

Лама Еше

# Жизнь, смерть и после смерти

Вводная лекция Ламы Зопа Ринпоче

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)

Lama Yeshe Wisdom Archive  
PO Box 636, Lincoln, MA 01773, USA

## Оглавление

Благодарность издателя	4
Предисловие редактора	6
От переводчика	7
Вводная лекция. Нахождение покоя в повседневной жизни	8
Глава 1. Нахождение покоя в повседневной жизни	9
<i>Равностность</i>	9
<i>Недостатки эгоистичной заботы только о себе</i>	10
<i>Ответ: практика терпения</i>	12
Глава 2. Почему нам нужно понимать процесс смерти	17
<i>Линза медитации</i>	18
<i>Расслабление</i>	20
Глава 3. Природа ума	25
<i>Медитация</i>	27
<i>Оставить и просто быть</i>	29
Глава 4. Процесс умирания	32
<i>Теряя эго</i>	33
<i>Внутренний опыт во время смерти</i>	34
<i>Медитация ом а хум</i>	38
Глава 5. Понимание и работа со смертью	39
<i>Медитация ом а хум (продолжение)</i>	41
<i>Заключение</i>	43
Глава 6. Перенос сознания	47



## 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 Ламы Зопа, за его доброту и внимательность; и нашей постоянной поддержке в лице Барри и Конни Херши, Джоан Томпсон, Тони Стила, Института Ваджраяны, Клэр Аткинс, Тубтена Еше, Роджера и Клэр Эш-Уилер, Хоука Фурмана, Ричарда Гира, Досс МакДавид, Терезы Миллер, Джанет Хинтерман, Ника и Жизеллы Доусон, Тома и Сюзанны Кастлс, Лили Чанг Ву, Дорен и Мэри Харпер и других спонсоров, пожелавших остаться анонимными.

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 предлагаем Вам 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).

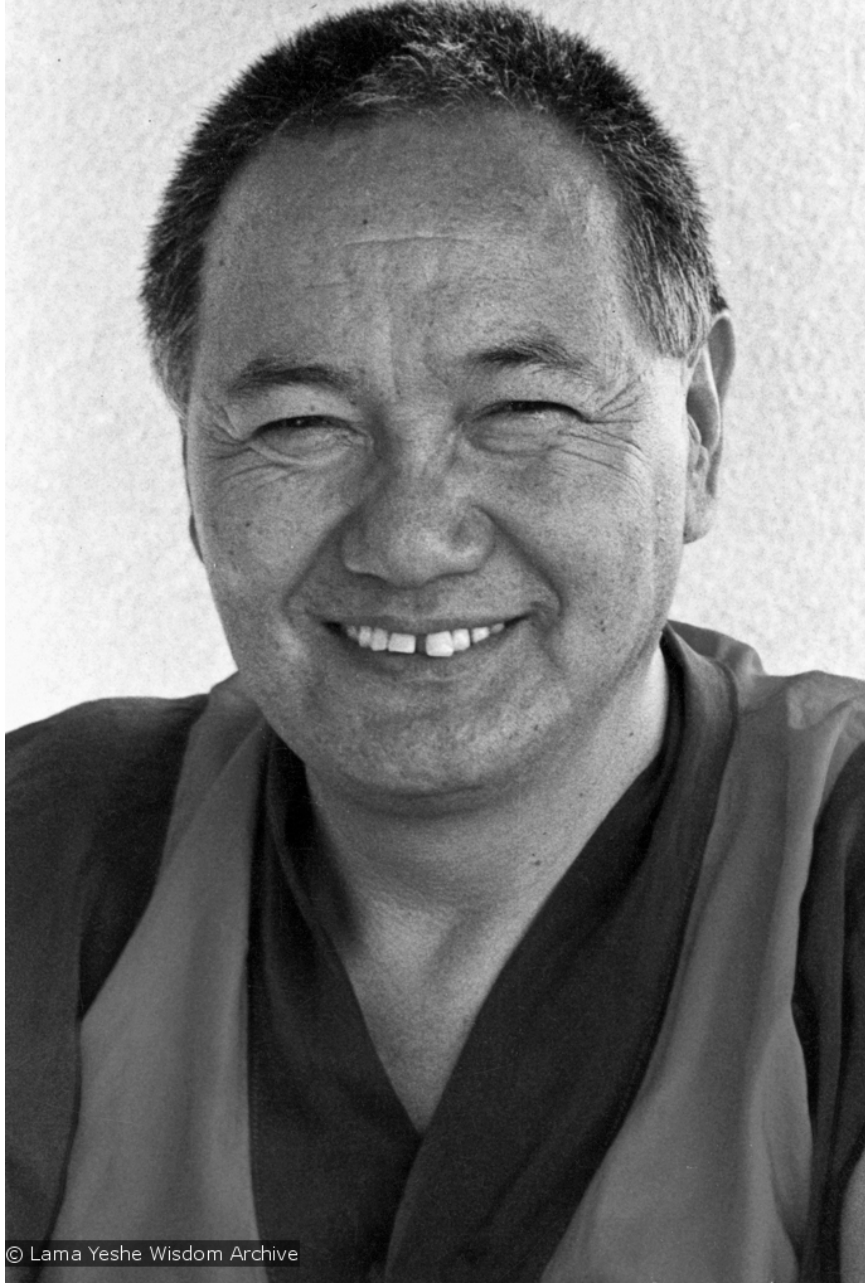
Кроме того, мы хотим выразить признательность за доброту и сострадание всем, кто внес щедрый вклад в нашу работу, с тех пор как мы начали выпускать бесплатные книги. К счастью, Вас слишком много, чтобы упомянуть каждого по отдельности в этой книге, но мы глубоко ценим каждое подношение, которое пошло 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; наших редакторов досточтимую Элсу Кэмерон, досточтимую Конни Миллер, Гордона МакДугала и Сэнди Смит; досточтимого Кунсанга за запись Ламы Зопа Ринпоче; наших стенографов досточтимого Тубтена Мунсела, досточтимую Тубтен Лабдрон и доктора Су Хунг; досточтимого Боба Алькорна за работу над видеозаписями Ламы Еше; Дэвида Зинна за компетентность в работе с цифровыми изображениями; наших редакторов аудиозаписей Джонатана Стэйна и Майка Шоу; Меган Эварт и Сонала Кастри - команду, публикующую материалы онлайн; Mandala Books и Wisdom books за распространение книг в Австралии и Европе, а также Amitabha Buddhist Centre и Losang Dragpa Centre за содействие в распространении книг в Сингапуре и Малайзии соответственно; и 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**

*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.*



© Lama Yeshe Wisdom Archive

## Предисловие редактора

Для Ламы Еше 1983 год был обычным годом, полным путешествий и учений. К сожалению, он также оказался его последним годом жизни. Италия, Испания, снова Италия, Индия, Америка, Франция, Швеция, снова Италия, Швейцария и, наконец, Индия и Непал. Учения, собранные в этой книге, стали последними, данными на Западе; по иронии судьбы семинар в Женеве был о смерти.

В течение многих лет Лама говорил нам, что скоро умрет, но этого не происходило, и его кажущаяся безграничной энергия и joie de vivre [радость жизни - прим. пер.] несмотря на серьезную болезнь сердца, а также невозможность представить, что его больше не будет с нами, убаюкало большинство из нас в состояние отрицания. Поэтому когда он говорил что-то вроде заключительных слов в конце этого семинара: “Можете писать мне, я не собираюсь внезапно исчезать”, - нам очень нравилось верить подобным заявлениям. Что ж, пять месяцев спустя Лама преподавал нам самое прямое учение о непостоянстве, когда он на самом деле исчез навсегда. Но по крайней мере он живет в своих книгах и аудио- и видеозаписях, и в Архиве Мудрости Ламы Еше мы делаем все, что в наших силах, чтобы сохранить мудрость Ламы Еше и сделать ее доступной каждому.

Организаторы семинара в Женеве записали его на видео, и мы выложили эту запись на DVD под тем же названием, что и эта книга: Life, Death and After Death (“Жизнь, смерть и после смерти”). И поскольку у нас с прошлогодних учений Ламы в Лондоне было видео о переносе сознания во время смерти, мы также включили их в эту книгу и на DVD. Лама Зопа Ринпоче дал общую лекцию во время семинара в Женеве, с этого учения и начинается эта книга.

Таким образом, в этой книге три части: вводная лекция Ринпоче, учения Ламы Еше о процессе умирания и беседа Ламы о переносе сознания из учений 1982 года.

Я хотел бы поблагодарить Вэнди Кук и Дженнифер Барлоу за их советы по редактированию этой книги. Надеемся, Вы получите удовольствие от этой книги, которую мы выкладываем в свободный доступ, и предлагаем Вам также приобрести DVD, чтобы получить еще бóльшую пользу от этих учений.

## От переводчика

Прежде всего, хочу выразить огромную благодарность Ламе Зопа Ринпоче, Ламе Еше, Николасу Рибушу и всей его команде, работающей над изданием материалов Архива Мудрости Ламы Еше. Для меня переводить учения Лам - это большая честь и радость, и я надеюсь, что моя работа приносит пользу и Вам, передавая без искажения благословения, заложенные в словах этих драгоценных учителей.

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

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 помочь в работе Архива в качестве волонтеров. Если Вам это интересно, пожалуйста, напишите мне.

Несколько слов об особенностях перевода. Английское слово *mind* - это перевод тибетского *sems* или *blo* - в зависимости от контекста. На русский язык это интерпретируется как “сознание” или “ум”, но встречаются также и другие версии. Несмотря на то что, углубляясь в детали науки об уме, Лориг, мы обнаруживаем, что эти два тибетских слова имеют совершенно конкретные значения и используются в строго определенных контекстах, английский термин *mind* их как бы объединяет в одно и упрощает. Поскольку Ламы давали учения на английском, не всегда понятно, какое из тибетских слов они употребили бы, говоря на родном языке. Кроме того, в русском языке нет слов, которые в точности отражают значения тибетских терминов, поэтому в своем переводе я зачастую использовала слова “ум” и “сознание” как синонимы, иногда обращаясь также и к выражению “состояние сознания”, в некоторых случаях яснее отражающему суть сказанного для русского человека. Если Вам интересно, какие бывают виды ума, или сознания, какие они имеют функции, и на какие категории подразделяются, об этом подробно рассказывается в текстах науки об уме, Лориг, например, в книге Р.Н. Крапивиной “Ум и знание”.

Желаю Архиву Мудрости Ламы Еше и всей организации ФПМТ успешного развития и беспрепятственного продолжения деятельности на благо всех живых существ.

**Анастасия Столярова**

Октябрь 2018



## **Вводная лекция. Нахождение покоя в повседневной жизни**

**Лама Зопа Ринпоче**

**Женева, 1983**





## Глава 1. Нахождение покоя в повседневной жизни

Счастье, которое мы ищем, страдание, которого не желаем, счастье, которое мы пытаемся найти, страдание, от которого пытаемся избавиться - все это приходит из ума, и не из чьего-то ума, а из нашего.

Например, как ежедневное страдание, которого мы так не хотим и которое пытаемся предотвратить, приходит из нашего собственного ума? Оно возникает, потому что мы не имеем контроля над своим умом, напротив - он контролирует нас, а ум, в свою очередь, находится под контролем наших беспокоящих эмоций - *клевш*. Это та ошибка, которую мы совершаем. Мы позволяем своему уму оставаться под властью внутреннего врага, позволяем беспокоящим эмоциям победить, мы всегда даем свободу неведению, недовольству, гневу и эгоизму. Вместо того чтобы одержать над ними победу и постараться обрести свободу от них, мы предоставляем им полную свободу и сами полностью принимаем поражение. В этом-то вся проблема. Только в этом. Такова наша повседневная жизнь.

Если мы сделаем усилие, чтобы поместить эти беспокоящие эмоции под контроль нашего ума, то найдем счастье и покой в повседневной жизни, и страдание, которого мы так не хотим, прекратится. Но до тех пор пока мы позволяем себе находиться под контролем своих беспокоящих эмоций, у нас всегда будут проблемы и страдание.

Если мы стремимся к внутреннему покою в повседневной жизни, тогда, даже если у нас не получается оставить эгоистическую заботу только о себе и полностью переключиться на заботу обо всех живых существах, если мы не можем совершить такую сильную перемену, то по крайней мере следует практиковать равнозначность - понимание, что мы и все живые существа абсолютно равны в нежелании даже малейшего дискомфорта и отсутствия счастья и удовлетворения. В этом мы все совершенно одинаковы.

В тантрическом тексте, *Гуру Пудже*, объясняется, что недостаточно просто знать или понимать слова учения, наша задача - воплотить слова на практике. Если мы не практикуем то, что знаем, то не получится испытывать внутренний покой. Поэтому здесь, если мы не можем практиковать обмен своего счастья на счастье других - то есть отречение от эгоистического мышления и полное переключение на заботу о других живых существах - нужно по крайней мере попытаться воплотить на практике равнозначность.

### Равнозначность

Это очень логично. Если вы тщательно проверите, то увидите, что вы, ваша семья, друзья и товарищи по работе, все в стране и, несомненно, все живые существа одинаково равны в желании быть счастливыми и нежелании страдать. Поэтому нет ни малейшей причины, чтобы ваше личное счастье и свобода от страданий были важнее, чем чье-либо еще.

Сначала подумайте о своем партнере и о ком-то, кого вы ненавидите, вашем враге: они абсолютно равны. Вам не удастся найти ни единой причины, чтобы доказать, что свобода от страданий и счастье человека, которого вы любите, более значимы, чем человека, который вам неприятен. Затем поразмышляйте таким же образом об остальных членах вашей семьи, о коллегах по работе, людях в вашем обществе, вашей стране, на всей земле и, наконец, обо всех живых существах. Все они совершенно равны, несмотря на то, что разговаривают на разных языках, одеваются по-разному и имеют кожу разного цвета. Какими бы ни были различия, в этом они совершенно одинаковы.

Поэтому вы и человек, который вам не по нраву, ваш враг, совершенно равны в ожидании счастья и нежелании ни малейшего дискомфорта, а также нежелании слышать даже двух

неприятных слов. Более того, вы и любой другой человек также абсолютно равны в праве на обретение счастья и избавление от страданий. Вы и другие также абсолютно равны в том, что вы нуждаетесь в помощи других, а они нуждаются в вашей. Поэтому если в такой ситуации вы вредите другим без веской причины - любой другой причины, помимо желания собственного счастья и игнорирования нужд и желаний других - то это очень грустно и совсем не великодушно; такой человек имеет очень слабый ум и развивает самый неприятный характер.

С другой стороны, если в семье или даже в паре хотя бы один человек практикует равенность, в таких отношениях будет преобладать мир и гармония.

На самом деле равенность, о которой я говорил, - это фактическая ситуация, но наше ложное концептуальное воззрение говорит нам: "Я важнее других, важнее моего врага и всех живых существ", даже несмотря на то что для этого нет ни малейшей доказательств. На самом деле то "я", которое мы воспринимаем как более важное, чем остальные, не существует в реальности, это галлюцинация. Поэтому очень забавно цепляться за галлюцинацию, но именно этим мы и занимаемся все свое время каждый день. И из-за этого возникают все виды заблуждений.

### **Недостатки эгоистичной заботы только о себе**

Эгоистичное отношение - это источник всей нашей депрессии, агрессии, нервных срывов, отсутствия успеха, встречи с нежелательными обстоятельствами, жизненных перипетий и ежедневных проблем. Чем сильнее наше эгоистичное отношение, тем больше проблемы, и чем сильнее наша эгоистичная забота только о себе, желание счастья исключительно для себя, тем быстрее мы сталкиваемся с дискомфортом. Мы даже можем разозлиться на птиц, чирикающих за окном. Несмотря на то, что у них нет никакого намерения нас отвлекать, и другие люди находят это чириканье очаровательным, оно становится большим отвлекающим фактором для эгоистичных людей вроде нас. Мы злимся на лающих собак и даже на шелест листьев на ветру! Если нам подают еду, которая немножечко остыла, мы создаем из этого целую трагедию. Происходит очень много таких грустных вещей. То, что беспокоит эгоистичного человека, не является проблемой для других людей.

Таким образом, вы можете увидеть просто на этих нескольких примерах, что все приходит из ума эгоистичного человека. Если он выходит в город, то начинает испытывать недовольство там; если остается дома, то и там найдет, из-за чего быть недовольным. Куда бы он ни пошел, он все время недоволен.

Особенно хорошо это видно на примере эгоистичных пар - они все время ругаются. Ругаются в саду, в доме, в спальне, в столовой, за завтраком и обедом. Единственное время, когда они не ругаются, - это когда находятся по отдельности. То, что проходят другие люди, и что мы сами испытываем - это в точности то, о чем Будда объяснял в своих учениях.

Но если по крайней мере один человек из двоих отодвинет собственное счастье в пользу своего партнера, их отношения станут мирными и гармоничными: чем сильнее отречение, тем больше мира и гармонии.

Так, благодаря этим иллюстрациям вы можете понять, как невероятно важно менять сознание, практиковать равенность, развиваться духовно - избавляться от старых привычек ума, менять эгоистичную заботу о себе, на ум, который заботится о других. Крайне важно практиковать доброту сердца даже хотя бы ради покоя в повседневной жизни, не говоря уже об абсолютном счастье.

Если мы все время позволяем нашему уму оставаться под контролем эгоизма и не меняем его, то даже если будем жить миллиард кальп, это не будет иметь никакого значения: мы не найдем покоя внутри, зато все время будут возникать проблемы. Произошло бы вот что: чем дольше мы жили, тем больше проблем бы испытывали. И даже если из-за своей неудовлетворенности мы миллион раз сменили мужей, жен и друзей, все равно не нашли бы удовлетворения и внутреннего покоя.

Можно ясно увидеть, как это логично и соответствует фактической ситуации. Это совершенно прозрачно. Например, если вы и другой человек испытываете голод, и другой человек находит немного еды и предлагает ее вам, меняя свое счастье на ваше, - как бы вы обрадовались! Это показывает, как отказ от эгоизма приводит к счастью.

Если другие люди плохо с вами обращаются, критикуют и указывают на ваши ошибки, и это причиняет вам боль, это также является недостатком эгоистичного ума. Если бы вы не цеплялись за свое “я” так сильно, заботясь о собственном комфорте, то каких бы плохих вещей другие люди вам ни говорили, это не причинило бы вам боль. Критика болезненна только если вы слишком сильно озабочены собой.

Чтобы победить и разрушить эгоистический ум, необходимо видеть его врагом, точно так же как вы воспринимаете некоторых других существ вашими внешними врагами. Для того чтобы увидеть эгоистический ум врагом, нужно постоянно осознавать его недостатки. Например, если вы пытаетесь практиковать Дхарму, но все ваши действия тела, речи и ума не становятся Дхармой, это и есть недостаток эгоистического сознания; ваши действия не становятся Дхармой, потому что вы следуете за своим эгоизмом.

Даже несмотря на то, что мы получаем так много учений по тренировке ума от разных лам, когда сталкиваемся с проблемами, мы не можем даже вспомнить об учениях, которые слышали, не говоря уже о том, чтобы применить их на практике. Когда кто-то поступает с нами плохо или обижает нас, мы не в состоянии вспомнить, какого рода медитацию нам следует практиковать в этот момент. Почему так происходит? Потому что мы следуем своему эгоизму. До тех пор пока мы это делаем, даже если бы будды трех времен предстали перед нами и давали учения в течение сотни кальп, пока наше отношение не изменится, пока мы не воплотим на практике полученные наставления, учения будд не будут иметь никакой пользы для нас, они не изменят наше сознание. Если мы не делаем усилий со своей стороны, то кто бы ни давал учения, даже если это Иисус собственной персоной, ничего не произойдет - не будет никакого покоя ума.

Хотя мы и думаем, что практикуем Дхарму, и приняли несколько уровней обетов - пратимокши, бодхисаттвы и тантрических обетов - никакой из них мы не храним в чистоте. Наши обеты подобны ветхим тряпкам. Обеты пратимокши насквозь продырявились, как и обеты бодхисаттвы и тантрические обеты. И так происходит, потому что мы настаиваем на своем эгоизме. Пока мы это делаем, даже наше желание о собственном счастье не исполняется, а действия, которые мы делаем ради собственной пользы, заканчиваются провалом.

Эгоизм не только не дает нам достичь успеха в деятельности ради самих себя и почувствовать себя счастливыми хоть на какое-то время, он также не дает позволяет избавиться от всех омрачений и почувствовать абсолютное счастье. Также эгоистическое отношение препятствует нашему успеху в деятельности ради блага других людей и обретению реализаций, ведущих к всеведению. Другими словами, подпитывая эгоистическое отношение, мы вредим другим живым существам.

Если вы хорошенько об этом задумаетесь, то увидите, что ваш собственный эгоизм совершенно точно вредит всем живым существам. Не обретя реализаций, мы не можем полноценно работать на благо других, не имеем возможности совершенно вести каждое живое существо по пути, не можем освободить их от страданий и привести их к несравненному счастью просветления. Поэтому просто давая зеленый свет эгоистическому уму, мы приносим огромный вред своей способности выполнить свою работу для живых существ полноценно. Это совершенно ясно.

