

Стань своим собственным терапевтом

Лекции ламы Тубтена Еше в Австралии и Новой Зеландии (архив № 329, последнее изменение: 19 мая 2010)

Впервые опубликованная в 1998 году, эта брошюра содержит три публичные лекции ламы Еше на общие темы буддизма. Каждая лекция сопровождается серией вопросов и ответов. Ламе Еше и его аудитории всегда нравился процесс отдавания и принятия в таком живом взаимообмене энергией, и на подобных сессиях открыто обсуждались многие важные вопросы. Хотя эти беседы были названы лекциями, лама хотел, чтобы каждый из нас использовал их в качестве зеркала для ума и вышел за пределы слов, нашел себя и стал своим собственным психологом.

В настоящее время публикуется вместе с изданием "Сделай свой ум подобным океану".

Введение редактора

Учения ламы Еше являются уникальными. Никто не учил так, как он: спонтанно, от сердца, находясь в моменте, прямолинейно; каждое слово - инструкция для воплощения на практике. Его английский был уникален: никто не говорил так, как это делал лама Еше: очень творчески выражая себя не только вербально, но и в движениях и мимике. Как описать эту чудесную передачу на бумаге? Как я уже где-то говорил, те из нас, кому посчастливилось заняться этой непростой задачей, сделали все, что было в наших силах.

Лама часто отмечал, что его учения не были просто сухими академическими, философскими беседами, но практичными, приземленными методами для реализации внутреннего поиска и понимания природы ума. Лама всегда бросал нам вызов, чтобы мы узнали, кто мы такие, что из себя представляем. В своем неповторимом провокационном стиле, он заставлял нас бесстрашно исследовать свои предубеждения, надеясь, что мы увидим, каким образом все происходит в наших собственных умах: мы сами создаем страдания и счастье и должны взять на себя личную ответственность за все, что испытываем — и хорошее, и плохое.

В этом разделе мы предлагаем три беседы ламы Еше на обще-буддийские темы. Это публичные лекции, которые он давал почти тридцать лет назад - в основном для западной аудитории. Лама Еше любил повторять, что Учения Будды - вневременны; они столь же актуальны сегодня, как и тогда, когда они были впервые даны, - более 2500 лет назад. Поэтому нет никаких сомнений, что сейчас, спустя три десятилетия, учения ламы Еше все так же полезны и применимы в современной жизни, как и в семидесятых годах.

Каждая лекция сопровождается серией вопросов и ответов. Ламе и его аудитории всегда нравился процесс даяния и принятие в таком живом взаимообмене энергией, и на подобных сессиях открыто обсуждались многие важные темы. Для большинства людей это была их самая первая встреча с тибетским ламой, и они привезли с собой вопросы, накопленные за несколько лет. Лама Еше ко всем ситуациям подходил с большим состраданием, юмором и спокойной уверенностью.

Хотя эти беседы были названы лекциями, лама хотел, чтобы каждый из нас использовал их в качестве зеркала для ума и вышел за пределы слов, нашел себя и стал своим собственным психологом.

Я хотел бы поблагодарить Шерил Бентсен, Рэнда Ангеля и Венди Кука за их пронцательные комментарии, которые значительно улучшили выпущенные в книжном варианте версии этих лекций.

Николас Рибуш

Введение переводчика

В связи с невозможностью перевести дословно некоторые термины, встречающиеся в английском языке, я использовала наиболее близкие по значению и понятные для русского человека синонимы. И, хотя они могут быть некорректны применительно к буддийской философии, с их помощью сохраняется смысл сказанного. Например, слово *mind*, соответствующее тибетскому *sems*, может быть переведено как «ум, сознание». Однако тибетцы вкладывают в это понятие более глубокий смысл, не разделяя ум и сердце на существующие отдельно друг от друга части целого. На мой взгляд, эквивалентом *mind* может также служить слово «душа», хотя буддизм отрицает и её существование как отдельной, независимой единицы.

Помня об относительности применения различных понятий, стоит акцентировать внимание на общем смысле и цели сказанного.

