вокруг вас.

Я счастлив, что мы с вами создали Дхарма-связь, и что у меня был шанс хотя бы немножечко помочь вам узнать о Дхарме, но очень важно, чтобы вы сохраняли желание медитировать и изучать учение Будды глубже. Тогда, если у вас есть время, появится возможность практиковать медитации на более глубоком уровне.



## 11. Лама отвечает на вопросы

### *Самые лучшие ответы приходят посредством медитации*

Когда бы ни возникали проблемы, вместо того чтобы впасть в истерику и волноваться, лучше заняться медитацией и проверкой. Медитация подобна компьютеру: когда у обычных людей есть проблема, они включают компьютер в поисках ответа; таким же образом, когда у практикующих медитацию есть проблема, они медитируют. И в медитации находят ответы. Ответы уже существуют; спокойный, ясный ум дает знанию-мудрости пространство, чтобы пришли ответы. Затуманенный ум является препятствием, он делает ответы невидимыми. Поэтому медитация на самом деле является наилучшим способом проверки и нахождения решений ваших проблем.

Обычно мы думаем, что получаем ответы, задавая вопросы, и в какой-то степени это верно, на определенные вопросы ответы приходят именно так. Но если нет понимания, то даже если лама дает вам хороший ответ, это не регистрируется в вашем сознании, пролетая мимо ушей. Это потому что вы спрашиваете несерьезно. Если хотите исследовать вопрос глубоко и по-настоящему, то помедитируйте на него: когда ответ приходит, это очень мощный опыт. Вы *становитесь* ответом, вы *становитесь* этим знанием; оно не остается просто каким-то поверхностным фактом.

Зачастую, когда вы задаете кому-то вопрос, и человек отвечает: “То, то и то”, — вы можете получить немного мудрости, но мы не считаем это истинным знанием.

Итак, медитация действительно очень ценна, она дает ответы, которых вы ищете. Медитация и правда похожа на персональный компьютер. Ответы, которые вы получаете для себя посредством медитации, намного более значимы и более глубоки, чем те, которые вы получаете, когда кто-то другой отвечает на ваш вопрос. Вы спрашиваете: “Скажите мне, пожалуйста, бла-бла-бла”; человек отвечает: “Бла-бла-бла”; вы думаете: “Ну ладно, хорошо”. Но затем другая проблема начинает занимать ваш ум, потому что у вас нет проникающей концентрации, чтобы развеять туман своих заблуждений. Вот почему я всегда говорю, что человеческие существа обладают очень большой силой. В потенциале у нас есть фантастическая энергия, просто нужно использовать ее самым эффективным образом.

У каждого человека есть прекрасные качества. Если мы смотрим только на внешний вид, то никогда не найдем истинную красоту, но если взглянем на более глубокие человеческие качества: на что люди способны, позитивные поступки, которые они могут совершать, и сила человеческого ума — то увидим, что каждый красив. На самом деле все существа во вселенной обладают *какими-либо* замечательными качествами.

Если бы все, что существует в мире, представлялось нам красивым, то не было бы никакой возможности возникновения страдания. Страдающий ум видит все сквозь туман: субъект, то есть ум, опирается, или зависит от объекта, который воспринимает. Трансформация внешнего мира в красоту не дает возникнуть уродливому уму, потому что для него просто не остается пространства.

Поэтому так важно, что вы, осознав, что счастье невозможно найти в одном лишь поверхностном мире чувственных удовольствий, ищете счастливой жизни, опираясь на внутреннее счастье и пребываете в полной уверенности, что это так и есть — не “может быть, возможно”, а именно так. Вам *необходимо* принять такое решение. Если ваш ум все еще дает прибежище сомнению: “Может быть, в супермаркете и правда есть все, что мне

нужно”, — то ваша медитация не приведет ни к чему хорошему, и вы не получите реализаций.

Кроме того не стоит тратить свою жизнь на погоню за бесполезными вещами. Например, по телевизору показывают так много мусора; когда вы его смотрите, ваш ум автоматически впитывает в себя этот мусор. Поэтому нужно использовать различающую мудрость, которая определяет, имеет ли ценность то, что вы делаете, или нет.

Я не говорю, что телевидение — это плохо. Но имею в виду, что в зависимости от вашего сознания, необходимо проверять, полезно ли то, что вы смотрите, или нет. Ведет ли это к раскрытию мудрости, или лишь провоцирует тяжелую, плотную привязанность, вызывающую в вашем сознании конфликт? Проверьте. Это действительно важно.

На самом деле лучше бы вы смотрели свой внутренний телевизор. Обычное телевидение очень скучно, там показывают одни и те же программы на одни и те же темы снова и снова. Не очень-то это интересно. Но когда вы наблюдаете за своим умом, это невероятно; это намного более увлекательное занятие. Там все время что-то новое; если вы задумаетесь об этом, то каждый опыт будет новым.

Это действительно правда. Я не преувеличиваю. Каждый момент ума очень интересен. Если вы будете проверять свой ум каждый день в течение десяти или двадцати минут ежедневно, это принесет большую пользу.