Видите, как важно понимать, как это работает, даже тем, кто не знает или не имеет веры в реинкарнацию. Даже для того чтобы испытывать счастье в повседневной жизни, нам нужно преодолеть эгоизм. Все, что мы делали на протяжении всей своей жизни, было направлено на достижение счастья. В детстве мы ходили в школу, затем, чуть повзрослев, шли в институт, изучали много разных языков, проходили много разных предметов - для чего все это было нужно? Для того чтобы сделать нас счастливыми, вот и все. Это элементарно. В течение тридцати или сорока лет мы тратили так много сил, чтобы накопить богатство, наслаждаться хорошей репутацией и так далее. Рисковали своей жизнью ради счастья. Таким образом, вам должно быть ясно, насколько важно понимать, что на самом деле приводит к счастью.

### **Ответ: практика терпения**

Поэтому первое, что мы должны сделать в повседневной жизни, - это изменить свое отношение и, когда у нас появляется враг, практиковать терпение по отношению к этому человеку. Когда кто-то беспокоит нас, следует использовать эту возможность для практики терпения. Нужно породить чувство равенности, отбросить эгоизм и начать заботиться о других, размышляя о доброте других и недостатках эгоистического ума. По крайней мере нужно практиковать равенность. Таким образом, становится ясно, что самое первое, что следует сделать, - это начать развивать доброе сердце.

Сколько бы богатства и материальных ценностей мы ни накопили, сколько десятилетий ни учились бы, как бы хороша ни была наша репутация, сколько бы людей ни работало на нас, если мы не практикуем терпение и доброту сердца, у нас не будет никакого внутреннего покоя. Даже если бы мы потратили миллионы долларов на дома по всему миру; пока мы не разобрались со своим эгоистичным умом, не видать нам покоя.

Откуда этот внутренний покой берется? Он рождается благодаря врагу. На практике человек, который нам не нравится, и есть тот, кто дарит нам внутренний покой. Практикуя терпение и порождая милосердие и сострадание к этому человеку, мы избавляемся от гнева. Год за годом, [практикуя таким образом,] мы обнаруживаем, что злиться становится все сложнее, а когда это случается, гнев длится все меньше и меньше. Друзья и помощники не дают нам такой возможности практиковать терпение, милосердие и сострадание. Для этого нужны враги.

Таким образом, теперь вы видите, что после около пятидесяти лет, потраченных в поисках счастливой жизни и внутреннего покоя, миллионов долларов на образование и покупку вещей, если мы не возвращаем терпение и доброту сердца и не стараемся изменить свое сознание, то все же не найдем мир в сердце. Все наши проблемы останутся на месте, если только не станут еще хуже... хуже тех, что у нас были, когда у нас не было образования, когда мы были детьми. Таков наш опыт, мы можем видеть это даже сейчас.

Но если прямо сейчас мы будем практиковать терпение, милосердие и сострадание по отношению к нашему врагу, человеку, которого мы не любим и который критикует нас в повседневной жизни, то обретем великолепные реализации и невероятный мир внутри. Итак,

ясно, что тот покой, который вы испытываете в эту минуту, в этот час, возник благодаря вашему врагу. Если бы этот человек не имел плохих мыслей о вас или не испытывал к вам неприязнь, гнев, если бы он не хотел нанести вам вред, у вас не было бы возможности практиковать терпение, и потому вы не обрели бы покой ума и безмятежность, которые имеете сейчас. Мир в сердце пришел именно благодаря этому человеку. Поэтому человек, испытывающий гнев по отношению к вам, недолголюбивающий вас и желающий зла, на самом деле невероятно драгоценен и добр.

Как я только что сказал, несколько лет назад, до того как вы начали практиковать терпение, когда вы на кого-то сердились, это продолжалось в течение нескольких недель или месяцев. Просто посмотрев на фото этого человека или даже просто вспомнив про него, вы чувствовали боль. Но после стольких лет практики, когда гнев возникает, он длится всего лишь несколько секунд и затем испаряется. Ваш ум совершенно точно меняется. До того как начать тренировку ума вы видели неприятного, критикующего вас человека ужасно некрасивым, очень отталкивающим, полным негатива и приносящим боль, но сейчас вы понимаете, что разозленный и обвиняющий вас человек на самом деле невероятно ценен и очень милосерден. Вы видите этого человека в его теплом аспекте, как свою мать, как кого-то, кто помогал вам и был к вам добр. На самом деле вы даже начинаете чувствовать больше тепла по отношению к этому человеку, чем к своей матери. Поэтому сейчас вам понятно, что как только вы практикуете терпение по отношению к своему врагу, то незамедлительно получаете покой, который невозможно обрести многолетней учебой и огромными деньгами; в момент, когда вы практикуете терпение, вы обретаете покой, который не могли получить из своей огромной коллекции материальных вещей. Таким образом, становится понятно, насколько ценно и важно практиковать доброту сердца... и это не стоит ни копейки.

Как говорится в учениях традиции Кадам “Восемь строф тренировки ума”, видя своего врага, человека, который испытывает к вам гнев, как своего гуру, своего духовного друга, который помогает вам достичь совершенства в практике парамиты терпения, вы становитесь способными избавиться от всех омрачений и обрести все реализации, а также достичь состояния всеведения.<sup>1</sup> Тогда без каких-либо усилий вы будете способны вести всех живых существ без единой ошибки.

Итак, все эти преимущества - достижение всеведения, [способность] вести каждое живое существо к свободе от страданий и бесподобному счастью без малейшей ошибки - приходят благодаря вашему врагу, то есть живому существу, испытывающему гнев по отношению к вам. Поэтому это существо невероятно драгоценно.

Если вы не практикуете терпение со своим врагом, то попадаете в ад, если же практикуете, то вас ждет просветление.

Даже если кто-то даст вам миллиард долларов или все бриллианты на земле, вам все равно не купить покоя и мира в сознании, которые вы обретаете, практикуя милосердие, сострадание и терпение по отношению к существу, которое на вас злится.

Итак, видите, даже не заводя разговор о просветлении и всех остальных долговременных преимуществах, которые вы получаете благодаря своему врагу, а просто думая об ослаблении гнева и обретении внутреннего покоя, становится понятно, что если вы будете дарить своему

---

<sup>1</sup> Стих 6:

В тех, для кого был полезен я сам,

И на кого возлагал я надежды,

Даже хотя бы мне вред нанесли несправедливый, ужасный, –

Пусть буду Видеть духовных Учителей.

Перевод Маргариты Кожевниковой.

врагу всю землю, заполненную драгоценностями, каждый час каждого дня в течение сотни кальп, это будет ничто по сравнению с пользой, которую вы обретаете от практики терпения к нему. И даже это количество драгоценностей никогда не сможет быть достаточным, чтобы отплатить ему на его доброту, которую он проявляет, давая вам шанс практиковать терпение и все приходящие с этой практикой преимущества: великий покой сознания, который вы получаете в результате.

Когда мы смотрим по сторонам, то видим живых существ повсюду - в небе, в воде, в кустах - все они очень заняты никогда не прекращающимся поиском счастья. Все эти люди в больших городах, в деревнях, в космосе и под водой так заняты - и все они трудятся ради счастья. Но теперь-то вы понимаете, что первое, что нам нужно, чтобы убедиться, что такие поиски приведут к желаемому результату, - это практика терпения в повседневной жизни, мысль о милосердии и сострадании, бодхичитта. Это первое, что нас должно заботить, самая важная вещь.

Также вам видно: чтобы найти подобный внутренний покой, чтобы практиковать терпение, вам не обязательно путешествовать по миру, не нужно тратить огромные деньги в поисках врага, пытаясь его найти. Враги повсюду! Например, в вашей семье. Вам не нужно идти в офис для туристов со словами: "Пожалуйста, не могли бы вы отправить меня к врагу? Мне нужно практиковать терпение". Враги повсюду вокруг вас, каждый день - у вас дома, в офисе, на улице. Прямо здесь. Они так добры. Не нужно тратить миллионы долларов, чтобы найти их и начать практиковать терпение, чтобы обрести покой ума и развить доброту сердца. Они так добры, потому что приходят к вам сами. Это как если бы мы случайно нашли миллион долларов в мусоре или драгоценность, которая лежит прямо перед вами, и вам даже не нужно искать ее.

Кроме того, этот человек не будет вашим врагом всегда. Если бы это было так, если бы он постоянно на вас злился - каждый день, месяц, год - вам бы невероятно повезло, потому что тогда у вас была бы возможность практиковать терпение все время, каждый день, каждый год. Но это не так, иногда он вовсе не злится на вас, и вы лишены возможности практиковать. Поэтому если вы не воспользуетесь возможностью практики, когда он в бешенстве, то потеряете великолепный шанс развить свое сознание и доброту сердца.

Поэтому нам следует практиковать безотлагательно в тот момент, когда эта драгоценность - разозленный человек - нашлась без усилий с нашей стороны и появилась перед нами. Таким должен быть наш план. В противном случае даже если мы получаем множество учений о терпении и тренировке ума, годы проходят, а мы все не воплощаем на практике то, чему научились. Затем однажды мы умираем, и на этом все заканчивается. Жизнь закончена, а мы никогда так и не приступали к практике.

Таким образом понятно, насколько редки, добры и драгоценны те, кто злится на нас. Нам нужно всегда помнить об их доброте и никогда не упускать возможность практики терпения, когда они ее предоставляют, как бы сложно это ни было. На самом деле это должно быть нашей сердечной практикой. С другими живыми существами легко практиковать терпение, но следует сделать своей сердечной практикой то, что дается сложнее всего. Если мы способны помнить о доброте врага и практиковать терпение и развивать бодхичитту с ним, то нам будет необычайно легко практиковать со всеми остальными живыми существами.

Таким образом, где бы вы ни находились - дома с родителями и семьей или живя в одиночестве - вы будете чувствовать счастье и всегда наслаждаться жизнью. Если вы практикуете доброту сердца, отказываясь от эгоистической заботы только о себе и заботясь только о других, то будете счастливы, где бы ни находились. В городе ли, в горах ли - вы

счастливы везде. Когда вы приходите на работу в офис, там нет никого, на кого вы хмуритесь или с кем чувствуете напряжение. Куда бы вы ни пошли, вас окружает счастье. И не только счастливы вы сами, но также делаете счастливыми людей, которых встречаете. Другие всегда счастливы вас видеть и ждут встречи. Даже не особенно стремясь к хорошей репутации, из-за доброго сердца вы ее получаете автоматически. Даже если вы не нуждаетесь в помощи, люди всегда рады помочь. Ваша жизнь полна радости, а будущие жизни - и того больше.

Итак, идя на работу, вспоминайте о доброте других каждый день. Это чрезвычайно важно. По крайней мере имеет смысл вспоминать о доброте вашего работодателя, человека, который дает вам работу. Несмотря на то, что вам платят за работу, следует выработать правильное отношение к этому - благодарность. Каждый день жизненные проблемы возникают из-за неправильного отношения. Неправильное мышление приносит проблемы, в то время как правильное приносит мир и гармонию. Все зависит от отношения. Поэтому когда вы идете на работу по утрам, стоит вспоминать о доброте тех, кто обеспечивает вас работой. То, что вы можете позволить себе купить все, что необходимо, все средства для комфортной жизни и удовольствия, появилось благодаря их доброте. Из-за этого вы также способны практиковать Дхарму и развивать доброе сердце.

Поэтому, вспоминая о доброте своих работодателей, идите на работу с мыслями облегчить их страдание и принести счастье. Если вы не можете думать обо всех живых существах, по крайней мере храните в памяти своих работодателей. Вместо того чтобы думать: “Я иду на работу ради своего собственного счастья и чтобы заработать на еду и удовольствия”, - идите туда с ощущением, что работаете ради других.

Также когда вы едите, пьете, ложитесь спать или делаете что-либо еще ради удовольствия, делайте это ради счастья всех живых существ. Думайте следующим образом: “Цель моего рождения человеком состоит в том, чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к счастью. Цель моей человеческой жизни - служить другим, использовать свой потенциал на благо других. Поэтому я буду есть эту еду... надену эту одежду... пойду спать [ради их счастья]”. Все, что вы делаете, выполняйте как слуга для других.

Как сказал великий бодхисаттва, Кхуну Лама Тензин Гьялцен, гуру Его Святейшества Далай Ламы: “Если вы смотрите, глядите с бодхичиттой; если вкушаете пищу, делайте это с бодхичиттой; если ведете беседу, разговаривайте с бодхичиттой; если проверяете, проверяйте с бодхичиттой”. Что бы вы ни делали, делайте это с мыслью принести пользу другим.

Еще одна вещь, которую я хочу вам сказать: когда вы видите, что кто-то злится на вас, помните, что у этого человека совершенно нет свободы [выбора]. Он совершенно вне себя от гнева, подобно безумцу, которым полностью овладели наркотические вещества или злые духи. У него совсем нет свободы, он полностью находится под влиянием гнева. Пожалейте его и породите мысль о сострадании. Если вы хорошенько поразмышляете об этой ситуации, то увидите, что его несвобода сама по себе является достаточной причиной для сострадания.

Я остановлюсь на этом, но надеюсь, вы нашли для себя хоть что-то полезное из того, что я сказал, - что-то, что вы можете применить в своей повседневной жизни, чтобы обрести покой ума. Благодарю вас.

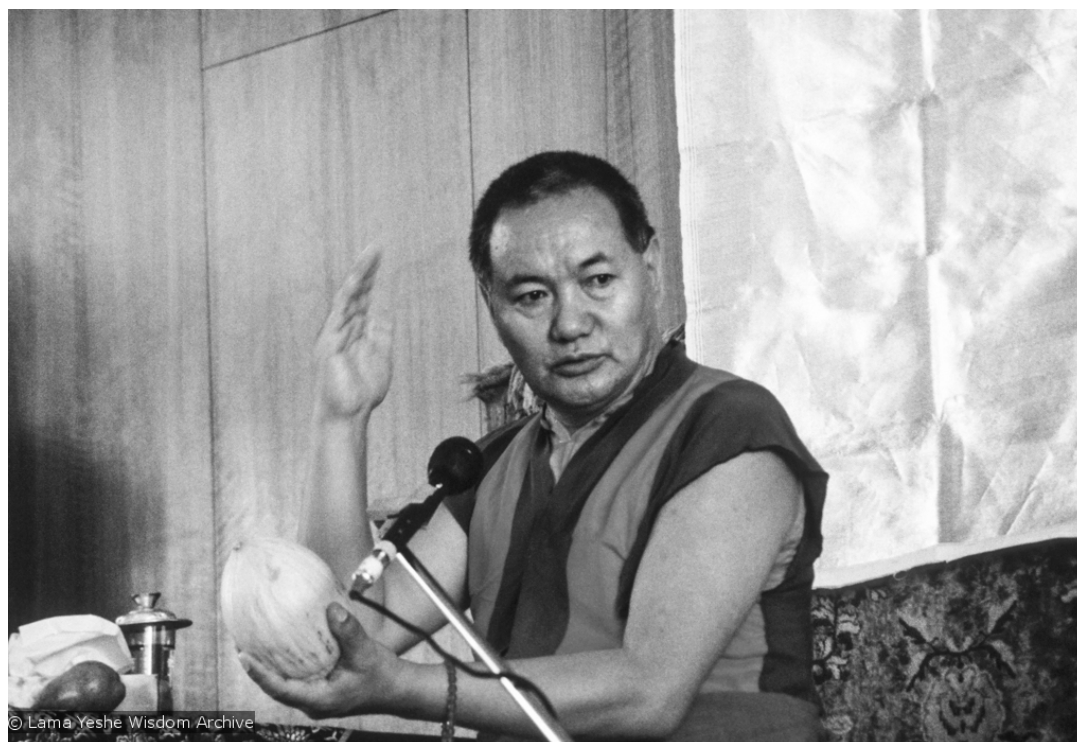


# Жизнь, смерть и после смерти

---

Лама Еше

Женева, 1983



## Глава 2. Почему нам нужно понимать процесс смерти<sup>2</sup>

Сегодня я хочу дать краткое введение в буддийское воззрение о человеческой реальности, делая акцент на смерти, промежуточном состоянии и прочих темах.

Буддизм разъясняет природу высших качеств человека, таких как интуиции, интеллекта и сообразительности; мы утверждаем, что человеческое развитие сильно отличается от развития растений. Каждый из нас имеет длинную историю, мы развивались в течение длительного времени, особенно наше сознание.

Буддизм также объясняет, что фундаментальная природа человеческого сознания чиста и ясна, что сама суть человеческих существ - это их сознание, а не тело из плоти и крови. Более того, мы верим, что определение нашей жизни как приятной или несчастной во многом зависит от того, как наш ум это интерпретирует. Если вы *думаете*, что ваша жизнь несчастна, то она *становится* таковой.

Поэтому корень человеческих проблем кроется в уме каждого индивидуально, они не были созданы Богом или Буддой. Но поскольку у нас есть способность портить себе жизнь, мы также способны решить собственные проблемы.

Ошибочно полагать, что масштаб наших внутренних проблем так же велик, как вселенная, которая охватывает все пространство и небо, и потому [неправильно думать], что “до тех пор, пока я не разрушил солнце и луну, я никогда не буду способен решить свои проблемы”. Это совершенно неправильно. Нам просто нужно осознать, что мы в ответе за решение своих собственным проблем, поскольку несем ответственность за действия наших тела, речи и ума. Мы не можем обвинять других [в своих неприятностях].

Что касается человеческих проблем, большинство из них созданы интеллектуально. Конечно, есть проблемы на более глубоком уровне, на уровне подсознания, но большинство проблем, таких как эмоциональная нестабильность и тревога, приходят из нашего образа мышления.

Когда мы были детьми, у нас не было политических проблем, правда? Когда мы были детьми, у нас не было экономических проблем или трудностей с обществом. Это потому что мы были слишком незрелыми для борьбы эго или интеллектуальных дилемм. Когда мы были детьми, у нас не было конфликта с религией, недовольства религией или конфликта, касающегося философии или расы, у нас не было всех этих интеллектуальных проблем.

Но по мере нашего роста мы начали более интеллектуальный подход: “Что такое общество? Кто я? С чем мне себя отождествлять? Каков мой основной архетип?” Нашему эго требуется какого-либо рода отождествление, что-то, за что можно зацепиться. Это не может быть естественным. Вот почему мы все такие неестественные, так запутались и не чувствуем удовлетворение.

Вы видите, что в современном мире большинство человеческих проблем возникают в конфликте взаимоотношений между людьми. У мужчин проблемы с женщинами, у женщин проблемы с мужчинами. Все это результат интеллектуальных игр, а не интуиции.

Наши интеллектуальные концепции искусственно создают такие убеждения как: “Этот объект - самый лучший для меня, нужно за него зацепиться. Если я не могу его присвоить, то убью себя. Другие вещи не очень-то мне подходят, а этот объект - это моя единственная реальность”. Таким образом мы укрепляем своих интеллектуальные концепции и оканчиваем

---

<sup>2</sup> Эта первая беседа из серии была дана в качестве пятничной вечерней лекции, открытой для общей публики, в большой аудитории. Остальная часть семинара проходила в более камерном пространстве для меньшего количества людей.

жизнь самоубийством. Таким образом, вам ясно, насколько неестественны интеллектуально созданные проблемы людей, насколько они нереалистичны и как далеки от реальности.

Например, ваш заблуждающийся ум описывает яблоко как что-то “фантастическое, оно красивого красного цвета, и мне оно так нравится”. Это преувеличенный способ описывать то, что вас сильно привлекает, и именно поэтому все заканчивается умственными расстройствами. В своей основе все это фантазия, вы проецируете свои фантазии на объекты и потом чувствуете себя несчастными и недовольными. Вы воспринимаете объект не таким, каким он является в реальности, а свою проекцию, которую придумали.

Однако с буддийской точки зрения это дает вам возможность проверить ваш собственный ум и понять свое мышление: негативно оно или позитивно; увидеть, является ли ваша проекция фантазией или нет. Вы *действительно* способны на это.

Будда полностью развил свои позитивные качества. У каждого из нас есть возможность развить свои качества таким же образом, мы можем проявить свой потенциал полностью и искоренить все загрязненное мышление.

Когда мы задумываемся, как действовать в качестве члена общества, когда пытаемся быть умными, пытаемся понять, как использовать общество, страну и окружающих людей ради своей выгоды, то по сути подобное мышление возникает из-за интеллектуального, искусственно созданного страстного желания. И в результате мы становимся несчастными. Это особенно правдиво в отношении современного общества, в котором каждый пытается жить за счет сильного интеллекта и развивая ум как только возможно; большинство людей все же доходят до крайностей, они становятся очень несчастными и теряют контроль. Если вы строите эту огромную фантазию о себе и о том, какими должны быть вещи, то достигнете точки, в которой не справляетесь с этой ситуацией. Вы тонете в океане своей персональной фантазии мира и делаете свою жизнь очень трудной.