Анастасия Столярова

Глава первая. Нахождение себя через буддизм

Когда мы изучаем буддизм, мы изучаем себя, природу нашего ума. Вместо того чтобы сосредоточиться на каком-то Высшем Существо, Боге, буддизм акцентирует внимание на более практических вопросах: как быть хозяином своей жизни, как войти в целостное состояние, и как сохранять нашу повседневную жизнь мирной и благополучной. Иными словами, буддизм ставит на первое место мудрое знание, полученное из опыта, а не просто сухую догму. На самом деле, мы даже не считаем буддизм религией в обычном смысле этого слова. С точки зрения ламы Еше, буддийское учение больше относится к философии, науке и психологии.

Человеческий ум инстинктивно ищет счастье. На востоке или на западе - нет никакой разницы, все хотят одного и того же. Но если ваши поиски счастья провоцируют вас еще больше цепляться за чувственный мир, то это может быть очень опасным. В этом случае у вас нет никакого контроля.

Хотя я не думаю, что понятие контроля актуально только для востока или буддизма. Нам всем нужно научиться управлять собой, особенно тем из нас, кто погряз в материалистическом мире. Мы слишком сильно психологически и эмоционально вовлечены в привязанность к объектам, которые желаем. С буддийской точки зрения это нездоровое сознание психически больного человека.

На самом деле, вы уже знаете, что внешнее, научно-техническое развитие в одиночку не может удовлетворить ваши желания или решить другие эмоциональные проблемы. То, что показывает Учение Будды - это особый человеческий потенциал, возможности человеческого разума. Изучая буддизм, вы узнаете, кто вы такие, и как вы можете развиваться дальше. Вместо того, чтобы делать упор на систему верований в сверхъестественные силы, буддийские методы учат вас развивать глубокое понимание себя и всех возникающих в вашей жизни явлений.

Не важно, религиозный ли вы человек или материалист, верующий или атеист, самое главное - чтобы вы знали, как работает ваш собственный ум. Если вы у вас нет этого знания, вы будете притворяться здоровыми, тогда как в действительности, глубокий корень болезненных эмоций - истинная причина всех психических заболеваний - все еще растет внутри вас. И тогда, стоит только возникнуть каким-то крошечным внешним изменениям или чему-то незначительному пойти не так, и всего за несколько секунд вы полностью теряете самообладание. На мой взгляд, это показывает, что вы психически больны. Почему? Потому что вы одержимы чувствами, ослеплены привязанностью и лишены свободы из-за основной причины всех проблем - незнания природы вашего ума.

Неважно, пытаетесь ли опровергнуть мои слова, говоря, что вы в это не верите. Это не вопрос веры. Независимо от того, сколько вы говорите: «Я не верю, что у меня есть нос», нос все еще там, прямо между глаз. Ваш нос всегда там, где ему положено быть, независимо от того, верите вы или нет.

Я встречал много людей, которые с гордостью заявляют: «Я не верю». Они очень гордятся своим «профессиональным» отсутствием веры во что-либо. Но вы проверьте сами, это важно знать. В современном мире очень много противоречий. Склонные к научному познанию мира материалисты хвастаются: «Я не верю»; религиозные люди говорят: «Я верю». Но независимо от того, что вы думаете, вам все равно нужно знать истинную природу вашего ума. Если этого знания нет, то не важно, сколько вы говорите о том, что привязанность — это плохо, вы понятия не имеете, что это такое на самом деле, и как ее контролировать. Сказать — легко! Что на самом деле трудно - это понять истинную природу привязанности.

Например, когда люди впервые создали автомобили и самолеты, их намерением было иметь возможность осуществлять задуманное быстрее, чтобы оставалось больше времени для отдыха. Но вместо этого получилось, что люди стали отдыхать еще меньше, чем когда-либо. Понаблюдайте за вашей повседневной жизнью. Из-за привязанности вы испытываете эмоции, которые сами же создали, отказываясь выделить себе пространство и время, чтобы увидеть реальность своего собственного ума. Для меня это самое ясное свидетельство трудной жизни. Вы не можете найти удовлетворение или радость. Правда в том, что удовольствие и счастье на самом деле берет начало в уме, а не в объектах или явлениях.

Тем не менее, некоторые умные, скептически настроенные люди до какой-то степени понимают, что материальные объекты не являются источниками ощущения ценности жизни и радости, и пытаются увидеть, существует ли действительно что-то другое, что может принести истинное удовлетворение.