В Тибете после посещения учений по лам-рим и получения ясного интеллектуального понимания люди часто уходили в ретрит, чтобы применить учения на практике; они изучали опытным путем, удостоверившись, действительно ли работает то, о чем говорил лама. Они серьезно проверяли его слова. Конечно, жизнь на Западе такая напряженная, что у вас не хватает времени на длительные ретриты, но если бы время от времени вы проводили два-три дня выходных в строгой медитации, это было бы очень мощным и невероятно ценным опытом.



© Lama Yeshe Wisdom Archive

А что касается этого семинара, мы так много разговаривали, что времени на медитацию оставалось очень мало, но если бы мы выделили больше времени на медитацию, вы бы не получили всех учений, которые вам нужны, поэтому мы сделали все, что было в наших силах, чтобы получился баланс.

А сейчас я могу попробовать ответить на вопросы, однако помните, что истинные ответы вы получаете в медитации. Как я уже говорил, такие ответы становятся очень мощным и значимым опытом. Вербальные ответы зачастую не настолько важны. Однако если у вас есть серьезные вопросы, задавайте.

**Вопрос:** Лама, в прошлом году в Непале Вы говорили, что у полностью посвященных монахинь на добрую сотню обетов больше, чем у полностью посвященных монахов. Кроме того, мы гораздо реже видим изображения Тары, чем изображения мужских проявлений будды. Поэтому я подумала, можете быть, Вы могли бы что-нибудь сказать о женщинах? Простите!

**Лама:** Будда даровал 253 обета полностью посвященным монахам, *гелонгам*, и 364 обета полностью посвященным монахиням, *гелонгмам*. Причина такой разницы в том, что женщины обладают невероятной мудростью и очень быстрыми умами. Мужчины обычно немного медленнее, но женщинам быстро удается сложить два плюс два и прийти к выводу. Кроме того, то, как устроено женское тело, делает их более восприимчивыми к вибрациям солнца, луны и земли, и каждый месяц у них происходит внутреннее обновление. Все это дает психологический эффект. Поэтому женский ум меняется быстрее, чем мужской. Женщины очень умны, они обладают мудростью: способностью быстро сопоставить вещи.

Более того, женщины не испытывают страстное желание часто, но когда это происходит, оно может быть очень сильным и длиться долго, это может быть очень дискомфортно, как будто вас постоянно тыкают иголкой. У мужчин также бывают желания, но хотя они и возникают часто, они не так сильны.

**Вопрос:** Получается, что большее количество обетов дано, потому что женщинам сложнее контролировать желание?

**Лама:** Да, это так. Поэтому я говорю об этом.

**Вопрос:** Значит, рождение в женском теле — это [результат] плохой кармы?

**Лама:** Нет, совсем не обязательно. Вы задали общий вопрос, поэтому и мой ответ общий. У некоторых женщин есть поразительный контроль. Есть и будды в женском теле. Поэтому на самом деле невозможно говорить в общем. Однако Будда считал, что у мужчин и женщин одинаковый потенциал достичь освобождения в этой жизни. Также Будда не просто учил на словах, он показал метод, путь к освобождению. Поэтому освобождение в женском теле — внутреннее освобождение — это очень здорово. Так или иначе у женщин есть качества и способности, которых нет у мужчин, и наоборот. У каждого есть свои особенности.

Также, когда женщины получают монашеские обеты, Будда говорил, что для начала необходимо принять пять обетов — как путь начала тренировки ума — например, на месяц; затем, возможно, восемь обетов; затем, наверное, больше. Таким образом медленно продвигаясь и выжидая, иногда на протяжении года, затем проверяя, справляется ли женщина или нет. Традиционно это было очень строго; нужно было убедиться. Конечно, в

целом с мужчинами то же самое. У них тоже есть желания, над которыми они не имеют контроля. Но у мужчин также есть свои особенности — психологически и физиологически.

Но нельзя сказать, что мужчины могут достичь освобождения или просветления, а женщинам это не под силу. Нельзя это утверждать. В Тибете иногда даже старшие монахи слушали учения монахинь с более высоким статусом.

**Вопрос:** Если человек преодолел сильную привязанность или отвращение в этой жизни, получится ли так, что в следующей жизни этот человек встретит тех же людей или будет жить в тех же местах, где и прежде?

**Лама:** Да, это возможно. Это также логично. Если в этой жизни вы упражняете свой ум, и ваша привязанность ослабевает, то в момент смерти мощная решимость и сила кармической ментальной энергии может привести вас к знакомым людям или местам, чтобы у вас снова появилась возможность им помогать.

**Вопрос:** Вчера вечером Вы говорили, что человек не может быть религиозным, если он направляет оружие и стреляет в другого человека — религиозного. Меня беспокоит, что мы слышим о тайских монахах, освящающих оружие, которое затем используется во Вьетнаме, а также о вьетнамских монахах, совершающих самосожжение в Сайгоне, и тибетских монахах, оставляющих обеты и борющихся с китайцами. Могли бы Вы все это объяснить?

**Лама:** Спасибо за вопрос, это очень хорошо, что вы спрашиваете. Думаю, монахи, освящающие оружие, делают это из-за неправильного понимания, кем бы они ни были. Психологически это вернется к ним и будет их беспокоить. Что касается монаха, совершившего самосожжение в Сайгоне, здесь может быть две версии. Если у него есть невероятное сострадание к людям во Вьетнаме, которые страдают из-за войны, и он сжигает свое тело, чтобы дать миру знать об их страданиях, то не думаю, что это глупо; если же у него нет сострадания, и он делает это в гневе, то это глупо.