Поэтому я предлагаю вот что: перед тем как вы достигнете состояния огромной путаницы, попробуйте медленно-медленно устранить причины и условия запутанности. Если вы это сделаете, то все будет возвращаться на круги своя.

Задайте себе вопрос, хороша ли ваша интеллектуальная жизнь или нет. Буддизм считает, что следует обязательно ставить под вопрос то, как мы думаем. И вместо того чтобы позволить интеллекту взять верх над вами, используйте свою различающую мудрость, чтобы проанализировать, имеют ли ценность ваши мысли и действия.

Причина, по которой я говорю, что наши проблемы - в мире, обществе и индивидуальные - неестественны, заключается в том, что они были созданы интеллектуально нашим эго. Мы можем это увидеть на примере нас самих в детстве: тогда у нас не было этих проблем. И когда мы умираем, у нас их также не остается.

## **Линза медитации**

Как вы знаете, буддизм делает большой акцент на медитации. Медитация позволяет ясно увидеть, что происходит в вашем уме; благодаря ей вы можете обнаружить конфликт своего относительного, поверхностного эго. Это и есть цель медитации. Медитируя, вы получаете доступ к состояниям сознания, которые лежат за пределами вашего эмоционального конфликта эго. Так вы способны посмотреть на свой ум, как если бы наблюдали за внешним объектом, однако здесь вы видите, что происходит внутри вашего сознания.

У всех есть проблемы в повседневной жизни: конфликт эго, эмоциональные проблемы, различные виды одержимости и так далее. У всех есть проблемы. Но мы также способны

увидеть, что находится в нашем сознании за их пределами. Не следует думать: “Я так запутался. Вся моя суть - сплошное заблуждение. Нет никакой надежды, чтобы избавиться от моего неведения или очиститься от него”. Такое отношение ошибочно, оно обесценивает ваши базовые человеческие качества.

Буддийская философия - своего рода гуманистическая наука. Буддизм по сути представляет собой религию-науку. Она фокусируется на проблемах человечества и на том, как их остановить. Акцент не ставится на Будде или Боге. Таким образом, вместо того чтобы игнорировать собственное сознание и концентрировать все свое внимание на теле, стоит исследовать реальность нашего собственного сознания. Это не здорово и далеко от баланса. Истинное удовлетворение приходит не из тела, созданного из плоти и крови, а из сознания. Кроме того, природа сознания совершенно отличается от природы мозга.

Согласно реальности нашей человеческой жизни мы способны решить свои собственные проблемы. Нам следует глубоко понять: “Мои проблемы - это мои дети, мне нужно самостоятельно заботиться о них”. Размышляя таким образом, мы развиваем уверенность в себе. Как мы приходим к этому пониманию? Благодаря тому, что у всех человеческих существ есть мудрость и разум. Не думайте, что человеческая природа - это абсолютное неведение. У всех нас есть мудрость, любовь и сострадание. Откажитесь от таких мыслей: “Я очень злой человек; я полон ненависти. У меня нет любви, мудрости и сострадания”. Это крайне нигилистическое воззрение на реальность.

Когда вы доверяете себе и чувствуете уверенность, уже получив опыт проявления собственной мудрости и сострадания, то становитесь естественнее и позволяете развиваться своей интуиции, но когда вы слишком интеллектуальны и эгоистичны, то это вредит интуиции. Вы рождены с идеальной интуицией, изначальная интуиция не подвержена влиянию философии, религии, учителей или окружения. Она у вас есть, но ее нужно защищать так, чтобы она функционировала без опасности быть подавленной или закрытой.

Как я говорил ранее, нам нужно понять, что мы, люди, сами создаем себе проблемы. Нельзя обвинять в этом общество, родителей или друзей. Мы создаем все наши проблемы и страдание, поэтому мы также можем создавать свое собственное освобождение.

Если мы умрем своей смертью, то во время процесса все наши концепции - политические, экономические, касающиеся общества, расы, капитализма, коммунизма и так далее - естественным образом уходят в пространство и исчезают. Все, о чем мы думаем, любое эгоистическое отношение, благодаря которому мы используем других людей ради своей выгоды, думая, что мы такие умные, в то время как они глупы, растворяется в пространстве. И не только в момент смерти: процесс засыпания похож на процесс естественной смерти в смысле растворения элементов и концепций. Другими словами, каждый раз, когда мы идем спать, то даже тогда все наши конфликты эго, как и различные концепции, о которых я упоминал ранее, исчезают. Вот почему лучше просто пойти спать, вместо того чтобы поддаваться эмоциям, стрессу, волнениям и гневу. Во сне мы входим в естественное, базовое состояние сознания, в котором наш интеллект более не функционирует.

Таким образом, в буддийской традиции мы предпочитаем медитировать рано утром, потому что ночью все наши загрязненные концепции исчезли, и ум немного яснее, чем днем. Днем энергия загрязненных концепций выстраивается снова, а во время сна все стихает. Когда мы просыпаемся, они потихоньку возвращаются, но обычно они скрыты от нашего внимания. Поэтому когда мы медитируем рано утром, наш ум более нейтрален и не впадает в крайности, а концентрация лучше, чем в более поздние часы, когда ум становится вялым и отвлекается легче.

На самом деле это не только применимо к медитации. Даже если вы не занимаетесь медитацией, если вам нужно о чем-либо поразмышлять с чистой головой, лучше делать это рано утром. Также буддийская медитация - это не только однонаправленная концентрация, у нас есть также и аналитическая медитация на реальность.

Однако кем бы вы ни были, очень важно знать, как работает ваш ум в повседневной жизни, пока вы спите, а также во время процесса умирания. Чрезвычайно важно изучать это. Если вы это сделаете, то пройдет страх, что умирать - это ужасно, как будто вы падаете в черную дыру, и эта черная дыра смерти засосет вас и съест.

С момента нашего рождения известно, что нам суждено умереть. Нам кажется, что смерть - это что-то огромное, хуже, чем потеря работы, партнера, мужа или жены. Такое отношение ошибочно. Мы думаем, что смерть - это негативный процесс, но это всего лишь наша проекция.

К примеру, смерть лучше цветка. Цветок не сможет дать вам невероятного мира и блаженства. Он может дать вам что-то другое, но не это. Смерть, однако, может дать вам и то, и другое: непередаваемый мир и непередаваемое блаженство. Смерть лучше, чем друг, подруга, муж или жена, потому что от них вы получаете очень немного блаженства. Они не могут по-настоящему решить ваши проблемы. Они могут облегчить эмоциональное волнение на какое-то время, возможно, но не надолго. Однако в момент смерти все волнение и прочие эмоциональные проблемы совершенно уходят на длительное время.

Процесс естественной смерти, на самом деле, довольно медленный. Каждый из четырех элементов - земля, вода, огонь и воздух - разрушается, или абсорбируется, пять психофизических совокупностей - форма, чувство, различение, кармические образования и сознание - также разрушаются, и умирающий постепенно проходит опыт нескольких внутренних видений, которые подобны галлюцинациям.

Обычно мы думаем, что смотреть на визуальные объекты - это фантастическое удовольствие, необходимый вид ощущений. Нам кажется, что это важно, и мы цепляемся за такие объекты изо всех сил. Буддизм же считает, что нам следует быть максимально свободными от привязанности к объектам чувственного удовольствия.

## **Расслабление**

Уверен, вы слышали об отречении. На самом деле это самое естественное состояние. Почему? Когда вы были ребенком, у вас не было тех проблем, которые есть сейчас, не было привязанности к обществу, которую вы выстроили внутри себя, у вас не было всех этих чувственных объектов, которые есть сейчас. Когда вы были в утробе матери, вы уже отреклись от всего, у вас не было никаких внешних объектов, за которые можно было бы цепляться. У вас не было даже виноградинки! Вы естественным образом пребывали в состоянии отречения.

Отсутствие отречения - это когда, например, имея одну машину, вам ее недостаточно. У вас есть две машины, и этого также недостаточно, вам нужна лодка. У вас есть лодка, но и это не приносит удовлетворения - вам нужна другая побольше. Ваши желания нескончаемы, такова природа неудовлетворенности. Но когда вы родились, то пребывали в состоянии отречения. Я имею в виду, что в тот момент вы не очень сильно цеплялись, и вам не о чем было волноваться. Вы приходите в этот мир относительно свободными. Но потом вы начинаете строить привязанности, и вместе с этим приходят волнения. Затем вы умираете и снова естественным образом входите в состояние отречения. Поэтому будьте естественными.

Не думайте, что отречение и свобода от привязанности, о которых говорит восточная философия, - это какие-то глупые восточные идеи.

Удовлетворение не зависит от материальных объектов, оно приходит из простоты. Я говорю так не из-за того что испытываю зависть по отношению к людям, живущим в экономически развитых регионах, я не говорю, что богатые - плохие люди. Тем не менее, богатые или бедные, нам всем нужна простота, чтобы испытать внутреннее удовлетворение. Я не завижую удовольствиям и богатству, которые есть у людей с Запада.

Вопрос в том, почему вы неудовлетворены? Вы постоянно вините что-то внешнее: “Этого недостаточно, этого мало”. Это неправда. Внутри вас чего-то не хватает. Вот что вам нужно осознать.

Когда я говорю свобода от привязанности, я не имею в виду, что вам нужно полное отречение. Свобода от привязанности означает быть немного более расслабленным, не слишком сильно цепляться. Это значит немного отпустить себя, вместо того чтобы все время оставаться в напряженном состоянии. Расслабиться.

Поэтому когда я говорю, что людям в Швейцарии стоит воспитывать отречение, я не имею в виду, что вам нужно раздать все свои деньги. Можете вести счастливую жизнь с деньгами, если вы наслаждаетесь ей с умом - с пониманием ценности жизни, смотря на то, как живут люди в странах третьего мира. Если вы просто копите свои швейцарские франки, то будете чувствовать себя очень несчастными, несмотря на то, что имеете в руках все свои объекты удовольствий. Вместо этого стоит ценить, что у вас есть деньги и удовольствия, и быть расслабленным: “Мне нужно радоваться тому, что у меня есть, и чувствовать удовлетворение”. Таким должно быть мышление. Иначе, даже если у вас будут все деньги Швейцарии, счастья вы не найдете, и все, что они вам дадут, - это ощущение себя несчастным.

Согласно буддийской психологии, получаете ли вы удовлетворение от объекта или нет, зависит от вашего внутреннего решения. Если вы уже решили: “Это здорово, мне от этого хорошо”, - тогда куда бы ваш взгляд ни падал, вы думаете: “Ух ты, вот это здорово”. Если же ваш ум уже решил: “Это очень плохой человек”, - то когда бы вы ни увидели его, автоматически будет приходиться мысль: “Фу, он такой плохой”.

Почему буддизм учит нас понимать процесс смерти и готовит нас к ней? Для того чтобы когда придет время кризиса, и возникнут различные видения, вместо того чтобы быть сбитым с толку, мы будем понимать, что происходит, и примем иллюзии за иллюзии, проекции за проекции и фантазии за фантазии.

После растворения и исчезновения четырех элементов, когда дыхание останавливается, тонкое сознание все еще функционирует. В этот момент западные доктора говорят, что человек умер, и помещают его тело в холодильник, но с точки зрения буддизма, даже несмотря на то, что человек не дышит, он все еще жив, и четыре видения еще только должны появиться: белое, красное, черное и ясный свет. Эти видения возникают, когда дыхание полностью остановилось. Мастера медитации остаются в осознанности по мере возникновения и прекращения этих видений и могут пребывать в блаженном состоянии ясного света в течение многих дней или даже месяцев - в прямом контакте с реальностью всего, свободными от какого-либо ложного воззрения.

Скептически настроенные люди с Запада скажут: “Это всего лишь буддийская точка зрения, этот монах лишь рассказывает о том, во что он верит, это не имеет к нам никакого отношения”, - но это не так. Это человеческий опыт, однако, возможно, у вас его не было.

Вы слышали о мужчине из Франции, которого доктора объявили мертвым, и который спустя два часа очнулся и описал свой опыт смерти? Он не был религиозным человеком, не был верующим, он ничего не знал о буддизме; люди думали, что он умер, но он пришел в сознание через два часа.

Однако, независимо от того, верите ли вы в то, что буддизм говорит о процессе умирания или нет, это легко понять самому, если приучить себя наблюдать за тем, как вы засыпаете. Это хороший пример того, что происходит в момент смерти. Думаю, сейчас у ученых даже есть специальное оборудование, которое может наблюдать за процессом сна и растворением концепций в это время, поэтому проводя такой анализ, вы можете ближе познакомиться с процессом, не полагаясь на буддийское толкование происходящего. Если вы это понимаете, то сможете легко соотнести это с процессом умирания.

У нас закончилось время, и мне не хочется задерживать вас слишком надолго, но если то, что я сказал, запутало вас еще больше, мне лучше ответить на вопросы.

**Вопрос:** Люди узнают вещи благодаря сравнению. Например, мы понимаем, что такое горячо, из-за того что знаем, что такое холодно и наоборот. Подобным образом, мне кажется, что плохие вещи необходимы, чтобы ценить хорошие. В этом случае вполне возможно, что несовершенство - это часть совершенства творения, к которому несовершенство позволяет двигаться. Как, по Вашему мнению, возможно искоренить все плохое и оставить только хорошее?

**Лама:** Не стоит волноваться, что не будет ничего хорошего, если нет и плохого. Негативное мышление - вот что плохо. Конечно, я согласен, что несчастное и счастливое состояние взаимозависимы, но вы можете видеть, что способны устранить определенную часть боли и породить больше счастья. Вы способны это испытать.

**Вопрос:** Могли бы Вы рассказать о возможных проблемах, которые могут возникнуть у христиан, которые хотят использовать буддийские методы?

**Лама:** Это не проблема. Опять же, буддизм и христианство возникают из интеллекта. Почему? Между ними могут быть некоторые философские различия, но философия - это немного как одежда. Швейцарцы носят костюмы, тибетцы носят *чупы*. С другой стороны, некоторые швейцарцы любят масло из молока яка, а я, в свою очередь, люблю швейцарский сыр и шоколад. И что с того?

У меня есть множество учениц преклонного возраста из Индианы, США, которые придерживаются христианства, но мы учим их буддизму, показываем, как медитировать, обсуждаем смысл жизни. Мы имеем дело с жизнью каждый день, и буддизм может быть в этом полезен.

Буддизм не против Бога, буддизм не против Будды. Буддизм всего лишь говорит о ежедневных проблемах, с которыми сталкиваются люди. Эти престарелые женщины - некоторым из них около восьмидесяти лет - сказали мне, что буддизм помогает им лучше понимать Библию: "Я раньше не очень-то понимала Библию, но буддизм помог мне в этом". Они действительно мне так сказали. Это мое антропологическое исследование!

Давайте возьмем проблемы для примера. Буддизм говорит, что ум - создатель всех проблем, христианство утверждает, что все создано Богом. Для меня здесь нет никакого противоречия. Христианская доктрина о Боге как создателе всего сущего очень подходит для человека с западным складом ума, потому что в противном случае это человека с Запада



будет думать: “Все создал я”. Западный индивидуализм очень силен. Люди с Запада думают, что они и есть создатели или основная сила, поэтому когда они слышат: “Создатель Бог, а не ты”, - то приостанавливаются. Буддийское толкование также хорошо: когда мы слышим, что создатель всех наших проблем - это наш ум, мы не обвиняем в них Будду.

Поэтому я точно согласен. Конечно, я не получал хорошего образования по христианской библии, но все же я немного изучал ее, и я также изучал буддизм, поэтому с моей точки зрения суть христианского учения и буддийского идут рука об руку без противоречий.

Например, скажем, буддисты Европы думают: “В буддизме есть медитация, мне это нравится. В христианстве нет медитации”. Это неверная концепция. Европейские буддисты думают: “Я нашел буддизм, он очень хорош. Я могу медитировать каждый день, могу даже делать это в ванной комнате. Мне не нужно ходить в церковь. В христианстве нет медитации”. Их это гордится тем, что нашло буддизм. Это неправильно, потому что они не понимают, что на самом деле в христианстве есть медитация. К сожалению, они просто совсем не знают религии своей страны.

**Вопрос:** Почему ребенок плачет, когда голоден, если дети совершенно свободны от привязанности?

**Лама:** О, замечательно, давайте устроим дебаты. Ребенок плачет, потому что голоден. Но он не плачет из-за потери своей жены или подруги. И ребенок не плачет из-за шоколада, как это делаем мы. Как думаете, есть ли у детей проблемы с политикой? Или из-за недостаточно высокой зарплаты? Невозможности найти работу? Ну ладно, думаю, это ясно.

**Вопрос:** У многих людей был опыт, подобный опыту смерти, когда они были под наркотиками. Что Вы думаете по этому поводу?

**Лама:** Думаю, что это хороший пример. Это человеческий опыт. Полагаю, это помогает им понять, что человеческое существо - это не только тело, но что кроме тела есть и сознание, которое по сути является ядром человеческого существа. Но наркотики могут также привести к потере памяти, например. Поэтому принятие наркотиков имеет и плюсы, и минусы. Однако если у вас уже был опыт принятия наркотиков, лучше его не повторять. Это как если у вас был негативный опыт с подружкой, стоит избежать его повтора в будущем.

**Вопрос:** Я думал, что сознание во сне грубое, но Вы сказали, что интеллект исчезает, когда мы спим. Мне хотелось бы в этом разобраться получше.

**Лама:** Сначала вы идете спать, затем, когда все ваши четыре элемента растворились и прочие процессы произошли, вы достигаете ясного света. В этот момент вы проявляете тело сновидений, которое немного похоже на то, когда вы в ночном клубе! Но состояние сна и сновидение - это разные вещи. В состоянии сна вам нужно проявить тело сновидений, и тогда сознание в сновидении может функционировать. Когда вы просыпаетесь, процесс идет в обратную сторону: элементы тела сновидений растворяются, вы возвращаетесь в состояние сна и постепенно просыпаетесь. Я бы хотел, чтобы вы поняли, что состояние сна и сновидение различаются.

**Вопрос:** Создается ли карма в состоянии сновидений? Создаем ли мы карму во сне?

**Лама:** Да. В тантре мы говорим, что смерть подобна отходу ко сну, а переход из смерти в промежуточное состояние [Тиб.: бардо] подобен сну, потому что между ними есть определенное сходство в опыте, который мы проходим.

Когда мы умираем, элементы грубого тела растворяются. Подобным образом, когда мы ложимся спать, наше грубое тело перестает иметь на нас такое сильное влияние, и концепции растворяются. Потом, засыпая, мы входим в состояние, похожее на опыт ясного света, и затем проявляемся в тонком теле, теле сновидений, которое по своей сути подобно телу в бардо и функционирует практически таким же образом.

Тело сновидений тоньше по вибрациям, чем наше обычное тело, а сознание во сне более тонкое по сравнению с сознанием в бодрствующем состоянии. У буддистов, практикующих медитацию, огромный опыт работы с сознанием во сне, которое в их случае даже более ясное, чем дневное сознание, когда дело касается видения будущего и прочих подобных вещей. Кроме того, мы утверждаем, что то, что происходит в ваших снах, какие бы картинки вы ни видели, тесно связано с тем, что происходит с вами, когда вы бодрствуете; и мы не говорим, что тот опыт, который вы проходите в дневном сознании более реален, чем происходящее в ваших снах. Оба вида опыта одинаково реальны.

**Вопрос:** Поскольку каждый из нас обладает способностью выйти за пределы своих проблем, можем ли мы сказать, что существа могут быть несчастными только обладая мышлением, имея интеллект, способность плакать или просто говорить, что им вздумается?

**Лама:** Ваш вопрос не очень ясен мне, но в каком-то аспекте я согласен. Если у людей нет различающей мудрости относительно того, о чем им следует думать, и о чем не следует, тогда какие бы дурацкие мысли ни пришли в голову, они будут позволять им выйти вербально, а также физически. Все выходит без фильтра, и это может быть причиной очень тяжелой кармы. Но у людей есть способность менять свои шаблоны мышления. Если у нас возникает мысль об унижении кого-то, необходимо ее контролировать, не стоит говорить все, что приходит нам в голову. Это неправильно.

У людей с Запада есть ошибочное мнение, что им нужно делать все, что ум говорит им, и высказывать все, что у них в голове. Это слишком сильная крайность. Ваш ум подобен бешеному слону: сколько ущерба он причинит, если вы позволите ему бегать на свободе? Когда вы понимаете, что у вас эгоистичный и подобный бешеному слону ум, проявляйте осторожность. Делать то, что заблагорассудится, и говорить все, что думаете, не означает, что вы открытый человек. С моей точки зрения такая открытость ошибочна: если вы вываливаете на свет божий весь свой накопленный мусор, от него идет вонь! Если вы выпускаете атомное оружие, спасайтесь, кто может!