Когда Будда говорил о страданиях, он имел в виду не просто поверхностные проблемы, такие как болезни и травмы, но говорил о том, что неудовлетворенность, как природа ума, и есть само страдание. Независимо от того, сколько вещей вы приобретете, они никогда не удовлетворят ваше желание иметь больше или лучше. Это непрекращающееся желание есть страдание, его природа - эмоциональная неудовлетворенность.

Буддийская психология описывает шесть основных эмоций, раздражающих человеческий ум, нарушающих гармонию и делающих его беспокойным: неведение, привязанность, гнев, гордость, сомнения вследствие заблуждений и искаженные взгляды. Это имеет отношение к психике, а не к внешним явлениям. Буддизм подчеркивает, что для преодоления этих заблуждений, корня всех страданий, убежденность и вера не являются надежными помощниками, ведь, в первую очередь, нужно понимать истинную природу причин несчастья.

Пока вы не исследуете свой собственный ум с направленным внутрь мудрым наблюдением, вы никогда не увидите, что там. Без проверки, независимо от того, сколько вы говорите об уме и эмоциях, вы никогда не поймете, что ваша основная эмоция - это эгоцентризм, и что именно это делает вас беспокойными.

Но чтобы преодолеть свое эго, вам не придется отказываться от всего, чем вы обладаете. Оставьте себе свою собственность, не это делает вашу жизнь трудной. Вы беспокойны, потому что **цепляетесь** за свое имущество. Эго и привязанность загрязняют ваш ум, делая его неясным, невежественным и возбужденным, а это, в свою очередь, препятствует раскрытию света мудрости в вас. Решением этой проблемы является медитация.

Медитация подразумевает не только развитие способности к однонаправленной концентрации, когда, как вам кажется, вы сидите в уголке и ничего не делаете. Медитация - это живое, бдительное состояние ума, противоположное вялости. Медитация есть мудрость. Вы должны оставаться в присутствии в каждый момент вашей повседневной жизни, полностью осознавая, что вы делаете, как вы это делаете и почему.

Почти все мы делаем бессознательно: едим, пьем, говорим. Хотя мы утверждаем, что осознанны, мы в полном неведении о страданиях, пронизывающих ум и влияющих на все наши действия.

Проверьте себя сами, проведите эксперимент. Я не осуждаю и не критикую вас. Просто это то, как работает буддизм. Он дает вам идеи, которые вы можете проверить на собственном опыте, чтобы увидеть, правдивы они или нет. Это очень приземленные вещи, я не говорю о чем-то заоблачном. На самом деле это очень просто.

Если вы не знаете, природу привязанности и ее объектов, как вы сможете взрастить любящую доброту по отношению к вашим друзьям, родителям или своей стране? С буддийской точки зрения это невозможно. Когда вы причиняете боль вашим родителям или друзьям - это действует ваш бессознательный ум. Проявляя свой гнев, сердитый человек совершенно не задумывается о том, что происходит у него внутри. Будучи неосознающими, мы делаем больно и оказываем неуважение другим живым существам; в свою очередь, не понимая своего собственного поведения и состояния ума, мы теряем человеческую природу. Вот и все. Это так просто, не правда ли?

В наши дни люди учатся и тренируются, чтобы стать психологами. Будда считал, что все должны стать психологами. Каждый из вас должен знать, как работает ваш ум, вы должны стать психологом для самого себя. Это, безусловно, возможно - у каждого человека есть способность слышать себя. Когда вы понимаете природу своего ума, контроль приходит естественным образом.

Не думайте, что контроль - это сверхъестественная способность гималайских йогов, или что достижение этого состояния должно быть проще для людей, не обладающих большим имуществом. Это не всегда верно. В следующий раз, когда вы будете расстроены, проверьте себя. Вместо того, чтобы усердно делать что-то, чтобы отвлечься, расслабьтесь и

постарайтесь осознать, что вы делаете. Спросите себя: «Зачем я это делаю? Как я это делаю? В чем причина моих действий?» Вы увидите, что это очень интересно. Ваша основная проблема заключается в отсутствии тщательного, мудрого анализа, понимания и осознания. Исследуя себя таким образом, вы обнаружите, что через понимание легко решаются все ваши проблемы.