**Вопрос:** Правда ли, что некоторые тибетские монахи сняли обеты, пошли воевать с китайцами и убивали людей?

**Лама:** Да, некоторые тибетские монахи так поступили. Есть разные виды тибетских монахов. Когда китайцы вошли в Тибет, некоторые монахи вернули обеты старшим монахам, которые не пошли на войну. Невозможно остановить индивидуальный гнев такого рода. На самом деле они были неправы, сделав это. Если бы они спросили старших монахов, стоит ли идти в бой, те бы ответили им: “Это глупо, это ошибка. Ты хочешь воевать, но ты уже идеальный солдат. Ты хочешь оставить свое место в самой лучшей армии, в Сангхе, чтобы присоединиться к дрянной армии”. Эти монахи и так являются солдатами, они ведут бой с внутренним врагом — заблуждениями, которые и подводят их. Это очень хороший вопрос, правильно, что вы его задали.

В мире есть множество религий, буддизм — одна из них. Когда их последователи совершают ошибки, это не означает, что религия плоха; ошибочные концепции принадлежат людям. И не только ложные представления, но и неконтролируемая привязанность очень сильна: “О, моя нация, моя страна... Я потеряю место, где ем и сплю”. Поэтому, действуя под влиянием неконтролируемой привязанности, эти тибетские монахи оставляют свои монашеские обеты и бегут воевать. Они глупы, я согласен. Именно об этом я и думал

недавно. Я даже не считаю этих людей буддистами. Они подвержены эмоциям, и их мудрость слишком ограничена.

**Вопрос:** Что делать, если мы распознали свой негативный ум? Должны ли мы просто наблюдать или нужно реагировать? Иногда кажется, что реакцией будет нежелание встретиться лицом к лицу с этим умом.

**Лама:** О какой ситуации вы говорите? Будьте точнее.

**Вопрос:** Например, когда мы медитируем и видим, что сейчас у меня гордыня, а сейчас я злюсь; нужно ли нам просто распознать это и сказать себе: “Хорошо, я злюсь”, — или следует сказать: “Я злюсь, и это плохо”? Что делать с негативным умом? Когда мы обнаруживаем негативный ум, что с этим делать?

**Лама:** Когда вы обнаруживаете негативное состояние ума, то вместо того чтобы просто оставить все как есть, примените подходящее противоядие. Даже лучше, когда вы видите, что негативный ум только-только начинает возникать, сразу же остановите его, не дайте ему продвинуться дальше. Многие западные психологи говорят, что когда вы злитесь, следует дать гневу выйти, не задавливать его, то есть они советуют вам разозлиться еще больше. Они желают добра, но согласно психологии, которую проповедовал Будда, они ошибаются. Каждый момент гнева создает кармический отпечаток, каждый момент неосознанного гнева усиливает в вас энергию этой эмоции.

Лучше всего распознать, что внутри у вас есть гнев, и как только вы почувствуете, что он возрастает, вместо того чтобы дать ему волю, увидеть его и выразить, попробуйте переварить его. Это самое лучшее. Западная психология говорит: “Нет, нет, нет... не держите в себе эту огромную энергию гнева, дайте ей выйти наружу, выразите ее”. И это позволяет человеку открыто выливать гнев на других. Это глупо. Это нехорошо, потому что энергия гнева усиливается. На самом деле любое действие, которое вы повторяете снова и снова — позитивное или негативное — усиливает соответствующую энергию.

Позвольте привести пример. Как вы можете контролировать гнев, если вам это очень сложно дается? Когда вы встаете утром, вспомните природу гнева. Прежде всего, гнев произрастает из корня — неведения, и сопутствующей причиной для его возникновения является огромный предрассудок. Его функция — уничтожить все ваше удовольствие. Даже выражение лица становится жалким. Посмотрите на лица людей, которые все время злятся: они постоянно напряжены. Проверьте сами: они выглядят по-особенному.

Так или иначе, первым делом утром — потому что в это время вы обычно не злитесь — поразмышляйте о недостатках гнева и ясно увидите, какова природа гнева. После этого породите сильное сострадание к себе: “Если я продолжу вести себя так, то разрушу свою жизнь. Но это касается не только меня. Все существа во вселенной также разрушают свои прекрасные, полные радости жизни из-за гнева. Мгновение гнева может уничтожить жизнь пары, которая была вместе в течение многих лет. Они сами это делают. Это невероятно глупо. Природой гнева является чистая глупость; сегодня я ни за что не буду злиться. Сегодня я посвящаю свою жизнь чувству, обратному гневу — терпению. С этого момента и пока не лягу спать сегодня ночью, я буду контролировать свой гнев с состраданием по отношению ко всем живым существам”.

Когда вы выстраиваете такое намерение утром, то весь день проходит соответствующим образом. Вечером вы проверяете: “Как удивительно! Обычно я все время злюсь, но сегодня я

совершенно не злился. Я так рад, так благодарен, так счастлив”. Затем посвятите позитивную энергию другим и идите спать, радуясь своему успеху.