У наших мыслей длинная история. Они не появляются из ниоткуда, просто так. Мысли подобны облакам. Облакам нужно множество условий, чтобы появиться: влага, ветер и прочее. Так и с мыслями: им нужны подходящие условия, взаимозависимые идеи, и тогда они появляются. Поэтому когда вы видите, что у вас начинают формироваться нежелательные мысли, можете их отсечь до того как они обретут полную силу.

Спасибо большое. Надеюсь, я не запутал вас еще больше. Все мы работаем вместе ради мира и освобождения, и мне очень радостно от этого.

## Глава 3. Природа ума

У каждого человека есть ум, и этот ум подразделяется на три категории: грубый, тонкий и наиболее тонкий. Также у нас есть тело, и тело проявляется на трех уровнях: грубом, тонком и наиболее тонком.

Грубый ум включает в себя пять видов сознания органов чувств, которыми мы пользуемся ежедневно. Тонкое сознание может включать в себя такие вещи как подсознательный уровень эго и подсознательные концепции. Они являются тонкими в том смысле, что мы не можем видеть их или осознавать ясно. Грубый ум настолько занят повседневными задачами, что закрывает от нас более тонкий уровень ума. Когда грубый ум более не мелькает, или функционирует, тогда у тонкого ума появляется возможность выйти на поверхность. И в этом заключается одна из функций тибетской буддийской тантры: она устраняет грубые концепции, давая тонкому уму пространство функционировать. Это работа тантры.

Также, грубый ум не имеет особой силы. Несмотря на то что он понимает какие-то вещи, он достаточно слаб. Тонкий ум обладает гораздо большей силой проникать в суть и понимать.

Медитация отсекает грубый, мельтешащий ум и позволяет тонкому начать функционировать. Таким образом он функционирует примерно так же как и сознание, возникающее в момент смерти. Однако чтобы выполнять медитацию, которая проводит нас через процесс умирания, нам нужна сильная однонаправленная концентрация.

Как вы знаете, буддизм говорит о пустоте [Санскр.: шуньята], природе универсальной реальности. Мы обретаем опыт пустоты, когда избавились от грубого, поверхностного, обыденного ума, позволяя пустоте проявиться. Даже люди, которые никогда не слышали о пустоте и которые не имеют понятия о том, что это такое, обретают опыт великой пустоты в уме во время процесса умирания, когда все их поверхностные виды ума растворились. В моменты, когда ваши грубые концепции останавливают свое броуновское движение, вы чувствуете больше свободного пространства, пустоту. Вы на самом деле не опустошаете ничего, но поскольку ваши концептуальные мысли так сильно мельтешат, и поскольку ваш ум так ими заполнен, то когда весь этот объем концепций исчезает, вы получаете опыт пустоты.

Иногда, когда буддийские философы объясняют шуньяту - “бла-бла-бла-бла-бла” - это звучит так сложно. И это правда, буддийская философия может быть очень глубокой. Обычные люди недоумевают. “Как мне понять шуньяту? Нагарджуна говорит: “Бла-бла-бла”, - Чандракирти говорит: “Бла-бла-бла””. Но когда мы объясняем это в простых терминах, все, что в этом случае можно сказать, - это когда вы избавитесь от толкучки предрассудков, желанный опыт не заставит себя долго ждать; когда вы убираете все свои многочисленные концепции, появляется опыт шуньяты, как это происходит в процессе умирания.

В настоящий момент мы, как правило, находимся далеко от реальности - от реальности самих себя, реальности всего существующего - потому что завернуты в толстое одеяло предрассудков. Одно одеяло предрассудков, два одеяла предрассудков, три одеяла предрассудков... это одеяло, то одеяло, еще одно одеяло... Все эти толстые одеяла, грубые умы, наслаиваются друг на друга и становятся как гора Меру или гора Эверест - такими тяжелыми, что вам не удастся их стряхнуть.

Не знаю, какие методы вы обычно используете, но наша задача на эти выходные - взглянуть на буддийский метод медленного-медленного убирания этих одеял одно за другим, и этот метод - медитация. Чтобы это сделать, нужно понимать природу нашего собственного ума.

В первую очередь, ум нематериален, у него нет формы или цвета. Он в некотором роде представляет собой бесформенную, бесцветную энергию: энергию мысли или сознания. Таким образом, его природа чиста, и он отражает внутри себя феномены. Даже мысли, которые вы считаете тяжелыми и негативными, все же обладают своей собственной сутью, своей собственной ясностью - чтобы воспринимать реальность или отражать проекции.

Также сознание, или ум, подобно пространству. Суть пространства есть его природа, несмешанность с загрязнением или облаками. Суть облаков, или загрязнения, и суть пространства различны - даже несмотря на то, что загрязнение может занимать все пространство.

Причина, по которой я упоминаю негативный ум, состоит в том, что у людей есть тенденция хранить ложные концепции, такие как: “Я плохой человек, мой ум очень плох, я слишком негативен”. Мы все время критикуем себя с точки зрения дуальности. Буддизм говорит, что это неправильно. Загрязнение не является природой пространства, пространство не является природой загрязнения. Подобным образом, природа ума не негативна. На самом деле сам Будда говорил, что природа будды находится внутри каждого из нас, и эта природа чиста, незапятнанна и ясна. Также Майтрейя объяснял, что если вы поместите бриллиант в кашку, природа бриллианта будет отличаться от природы кашки, и наоборот: природа кашки отличается от природы бриллианта.

Очень важно это знать. Внутри нас есть чистый и незапятнанный ум, и базовая природа нашего ума чиста. Но в то время как суть нашего ума представляет собой ясность, он также покрыт загрязняющим и тяжелым одеялом концепций. Тем не менее, его природа все же чиста и ясна, наш ум чист и ясен. Поэтому нам следует распознать это: “Моя природа, суть моего ума, не является негативной. Чистая, ясная природа моего ума существует во мне прямо сейчас”.

На самом деле у нашего ума есть две характеристики - относительная и абсолютная, и природа относительной не есть негатив или предрассудок.

Христиане говорят, что человеческая душа чиста, она не негативна. Она свободна от конфликта эго, страстного желания, ненависти и зависти. Подобным образом, относительный человеческий ум может двигаться с того уровня, на котором находится в данный момент, вплоть до самого просветления. Это не означает, что эго проходит весь путь до просветления; неудовлетворенный, эмоционально беспокойный ум никогда не способен пройти первый, второй, третий и прочие уровни бодхисаттвы, вплоть до десятого, и затем прийти к просветлению. Этого не произойдет.

Сущность человеческого ума, или, можно сказать, сущность человеческой души, непрерывно движется вверх, вверх, вверх. Негативное одеяло предрассудков никогда не движется вверх. Каждый раз, когда мы очищаемся от своих негативных аспектов, они просто исчезают, исчезают, исчезают...

Итак, это было про относительную природу. Что касается абсолютной природы человеческого ума, или души, она совершенно недвойственна. В недвойственности человеческого ума нет запутанности, замешательства или эмоциональных волнений. Таких вещей не существует, природа ума всегда чиста и ясна. Поэтому нужно понимать, что ядро, самая суть каждого из нас - это наш ум, и этот ум не смешан с негативом. У него своя собственная природа - относительная и абсолютная.

Иногда мы сравниваем ум с океаном, а конфликты эго - с волнами на поверхности океана. Концепции возникают как волны, встряхивают нас немного и затем возвращаются обратно в океан ума. Таким образом, ум каждого из нас чист и ясен по своей природе, а наши страсть,

ненависть и неведение подобны волнам на поверхности. Это значит, что у нас есть способность не вызывать волнений в уме - в некоторой степени мы можем сохранять стабильность. Вот что делает медитация.

А сейчас то, что касается мотивации: негативная мотивация тоже похожа на волны. Она создает всю запутанность, неудовлетворенность, боль и ощущение несчастья, которые мы испытываем. Все это приходит из негативной мотивации в нашем уме - это корень всех человеческих проблем. Очень важно исследовать это напрямую для себя.

И все же нам нужно понимать, что наша собственная природа не полностью негативна, не полностью безнадежна. Нужно уважать свою собственную природу, свою чистоту, свои особенности. Уважая себя, мы уважаем других. Если мы считаем себя большим неудачником, эгоистичным, совершенно безнадежным и полным негатива, то и к другим будем относиться таким же образом. Это опасно.

## Медитация

Когда вы медитируете, то в медитацию входит не то сознание, которое относится к органам чувств. Люди Запада иногда путаются в этом, потому что они так привыкли, что мир чувств - это их единственная реальность; из-за привычки западный склад ума имеет ограничения, потому что считает, что реальность - это только то, что можно увидеть, потрогать и так далее. Но сознание органов чувств очень глупо. У него нет разума, способного различать между хорошим и плохим. Вот почему как только мы открываем глаза, нас сразу начинают отвлекать объекты, воспринимаемые органами чувств, и мелькание дуалистических концепций. Чтобы избежать этих глупых старых привычек органов чувств я всегда рекомендую вам медитировать с закрытыми естественным образом глазами.

Вы можете понять, почему так. Ваш ум все время ищет красивые вещи. Он уже решил. Например, вы планируете поехать в супермаркет. До того как выйти из дома вы начинаете визуализировать: “Яблоки прекрасны в это время года. Груши, должно быть, тоже хороши”. Поэтому когда вы приезжаете в магазин и видите яблоки и груши, они кажутся вам красивыми из-за ваших заранее выстроенных концепций.

Восприятие органов чувств похоже на народ Швейцарии, а ум - на правительство Швейцарии. Правительство решает: “Эти люди хорошие, а те плохие”. Решение принято. Ум ведет себя таким образом. Придуманные нами концепции решают заранее, какие объекты хороши и плохи, и когда сознание органов чувств входит в контакт с этими объектами, оно воспринимает их как хорошие или плохие. Вот почему я говорю, что восприятие органов чувств глупое - у него нет своей силы и различения.

Более того, восприятие органов чувств видит только грубую реальность. У него нет возможности понимать целостность. Современная наука пытается понять вещи, смотря на них через все более мощные микроскопы, но вы никогда не сможете проникнуть в суть вещей таким способом. Буддизм хорошо знает, что пустоту так невозможно понять.

Поэтому сегодня вечером мы будем медитировать на наш собственный ум. Но не бойтесь: “Как я буду медитировать? Я не знаю, что мой ум из себя представляет. Этот монах говорит мне медитировать на мой ум, но проблема в том, что я понятия не имею, что это такое. Как я буду медитировать на него?”

Ну, например, представьте, что вы находитесь в комнате, где не видно солнца, но вы можете видеть солнечные лучи, падающие сквозь окно. Видя лучи, вы понимаете, что солнце

существует. Таким же образом, чувствуя свои мысли и устремления, вы сможете понять, что в их основе лежит ваш ум.

Наблюдения за мыслями и устремлениями или просто осознание, что они есть, будет достаточно для медитации на свой ум. Это ясно? Я объясню еще раз. Один из способов медитации на свой ум состоит в том чтобы просто осознавать воззрение своего ума. Когда вы смотрите на него, этого достаточно. Я называю это медитацией на ум.

Другой способ это сделать - это осознавать суть своих мыслей. Вы же знаете, что в момент, когда закрываете глаза, какие-то мысли приходят на ум - просто осознавайте их суть. Я называю это тоже медитацией на ум. Не беспокойтесь, хороши ваши мысли или нет - самая суть и тех, и других есть ясность, потому что и хорошие, и плохие мысли отражают феномены.

Когда я говорю “медитация”, то не имею в виду, что вам нужно сжаться внутренне. Сейчас есть так много неправильных концепций относительно того, что такое медитация, особенно на Западе. Некоторые люди думают, что это значит, что им нужно сильно напрячься или даже затрястись, другие полагают, что им нужно просто совершенно отпустить себя. И те, и другие ошибаются. Первое приводит к полной неспособности сконцентрироваться, второе - к чрезмерному расслаблению.

На самом деле медитация - это очень просто. Когда вы закрываете глаза, ваше сознание начинает “излучаться”, как чувствительный радар. Хороший радар чувствует сигнал любого уровня, он замечает, осознает. Таким же образом, когда вы медитируете, ваш ум становится осознанным, вы обретаете чувствительность или полностью пробуждаетесь в понимании того, что происходит. Вот что я называю медитацией - интенсивное осознание. Но я не имею в виду под этим то, что обычно можно услышать в болтовне, вроде: “Бла-бла-бла, о, я вижу свет, я вижу что-то еще”. Это совсем не так.

Хотя мне бы лучше объяснить, что я имею в виду под “болтовней”. Скажем, нам нужно медитировать. Мы осознаем, что происходит вокруг нас: проезжает машина, затем проходит грузовик... Мы осознаем, но нам не нужно начинать внутренний диалог о том, что мы заметили: “Должно быть, это очень хороший грузовик. Возможно, он набит сыром или соком на продажу”. Внутренний разговор. Именно это мы не должны начинать. Следует быть осознанным, но сохранять контроль и не начинать никаких внутренних диалогов.

В медитации вы учитесь, как контролировать и в конце концов победить вышедший из-под контроля ум. Почему вы его не контролируете? Потому что ваш ум провоцирует диалоги: “Он такой-то, она такая-то. Он говорит вот так, мне это не нравится. Она говорит другое, мне это нравится”. Именно эту внутреннюю болтовню я и имел в виду. Ум, вышедший из-под контроля постоянно реагирует, но тот, который находится под контролем, не имеет никакой реакции. Кто-то называет вас плохим человеком, но вы не реагируете и не начинаете диалог: “Она сказала, что я плохой. Это причинило боль моему эго, причинило боль, причинило боль, причинило боль...” Вот что имеется в виду под реакцией, это вышедший из-под контроля ум, одержимый ум.

Вот как я это вижу: у одержимого ума два объекта - красивый объект, к которому мы привязаны страстным желанием, или отталкивающий объект, который мы отвергаем. И ум, одержимый такими объектами, не может от них отстраниться. Это значит, что вы не свободны, не гибки. Вы все время думаете: “Это, это, это, это...” Вот что означает одержимость. И будь то объект ненависти, зависти или страстного желания, одержимый ум беспокоен. Медитация учит ломать привычку реагировать, когда перед нами появляется объект нашей одержимости.

Теперь вы можете спросить, какова на самом деле польза от созерцания своего ума по сравнению с, скажем, созерцанием цветка или своего партнера. В использовании природы своего ума для того чтобы породить осознанность есть польза, потому что в отличие от любимых мужчин, женщин и цветов ум не стимулирует ощущение существования конкретного “я”. Поэтому красота наблюдения, или созерцания своего ума - в том, что оно ведет к избавлению от тяжелого одеяла поверхностных концепций и к появлению опыта великой пустоты.

Чтобы решить наши проблемы нам нужен кое-какой опыт. Интеллектуального понимания в виде “бла-бла-бла” недостаточно. Чтобы разрушить концепции, нам нужен способ получения опыта своим умом, и когда мы обретаем такой опыт, то знаем, что действительно способны решить свои проблемы. Это воодушевляет: “Я способен на все, чего захочу. Я действительно могу решить свои проблемы”. С точки зрения буддизма это и есть начало освобождения человека.

Обычно мы слишком интеллектуальны. Мы постоянно говорим: “Хорошо, плохо, хорошо, плохо, хорошо, плохо”. Но во время медитации мы перестаем это делать. Интеллектуальное мышление, разделение на хорошее и плохое, останавливается. Такое мышление двойственно, оно разделяет ваш ум. Просто будьте в осознанности, понимайте это.

Нам нужно быть подобными солнцу или луне. Они не думают: “Я погрее для людей, и дам людям свет. Они будут благодарны”. Они так не делают, и именно такими мы должны быть: остро осознающими, но без каких-либо интеллектуальных суждений о том, что хорошо, и что плохо. Это очень важно.

Будда Майтрея говорил, что тексты и священные писания подобны мосту. Для того чтобы пересечь реку нужен хороший мост. А когда вы перешли реку, то можно попрощаться с мостом. Если вместо этого вы начинаете думать: “Ах, этот мост так добр, так добр, эта библия так добра, эта сутра так добра”, - если начинаете привязываться к писаниям, это неправильно.

Итак, я говорю, что в определенных случаях интеллектуальный анализ о том, что хорошо, а что плохо, нормален - быть способным различать негативное и позитивное полезно, в этом есть некоторая ценность, но не стоит постоянно твердить: “Хорошо, плохо, хорошо, плохо, хорошо, плохо”. Вам нужна различающая мудрость, но в какой-то момент нужно выйти за ее пределы, оставить ее и просто *быть*.

### **Оставить и просто быть**

Я уже говорил, что опыт осознания своего собственного ума приводит к опыту недвойственности. Это может подтолкнуть вас к желанию поспорить: “Как это может привести к [опыту] недвойственности? Вот есть два цветка - это факт, вот есть солнце и луна, и это тоже факт. Есть толпы людей. Как я могу почувствовать недвойственность? Двойственность проявляется везде”.

Это правда. Однако, несмотря на то что мы чувствуем, что дуальность находится на обычном, относительном уровне реальности, это не значит, что когда мы имеем опыт недвойственности, то становимся нигилистами. Это означает, что у нас есть обширное понимание реальности, и относительный мир более не посылает вибрации через наш ум.

Вот почему не следует вступать в полемику с самим собой, когда вы пытаетесь почувствовать недвойственность: “Как такое возможно, чтобы не было дуальности? Я же вижу два цветка”. В этот момент стоит прекратить подобные дебаты в голове. Когда вы



медитируете на недвойственность, необходимо остановить такой внутренний диалог. Мы пытаемся почувствовать что-то, а не разрушить цветок. Мы стараемся развить некую осознанность и понять целостность цветка. Когда вы достигнете однонаправленной концентрации на недвойственности цветка, в этот момент вашего опыта цветок исчезает. Относительный цветок растворяется в опыте.

Подобным образом, когда вы получаете опыт недвойственности себя, то в этот момент нет концепции вашей безнадежности. Она растворяется. Нет горестного размышления “Красив я или уродлив?” Подобный внутренний диалог уходит. В этот момент нет никаких мыслей о косметике, нет волнений о том, что вы недостаточно красивы. Однако морщин меньше: чем меньше вы переживаете, тем меньше у вас морщин!

Так или иначе, я говорю об этапе осознанного опыта. Но не волнуйтесь, не стоит думать: “Я исчезаю, все исчезает, возможно, я стану нигилистом”. Не волнуйтесь об этом. Просто полностью отбросьте все свои ложные концепции, разрушьте все свое царство эгоистических концепций.

В такой медитации - глубоком созерцании собственного ума без какого-либо анализа, независимо от того, позитивный это ум или негативный - вам нужно просто *быть*. И отпустить. Опять же, отпустить - не означает улететь в облака, это значит ясно осознавать, что происходит. Ясная осознанность подобна солнцу: в этом состоянии присутствует сияющее сознание; отпустите все, просто будьте, расслабьтесь. Этого достаточно.

Кроме того, когда вы закрываете глаза, просто расслабьтесь в созерцании. Иногда перед внутренним взором возникают какие-то цвета или видения. Не вступайте в диалог с белым цветом или чем-либо еще - просто будьте.

Другими словами, каким бы ни был ваш опыт созерцания ума в каждый момент, просто помните его, просто помните об этом моменте, оставайтесь с этим воспоминанием. Поток памяти [моментов] созерцания вашего ума - это все, что вам нужно.

Итак, я пытаюсь сказать, что в эти выходные мы всего лишь стараемся испытать хоть какой-то опыт. Если [по окончании] вы обрели опыт медитации, стаскивающей с вас одеяло предрассудков, то этот курс выходного дня был полезен; если же нет, то пользы никакой не было. Вот как я чувствую, и это мое человеческое право - сказать вам это.

Конечно, вы не обязаны верить всему, что я говорю. Нет никакого условия или требования верить мне на слово. Просто попробуйте получить опыт. “Этот монах говорит, что есть опыт, который можно получить. Есть ли он на самом деле или нет?” Вот и все, что вам нужно выяснить. Но без опыта медитации вам не достичь освобождения. В этом случае буддизм не может помочь.

Понимаете? Это очень просто. Не обязательно становиться великим мастером медитации. Просто расслабьтесь и оставайтесь осознанными. Не используйте свое чувственное различение, которое делит все на хорошее и плохое, просто созерцайте свой ум без какой-либо интерпретации. Просто будьте. Даже если появляются плохие мысли, не волнуйтесь по этому поводу. И не отрекайтесь от них. Природой даже плохих мыслей является чистое и ясное сознание.

И не вступайте в диалог ни с какими объектами, которые приходят на ум. Если вы так делаете, это становится худшим врагом для медитации. [Лама берет со стола огромное манго.] Вам надо бы оставаться в осознанности в отношении своего собственного ума, но вдруг ни с того ни с сего возникает мысль или что-то подобное [поднимает манго]. Когда это происходит, не откидывайте ее: “О, это ужасная мысль”. Не расстраивайтесь, что она появилась. Просто наблюдайте за ее природой изнутри, просто оставайтесь в осознанности

на уровне субъекта. Не вовлекайтесь в какой-либо диалог [пристально изучает манго]: “Что это такое? Это мое? О, это что-то желтое, оно такое красивое. Посмотри-ка, это же фантастика!” Не вступайте с собой в диалог об этом объекте.