Чтобы чувствовать любящую доброту по отношению к другим, вы должны знать их истинную природу. Если же не знать, то даже говоря: «Я его люблю; я люблю ее», вы вновь поддаетесь на провокацию вашего самонадеянного эго, увлекающего вас за собой в очередное путешествие. Убедитесь, что вы знаете, как и почему. Очень важно, чтобы вы стали психологом самому себе. Тогда вы сможете выстраивать свое поведение из мудрого понимания своего собственного ума, и, вместо того чтобы включаться в неистовую, приносящую беспокойство гонку и растрчивать собственную жизнь зря, будете способны расслабляться, получать удовольствие от встреч с друзьями и радоваться тому, что у вас есть.

Для того чтобы стать психологом самому себе, не нужно углубляться в какую-то сложную философию. Все, что нужно сделать, это проверять состояние своего собственного ума каждый день. Вы же проверяете наличие материальных вещей ежедневно: например, осматривая запасы еды на кухне каждое утро; но вы никогда не исследуете ваш ум, хотя такая проверка гораздо важнее.

Тем не менее, большинство людей, похоже, считают наоборот. Они думают, что могут просто купить решение любой проблемы, с которой сталкиваются. Материалистическая вера в то, что за деньги можно купить все, что нужно для счастья и спокойствия, совершенно очевидно не соответствует реальности. Даже если вы не говорите этого вслух, вы все равно об этом думаете. Это полное заблуждение.

Даже люди, считающие себя религиозными, должны изучать свой ум. С помощью одной только веры не решить всех проблем, это можно сделать только пониманием и мудрым знанием. Сам Будда говорил, что опасно просто верить Будде; вместо того, чтобы слепо идти за кем-то, люди должны использовать свой разум, чтобы попытаться обнаружить свою истинную природу. Вера, основанная на понимании, - это прекрасно. Когда вы что-то осознали или пришли к ясному пониманию, вера следует автоматически. Однако, если ваша вера основана на заблуждении, она легко может быть разрушена чужими доводами.

К сожалению, даже несмотря на то, что духовно устремленные люди считают себя религиозными, многие из них слабы. Почему? Потому что они не понимают истинную природу своего ума. Если бы вы на самом деле знали, что есть ваш ум, и как он работает, вы бы видели, что не дает вам быть здоровыми именно психическая энергия. Когда вы осознаете ваши собственные ментальные воззрения и восприятие мира, вы не только увидите, что постоянно хватаетесь за мир чувственных ощущений, но и что то, за что вы так крепко держитесь, — всего лишь воображение. Вам станет ясно, что вы слишком обеспокоены несуществующим будущим и совершенно утратили присутствие в настоящем моменте, живя ради простой проекции. Разве вы не согласны, что ум, который находится в бессознательном состоянии, и постоянно хватается за будущее, - нездоров?

Важно сохранять ясность ума в повседневной жизни. Природа осознания и мудрости - мир и радость. Вам не нужно цепляться за какое-то эфемерное счастье в будущем. Когда вы идете по пути правильного понимания и правильного действия в меру своих возможностей, то результат приходит немедленно, одновременно с действием. Вы не должны думать: «Если я всю свою жизнь буду делать правильные вещи, то, наверняка, получу хороший результат в моей следующей жизни». Вам не нужно заботиться о достижении реализаций в

будущем. Как только вы начнете действовать в настоящем с максимально возможным для вас пониманием, вы мгновенно достигнете состояния непреходящего покоя.

И я думаю, что на сегодня с меня достаточно. Лучше мы перейдем к вопросам, чем я буду болтать все время. Спасибо.

Вопрос: Когда Вы говорили о медитации, Вы не упомянули визуализации. Некоторым людям визуализация дается относительно легко, а другим — довольно сложно. Насколько важно развивать в себе способность отчетливо представлять вещи в уме?