На следующий день вам не понадобится так много энергии, чтобы сохранять контроль, будет намного легче. Затем через день это станет еще проще... и так далее, пока не научитесь контролировать гнев в течение недели. Если получится контролировать его в течение одной недели, то на вторую неделю это точно будет легче. Затем вы сможете контролировать в течение всего месяца, поэтому два месяца покажут легкими. Потом вам удастся контролировать его в течение года. Если это получилось, то вы фактически больше никогда не будете злиться. В конце концов вы начнете говорить людям: “Мне стало невозможно испытывать гнев. Не могли бы вы меня научить, как это?” Нужно будет пойти в школу гнева, чтобы вновь научиться это делать! Это возможно, правда. Вы можете достичь точки, когда никто не сможет спровоцировать вас на гнев.

Это был хороший, очень практический вопрос. Чрезвычайно важно остановить проблему гнева, невероятно важно. Природа гнева — страдание, а гневливый ум очень напряжен. Люди, которые часто злятся, испытывают сильные страдания, их лица выглядят по-другому, и они полностью разрушают всю радость жизни. Поэтому так важно научиться хотя бы контролировать гнев. Если бы у людей в паре не было гнева, то их жизнь никогда не стала бы ужасной, это невозможно. У них всегда будут хорошие отношения, прекрасный дом и хорошие вибрации.

Многие люди с Запада слишком интеллектуальны, они все время ищут какой-то высокой медитации. Это нереалистично. Если вы просто будете практиковать отказ от гнева, то это само по себе будет великолепно. Это и есть освобождение, внутренняя свобода; это более реалистично и намного более важно: каждый день вы имеете дело с другими людьми, и контролируя свой гнев, не срываетесь на жене, муже, друзьях или на ком-либо еще. Вы всегда хорошо проводите время.

**Вопрос:** Могли бы Вы сказать чуть больше о посвящении заслуг?

**Лама:** У нас есть аналогия, почему нужно посвящать заслуги. Скажем, вы едете на большой и сильной лошади. Если нет узды, то лошадь побежит туда, куда ей вздумается, и вы не приедете, куда собирались. Несмотря на то, что лошадь сильна и энергична и может очень хорошо передвигаться, без контроля над ней вы свалитесь и покалечитесь. Точно так же, если у вас есть мощная энергия заслуги, и вы не посвящаете ее на благо, то когда кто-то говорит что-то, и это вас злит, ваша заслуга сразу исчезает.

Создание заслуг и затем разрушение их похоже на то, как если бы вы сначала вымыли пол, а затем, закончив, разбросали везде какашки, делая его снова грязным. Это хороший пример того, что мы обычно делаем. Поэтому следует посвящать всю свою позитивную энергию на пользу другим, вместо того чтобы позволять ей уходить без какого-либо направления, как мощной лошади без узды.

Также, когда вы посвящаете свою позитивную энергию другим, эта энергия как капля, упавшая в океан: до тех пор, пока океан существует, эта капля никогда не исчезнет. Подобным образом, когда вы вкладываете свою позитивную энергию в банк просветления на благо другим, она становится неисчерпаемой.

И не только это. Когда вы делаете что-то позитивное, то автоматически можете чувствовать гордость: “О, я так хорошо помедитировал”. Гордыня — это психологическая проблема, посвящение — это решение. Поэтому так важно посвящать свои заслуги. Иначе часто мы порождаем гордость, хвастаясь: “Я сделал то, я сделал это! Вы создаете видимость



чего-то большого из своей заслуги. Посвящение заслуг похоже на вложение денег в банк. Вы делаете это для того чтобы защитить свои деньги; посвящение сохраняет накопленные заслуги в вашем внутреннем банке.

**Вопрос:** Когда человек делает что-то хорошее и знает, для чего это нужно, является ли это посвящением?

**Лама:** Нет, это не посвящение. Посвящение заслуг — это ум, думающий: “Я не совершил этот благой поступок для своего собственного освобождения или удовольствия, но совершенно для пользы других”.

**Вопрос:** Тогда нужно отпустить это?

**Лама:** Да, вы отпускаете, направляете энергию в одно русло. Не позволяйте ей убежать, будто мощная, но дикая лошадь. Если бы я говорил о заслугах подробно, то это заняло бы большое количество времени, но если вкратце, не так уж легко посвятить заслуги правильно; необходимо помнить о пустоте трех вещей: вас самих, человека, который посвящает заслуги; сами заслуги; а также то, как вы посвящаете. Посвящение с пониманием пустотной природы этих трех вещей — это самый лучший способ посвятить заслуги, он очень ценный. Посвящение с чистым знанием-мудростью освобождает все ложные концепции от привязанности к самости этих трех вещей. Это и есть *праджняпарамита* — совершенство мудрости — способ посвящения. Это сложно, но если вам удастся, то нужно делать это таким образом. В противном случае наше посвящение смешивается с привязанностью. По-тибетски мы называем это *нго-вэй кхор-сум*, то есть посвящением в круге трех.



**Вопрос:** Как пользоваться четками (Санскр.: мала)?

**Лама:** Одна из функций, которую выполняют четки, — это отсчет мантр. Иногда нам каждый день нужно начитывать определенное количество мантр, или если мы находимся в ретрите, тогда мы используем четки. В некоторых ретритах нужно начитать один, два, пять или даже десять миллионов мантр; каждый день мы освящаем свои четки и используем их для счета количества мантр, которые повторяем. Также мы пользуемся ими, чтобы исцелиться от некоторых болезней. Например, некоторые люди болеют из-за влияния злых духов, и они могут исцелиться, когда четки положены им на голову, но человек, который это делает, должен иметь длительный опыт и передачу на мантру.