Практикующим медитацию очень важно не порождать сбивчивые мысли обо всем на свете, вступая в привычный диалог с самим собой. Остановитесь. Просто сохраняйте осознанность о мысли, просто созерцайте ее. Если вы это делаете, то эта мысль может вывести вас за пределы состояния рассеянности и привести к недвойственности. Вам здесь все понятно?

Итак, в заключение хочу сказать: когда вы медитируете, сначала проверьте свою мотивацию. Если чувствуете, что немного сходите с ума, потратьте некоторое время на медитацию на дыхание. Дышите естественным образом и сконцентрируйтесь на своем дыхании. Через какое-то время переведите внимание к мыслям. Этого будет достаточно. Благодарю вас.

## Глава 4. Процесс умирания

Во время нашей жизни мы накапливаем огромное количество галлюцинаций, которые заставляют нас испытывать сильное замешательство в момент смерти. Поскольку это взаимозависимые феномены, то когда мы становимся старше, и наши четыре элемента растворяются, этот процесс производит настоящий хаос внутри.

На самом деле, когда мы стареем, наши органы чувств функционируют хуже, поэтому в каком-то смысле наши четыре элемента к этому времени уже начали растворяться. Наши зрение и слух уже не так остры, и остальные органы чувств также могут подавать сбивчивые сигналы.

Если вы уже бывали на учениях о процессе умирания, то, скорее всего, слышали что-то вроде: элемент земли “погружается”, “поглощается” или “растворяется”. Это означает, что элемент земли разрушается. Вот почему у стариков ослаблена функция органов чувств, и они не могут видеть или слышать полноценно. Их элемент земли начал разрушаться. Конечно, мы можем замечать это не только у стариков, это случается и с молодыми людьми.

Не только наши органы чувств снижают свою функциональность, то же происходит и с нашими чувственными удовольствиями. Объекты чувственных наслаждений более не приносят удовольствия. Например, если мы страдаем от серьезной болезни, то вещи, которые раньше приносили нам радость, такие как еда, визуальные объекты и прочее, больше не доставляют нам такого же удовольствия. Цветы, которые мы раньше любили, больше не нравятся и могут даже раздражать: “Терпеть не могу эти красные цветы. Убери их”.

Когда наши четыре элемента разрушаются, у нас возникают определенные видения внутри. Сначала мы видим галлюцинацию или мираж, потом видение воды, затем искры огня. Все это внутренние ощущения, в комнате нет никакого огня или воды. И все же умирающие люди могут говорить: “Уберите эту воду”, - или: “Потушите огонь”. Все это приводит в замешательство: в уме мы видим огонь, чувствуем, будто он приближается к нам, и что мы можем обжечься. И хотя это галлюцинации, нам кажется, что вода или огонь настоящие, и из-за этого путаемся.

Наше эго обычно цепляется за определенные внешние объекты, но здесь, в момент, когда этот опыт появляется, они исчезают. Это путает еще больше и вызывает галлюцинации, поэтому мы пугаемся. И в то же самое время мы особенно боимся потерять свою личность, эго.

Позвольте мне объяснить это еще раз. Когда мы проходим опыт растворения наших четырех элементов, пять наших органов чувств также прекращают функционировать, и внешние объекты восприятия органов чувств тоже исчезают для нас. Но мы хотим зацепиться за них, так же как и в жизни мы крепко цепляемся за объекты привязанности. В момент смерти все эти вещи начинают исчезать, и мы начинаем терять свою личность - и пугаемся.

Обычно наши друзья и вещи, которыми мы владеем, являются частью нашей личности, и мы чувствуем себя в безопасности, когда они рядом. В момент смерти все внутреннее и внешнее разрушается и исчезает, и мы сильно пугаемся, потому что теряем привычное ощущение безопасности.

Однако благодаря тому что мы изучаем процесс смерти и тренируем свой ум в медитации, когда наступает момент смерти, мы оказываемся способны распознать, что происходит, и сориентироваться: “Это всего лишь определенные условия, заставляющие меня видеть

галлюцинации. Нет никаких объектов в моих галлюцинациях, которые существуют по-настоящему”. Таким образом, это также способствует лучшему пониманию пустоты.

## Теряя эго

Итак, что же представляет собой “я”, существующее само по себе? Такого “я” нет; не думайте, что оно существует. Так, мы сначала пытаемся дать вам представление о реальности на словах: двойственного “я” не существует. Мы подталкиваем вас сделать интеллектуальный вывод: нет никакого “я”, которое бы существовало само по себе. Но в момент смерти такое понимание не возникает интеллектуально, вы естественным образом теряете свою личность, которую воспринимали как существующую самостоятельно.

Некоторые люди проходят опыт потери личности в медитации и пугаются. Это хорошо. Вам нужно бояться. Тибетские монахи хотят вас напугать. Люди с Запада не любят, когда их пугают, но мы хорошо умеем это делать! У многих людей был такой опыт. Это здорово.

Почему вы пугаетесь? Почему боитесь что-то потерять? Вы теряете свою концепцию о “я”, которое существует само по себе и является чем-то цельным; именно эта концепция и начинает ослабевать. На самом деле ваша *проекция себя* ослабевает, а не ваша недвойственность. Ваша истинная природа не задета.

Однажды Лама Цонкапа давал учения о пустоте. Пока он говорил, один из его близких учеников внезапно испытал опыт пустоты прямо там и схватился за отворот на своей одежде, потому что почувствовал, что он исчезает. Чувствуя себя совершенно потерянным и дрожа, он схватился за свою рубашку, чтобы убедиться, что все еще существует. Вот как это должно быть: опыт и реализации должны приходить во время учений. Способ открыть свою истинную природу - это разрушить фантазию, или концепции, о себе. Но не делайте ошибку относительно того, что я говорю; в английском языке есть различные способы интерпретации, что такое “я” и “потеря “я”.

Когда я говорю о концепциях, то имею в виду, что вы фиксируете свою реальность: “Я есть это, я есть то, я другой, вот это я”, - создавая жесткую концептуальную идею о том, кто вы есть, и что вы собой представляете. Вот что я имею в виду под “я”. Такого “я” не существует. Это всего лишь проекция вашего собственного эго.

Например, мужчина идентифицирует себя как муж такой-то женщины. Таким образом он дает себе некое ощущение себя как мужа, который существует сам по себе. Как только он представляет себя как этот конкретный, существующий в реальности муж, то незамедлительно проецирует на свою супругу, что она тоже является конкретной и существующей в реальности женой. Такие концепции о конкретности приводят к страданию. “Мое существование зависит от моей жены. Если она исчезает, то и я тоже пропадаю”. Он идентифицирует себя как конкретного мужа, а ее как конкретную жену, и затем его жизнь становится невозможной. Потому что истиной в этой ситуации является то, что и он, и его жена - непостоянные феномены, они преходящи и меняются день ото дня. Другими словами, он переоценивает реальность.

В настоящее время мы видим, что многие молодые люди запутываются. “Общество хочет, чтобы я стал кем-то - инженером или ученым”. Они чувствуют, что им нужна профессия, с которой они могут идентифицировать себя. Одна часть их верит в это, другая часть - нет. Поэтому они запутываются. Тем не менее им все равно нужна хоть какая-то идентичность, поэтому они создают ее себе. Они бросают учебу, начинают принимать наркотики и становятся хиппи. Это не значит, что они свободны от эго. У них уже есть эго, но они хотят

еще один слой, с которым они могут идентифицировать себя. У них уже есть “я”, которое, как они думают, существует самостоятельно, они лишь хотят добавить к нему еще один оттенок.

Достаточно легко понять на опыте, что такое образ своего существующего в реальности “я”, о котором я говорю. Это нетрудно. Прямо сейчас вы можете наблюдать и анализировать свою выдуманную личность. И поскольку у вас есть концепции об этой личности, вы сталкиваетесь с проблемами. Вы постоянно критикуете себя: “Я недостаточно хорош”. Если вы проанализируете такой образ мышления, то поймете, насколько сильно заблуждаетесь и как далеки от реальности. Вы можете понять это прямо сейчас.

Поскольку вы цепляетесь так сильно за такую ограниченную проекцию себя, такой ограниченный образ себя, это становится корнем всех ваших прочих ограничений. У вас ограниченная любовь, ограниченная мудрость и ограниченное сострадание. Из-за того, что вы уже решили, что по сути вы узки, вся ваша жизнь становится узкой, включая вашу мудрость, любовь - все в вас становится ограниченным. Просто из-за узости вашей базовой проекции о себе.

Во время смерти, когда ваши элементы растворяются, все ваши грубые концепции о себе, своих удовольствиях, окружающей среде, друзьях, любви-жалости и сострадании исчезают. Вот почему мы говорим, что когда элемент воздуха растворяется в вашем сознании, восемьдесят предрассудков исчезают.<sup>3</sup>

Когда ваши восемьдесят предрассудков, восемьдесят аспектов эго прекращают существование внутри, вы обретаете опыт глубокой пустоты, огромного пустого пространства. Это подобно чистому голубому небу, абсолютно пустому и кристально чистому пространству, именно это вы испытываете внутри. Почему? Потому что обычно ваш ум наполнен концепциями, восемьдесятю предрассудками; внутри ума такая толкотня, что нет пространства, чтобы увидеть реальность. В этот момент в процессе смерти все эти двойственные концепции пропадают. В результате вы прикасаетесь к более обширной реальности.

## **Внутренний опыт во время смерти**

Обычно энергия нашего физического тела также двигается в неверном направлении, заставляя наши заблуждения и предрассудки взрываться, но в момент смерти эта энергия естественным образом входит в *сушумну*, то есть центральный канал, и приносит переживание великого покоя и пустоты. Поэтому тантра делает акцент на важности медитации на *нади* (энергетических каналах) и *чакрах* (энергетических центрах), а также на перемещение энергии в центральный канал.

Если вы сильно сфокусируетесь с проникающей концентрацией на одной из ваших чакр - сердечной, пупочной, горловой, коронной или в области третьего глаза - то энергия перемещается в эту точку, вместо движения в неправильную сторону. Поэтому йоги и йогини контролируют свою энергию, вводя ее в центральный канал, с помощью медитации на чакрах и таким образом имитируют опыт умирания в медитации.

После того как четыре элемента растворились, мы полностью прекращаем дышать, но после этого наступает черед четырех видений: белого, красного, черного и видения ясного света.

---

<sup>3</sup> См. “Death, Intermediate State and Rebirth”, начиная со страницы 38.

С момента зачатия у нас есть базовые мужская и женская энергии, которые мы получили от отца и матери соответственно. Вот почему в тантре говорится, что в каждом из нас уже есть союз этих двух базовых энергий.

Белое видение возникает из-за того, что наша мужская энергия входит в центральный канал, и как отражение этой белой энергии, наше сознание испытывает переживание великого пустого пространства, наполненного сияющим белым светом. Подобным образом красное видение возникает, когда наша женская энергия входит в центральный канал, и благодаря этому наше сознание переживает опыт глубокой пустоты, наполненной красным светом.

После того как красное видение прекращается, на короткое время появляется черное видение, поскольку в этот момент свет исчезает. Когда оно заканчивается, возникает видение ясного света. Опять же, это всего лишь переживание, там нет швейцарского шоколада. Мы ощущаем гигантское пустое пространство, заполненное ясным светом. Поскольку и это лишь переживание, мы называем его переживанием ясного света. В этот момент нет никаких объектов восприятия органов чувств - ни цветов, ни красивых вещей - никаких материальных объектов чувственного восприятия. Ни леди города Женевы, ни джентельменов Женевы, никаких магазинов Женевы, никаких встреч Организации Объединенных Наций - все это совершенно умолкает, там нет беспокойной Женевы.

Все объекты нашей гордости исчезли, как и все объекты наших желаний, ненависти и зависти; все объекты эго совершенно исчезли. Все депрессивное видение ушло, более нет черного видения, единственное, что осталось - это свет, видение ясного света.

А вот что важно. Большую часть времени мы не находимся в осознанном состоянии, и поскольку мы настолько глубоко застряли в заблуждениях, так негибки, так запутались и настолько утратили чистоту, наше сознание органов чувств постоянно испытывает некое подобие темноты. Если бы мы находились в чистом состоянии, то всегда бы видели свет перед собой. На самом деле я по-настоящему верю, что этот опыт всегда остается с нами, но мы игнорируем его - мы настолько погрязли в иллюзиях, что более не видим этого. Когда наше сознание чисто и ясно, возникает что-то вроде проекции света; но до тех пор пока мы остаемся нечисты и под влиянием заблуждений, в сознании все время будут возникать загрязненные проекции, или они будут проявляться перед нами. Это важно знать прямо сейчас!

А сейчас мне бы очень хотелось узнать, сколько из вас имело подобное переживание? Давайте вот так [просит всех поднять руки]: сколько из вас имело такой опыт? Я уже говорил об этом много раз. Когда вы в депрессии и нечисты, и ваш ум находится на низком уровне вибраций, то даже будучи на улице, у вас будут возникать некие загрязненные проекции. Может сиять солнце, но у вас все равно будут нечистые проекции. Однако когда вы чисты внутри и в ясном сознании, смотря на что-либо, снаружи у вас возникает ощущение света. Вот о чем я говорю. Итак, сколько из вас имеет подобный опыт?

Это очень просто. Я не говорю о высоких реализациях. Просто будьте осознанны в том, насколько вы заблуждаетесь в повседневной жизни, и как ваши заблуждения препятствуют отражению вашей ясности во вне; или же будьте осознанны относительно того, насколько в ясном состоянии вы пребываете внутри, и как это приводит к отражению во внешнем мире. Проанализируйте свои ощущения. Это очень простая вещь, а не какой-то великий опыт медитации. Это вопрос чувствительности.

Когда вы настолько на низком уровне, настолько негативны, вы можете увидеть в повседневной жизни, что что-то происходит с вашим видением мира вокруг вас. И напротив,

когда вы в чистом и ясном состоянии, мир вокруг вас преображается. Это важно. Это не что-то сверхъестественное, а просто вопрос чувствительности. Мы все время говорим о негативном и позитивном, правда? Это касается всех нас. Необходимо постараться быть как можно более позитивным и затем анализировать, какие результаты дает такая вибрация.

Это логично. Позвольте мне объяснить это с другой стороны. Во многих биографиях высоких лам говорится, что у них постоянно были ясные видения божеств. Они всегда ясно видели Будду, Манджушри или других божеств перед собой; что же возникает перед нами обычно? Объекты гнева, страсти, невежества, зависти и прочее. Это просто и логично. Все мы человеческие существа, но некоторые из нас всегда переживают чистые видения, других же преследуют негативные. Это закономерно и вовсе не сложно.

Если каждый месяц вы остаетесь в осознанности относительно шаблонов возникающих в уме видений, а также ритма и воззрения вашего сознания, то способны анализировать, что с вами происходит. Это несложно. Так как мы ищем внутренний опыт, следует знать, что происходит в нашем уме. Поэтому очень полезно анализировать свои видения и сны подобным образом. Так мы приходим к пониманию кармы. Мы часто слышим учения о карме: “Карма - это вот это, бла-бла-бла; карма - это вот то, бла-бла-бла”, - но не чувствуем себя убежденными. Однако когда мы получаем опыт кармы с помощью своего собственного понимания и осознания, когда видим, что происходит в нашем уме и жизни месяц за месяцем, год за годом, это позволяет нам по-настоящему понимать карму.

Возможно, вы слышали о многих великих мастерах медитации, способных оставаться в медитации в течение долгого периода времени в момент смерти. Когда смерть побуждает их испытывать переживание ясного света, они концентрируются на этом и могут оставаться в этом состоянии в течение нескольких дней, недель и даже месяцев. Это возможно; в этом и есть смысл. Даже когда их дыхание остановилось, они могут оставаться живыми на протяжении длительного времени. Пока они в медитации, они живы, а не мертвы.

Поэтому практикующим медитацию следует изменить законы их страны, чтобы им позволили оставаться в покое в момент смерти, это их человеческое право. Им нужно разрешение от правительства их страны, чтобы их тело не перемещали до тех пор, пока не появятся признаки, что сознание покинуло тело.

Некоторые ламы говорят, что переживание ясного света - это переживание пустоты. Другие утверждают, что это искусственно созданный опыт, а не настоящее переживание пустоты. На эту тему идут дебаты. Те, кто говорит, что это не настоящий опыт, утверждают, что поскольку все проходят этот опыт, но не все могут понимать пустоту, это всего лишь поверхностное переживание пустоты. Другие с ними не согласны.

Однако является ли видение ясного света настоящим переживанием пустоты или нет - это не наша забота; нам не нужно ссориться по этому поводу или устраивать дебаты. Достаточно того, что мы просто останавливаем наши твердые концепции и предубеждения и испытываем состояние недвойственности или отсутствия “я”. Насколько я знаю, это и есть швейцарский шоколад, и нам не стоит устраивать дебаты, является ли этот опыт пустоты истинным или нет.

Интеллектуально мы можем обсуждать эти вещи между собой. Я могу спросить вас: “Каков ваш опыт пустоты?” - и вы можете ответить: “Когда я испытывал состояние пустоты, я не видел ни подруги, ни друга, ни шоколада...” - а я могу в ответ поспорить: “Что?! У тебя не было проблем с шоколадом? Это не пустота. У тебя нет проблем с женой или мужем, и даже проблем с политикой? Каков твой опыт пустоты? Это не может быть пустотой”. Я могу попробовать убедить вас, что то, что вы испытываете, не является опытом пустоты.



Но давайте посмотрим на это с практической точки зрения. Чтобы испытать пустоту, нам нужно выстраивать этот опыт постепенно - начиная с точки в настоящем, когда у нас нет этого опыта совсем. Для начала нам нужен “детский” опыт пустоты, затем “подростковый”, затем опыт “среднего возраста”, потом “престарелый” опыт и, в конце концов, великий опыт пустоты. Я говорю об этом с практической точки зрения, а не с интеллектуальной. Интеллектуально некоторые люди думают: “Пустота - это вот так, поэтому когда возникает опыт пустоты, он должен быть таким”. Это всего лишь интеллектуальное рассуждение, а не опыт, получаемый естественным путем, когда проживаем его. Органичный опыт мы получаем, начиная медленно-медленно-медленно-медленно, и потом, по мере уменьшения ваших крепких концепций, опыт пустоты постепенно выстраивается. Это медленный и поэтапный процесс, вот почему интеллектуальное объяснение пустоты и настоящий опыт так различны.

Когда переживание ясного света прекращается, возникают признаки того, что сознание покинуло тело. Женская энергия в форме крови выходит из ноздрей, и мужская энергия в форме прозрачной жидкости выходит из сексуального органа. После этого видения возникают в обратном порядке. После ясного света мы испытываем видение черного, за которым следуют видения красного и белого. Затем все предрассудки возникают снова. Сейчас я говорю о промежуточном состоянии, *бардо*. Другими словами, мы движемся из смерти в этом воплощении через ясный свет в тело промежуточного состояния и проходим переживания черного, красного и белого видений в таком порядке, и из этого состояния снова выстраивается это.

Если вы достаточно чувствительны, то обратите внимание, что эмоции, возникающие в невежественном уме, ассоциируются с определенными цветами. Цепляние и страстное желание имеют свой цвет, а зависть и ненависть - свой. Нужно постараться осознавать видения такого типа.

Сейчас я рассказываю об опыте в момент смерти, но у нас бывают подобные проживания, когда мы ложимся спать, падаем в обморок или испытываем оргазм. Следует все это знать. Мы испытывали смерть так много раз, но находились без сознания, были слишком нечувствительны, чтобы распознать, через что проходим, не понимая опыт, который имели.

Таким образом, процесс смерти - это не что-то необычное, мы проходили его много раз во время оргазма и прочих моментов, как я только что упомянул - растворение наших элементов, видение миража, дыма, искр и мерцание свечи, а также белого, красного, черного и ясного света - но из-за нашего плотного неведения мы не осознавали их. Если мы можем оставаться осознанными, чувствительными и ясно распознавать свои действия, то станем замечать и понимать процесс смерти, когда это происходит с нами. Мы часто испытывали это, а не только с момента, когда начали заниматься медитацией.

У каждого из нас был ценный опыт в прошлом. Это не означает, что мы являемся великими мастерами медитации; каждый проходил процесс смерти бесчисленное количество раз. Однако важно распознавать, находиться в осознанности относительно ценного опыта, который у нас был, и воскрешать его в уме, помнить о нем. Таким образом это дает нам уверенность в нашей практике и помогает духовному росту. Однако сейчас мы только и делаем что бессознательно выкидываем весь наш ценный опыт в помойку. Это неправильно. У нас есть весь этот бесценный внутренний опыт, но мы его полностью игнорируем, выкидываем его и вместо него заворачиваемся в плотное одеяло невежества, таская его повсюду на себе. Мы отметаем драгоценный опыт, который не купишь за деньги, и который является неотъемлемой частью нас, игнорируем его и надеваем на себя то, чем не являемся, пытаясь повсюду носить это одеяние. Это совершенная глупость.