**Вопрос:** Можем ли мы выйти за пределы времени, например, реинкарнировать в прошлом?

**Лама:** Нет, это невозможно. Каждое перерождение — это результат прошлой кармы, оно происходит каждый раз в новых обстоятельствах, поэтому невозможно повторить этот опыт. Например, скажем, с момента вашего рождения и до настоящего времени вы жили в одной семье в одном и том же доме в Лондоне — вам кажется, что вы и вещи вокруг вас остались прежними. Но если вы тщательно проверите, то, начиная с вашего рождения, ваше окружение и ваш опыт менялись каждую минуту; все совершенно поменялось. Если мы просто будем смотреть на вещи поверхностно, то наше отношение будет таким: “Каждое утро я пью кофе, ем тот же самый обед, у меня есть эта семья, этот дом... все одинаково”. Но это не осталось тем же самым, и думать так — это ложная концепция, которая возникла из поверхностного мышления.

Если вы проверите свой жизненный опыт с точки зрения науки, то увидите, что каждый опыт был разным. Даже с начала этого семинара и до настоящего момента все поменялось: ваш опыт, ваше восприятие, ваш взгляд и ваше сознание. Конечно, вы можете сказать что-то вроде: “В прошлом году я была чернокожей женщиной, возможно, в следующей жизни я снова стану чернокожей женщиной”. Вы спрашиваете о такой поверхностной вещи? Это может произойти, но невозможно, чтобы оставались точно такими же, как были в прошлой жизни. Это ясно? Возможно, лучше бы вам задать свой вопрос снова.

**Вопрос:** Вы говорите о том, что карма все время движется вперед [во времени], да?

**Лама:** Да, это так. Невозможно, чтобы карма двигалась назад. Если бы это было так, то я смог бы снова стать пятилетним мальчиком в этой жизни.

**Вопрос:** Многие люди становятся детьми, когда они стареют.

**Лама:** Ну что вы, это лишь уличная болтовня. Нам нужно говорить об этом с научной точки зрения. Когда мы обобщаем, то говорим вещи вроде: “Ваш ум похож на ум ребенка”. Это не значит, что человек стал ребенком. Речь идет о столетнем старике, который становится пятилетним ребенком. Это невозможно. Можете ли вы научно доказать, что это возможно? Вы можете сказать, что кто-то как ребенок, но это не значит, что человек на самом деле стал ребенком.

**Вопрос:** Но кажется, что вещи повторяются.



**Лама:** Да, вещи повторяются, но опыт различен. Вы не можете сказать, что опыт всегда одинаков. Если вы проверите научно, то увидите, что он меняется.

**Вопрос:** Могли бы Вы сказать, какие именно медитации нам нужно делать, просыпаясь утром, и непосредственно перед тем как лечь спать?

**Лама:** Самая лучшая медитация утром — это развитие однонаправленной концентрации; вечером нужно выполнять очищение. Перед тем как лечь спать, проверьте прошедший день: “С момента моего пробуждения сегодня утром я сделал так много действий и побывал во множестве мест”. Затем вы проверяете: “С каким состоянием ума я делал это? С каким умом я делал то?” Проверьте, сколько у вас было позитивных состояний, и сколько негативных. Скорее всего, вы придете к заключению: “Большинство моих действий были негативными, немногие были позитивными”. Поэтому перед сном выполните медитацию очищения и затем идите спать со счастливым, радостным и чистым умом. Это очень полезно.

На самом деле, лучше всего не идти спать с затуманенным умом в состоянии дискомфорта. Если вы засыпаете во встревоженном состоянии, то продолжаете продуцировать эту энергию всю ночь. Например, если засыпаете в гневе, то энергия гнева продолжает циркулировать в вашем уме всю ночь. Поэтому намного лучше успокоить и прояснить свой ум перед тем как идти спать. И если вы засыпаете, медитируя, то вся энергия во сне становится вечным мирным путем к освобождению. Поэтому медитация перед сном очень-очень полезна. Также у нас есть специальные методы медитации во сне, которые называются йога сновидений, о которой говорится в последней части поэтапного пути к просветлению, поэтому вы можете их изучить позднее.

Это очень хороший и практичный вопрос. Когда вы встаете с кровати утром, вместо того чтобы думать, как это происходит обыкновенно: “Что я собираюсь делать сегодня?” — и спешить на кухню, позволяя уму немедленно перенестись внутрь холодильника, вставайте медленно и медитируйте. Расслабьтесь, сделайте свой ум спокойным и ясным и посвятите себя наполнению смыслом этого дня самым высшим из способов, вместо того чтобы жить как животное. Таким образом вы не будете испытывать подъемы и спады на протяжении всего дня, потому что мощная решимость, которую вы создали утром, сохраняет вас в стабильности. Даже если кто-то внезапно вас ударит, вы сохраните самоконтроль. Это возможно — благодаря силе воли вашего ума.

Ваш ум очень силен, скажу я вам. Вам необходимо понять, насколько. Мы думаем, что внешние вещи очень сильны, но все они созданы человеком. Истинная сила на самом деле находится внутри нас. Мы создали все эти вещи, наша внутренняя сила проявляется во внешний мир. Если мы направим эту силу внутрь, то сможем создать внутреннюю реализацию просветления. Вот почему создание правильной мотивации утром так важно.

Спасибо за вопросы. Один из учеников сделал маленькие значки с Манджушри, это очень благоприятно. Манджушри — это проявление знания-мудрости, поэтому сейчас я освящу эти значки и преподнесу вам. Я также дам передачу на мантру Манджушри, чтобы помочь вам взрастить внутри знание-мудрость.

[Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче делают пуджу, чтобы освятить значки Манджушри.]

## ***Передача на мантру***

А сейчас, если можете, вместо представления меня, Тубтена Еше, сидящего здесь с этим телом из мяса и костей, трансформируйте свою визуализацию в лучистое тело Манджушри из красно-желтого света. В моем сердце — мантра божественной мудрости Манджушри. Из этой мантры проявляется такая же трансцендентная мантра, которая выходит из моего сердца через рот, подобно четкам. Эта заряженная энергия-четки входит в ваш рот и затем опускается в сердце трижды: в первый раз она входит в ваше сердце; во второй растворяется в первой мантре; и в третий снова растворяется в мантре в вашем сердце, делая ее нерушимо мощной, магнетически мощной, чтобы привлечь просветленные реализации, которые придут благодаря тому, что в вас разовьется знание-мудрость.

Сохраняя эту визуализацию, повторяйте мантру:

ОМ А РА ПА ЦА НА ДХИ; ОМ А РА ПА ЦА НА ДХИ; ОМ А РА ПА ЦА НА ДХИ.

Сейчас давайте произнесем ее все вместе.

ОМ А РА ПА ЦА НА ДХИ ДХИ ДХИ ДХИ ДХИ... (3 раза)<sup>13</sup>

Из вашего сердца исходит блаженный красно-желтый свет, проходящий через все ваше тело, наполняя его великой радостью.

[Лама Еше и Лама Зопа Ринпоче читают молитву.]

Получив передачу на эту мантру, вам не нужно обещать начитывать ее каждый день, но если вам хочется — пожалуйста; это будет очень полезно. Это особенный метод получения знания-мудрости.

Например, раньше в Тибете, если монаху было сложно понимать изучаемое, то он делал практику Манджушри, чтобы быстро обрести знание-мудрость. Также эта мантра невероятно полезна для тех, кто не может разговаривать нормально из-за проблем с языком. После всего лишь одного месяца практики они смогут разговаривать нормально. Я не шучу; это опыт людей. Если будете начитывать эту мантру перед разговором или речью, то сила слов значительно увеличится. Поэтому очень хорошо начитывать эту трансцендентную мантру. Манджушри — это не что-то внешнее, Манджушри — это высшее трансцендентное знание-мудрость всех просветленных существ, трансформированное в тело из красно-желтого света. Вот что мы называем Манджушри — проявление знания-мудрости.

## ***Заключение***

Мы подошли к концу этого очень короткого семинара. Мне очень понравилось, и я был счастлив встретить всех вас, таких прекрасных людей. Буду молиться, чтобы в следующий

---

<sup>13</sup> ДХИ — это семенной слог Манджушри. Он обычно начитывается с многократным повторением — либо сам по себе, либо после произнесения мантры ОМ А РА ПА ЦА НА, чтобы активировать пользу для речи, как Лама объясняет ниже.

раз, когда мы встретимся, у нас было больше времени, чтобы провести его вместе, так было бы лучше. На этот раз мы немного спешили, пожалуйста, простите нас за это. Однако если у вас есть какие-то вопросы, то можете написать нам. В наши дни мир стал таким маленьким. Кроме того, если у вас есть вопросы, можете задать их Чимэ Ринпоче или Аконгу Ринпоче, они оба живут в Великобритании.

Также мы дадим защитную веревочку, которую освятил Лама Зопа Ринпоче, всем, кто пожелает; можете носить ее на шее, если хотите. Она дает психологическую защиту — хотя мы не думаем, что существуют демоны, от которых вас надо защищать.

Также имеет смысл хранить значки Манджушри. Они могут быть очень полезными, чтобы напоминать вам о знании-мудрости, которую вы обрели, вместо того чтобы позволить вашему уму быть все время занятым мирскими мыслями. Это изображение — не просто материальный объект, а напоминание о знании-мудрости. Оно дает вам учения без слов. Когда вы смотрите на изображение Будды, сидящего в позе медитации, вы же что-то чувствуете, не так ли? Это автоматически дает вам контроль. Вот почему у нас есть это искусство, а не потому что мы верим, что это действительно Бог или Будда. Это дает позитивную вибрацию.

Также, когда вы вернетесь обратно домой, проверьте, как вы украсили место, где живете. Это даст вам понимание, к своей психологии: что вас интересует, какой у вас ум. В любом случае самое лучшее — это сохранять свой дом в чистоте и простоте, и не заваливать все пространство бархлам. Когда все в вашем доме чисто и в порядке, ваш ум также становится простым и ясным. Не нужно хранить безумное количество вещей, множество картинок и прочий бардак. Взгляните на искусство психологически нестабильных людей. Все, что они рисуют — так сложно и беспорядочно. Не нужно делать свое пространство таким; ваш ум пока обусловлен — вы еще не вышли за пределы зависимости от условий.