Ну ладно, слишком много мы об этом разговариваем. Сейчас мне лучше вернуться к нашему основному порядку дел: ОМ А ХУМ.

## **Медитация ОМ А ХУМ**

Представьте белый ОМ в центре вашего мозга. Распознайте его как чистую энергию божественного звука, который звучит как ОМ. Он символизирует божественное тело будды или бодхисаттвы, или что-либо еще, что вы считаете чистым. Затем, когда вы произносите ОМ, яркие белые лучи исходят из этого слога, опускаясь вниз по центральному каналу, внутрь по телу, полностью очищая все нечистые энергии и совершенно заполняя тело от макушки до кончиков пальцев на ногах блаженной белой светящейся энергией. Почувствуйте это.

А сейчас в течение двух-трех минут начитывайте ОМММ. По мере того как вы это делаете, медитируйте на ощущение, что вы очищаете свое тело. Когда вы останавливаетесь, задержите свое внимание на этом, не делая различий, что хорошо, а что плохо. Просто оставайтесь в осознанности. Не реагируйте, не вовлекайтесь в какой-либо внутренний диалог, просто сфокусируйтесь на ясном осознании света, который пропитывает все ваше тело. Переведите свое внимание на это, закрепите его там и расслабьтесь без вялости или рассеянности.

Не заставляйте себя принимать то, что считаете правильной позой для медитации. Просто сидите естественно, комфортно. Держите шею в комфортной позиции. Дышите естественным образом, дайте своей энергии течь естественно. Не думайте: “Я медитирую”, - не думайте: “Я такой смиренный”, - не думайте: “Я такой эгоист”. Не думайте вообще ни о чем. Просто будьте.

Также положите руки в комфортную позицию. Им не нужно лежать каким-то особенным образом, чтобы вы достигли однонаправленной концентрации. Просто делайте то, что вам комфортно.

А сейчас закройте глаза, представьте белый ОМ в центре вашего мозга, издающий звук *ом*, и давайте все вместе пропоем ОМММ в течение пары минут. Когда вы произносите звук, представьте, как из слога ОМ излучается блаженная, светящаяся энергия *кундалини*, она наполняет все ваше тело и очищает все нечистые энергии. В этой медитации важно визуализировать все ваше тело наполненным светящейся белой энергией; все состоит из белой светящейся энергии. Важно это видеть. Это помогает растворить критические концепции в вашем теле.

[Все поют ОМММ в течение двух минут.]

Хорошо. А сейчас расслабьтесь в ясной осознанности... отпустите... ничего не ожидайте.

\*\*\*

Ваша ясная осознанность приводит вас к опыту нуля, отсутствия эго, полной пустоты, состояния “ничто”. Поймите это с помощью ясной осознанности и отпустите.

\*\*\*

Хорошо. Если мы не перестанем медитировать сейчас, то, возможно, потеряем себя. Спасибо большое.

## Глава 5. Понимание и работа со смертью

Вчера мы говорили о многих вещах, возникающих в момент смерти, которые могут сбивать с толку. И, как вы знаете, с буддийской точки зрения, заблуждения и болезни приходят из-за трех ядов ума: страстного желания, ненависти и неведения. Поэтому все галлюцинации, которые возникают у нас во время умирания, происходят из этих ядов. Если бы мы были свободны от них, у нас не было бы никаких проблем в момент смерти. Это было бы блаженством.

Это важно знать. Когда мы описываем опыт смерти с растворением четырех элементов и возникающей в результате запутанностью, то говорим о людях, чьи умы заполнены этими тремя ядами. Яд представляет собой то, что выводит элементы тела из баланса. Говоря, что элементы растворяются, означает, что элементы выходят из баланса.

Как я уже говорил, когда вы слушаете учения на эту тему, то слышите такие фразы как “растворение элементов” или “[элемент] земли растворяется в [элементе] воды”, что представляет собой язык, который встречается в тибетских текстах на эту тему. Это всего лишь терминология. Конечно, земля не растворяется в воде, вода - в огне и так далее. Говоря научным языком, один элемент разрушается и исчезает, заставляя тело выходить из состояния баланса, а ум испытывать запутанность. В любом случае такое разрушение и дисбаланс приходят от трех ядов.

Те, кто знаком с тибетской медицинской терминологией, слышали о *лунге*, обычно в отношении нарушения равновесия элемента ветра, или воздуха. Когда возникает страстное желание, оно производит сильную энергию ветра в вашей нервной системе - ветер не движется гладко, и может возникнуть перенасыщение легких кислородом. Зависть и ненависть нарушают равновесие желчи. Особенно ненависть порождает слишком много огня, чрезмерное количество элемента огня. Неведение порождает избыток воды. Поэтому когда один из трех ядов силен, он заставляет соответствующие ему элементы становиться сильнее. Это выводит из баланса элементы, сбивает нас с толку и может даже привести к смерти.

Наш элемент воздуха должен поддерживать нашу жизнь, но если он выходит из баланса, то мы можем умереть. То же самое с элементом огня: обычно он поддерживает нашу жизнь, но если возникает избыток тепла, это может нас убить. А как насчет воды? Вода необходима, но, опять же, если ее слишком много, мы можем умереть. Когда наши элементы находятся в правильном балансе, то происходят хорошие вещи; когда один из элементов выходит из баланса, мы умираем. Такова наша реальность.

Некоторые из вас, должно быть, читали “Бардо тходрол” [“Тибетскую книгу мертвых”]. В ней есть описания ужасных видений, которые возникают у некоторых людей в процессе смерти, например, что их кто-то атакует с ножом и прочие подобные вещи. С одной стороны это выглядит преувеличением: как такое может быть? Это уж слишком. С другой, однако, я думаю, что это может быть правдой, потому что мы накопили так много слоев негатива - не только в этой жизни, но с безначальных прошлых жизней, один поверх другого - что он проявляется вот так интенсивно.

Я слышал по телевизору, что есть один певец, который продал так много своих пластинок, что если сложить их в кучу, то они были бы выше горы Эверест. Наши тяжелые одеяла невежества такие же: если бы вы сложили их одно на другое, то они образовали бы кучу даже бóльшую, чем это... в два или три раза выше Эвереста. Поэтому из-за такого количества отпечатков заблуждений возможно, что во время смерти могут возникать разные виды видений.

Например, иногда мы видим людей в больнице с раком на последней стадии, которые очень сильно страдают, теряя сознание и приходя в сознание снова, для меня это похоже на ад. Когда я вижу людей в отделении онкологии, мне не нужно никакого другого объяснения ада. Конечно, у нас есть описание ада в деталях, но для меня отделения, где лежат онкологические больные, достаточно. Это не обычное страдание, оно уникально, даже хуже чем страдание животных. Эти пациенты находятся в сознании, они теряют сознание и проходят процесс смерти и затем возвращаются снова. Вы когда-нибудь видели людей, которые так страдают? Мне это кажется чем-то вроде ада. Поэтому я собираюсь сказать вам, что подобные ситуации являются абсолютно тем же, что описывается в “Бардо тходрол”: преувеличенные видения рогатых существ *яма*, которые приходят, чтобы съесть вас, и прочее.

Я был в Сан-Франциско несколько лет назад и ходил навестить нескольких пациентов, у которых был рак. В ту ночь я не мог заснуть, это было для меня слишком. Подобно аду.

Вот почему так важно, чтобы вы оставались в ясной осознанности все время. Каждый день оставайтесь настолько ясны сознанием, насколько это возможно. Не создавайте ситуаций, сбивающих с толку, своими телом, речью и умом. Это просто. Тогда у вас не будет проблем. Вы будете находиться в балансе и внутренне, и внешне, а также не будет опасности подхватить серьезное заболевание.

Когда вы медитируете, и негативная сила заблуждения входит в ваш ум, распознайте, чем она является: замешательство, иллюзия и неправда. Это поможет вам понять отсутствие “я” и недвойственность во время процесса умирания. Вы разовьете более стабильное понимание реальности, и это принесет значительную разницу в то, как вы справляетесь с тем, что происходит в момент смерти. Если возникающие иллюзии беспокоят вас слишком сильно, у вас не будет контроля над ситуацией, но если ваш ум силен, когда иллюзии возникают перед вами, то вы сможете сохранять контроль.

Если у вас серьезная болезнь и вы слишком запутались, то не способны справиться с этим, у вас не получится оставаться в ясности из-за всепоглощающей силы ваших заблуждений. Но если вы умираете более нормальным путем - не будучи тяжело больным и сконфуженным, то сможете самостоятельно справиться с процессом смерти и оставаться в ясности. Когда возникают различные стадии смерти, вы сможете объяснить себе: “Сейчас я прохожу вот этот опыт, затем будет вот это...” - и наблюдать за тем, что происходит, почти так, как если бы это происходило вне вас. Я имею в виду, что состояние осознанности и контроля во время процесса умирания во многом зависит от того, насколько ваш ум свободен от трех ядов. Таков вывод.

Возможно, вы задумались, как это возможно, чтобы страстное желание возникло в момент смерти? Страсть возникает на основе фантазии. Страстное желание в нашем обычном, повседневном состоянии - это, конечно, фантазия, но даже несмотря на то, что в момент смерти наши глаза закрыты, и все [ощущения] угасают, все же опыт прошлых фантазий может возникнуть и заставить нас цепляться за будущую жизнь. Это подобно тому, как во сне у нас возникает настолько сильное [сексуальное] желание, что мы можем испытать оргазм. Наше умирающее тело может быть холодным как лед без циркуляции [крови], но подобные вещи все еще могут происходить в нашем сознании.

У счастливых, которые умирают естественным образом, не имея тяжелых болезней или заблуждений, смерть проходит очень гладко. У них есть преимущество оставаться в полной ясности и сохранять контроль. Несмотря на то что может возникнуть некоторое замешательство, когда их элементы растворяются, они способны распознать различные

видения как галлюцинации и понять, что [элементы] земли, воды, огня и прочие не существуют самостоятельно и независимо, и, таким образом, сохранять контроль. Затем медленно-медленно, по мере того как все больше элементов растворяется, они естественным образом обретают все большую ясность и подходят [к пониманию] отсутствия независимого существования, или недвойственности, и потихоньку приближаются к этапу совершенного ясного света. Вместо того чтобы приводить в замешательство, процесс смерти позволяет таким счастливым прикоснуться к реальности. Смерть может принести и хорошее, и плохое; сейчас я говорю о том, что может случиться в том числе и хорошее.

Однако не стоит волноваться, что смерть обязательно должна быть тяжелым опытом, а перерождение - и того хуже, и что вы можете переродиться в низших мирах в теле тигра, осла, обезьяны или кого-то еще. Говорю вам: не волнуйтесь. Даже несмотря на то, что у нас может не быть великой мудрости, у нас все равно до определенной степени развито качество милосердия, и если мы умрем, имея доброту в сердце, то нам никогда не нужно будет переживать о плохом перерождении. Обладая милосердием, вы ни за что не переродитесь в низших мирах.

### **Медитация ОМ А ХУМ (продолжение)**

А сейчас мы выполним еще одну короткую медитацию. В прошлый раз мы очищали свое тело, а сейчас будем очищать свою речь. Это означает очищение нашей негативной речи, которая вышла из-под нашего контроля, например такой, которая вредит и приносит боль другим, а также ложь и прочее. Вот что я имею в виду под негативной речью.

Представьте красный слог А в центре вашей горловой чакры, излучающий красный свет, подобно солнцу на закате. Осознайте, что этот красный слог А - это чистая речь всех будд и бодхисаттв.

Свет исходит из А, и все ваше тело напитано лучистой энергией красного цвета, в особенности ваша горловая чакра. В то же самое время пропевайте АААА в течение пары минут. Затем остановитесь, как мы делали в прошлый раз, и оставайтесь в состоянии полной и ясной осознанности относительно своего ума. Пребывайте в этом без каких-либо ожиданий или интерпретации, что происходит. Просто будьте глубоко осознанны. Пребывайте в этом.

[Все произносят ААААА...]

Когда вы получаете опыт отсутствия независимого существующего “я”, или опыт “ничто”, нуля, пустоты или пространства, поймите, что это и есть истина, реальность; это добавляет силы к вашему пониманию недвойственности. Осознайте это глубоко. Этот опыт намного более реален, чем тот, который вы испытываете в чувственном мире фантазий, когда бодрствуете.

Если возникают бесконтрольные отвлекающие мысли, думайте о том, что не только вы, но и все живые существа также находятся в такой же ситуации, где нет контроля, и породите баланс и сильное милосердие по отношению ко всем другим существам. Таким образом, ваш бесконтрольный ум становится для вас источником, из которого рождается милосердие. Поразмышляйте над чувством доброты к другим. Когда она возникает, породите глубокую осознанность в отношении состояния милосердия.

Итак, в этой медитации вы делаете две вещи. Вы либо остаетесь в глубокой осознанности относительно своего сознания, или, когда отвлекаетесь, порождаете глубокую осознанность

относительно милосердия в своем сознании. Переключайтесь между этими двумя состояниями.

Затем ваше милосердие проявляется в виде полной луны в вашей сердечной чакре. В центре полной луны находится синий слог ХУМ. Распознайте его как энергию недвойственной мудрости всех будд и бодхисаттв. Ваше сердце чувствует прохладу и покой, оно полностью раскрыто лучистым светом луны и бесконечно сияющим синим светом из слога ХУМ.

\*\*\*

Все узкие мысли исчезают.

\*\*\*

Вся нерешительность исчезает.

\*\*\*

Вся одержимость исчезает.

\*\*\*

Яркий свет излучается из лунного диска и синего слога ХУМ, наполняя все ваше тело бесконечной энергией света и чувством великого блаженства.

\*\*\*

Поскольку вы полностью охвачены бесконечным синим светом, у вас не остается места для фанатичных дуалистических концепций.

\*\*\*

А сейчас в течение пары минут мы будем все вместе начитывать слог ХУМ. После этого почувствуйте, как безграничный синий свет переполняет ваше сознание, и ваше сознание вместе с ясной осознанностью обнимают всю реальность вселенной. Ощутите это, будьте этим без каких-либо ожиданий или предрассудков.

[Все начитывают ХУУУММММ в течение двух минут]

Итак, нам нужно два вида опыта: мудрость и метод. Первый - это переживание проникающей мудрости, ясной осознанности реальности вашего собственного сознания. Таков подход к мудрости. Метод же мы используем тогда, когда теряем контроль над своим умом и отвлекаемся. Этот опыт рассеянности становится для вас источником для порождения милосердия. Другими словами, рассеянность не становится сильной проблемой, потому что вы используете ее для того чтобы породить доброту и милосердие. Как только вы освободились от рассеянности, возвращайтесь в пребывание в мудрости. Таким образом, у вас две задачи: мудрость и милосердие. Когда нет проблем, вы идете в сторону мудрости; при возникновении проблем - в сторону милосердия. Так, кроме вашей повседневной работы, у вас еще появляются эти два вида работы.

Кроме того, мантра ОМ А ХУМ невероятно полезна. Вы очень занятые люди, поэтому если у вас нет времени начитывать длинные мантры, можете просто начитывать ОМ А ХУМ. Она объединяет в себе все мантры. В особенности когда вы произносите ОММММ, ваша ясная осознанность наполняется энергией, чтобы пробудиться.

Недавно кто-то рассказывал мне об ученых, экспериментально обнаруживших, что звук восстанавливает мозг. Они открыли, что мантра активизирует пробуждение мозга, заставляет

его функционировать и не спать. Не так уж много людей это понимают, даже среди ученых. Поэтому когда вы произносите ОММММ, вся ваша нервная система наполняется энергией.

Вот что означает медитация: пробуждение от сна. Здесь имеется в виду, что вы пробуждаетесь в более обширной реальности, которая отлична от вашей обычной фанатичной реальности, вы каким-то образом прикасаетесь к реальности вселенной. Вот почему мантра так полезна.

## **Заключение**

Похоже, у нас закончилось время, но я доволен, что у меня получилось адекватно представить вам тему, на которую запланировал с вами поговорить. Важно очень ясно убедить себя - не только интеллектуально, но посредством своего собственного опыта медитации - что вы до определенной степени можете оставаться в ясной осознанности своего собственного ума без рассеянности или вялости. Этого достаточно. И здесь важно, что в буддизме ясная осознанность своего ума подобна ядерной боеголовке - оружию, проникающему в недвойственность пространства. Вам необходимо это понимать.

Это значит, что нет никаких “это - так, а это - вот так”. Когда вы полностью сконцентрированы на осознании своего ума, могу гарантировать, что эта ядерная боеголовка войдет в пространство недвойственности, и вы получите это переживание. В этот момент, когда вы испытываете недвойственность, или пустоту, вам необходимо усилить свою ясную осознанность, понимая, что это и есть реальность, и не позволяя никаких внутренних диалогов про “то и это”. Нужно усилить внутреннее понимание, что недвойственность и есть реальность.

Почему необходимо усилить свое понимание или осознание недвойственности своего ума? Потому что обычно мы думаем, что наша фантазия - это и есть реальность, и цепляемся за нее. Затем когда у нас возникает опыт недвойственности, поскольку это противоположно тому, во что мы всегда верили как в реальность, мы начинаем думать: “О, нет, это неправда”. Поскольку у нас сильна привычка видеть фантазию как нечто целостное, то, получая внутренний опыт [противоположного], мы думаем, что это не есть реальность. Поэтому нам нужно усилить свое понимание, что внутренние переживания *реальны*.

Думаю, на этом достаточно. Боюсь, у меня не хватило времени, чтобы рассказать подробнее о промежуточном состоянии, и как из него мы переходим в следующее воплощение. Это сложная тема, и мне бы понадобилось много времени на объяснение.<sup>4</sup>

Однако, самое главное - это получить внутренний опыт. Тогда вы увидите, как возможно попасть в состояние бардо и реинкарнировать, и вам не нужно будет слушать мое “бла-бла” на эту тему. Вы обнаружите истину посредством личного опыта.

Думаю, у нас есть время для пары вопросов - просто чтобы убедиться, что я не сбил вас с толку окончательно и не создал еще больше трудностей.

**Вопрос:** Как мы можем помочь умирающему человеку?

**Лама:** Это зависит от религии, которой придерживается человек, а также от практик, которые он выполняет и философии, которой следует. Как бы то ни было, вам необходимо сделать что-то, чтобы наполнить человека энергией или пробудить его, соответственно его состоянию. Самое важное - не раздражать человека; оставьте его в покое. Когда вы

---

<sup>4</sup> См. “Большое руководство к этапам пути пробуждения”, том 1.

чувствуете, что он готов уйти, оставьте его в покое. Не говорите: “Прими лекарство” или “Подпиши здесь”; не плачьте: “Ох... ты сейчас умрешь...” Это только затруднит его задачу.

Например, скажем, я ваш отец, и я умираю. Вы приходите ко мне, причитая: “Папочка, ты умираешь. Как мне жить без тебя?” В этом случае я начинаю ужасно беспокоиться и не могу справиться с ситуацией. Поэтому лучше просто отпустить. Не заставляйте умирающего чрезмерно волноваться, не беспокойте его эмоционально. Просто оставьте его в покое. Это очень важно.

Вместо этого постарайтесь поддержать человека: “Ты умираешь, но все будет хорошо. Будь счастлив, не волнуйся. Сейчас - идеальное время уйти”. Постарайтесь помочь таким способом. Также окружение очень важно. Позаботьтесь о том, чтобы ничто вокруг не усиливало в умирающем привязанность или ненависть. Убедитесь, что вокруг тихо и мирно.

Если человек - христианин, то можете сказать: “Господь позаботится о тебе. Тебе повезло, ты попадешь в рай”. Будьте позитивными. Это хорошо, потому что в этот момент, даже если человек не придерживался христианства строго в течении жизни, внутри он подсознательно ищет возможности [приблизиться к духовному] в этот момент. Поскольку у него ничего нет, он ищет хоть что-то, за что можно зацепиться, в чем принять прибежище. Поэтому когда мы упоминаем Бога или Иисуса, то этим касаемся подсознания умирающего. Это очень хорошо. По-моему это возможно. Многие европейцы говорят, что не имеют ничего общего с религией их страны, но все же это сильно влияет на их жизнь или образ мышления. Подсознательно они придерживаются христианства. На сознательном уровне они могут говорить: “Я не хочу быть христианином”, - и когда они попадают в беду или оказываются в критическом состоянии, им больше не за что держаться. Поэтому если вы скажете про Бога или Иисуса, так для них будет хоть что-то, за что они могут держаться. Это очень им поможет. Кроме того, конечно, если человек - буддист, то можете упомянуть Будду.

**Вопрос:** Что происходит с больным, имеющим умственное помешательство, который постоянно твердит: “Я окажусь в аду”, - и умирает с этими словами:

**Лама:** Такое может случиться. В каком-то смысле некоторые люди уже при жизни могут быть на пол-пути в ад. Они могут видеть, что их ждет эта участь. Интеллектуально очень сложно помочь таким людям, в этот момент ситуация безнадежна. Возможно, им можно помочь с помощью медицинских препаратов, как бы немного замедлить их и чуть облегчить их замешательство, но все же это очень сложно.