Искусство может иногда быть полезным. Религиозное искусство объясняет вещи за пределами слов. Даже продавцы понимают такого рода психологию, это видно из того, как они выставляют товар на витринах.

Думаю, это все, что я могу сказать. Спасибо большое за все. Сейчас мы посвятим заслуги, которые накопили во время этого семинара на пользу всех живых существ, чтобы привести их к просветлению — дялещемуся вечно радостному состоянию сознания.

*Ге-ва ды-йи нюр-ду даг*

*Ла-ма санг-гье друб-гьюр нэ*

*Дро-ва чик-кьянг ма-люй па*

*Дэ-йи са-ла го-пар щок*

Еще раз спасибо. Наверное, я скажу еще одну вещь. Иногда молодые люди слушают учение лам и затем возвращаются домой и начинают продвигать свои идеи родителям и друзьям, вызывая у них раздражение. Не стоит этого делать.

То, чему вы здесь научились, — для вашего личного освобождения, а не для того чтобы проталкивать эти идеи другим людям в попытке обратить их в буддизм. Это неправильно. Не давите на родителей или друзей, просто живите естественно. Просто максимально используйте на практике то, чему научились. Не нужно давить на других этими идеями.

Если вы воплотите на практике то, что взяли с учений, то близкие получат от вас позитивные вибрации — через ваши действия. Некоторые молодые люди начинают возбужденно думать: “О, ну наконец-то я нашел что-то по-настоящему стоящее”, — и проецируют свой собственный путь на других. Не нужно так делать. Также не приставайте к незнакомцам на улице, говоря: “Пойдем со мной, я покажу тебе путь к освобождению”. Это не будет работать. Будьте реалистичными, будьте естественными. Конечно, если кто-то подходит к вам с вопросами, то нужно отвечать по мере своих возможностей. Но если люди не спрашивают, не навязывайте — это нехарактерно буддизму. Проявляйте знание в действиях насколько возможно, именно так вы обретете реализации.

Итак, еще раз большое спасибо и до новой встречи — в небе!



© Lama Yeshe Wisdom Archive

## 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 хранится 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 ждут своего часа, и поскольку Ринпоче продолжает давать учения, количество записей в Архиве соответственно растет. Большинство из наших записей еще не проверены и не отредактированы для печати.

Здесь, в Архиве, мы очень стараемся организовывать расшифровку еще необработанных аудио-записей, редактировать то, что еще не было отредактировано, и в целом выполнять еще множество различных задач, которые описаны ниже.

Работа Архива Мудрости Ламы Еше делится на два направления: *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 отправлены 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 фотоматериалами и их оцифровкой.

*Распространение* включает в себя открытие доступа к учениям Лам через различные каналы, такие как книги на продажу и те, что предназначены 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 журнале *Mandala* 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 Вам за помощь. Поэтому здесь мы обращаемся 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](http://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 Зопы Ринпоче от Архива и издательства Wisdom Publications, годовую подписку на журнал *Mandala*, один год ежемесячных пудж, совершаемых монахами и монахинями в монастыре Копан, с посвящением лично Вам, а также доступ к разделу сайта, открытому только для членов Архива, в котором содержатся все публикации в электронном формате. Более подробную информацию Вы можете узнать на нашем сайте [LamaYeshe.com](http://LamaYeshe.com).

### **Ежемесячная рассылка и социальные сети**

Подпишитесь на наши страницы в [Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [YouTube](#) и [Google Plus](#) и каждый день читайте отрывки из наших онлайн-учений, любуйтесь замечательными снимками и следите за последними новостями наших предложений.

Также каждый месяц мы делаем бесплатную электронную рассылку, в которой делимся последними новостями и ранее неизданными учениями Ламы Еше или Ламы Зопы Ринпоче. Для более подробной информации загляните на наш [сайт](#).

### **Электронные и аудио-книги Архива**

Все книги Архива Мудрости Ламы Еше доступны в электронном формате во всех главных онлайн-магазинах, таких как Amazon, Apple и других. Также на нашем сайте есть книги, выложенные в открытом доступе для чтения онлайн или скачивания в формате pdf.

Кроме того, мы предлагаем некоторые книги только в электронном формате, например, серию учений Ламы Зопа Ринпоче “Учения лам-рим в Копане 1991 года”.

В дополнение к сотням часов аудио-записей, которые Вы можете прослушать на нашем сайте, Архив Мудрости Ламы Еше также предлагает избранные аудиокниги на [audible.com](http://audible.com). Слушайте в любое время учения Дхармы из коллекции Архива.

### **Мультимедийные материалы Архива**

Мы также приглашаем Вас исследовать нашу растущую коллекцию бесплатных мультимедийных материалов, представляющих учения Ламы Еше и Ламы Зопа Ринпоче на обширную тематику. Эти материалы доступны во всех мультимедийных аспектах: отредактированные оригинальные транскрипты учений, дополненные фотографиями, аудио- и видеозаписями с тех учений, а также связанными с ними неформальными отрывками учений, советами и прочими актуальными для конкретного учения материалами из Архива.

Мы приглашаем Вас в онлайн-магазин Архива Мудрости Ламы Еше, где Вы сможете найти ссылки на бумажные и электронные издания, аудиокниги и мультимедийные материалы.