**Вопрос:** В дзене есть *коаны*, чтобы помочь нам понять отсутствие независимого существования. Какое отношение к шуньяте имеет, например, загадка: “Каков звук от хлопка одной рукой?” Как медитация на это может помочь нам постичь пустоту?

**Лама:** Наши фантазийные, плотные концепции твердят нам, что вещи существуют самостоятельно, как те самостоятельно и независимо существующие муж и жена, о которых я говорил ранее, или как правительство Швейцарии, верящее, что только само-существующий швейцарский франк способен создать идеальное, самостоятельно существующее общество Швейцарии.

Все эти фантазии за само-существование, которых мы держимся и в реальность которых верим, не касаются самой реальности. Чтобы издать звук, две руки должны коснуться друг друга. Подобным образом, чтобы прикоснуться к реальности, вам сначала нужно распознать, что, держась за все ваши фантазии, концепции и предрассудки, вы будто пытаетесь издать



звук хлопка одной рукой, и обнаружить, что это невозможно. Затем ноль звука, ноль фантазии о само-существовании, все исчезает. Это один из способов получить опыт шуньяты.

Также здесь ОММММ... звук Ом - это взаимозависимый феномен. Он взаимозависим со всей моей нервной системой. Нет никакого само-существующего звука Ом, правда? Нет никаких существующих самостоятельно звуков вообще. Звук зависит от голосового аппарата, пространства, энергии и многих других вещей. Каждый звук совершенно взаимозависим: множество факторов должны сойтись вместе, чтобы получился звук. Поэтому звук сам по себе демонстрирует природу отсутствия независимого существования.

В буддизме часто используют звук, чтобы объяснить отсутствие самостоятельного существования или недвойственность. В одном из примеров говорится про эхо, когда вы кричите напротив скалы, и звук отражается от нее. Это хороший пример. Звук - превосходный пример, демонстрирующий характер взаимозависимости. Факторы, благодаря которым он возникает, полностью зависят друг от друга. Понимание природы взаимозависимости свидетельствует о том, что нет никакого конкретного, самостоятельно существующего “я” или чего-либо еще.

Если вы считаете, что звук - это самостоятельно существующая вещь, тогда он не зависел бы от хлопка двух рук. Таково рациональное буддийское научное объяснение. Если бы звук существовал независимо, то он не зависел бы от прикосновения двух рук, и тогда не являлся бы взаимозависимым феноменом.

Итак, думаю сейчас у нас уже есть хорошее понимание взаимозависимых феноменов. То, что мы здесь собрались, - это также феномен, не существующий независимо.

Спасибо всем большое, особенно тем, кто пригласил меня в Швейцарию, чтобы провести этот семинар, и приложил так много усилий, чтобы так великолепно все организовать. Я посвящаю [заслуги] вашей огромной работы на пользу всех живых существ; давайте посвятим заслуги все вместе.

И поскольку, без сомнения, мои лекции породили огромное смутение, то пока я на этой земле, вы знаете мой адрес и можете мне написать, я отвечу. Я несу ответственность за то, о чем говорил, а также за разгребание своего собственного “мусора”. Поэтому можете мне писать, я не собираюсь исчезать внезапно.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Однако на самом деле менее чем через полгода Лама исчез из виду. Это было его последнее учение на Западе и предпоследнее в том воплощении. Он ушел из жизни в Лос-Анджелесе 3 марта 1984 года.

## Перенос сознания

Лама Еше

Лондон, 1982



## Глава 6. Перенос сознания

Сегодня меня попросили поговорить об опыте гималайских йогов - переносе сознания [Тиб.: *rho-wa*]. Ну, раз так.. В последний раз, когда я был в Гималаях, я разговаривал с йогойном, живущим в горах, о его опыте в этой практике...

Нет, на самом деле этот метод переноса сознания пришел из учений Будды Шакьямуни. Это не что-то искусственно выдуманное какими-то тибетскими монахами. Это было дано Буддой Шакьямуни, и от него передано через устную линию передачи, затем учение попало в Тибет и сейчас является частью тибетской традиции.

Кому нужно практиковать перенос сознания, и в чем его польза?

В первую очередь, с буддийской точки зрения, человеческая жизнь и смерть - одинаково важные события. Нет никакой причины думать, что жизнь важна, а смерть - это плохо и вовсе неважно. Так думать не стоит. И то и другое важно.

Все мы хотим счастливой жизни, правда? Однако гималайские йогины предпочитают счастливо умереть. Они не хотят ужасной, несчастливой смерти или такой, когда [сознание] находится в смятении.

Конечно, те, кто достиг просветления за свою жизнь, не нуждаются в переносе сознания, но тем, у кого не получилось, и кому предстоит следующее перерождение, нужно выполнить эту практику. Определенные условия, которые сильно влияют на наш ум, такие как серьезное заболевание или неправильные воззрения, а также цепляние и привязанность создают негативную ситуацию в момент смерти и могут не дать йогинам умереть идеальной смертью, поэтому они практикуют методы переноса сознания до того как такие условия возникнут.

Из-за кармы, жизненной силы или по какой-либо другой причине мы будто бы застреваем в своем теле, [характеризованном] чувствами, гравитацией и привязанностью, без возможности выхода, но йогины тренируются таким образом, чтобы способствовать переносу их сознания из этого тела, подверженного чувствам и гравитации, и освободить себя от страха и плохой смерти. Поэтому когда они чувствуют, что свободны, и что наступило правильное время для переноса их сознания, то могут сделать это, применяя соответствующую технику медитации.

Я не просто говорю о философии сейчас. Многие тибетские монахи и мастера медитации использовали эти техники, когда приходило правильное время. Например, я слышал, что после вторжения китайцами в Тибет в 1959 году, многие обычные монахи применили эти методы, чтобы счастливо уйти из этой жизни, потому что чувствовали, что у них больше не было права практиковать свою религию. Это факт. Поэтому очень полезно иметь такой опыт.

Для людей с Запада очень важно об этом знать, потому что до сих пор вы по большей части пренебрегали феноменами, происходящими в сознании, и своей способностью использовать свой ум на пользу, и вместо этого нагрузили себя материальными вещами. Поэтому хорошо бы вас познакомить с идеей, что у вас есть сила устранить бедственные ситуации в жизни, искоренив страх смерти, страх жизни и привязанность-гравитацию к чувственным [удовольствиям]. Каждый на это способен, потому что у всех людей есть потенциал стать буддой. Он существует внутри у всех нас, поэтому не следует чувствовать, что мы застряли и не можем ничего с этим поделать. У нас есть способность освободить самих себя от всех заблуждений и страдания.

Важно распознать, что основной источник всего счастья, несчастья, страха и заблуждений - это наш ум, а не физическое тело, но чтобы полностью понять свой ум, нам нужно провести его исследование. Понимание природы своего ума - это также путь к свободе от всего страха.

Нам нужно выбрать правильное время, чтобы выполнить перенос сознания; не разрешено делать это в неправильный момент, потому что иначе это становится суицидом. Поэтому существует особенное время и научно определенные признаки надвигающейся смерти, которые указывают на то, когда правильно выполнить практику *пховы*; существуют подробные объяснения о внутренних и внешних признаках, которые возникают, чтобы показать, что смерть может быть близка. Но также возможно и поменять эту ситуацию.

Мы уже знаем, что в определенной степени мы можем изменить любое обстоятельство, включая недостаток жизненной энергии. Жизнь - это сила энергии, когда она истощается, мы можем снова активировать ее в нашей нервной системе. У нас есть методы продления жизни и откладывания наступления смерти, но я не буду сейчас вдаваться в подробности - это всего лишь вводная беседа.

Итак, зачем переносить сознание? Смерть наступает, естественный перенос сознания наступает в любом случае, зачем же тогда применять эти методы? Причина для этого - в том, что обычно мы умираем из-за болезни, и если она слишком сильна, то это захватывает нас целиком, и мы не справляемся. Поэтому до того как заболевание достигло апогея, пока мы еще в относительно хорошем состоянии, мы переносим свое сознание в это время. В противном случае это больше похоже на самоубийство. Нам не следует практиковать пхову без правильного понимания признаков и сигналов наступающей смерти, но когда мы достигаем определенной точки, в которой все еще находимся в состоянии ясного контроля, то используем эту практику.

Как выполнять пхову? По сути это вопрос перемещения нашего фокуса внимания и энергии в правильный канал и предотвращения ее движения в неправильном направлении. Конечно, существуют очень подробные технические инструкции о том, как это делать.

Под движением в неправильном направлении я имею в виду то, когда сознание покидает тело через неверный проход, например, через рот, нос, пупок или нижние пути. Учение Будды в мельчайших деталях объясняет различные виды перерождений, которые мы получаем в результате, если наше сознание выходит из тела через один из перечисленных выше путей.

Поэтому суть в том, чтобы добиться того, чтобы сознание покинуло тело через коронную чакру на голове. Если мы способны открыть эту дверь и осознанно, намеренно, внимательно отделить свое сознание от тела через эту чакру, то мы даем себе возможность выбирать свое следующее рождение и затем непрерывно двигаться из одной счастливой жизни в другую. В этом вся суть.

Одна важная вещь, которую нужно отметить, - это то, что даже если вы были хорошим, добрым, любящим человеком всю свою жизнь, если в момент смерти вы не справляетесь с ситуацией и, например, умираете в гневе, то разрушаете все позитивное, что совершили во всей своей жизни.

Вот почему мы называем перенос сознания супер-методом. Даже человек, совершивший ужасные, негативные вещи, например, Гитлер, убивший миллионы людей и создавший невероятно плохую карму, может сказать прощай всему этому негативу, если использует этот метод совершенным образом в момент смерти и умрет в чистом, ясном сознании. Поскольку смерть на самом деле - это в каком-то смысле последний пункт назначения, нам нужно убедиться, что в этот момент мы находимся в ясном сознании. Если мы сможем этого добиться, то это будет нашей страховкой для следующей совершенной жизни.

Однако практикующие с Гималаев должны подготовиться перед тем как начинать практику пховы. Они выполняют определенные техники, а также удостоверяются, что не

имеют более привязанности ни к одному атому материи, что нет ни одного объекта, за который они цепляются. Это самое главное.

Именно цепляющийся ум мешает хорошей смерти, он заставляет вас чувствовать страх. Любой объект, рождающий липкую привязанность в процессе умирания становится источником смятения и приводит к плохому перерождению.

Некоторые люди с Запада не любят слышать о реинкарнации, но большинство чувствует, что после смерти что-то происходит - независимо от того, называете ли вы это реинкарнацией или нет. Этого достаточно. Неважно, считаете ли вы, что реинкарнация существует, или нет, до тех пор пока вы чувствуете в сердце или даже на интеллектуальном уровне, что что-то существует за пределами этой жизни, этого достаточно.

Традиционно тибетцы, которые чувствуют, что в скором времени умрут, раздают свои вещи, чтобы в момент смерти ничем не владеть. Это потрясающе. Когда я был молодым и неопытным монахом, мне очень помогало, что я видел, как старшие монахи раздавали все свое имущество и умирали в прекрасном состоянии. Это дало мне уверенность. Конечно, все мы можем это понять на интеллектуальном уровне, но когда вы своими глазами видите, как другие это делают, то чувствуете, что сами тоже на это способны. Это очень важно.

Также мы говорим, что переносим сознание в чистую землю. С буддийской точки зрения чистая земля - это не какое-то место, в котором вас ждут. "Чистая" означает, что она является отражением ваших собственных чистых мыслей, вашего собственного чистого, ясного сознания. Вот что мы понимаем под чистой землей. Любое проявление окружающей среды - плохое или хорошее - приходит из сознания, оно не существует вовне по-настоящему, со своей собственной стороны, как нечто отдельное.

Обычно, как мы знаем, мы любим проецировать хорошие вещи, но каким-то образом вне нашего контроля плохие проекции все же появляются. Проверьте это. Чтобы проецировать хорошие вещи, важно быть позитивным и счастливым, но не преувеличенно позитивным. Вы можете иметь хорошие, но в то же время реалистичные проекции других людей. Это важно. Мы видим людей такими, какими хотим видеть. Если вы хотите видеть их в плохом свете, то именно такими они и будут вам казаться. Видение хорошего и плохого исходит от вас, а не от внешних объектов.

Это значит, что в том, что касается наших взглядов и концепций, у нас есть выбор. Также мы имеем способность преувеличивать тот или иной взгляд, будь то позитивный или негативный. Поскольку у нас есть выбор, нужно всегда выбирать хорошее.

Однако существуют техники медитации для сохранения и увеличения жизненной энергии, которая покидает наше тело через различные отверстия в момент смерти. Такие медитации помогают нам удерживать эту энергию внутри и таким образом продлевать свою жизнь. Помните, что жизнь зависит от движения дыхания.

Сколько циклов дыхания вы делаете за двадцать четыре часа? На Западе сосчитали это? Буддизм знает цифру.

Мы наблюдаем за своим дыханием. Если оно неровное, если воздух выходит из одной ноздри сильнее, чем из другой, то это может быть признаком приближающейся смерти. Это предупредительные сигналы, если вы в курсе. Если вы понаблюдаете и заметите такой дисбаланс, то сможете изменить ритм дыхания и продлить свою жизнь посредством медитации.

Также перенос сознания делается не только лишь за счет ума. Тренируясь в переносе сознания, мы также используем силу энергии движения физического дыхания, используя

определенные техники медитации на дыхание. Практика этих медитаций также включает концентрацию на чакрах, таких как сердечная и пупочная чакры. Медитация на этих точках приносит различные реализации и ощущения. Другими словами, тибетский буддизм пользуется физическими ресурсами, а не только ментальными.

В недавнем научном исследовании упоминалось о центрах удовольствия и химических веществах в мозге. Подобным образом в тибетском буддизме - а именно в тантре - говорится о центре блаженства, или счастья. Если мы сконцентрируемся на нем, то активируем его энергию и породим опыт блаженства. По этой причине, когда мы медитируем на перенос сознания, техника предполагает фокусировку на различных чакрах. И успех в этом деле производит разные признаки, такие как выработка тепла, улучшение пищеварения и прочее. Кроме того, вы чувствуете, что более не застреваете в гравитации-привязанности к чувственным удовольствиям, и что каким-то образом вы вышли за пределы мирской жизни. Нам нужно развивать свою жизнь, наслаждаться ей. Это означает использовать свои внутренние ресурсы, чтобы выйти за пределы нашей обычной зависимости и инерции.

Конечно, многие люди боятся смерти, потому что, в первую очередь, думают, что это будет совершенным ужасом, они полагают, что после смерти попадут в совершенно несчастное состояние. Они проецируют и предполагают, что именно так и произойдет. Чтобы остановить такое беспокойство, даже не будучи в состоянии выполнить перенос сознания, если вы уменьшите эгоизм и привязанность к своему телу и статусу и усилите милосердие к другим, этого будет совершенно достаточно, чтобы смягчить страх смерти и следующего рождения и гарантировать себе хорошее перерождение. Такое отношение само по себе уже является покоем, и именно так вы сможете гарантировать себе хорошую смерть и свободу от волнений о плохом перерождении, даже если не можете выполнить перенос сознания.

Ваше сознание может не только быть перенесено в чистую землю, но и в другое тело. Сознание поистине обладает огромной силой. Посредством медитации и концентрации вы можете нагревать или двигать объекты. Силой своего сознания вы также можете устранять эмоциональное беспокойство - привязанность, заблуждения и прочее - что на самом деле является сутью практики Дхармы. Другими словами, вы способны полностью изменить свое сознание; вы можете поменять страдание на счастье.

Однако весь вопрос в том, хотите ли вы этого по правде или нет? Действительно ли вы ищете этого? Если и правда ищете, то интуитивно знаете, что можете что-то с этим сделать. Такова сила человеческого сознания. Не делайте ограниченных суждений о себе. У всех нас есть хорошие мысли, позитивные мысли, которые могут быть развиты до бесконечности. В этом красота человеческого сознания: у него бесконечный потенциал. У каждого из нас есть немного милосердия, и это неярко проявленное качество может быть развито в безграничное милосердие.

Его природа - это покой и счастье. Природой же эгоизма и привязанности являются страдание и неведение. Поэтому чтобы иметь легкую и счастливую жизнь, вам нужно хотеть скорректировать свою жизненную позицию, поверить, что вы действительно способны на это, и быть готовыми приложить необходимые усилия. Слабый ум лишает себя всего потенциала.

Причина, по которой мы чувствуем себя в ловушке, заключается в сильной привязанности к своему телу. Мы практически идентифицируем себя со своим телом. Однако факт в том, что ваше тело - это *не* вы. Ваши кости - это не вы. Ваша истинная суть - это ваше сознание, которое не имеет ни формы, ни цвета. Материалистическое мышление утверждает: "Я - это мое тело". Это фундаментальная ошибка. "Я есть мое тело" трансформируется в "Мое тело

прекрасно, поэтому я прекрасен; мое тело уродливо, поэтому я уродлив; мое тело счастливо, поэтому я счастлив”. Это неверное отношение. Кто-то может отрезать куски плоти от вашего тела, но ваше сознание будет оставаться в состоянии блаженства, мира и покоя. Это возможно. В этом суть. Ваше тело может болеть, но ум может оставаться совершенно сияющим и блаженным. Итак, я говорю о том, что вам следует отказаться от всех концепций вроде “мое тело - это я”.

Большинство западных людей не понимают разницу между телом и умом. А нужно. Вот почему вам так сложно увидеть, что после смерти есть жизнь. Веря в то, что ваше тело - это и есть вы, когда тело заканчивает существование, вам остается думать: “Как я могу продолжить существование? Где я?”

Но буддизм не говорит, что вы существуете вечно, или что “я”, которое было в этой жизни, переходит в следующую в неизменной форме. Когда буддизм говорит о реинкарнации, имеется в виду, что ваше сознание меняет форму и переходит в другое тело. Почему? Потому что в любом случае вы постоянно за что-то цепляетесь, поэтому когда ваши отношения с этим телом заканчиваются, вы естественным образом хватаетесь за что-то другое. В этот момент сознание входит в новое тело, и по этой причине буддизм называет это перерождением. Реинкарнация не означает, что вы переносите это же тело в следующую жизнь.

Базовое понимание заключается в том, что после вашей смерти ваше сознание продолжает свое существование и несет в себе прожитый вами опыт. Если вы это понимаете, то можете расслабиться. Не нужно загружать себя всем подряд: “Это жизнь двадцатого века, мне нужно все успеть, нужно все попробовать в этой жизни”. На этой земле существует такое множество направлений, в которых вы можете двигаться. “Мне хочется заниматься этим, я хочу сделать то... Хочу выбрать путь обезьяны, путь курицы, путь свиньи... Мне хочется пройти их сейчас, иначе я все пропущу. У меня всего одна жизнь”. Это неправда - у вас будет множество следующих жизней, поэтому нет нужды торопиться.

Понимая силу ума, вы найдете способ обрести удовлетворение. Это очень важно для каждого из нас. Нужно найти способ достичь удовлетворения, сделать жизнь полной удовлетворения, а не жить с чувством, что она пуста и ничего не стоит. Необходимо ощущать, что ваша жизнь - это самая ценная вещь, ценнее всех денег в мире.

Поэтому вы приносите покой себе и миру в целом, зная природу своего сознания, потому что это приходит благодаря вашему собственному опыту. Покой - это ваше переживание, а не что-то внешнее. Красоту покоя нужно почувствовать на своем опыте, и с этим приходит удовлетворенность. Это должно быть порождено внутри, и как только это произошло, вы можете делиться этим с другими. Тогда вы сможете поистине принести миру покой. Но до того как делиться этим с другими и миром, сначала нужно обрести этот опыт. Противоположностью покоя является цепляние, цепляющийся ум противоположен состоянию покоя. Вы можете это увидеть на собственном примере, а также в мире вокруг вас.

Однако вместо того чтобы продолжать говорить, наверное, будет лучше, если я отвечу на несколько вопросов.

**Вопрос:** Что нам делать в случае неожиданной смерти, например, при несчастном случае?

**Лама:** Трудно сказать. Это зависит от времени и пространства. Если у вас нет времени и пространства, чтобы успокоить свой ум, то нужно просто отпустить, расслабиться. Все происходит так, как происходит. Но если есть время и пространство, например, когда вы понимаете, что несчастный случай точно произойдет, то можете направить свой ум в

правильную сторону. Вместо того чтобы бояться, можете сконцентрироваться, или если у вас есть время выполнить перенос сознания, то можете сделать это. Все зависит от времени и пространства.

**Вопрос:** А что если мы умрем, не придя в сознание, или, как это часто бывает на Западе, будучи под воздействием сильных лекарств или успокоительных в больнице?

**Лама:** Если вы без сознания, то просто расслабьтесь. Вам этого не изменить, если только это не та ситуация, когда лекарство может вернуть вас в сознание. Если человек не может общаться с интеллектом умирающего, то здесь не так много может быть сделано.

**Вопрос:** Лама, не могли бы Вы описать, [что такое] сознание, а также проводите ли Вы различие между сознанием эго и подсознанием?

**Лама:** Сознание - это некий вид ясной энергии, которая принимает отражения всех существующих феноменов, даже несмотря на то, что само не имеет формы или цвета. Сознание эго - это сознание, но оно должно быть искоренено. С точки зрения буддизма сознание эго негативно, то есть это негативный аспект сознания, который постепенно должен быть отброшен. Но вам не нужно избавляться от общего сознания, того, которое переходит из одной жизни в другую. Внутри него есть и позитивные, и негативные виды сознания. Позитивные продолжают существование, и от них не нужно избавляться. А вот негативные, или сознание эго, должны быть устранены, потому что они являются источником всех конфликтов и заблуждений; эго должно быть отброшено.

**Вопрос:** Как мы можем помочь умирающему человеку, который не имеет никакого знания о Дхарме или контакта с ней, чтобы сделать уход этого человека легче?

**Лама:** Если вы знаете историю этого человека - его образ жизни, веру, религиозную принадлежность, убеждения и так далее - то можете попробовать привнести это в процесс. Это хороший способ помочь. Но неважно, религиозен ли человек или нет, вы должны сделать так, чтобы обстановка вокруг него была мирной и спокойной, чтобы не разозлить человека и не взбудоражить его. Оставьте человека в покое; не демонстрируйте: “Ты умираешь, мне так больно”. Дайте человеку уйти счастливо. Это очень важно.

**Вопрос:** Могли бы Вы сказать что-нибудь о переносе сознания, которое происходит во время рождения, и если так происходит, можем ли мы помочь тому, кто рождается, в этом процессе?

**Лама:** Выбрать свое перерождение возможно, есть возможность иметь выбор. Каким-то образом вы думаете об идеальном воззрении и концепциях, которых желаете, сохраняете континуум такого идеального видения, и, в конце концов, это приводит вас к такой ситуации. Понимаете?

Прежде всего вам нужно понять, что из-за того, что сознание - это поток, на самом деле нет ни смерти, ни рождения. То, что мы называем “смертью” и “перерождением” является искусственным - это преходящая перемена формы, вот и все. Вы просто меняете свою относительную форму, но ваше истинное сознание - то, которое у вас есть с момента рождения, и которое продолжит свое существование после вашей смерти - продолжается непрерывно.



Другими словами, вы забираете свой опыт с собой. С точки зрения буддизма ваше сознание содержит не только опыт этой жизни - вы носите с собой опыт всех своих бесчисленных жизней. Вот что мы называем кармой. И поскольку вам присуще цепляние за что-либо - такова природа эго, оно цепляется, оно не может существовать без цепляния за что-нибудь - то после смерти в этой жизни, когда сила, объединяющая ваше сознание и тело, исчезает, вы все еще ищете, за что бы ухватиться. По этой причине возникает новое рождение - именно из-за цепляния.

Но если вы в ясном состоянии и умираете освобожденными, то нет нужды волноваться; вы можете выбрать иметь совершенное счастье в следующей жизни. Не о чем волноваться. Но если в момент смерти вы сбиты с толку и невероятно напуганы, то это приведет вас к другому виду перерождения. Это решается в момент смерти.

**Вопрос:** Будучи бодхисаттвой, должны ли мы позволить бодхичитте диктовать наше следующее рождение, или нам следует постараться достичь освобождения от самсары в целом?

**Лама:** Бодхисаттвы заботятся о безопасности, счастье и свободе других больше, чем о своих собственных. Их задача - вести других к совершенству и не заботиться о своем собственном освобождении. Умиравший бодхисаттва молится о том, чтобы реализовать бодхичитту в его следующем воплощении, а не о том, чтобы быстро достичь своего индивидуального освобождения и самому уйти в приятное место. Это было бы эгоистично, разве нет? В любом случае, поиск освобождения для себя может иногда принести много боли и разочарования. Посвящая себя другим, вы даете себе время и пространство и не задыхаетесь. Иногда люди, которые медитируют на собственное освобождение, становятся очень напряженными.

**Вопрос:** Насколько любовь человека является привязанностью. Препятствует ли она порождению состояния, необходимого для переноса сознания?

**Лама:** Это зависит от многих факторов. Человеческие отношения необязательно предполагают болезненную привязанность и цепляние. Если у вас такие отношения, тогда да, это становится препятствием для освобождения вашего сознания.

**Вопрос:** Почему в настоящее время так много страдания в отношениях между мужчиной и женщиной? В чем смысл? И что может помочь нам посмотреть на эту боль прямо и пережить?

**Лама:** Это очень просто. В первую очередь, у людей двадцатого века слишком много предрассудков, слишком много свободы, поэтому их эго раздувается, и это переходит на их отношения, которые имеют тенденцию быть слишком эмоциональными, со слишком большими крайностями, слишком поверхностными, и в результате люди получают конфликт и неудовлетворенность. Поэтому мой ответ таков: если человеческие отношения поверхностны и подвержены крайностям, то в результате возникнет конфликт. Они далеки от реальности. Вы не можете сделать вазу и цветы одним целым. Интеллектуально люди в отношениях, где есть крайности, хотят сделать двух людей одним целым; здесь слишком много ожидания, что двое станут одним, а это невозможно. Другими словами, вы не можете сделать два эго одним. Необходимо выделить время и пространство для другого эго. Также с буддийской точки зрения каждый из нас имеет свои концепции и элементы ума, поэтому

нужно предоставить свободу, чтобы эти аспекты могли проявиться. Даже несмотря на то, что вы чувствуете этого человека своим близким другом, он или она не могут стать единым целым с вами - до тех пор пока вы оба не постигли абсолютную истину.

**Вопрос:** Как мы можем сохранять свой ум в ясном и счастливом состоянии, когда вокруг нас так много страдания?

**Лама:** Этот вопрос - это просто предлог [ничего не делать]! Что вы имеете в виду - так это: “Я несчастен и неудовлетворен, потому что так много других людей несчастны и неудовлетворены”. Это нелогично. Вы ответственны за свое собственное счастье, за свою удовлетворенность, а также и за свое страдание.

Конечно, вас не может не заботить страдание других. Нужно иметь сочувствие. Но сознание, в котором есть сочувствие к другим, приносит больше удовлетворения, чем страдания. Я хочу, чтобы вы это понимали. У некоторых людей есть ложная концепция: “Как я могу быть удовлетворенным, когда так много людей голодны и несчастны?” Это неправильное мышление. Если у вас есть сочувствие, любовь и сострадание ко всем этим людям, то это принесет вам еще больше удовлетворения; но обычно мы реагируем на страдание других эмоционально и оказываемся в сильном стрессе. На самом деле это вовсе не сострадание, а просто эмоциональная реакция, основанная на неправильном понимании ситуации. Правильное понимание ситуации рождает милосердие, и в результате мы получаем еще больше счастья и радости, а не страдания.

Таким образом, ваш вопрос показывает, что логика неверна. Многие люди задают подобный вопрос, я думаю, это ошибочное мышление. Например, вы можете сказать: “Как могут люди жить в мире, когда на Среднем Востоке войны, убийства и кровопролитие?” По моему мнению, это неправильный вопрос.

Конечно, мы можем сказать: “Как мы можем быть счастливы, когда в мире так много страдания?” Говоря относительно, вы можете задать такой вопрос, но с научной точки зрения это неправильно. Вы можете быть удовлетворены и счастливы, даже когда остальные - нет. Например, Будда Шакьямуни отрекся от заблуждений самсары, действовал определенным образом и достиг опыта просветления. Это произошло благодаря его собственному огромному усилию в личном развитии. В то же самое время мы все еще здесь со своим ограниченным состраданием и ограниченным мышлением. Поэтому это полностью зависит от человека. Если вы действуете ради мира, то получаете мир, если помещаете себя на путь страданий, то оказываетесь страдающим.

Но все это не означает, что вам не следует сочувствовать другим. Сочувствие другим приносит удовлетворение и счастье, а не страдание.

**Вопрос:** Вы сказали, что покой противоположен цеплянию. Будет ли правильно сказать, что покой - это удовлетворенность тем, что происходит? Просто принятие боли или удовольствия, или всего, что происходит, с терпением и внутренним балансом? Это и есть то, что приносит покой и безопасность?

**Лама:** Не уверен насчет этого. Принятие - это хорошо, но все зависит от того, как вы принимаете. Если у вас отношение вроде: “Будь что будет, мне ничего не изменить”, - то это неверно. Это слабость, потому что в таком случае вы принимаете все, что приходит.

Мудрое принятие - это когда, скажем, вы сломали нос: он уже сломан, ситуация произошла, поэтому лучше ее принять. Но неверно решить принимать абсолютно все, что приходит, независимо от того, что это.

На самом деле у вас есть способность менять ситуацию и направлять ее по тому пути, который вам нужен. Поскольку у вас есть свобода воли изменить вещи, вам также нужна и различающая мудрость, которая может судить: “Я приму определенные вещи, которые придут, но другие мне нужно будет изменить”. Я так думаю.

Видите ли, некоторые религиозные люди имеют тенденцию слишком полагаться на веру: “Бог посылает мне все, что происходит со мной, мне нужно все принять”; “Все происходит из-за кармы, я не могу ничего поменять”; “Сегодня я голодаю, мне надо принять свой голод”. Все это неверно. Вы можете изменить ситуацию. В этом красота нашей жизни. Говорю вам, вы точно можете изменить любую ситуацию. В этом сила человеческих существ. Можете называть это природой будды, человеческой природой или чем-либо еще.

Поэтому очень важно, чтобы все мы распознали свою способность справиться и трансформировать любую трудную мысль, которая возникает. В этом сила человеческих существ, и именно поэтому мы говорим, что человеческая жизнь имеет такую великую важность. Животные не способны на это. Мы счастливее животных не потому что можем накопить большое количество богатства. Это не так. Некоторые животные могут быть богаче людей.

**Вопрос:** Иисус говорил: “Возлюби ближнего своего”. Что для Вас означает любовь?

**Лама:** Ну, я считаю, что Иисус был очень практичным. Он учил нас быть менее эгоистичными, любить других и посвящать свою жизнь больше счастью других, чем своему собственному. Если вы все время злы и недоброжелательны, раздражая свою семью и коллег, все время напряжены и не проявляете любовь вокруг, но утверждаете: “Я люблю весь мир, я служу каждому существу в этом мире”, - а затем, когда кто-то просит у вас стакан воды, вы говорите: “Иди отсюда, оставь меня в покое”, - это говорит об обратном.

Вот почему я считаю, что Иисус был очень практичным. Милосердие означает, что нам нужно начать с тех, кто вокруг нас. Вообще на самом деле нужно начать с самих себя. Сначала нам нужно любить и ценить себя. Из этого, когда мы видим свои собственные благие качества, мы можем потихоньку развить любовь к другим. Если вы злитесь на себя, то, конечно, и с другими людьми будете испытывать злость. Это всего лишь научная психология. По этой причине вам тоже нужно быть практичным. Окружите себя любовью. Это так практично.

Это важный вопрос на самом деле. Вы можете видеть, что когда партнеры - муж и жена, друг и подруга - не любят друг друга, но им все равно приходится оставаться вместе, это перерастает в настоящее бедствие. Поскольку вы теряете веру друг в друга, то теряете веру и в других человеческих существ. Вы не уважаете своего партнера, у вас складывается плохое мнение о себе, а также о партнере - как же вы тогда можете быть хорошего мнения о других? Вы теряете внутреннее достоинство.

Поэтому, практикуя милосердие, лучше всего начать там, где вы есть сейчас, с тех, кто ближе всего к вам. Таким образом это будет реалистично. Нет смысла ездить в Африку и каждый день твердить: “Я люблю африканцев, я хочу им служить”. Вы не можете кормить завтраком всех африканцев. Лучше приготовьте завтрак своему мужу или жене.

**Вопрос:** Должен ли я любить и чтить моих родителей? Для меня это очень трудно.

**Лама:** С буддийской точки зрения ваши родители заботились о вас все эти годы с момента зачатия, и когда вы думаете о такой доброте, то создаете пространство, чтобы их любить. Разве вы не можете найти ничего в родителях, что свидетельствовало об их доброте? Разве не чувствуете их доброту в своей жизни? Если нет, то это неправильно. Прежде всего, вы говорите, что у вас есть родители, поэтому должен быть период, когда они заботились о вас и дорожили вами. Кроме того, посмотрите на то, как такое огромное множество родителей, которых мы видим вокруг себя, заботятся о своих детях. Это невероятно. Когда я вижу, что родители заботятся о своих детях двадцать четыре часа в сутки, то чувствую себя таким эгоистичным монахом! Матерям не удается нормально поспать, и не просто день-два, а в течение многих месяцев и даже лет. Это уж слишком.

Если взглянете на ситуацию позитивно, то сможете всегда найти много примеров доброты в том, что для вас сделали ваши родители. Но, как я сказал ранее, если вы рождаете негативную проекцию, то все, весь мир покажется вам негативным. Таким образом, если вы будете думать о своих родителях негативно, то именно такими они и будут вам казаться.

Люди, ненавидящие своих родителей, очень странные. Их родители заботились о них в течение многих лет, но они ненавидят их, однако могут проявлять любовь к кому-то, кого встретили лишь недавно, и кого знают всего несколько дней. Они думают, что этот новый друг или подруга очень добры, но не думают о людях, которые заботились о них многие годы, и с кем они очень сильно связаны кармически. С научной точки зрения это очень неправильно. Вы говорите “я тебя люблю” кому-то, кого только что встретили, кого сразу нашли привлекательным, и чьих прикосновений вы жаждете, но отвергаете своих родителей, которые демонстрировали вам любовь долгие годы. Это неблагоприятно и с точки зрения психологии и науки неправильно. К сожалению.

Кроме того, это опасно. Потому что показывает, что вы не понимаете своей жизни. Это уменьшает милосердие в мире. В любом случае, какие бы чувственные удовольствия вы ни испытывали, все они приходят от других людей. Ваше тело создано вашими отцом и матерью, ваша одежда изготовлена другими людьми, ваша еда тоже появилась на столе благодаря усилиям других людей. Таким образом, люди - добрейшие из всех существ. И поскольку любое удовольствие, которое только можно представить, приходит благодаря другим, то всегда нужно быть благодарным другим.

**Вопрос:** Перенос сознания - это специальная техника, которой может обучиться каждый, или нужно практиковать медитацию в изолированном от всех месте в течение всей жизни, чтобы быть способным ее выполнить?

**Лама:** Каждый может научиться этой технике. Она достаточно проста. Для этого не нужно уходить в пещеру. Также подобная тренировка не только включает в себя медитацию. У нее есть и научное обоснование. Кроме того, мы используем в ней определенную физическую силу. Поэтому это то, что может быть понято и применено всеми. Но давайте не будем переносить своей сознание сегодня вечером, а лучше насладимся компанией друг друга вместо этого!

**Вопрос:** Если человек выбрал себе новое рождение в неблагоприятных условиях, будет ли аборт счастливым освобождением, и потому не станет причиной создания негативной кармы для матери?

**Лама:** Это совершенно точно негативный поступок, но все же есть здесь доля сомнений. Все зависит от того, какой станет ситуация матери, если она родит ребенка. Если сохранение беременности приведет и мать, и ребенка к огромному страданию - например, если они оба умрут - тогда, возможно, имеет смысл сделать аборт. Но если ребенка в утробе убивают лишь из-за собственного эгоизма, это становится тяжелой кармой.

Тем не менее, даже тяжелая карма может быть полностью очищена, и вы можете изменить ситуацию. Это не что-то совершенно неизменное. В этом красота. Вы можете сгладить любую негативную энергию. Не стоит думать: “Я создал плохую карму, теперь моя жизнь кончена. Остаток моей жизни будет ужасным”. Это ошибка. Вы совершаете и хорошие, и плохие вещи в жизни, и те, и другие более-менее равнозначны. Это нормально. Все это всего лишь энергия. Какие бы действия вы ни совершали, хорошие или плохие, все это просто энергия. Что имеет значение - так это что из них сильнее: позитив или негатив. По мере того как ваша позитивная энергия увеличивается, негативная автоматически идет на спад; если же негативная увеличивается слишком сильно, то у позитивной не остается силы. Однако вы можете увеличить свою кармическую энергию или избавиться от нее совсем. Это так работает, это естественно.

Негатив - это относительная реальность: относительная, изменчивая, преходящая. В этом красота. Неважно, какой негатив вы создали, у вас есть потенциал преодолеть все это. Нет никакой нужды ходить и думать: “Я создал негативную карму, мне следует чувствовать себя виноватым до конца своих дней”. Это ошибочное мышление. Это значит, что вы держитесь за концепцию, что негатив является вечным. Но нет никакого вечно существующего негатива.

Помните четыре благородные истины? Первая - истина о страдании, и первая ее характеристика - непостоянство. Истинное страдание, любой вид страдания, преходяще и непостоянно, и его природой является пустота и недвойственность. Но если затем вы создаете концепцию: “Эта болезненная ситуация - самое ужасное, что со мной случилось в жизни; я всегда буду страдать, но я этого заслуживаю”, - если вы наказываете себя таким образом, это огромная ошибка. Конечно, так могло бы быть, если бы не было решения этой неприятной ситуации, но все имеет решение. Каждое негативное действие имеет свое противоядие, благодаря которому негатив исчезает. Поэтому не следует держаться за концепцию негатива, существующего вечно. Это и есть основа метода, которому учил Будда: вы можете вступить на путь духовного развития в этой жизни и достичь в этом воплощении просветления - за одну-единственную жизнь. Это показывает, что у вас есть сила, или способность, устранить всю негативную энергию и быть свободными от всех концепций эго и двойственного мышления.

Итак, если больше нет вопросов, я хочу поблагодарить вас. Простите, что сегодняшняя лекция было очень общей, но не думаю, что это правильное время и место, чтобы углубляться в детали техник медитации на перенос сознания. Однако я выбрал именно эту тему для разговора, потому что люди с Запада должны понимать подобные вещи, тогда вы сможете что-то сделать со своей жизнью. Это основная идея.

Это не значит, что вы станете великим йогином или мастером медитации. Мне это неважно. Но вы можете изменить свою жизнь, изменить свой ум, сохранять сознание счастливым на протяжении всей жизни. Это самое важное для всех нас. Каждый хочет быть счастливым до конца своих дней. Все мы желаем освобождения от болезненных ситуаций и способности справляться со всем, что происходит в нашей жизни каждый момент. Буддизм учит нас, как это сделать.

## Ссылки и рекомендуемый список книг на тему смерти

Gehlek Rinpoche. *Good Life, Good Death*. New York: Riverhead Books, 2001.

Gyatso, Tenzin, His Holiness the Dalai Lama. *The Joy of Living and Dying in Peace*. Translated by Donald S. Lopez Jr. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1997. (Especially Chapter 2, "Dying in Peace.")

*Mind of Clear Light: Advice on Living Well and Dying Consciously*. Translated by Jeffrey Hopkins. New York: Atria Books, 2004.

Lati Rinbochay & Jeffrey Hopkins. *Death, Intermediate State and Rebirth*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1980. Издана на русском языке: Лати Ринпоче и Джеффри Хопкинс, "Смерть и перерождение в тибетском буддизме". Переводчик: Ф. Маликова. Издательство: Уддияна, СПб, 2005.

Padmasambhava. *The Tibetan Book of the Dead*. Revealed by Tertön Karma Lingpa, translated by Gyurme Dorje, edited by Graham Coleman and Thupten Jinpa, introduced by HH the Dalai Lama. London: Viking, 2006.

Pabongka Rinpoche. *Liberation in the Palm of Your Hand*. Translated by Michael Richards. Boston: Wisdom Publications, 1991. (Especially Day 10, "Remembering Death.") Издана на русском языке: Пабонгка Ринпоче, "Освобождение на вашей ладони: разъяснение этапов пути просветления"; пер. с англ. С. Хоса. - Москва: Фонд "Сохраним Тибет", 2015.

Ribush, Nicholas. *Discovering Buddhism at Home, Module Five: Death and Rebirth*. Portland: FPMT, 2004.

Tsongkhapa. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, Volume One*. The Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2000. (Especially Chapter 9, "Mindfulness of Death.") Издана на русском языке: Чже Цонкапа, "Большое руководство к этапам Пути Пробуждения". Тома I-V. Перевод с тибетского языка А.Кугявичуса под общей редакцией А.Терентьева. Издательство: Нартанг, СПб.

Zopa Rinpoche, Lama Thubten. *Heart Advice for Death and Dying*. Portland: FPMT, 2009. (Book and CD.)

Zopa Rinpoche, Lama Thubten & Kathleen McDonald. *Wholesome Fear: Transforming Your Anxiety about Impermanence and Death*. Boston: Wisdom Publications, 2010.

## 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](https://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 Хита Торрес*; 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*).

**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 Зопы 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 школы переводчиков Lotsawa Rinchen Zangpo Translator Program, с 2012 года сотрудничает с различными центрами ФПМТ и другими буддийскими организациями.