## Фонд Поддержания Махаянской Традиции

Фонд Поддержания Махаянской Традиции (The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, FPMT) — это международная организация, основанная в 1975 году Ламой Тубтеном Еше и Ламой Зопой Ринпоче, включающая в себя центры изучения буддийской медитации и ретритные центры, находящиеся и в больших городах, и за их пределами, а также 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 в частности, основанной в пятнадцатом веке великим ученым, йогиним и святым, Ламой Дже Цонкапой.

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](http://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](mailto:info@fpmt.org)

[fpmt.org](http://fpmt.org)

Сайт ФПМТ содержит учения Его Святейшества Далай Ламы, Ламы Еше, Ламы Зопы Ринпоче и многих других почитаемых учителей данной традиции, а также подробную информацию об учебных программах ФПМТ, центр онлайн обучения, полный список центров, проектов и подразделений ФПМТ по всему миру, некоторые из них, наверняка, находятся недалеко 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 веб-сайты.



## **Что делать с учениями Дхармы**

Учения Будды — это истинный источник счастья для всех живых существ. Книги, подобно этой, показывают, как приложить учения на практике и интегрировать их с Вашей жизнью, чтобы Вы нашли счастье, которое ищете. Поэтому все, что содержит учения Дхармы, имена Ваших учителей или священные изображения, намного драгоценнее, чем какие-либо другие материальные объекты, и обращаться с ними нужно с уважением. Чтобы избежать кармы, не дающей Вам встретиться с Дхармой в будущих жизнях, не кладите книги (и прочие священные объекты) на пол или под какие-либо другие вещи, не переступайте через них и не сидите на них, не используйте для мирских целей, например, подкладывая под ножки качающихся столов или стульев. Они должны храниться в чистом и возвышенном месте, отдельно от обычной литературы; их следует обертывать в специальную ткань при переносе с места на место. Это всего лишь некоторые из советов.

Если Вы хотите избавиться от любых материалов по Дхарме, их нельзя выбрасывать в мусорное ведро, а необходимо сжечь специальным способом. Вкратце: не сжигайте такие материалы с прочим мусором, а делайте это отдельно, и во время их сгорания начитывайте мантру Ом Мани Падмэ Хум. По мере того как дым поднимается вверх, представьте, что он заполняет собой все пространство, принося суть Дхармы всем живым существам в шести сферах самсары, очищая и облегчая сознания и принося всевозможное счастье — включая счастье просветления. Некоторые люди могут думать, что это практика немного необычна, но так полагается в соответствии с традицией. Благодарим Вас.

## **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, и пусть там воцарится 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 китайские войска вторглись в Тибет, что вынудило 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 Тубтенем Зопой Ринпоче. Два года спустя недалеко от Катманду 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 насыщенных 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, ему было дано имя *Ösel Xita Torpess*; в 1986 году *Ösel* 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*).

**Лама Тубтен Зопа Ринпоче** родился в Непале, местности Тхангме в 1945г. Когда ему было три года, он был признан реинкарнацией ламы, жившего поблизости в местечке Лавудо, в нескольких минутах ходьбы от дома Ринпоче. Описание ранних лет жизни Ринпоче можно прочесть в его книге “Дверь к состоянию удовлетворенности” (*The Door to Satisfaction*). В возрасте десяти лет Ринпоче уехал в Тибет, где учился и медитировал в монастыре Домо Геше Ринпоче недалеко от Пагри, пока оккупация Тибета Китаем в 1959г. не вынудила его покинуть Тибет и перебраться в Бутан ради своей безопасности. Затем Ринпоче переехал в лагерь тибетских беженцев в Букса Дуар, Западная Бенгалия, Индия, где он встретил Ламу Еше, ставшего впоследствии его ближайшим наставником. Ламы уехали в Непал в 1967г. и за следующие несколько лет построили монастыри Копан и Лавудо. В 1971г. Лама Зопа Ринпоче провел первый из своих знаменитых ежегодных курсов лам-рим, которые продолжают в монастыре Копан и по сей день. В 1974г. Ринпоче вместе с Ламой Еше начали путешествовать по миру, чтобы учить Дхарме и заложить основу буддийских центров. После смерти Ламы Еше в 1984г. Ринпоче принял пост духовного главы организации ФПМТ, которая процветает благодаря его безукоризненному руководству. Подробности о жизни и работе Ринпоче можно найти в книге “Лама из Лавудо” (*Lawudo Lama*) и на сайтах Архива Мудрости Ламы Еше и ФПМТ. Опубликованные работы Ринпоче включают в себя такие как “Энергия мудрости” (*Wisdom Energy*) — совместно с Ламой Еше, “Трансформируя проблемы” (*Transforming Problems*), “Дверь к состоянию удовлетворенности” (*Door to Satisfaction*), “Настоящее исцеление” (*Ultimate Healing*), “Дорогой Лама Зопа” (*Dear Lama Zopa*), “Как быть быть счастливым” (*How to Be Happy*), “Целостный страх” (*Wholesome Fear*) и множество транскриптов учений и практических буклетов.

**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 отредактировал и издал 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.

**Анастасия Столярова**, переводчик буддийских текстов и устных учений с тибетского и английского языков. Выпускница шестого потока (2014 г.) школы переводчиков Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program, в настоящее время работает преподавателем тибетского языка и переводчиком в Istituto Lama Tzong Khapa в Италии, а также занимается письменными переводами.