Лама: Некоторым людям сложно визуализировать то, что им описывают, просто потому, что они не тренировали свой ум в этом; для других это представляет сложность из-за слабого воображения, они слишком материалистичны. Возможно, они думают, что все, чем они являются, - это всего лишь физическое тело, что нет сознания, кроме их мозга. Тем не менее, в буддизме есть методы, посредством которых вы можете тренировать ум и развивать в себе способность к визуализации в медитации. Но, вообще говоря, вы визуализируете в течение всего дня. Завтрак, который вы едите по утрам — это визуализация. Всякий раз, когда вы ходите по магазинам и думаете: «симпатичная вещица», или «мне не нравится это», как бы вы ни смотрели на все, что перед вами, - это проекция вашего ума. Когда вы встаете утром, видите солнце и думаете: «О, сегодня будет хорошо», в этот момент ваш собственный ум просто представляет это. На самом деле, визуализацию очень легко понять. Даже торговцы и рекламные агенты знают о важности визуализации, поэтому они создают дисплеи или рекламные щиты, чтобы привлечь ваше внимание: «Купи это!». Они знают, что вещи, которые вы видите, оказывают влияние на ваш ум, ваше зрительное восприятие. Визуализация не является чем-то сверхъестественным, она хорошо изучена наукой.

Вопрос: Из того, что Вы говорите, у меня создалось впечатление, что Вы несколько критичны к Западу, посмеиваетесь над тем, что мы делаем, и как мы стараемся цивилизовать нецивилизованное. У меня на самом деле нет вопроса... но какое будущее Вы видите для человечества относительно того, как так называемый прогрессивный Запад развивается: бОльшие самолеты, бОльшие дома, бОльшие супермаркеты? Какое будущее Вы видите для Запада?

Лама: Я вижу, что западные люди становятся все более и более занятыми, все более беспокойными. Я не критикую материальное или техническое развитие как таковое, скорее - отсутствие контроля ума. Из-за того что вы не знаете, кто вы такие, вы тратите свою жизнь, слепо хватаясь за то, что я называю «товарным богом». Вы делаете свою жизнь полной хаоса, а себя лишаете покоя. Вместо исцеления, вы разбиваете вашу жизнь на осколки. Проверьте сами. Я не критикую вас. На самом деле, буддизм не позволяет категорично осуждать чужой жизненный путь. Я всего лишь пытаюсь предложить вам подумать о возможности посмотреть на вещи иначе.

Вопрос: Лама, как и Вы, большинство тибетских учителей — мужчины. Интересно узнать, есть ли среди женщин — Ринпоче или Тулку?

Лама: Да, конечно. Мужчины и женщины полностью равны, когда дело доходит до развития высших состояний сознания. В Тибете монахи порой принимают учения от женщин-Ринпоче. Буддизм учит, что нельзя судить людей «по одежке», глупо говорить: «Он ничего из себя не представляет, а я особенный». Вы никогда не сможете сказать по внешности, кто выше, кто ниже.

Вопрос: Роль буддийской монахини очень отличается от роли монаха?

Лама: Ну не то чтобы. Они изучают те же самые вещи и обучают своих учеников таким же образом.

Вопрос: Иногда бывает трудно найти учителя. Опасно ли, например, пытаться практиковать тантру, без учителя - просто читая книги?

Лама: Да, очень опасно. Без особых указаний, вы не можете просто взять в руки книгу по тантре и думать: «Ух ты, какие фантастические идеи. Я хочу начать практиковать это прямо сейчас!» Такое отношение никогда не приводит к реализации. Вам нужно руководство опытного учителя. Конечно, идеи действительно фантастические, но если вы не знаете метода, то не сможете воплотить их на практике, вам нужен ключ. Много буддийских книг были переведены на английский язык. В них говорится: «привязанность - это плохо», а также «не стоит гневаться», но как вы на самом деле сможете отказаться от привязанности и гнева? Библия тоже выдвигает идею всеобщей любви, но как вы перенесете эту идею в свой собственный практический опыт? Вам нужен ключ, и иногда только учитель может дать вам его.

Вопрос: Что делать западным людям, когда они не могут найти учителя? Должны ли те, кто действительно ищет, идти на Восток, чтобы найти его?

Лама: Не волнуйтесь. Когда придет время, вы встретите своего учителя. Буддизм не верит, что можно заставить других людей совершенствоваться, говоря, что каждый должен научиться медитировать, или что все должны стать буддистами. Это глупо. Заставлять людей делать это неразумно. Когда вы будете готовы, какая-то магнетическая энергия сведет вас с учителем. Если говорить о Востоке, то это зависит от вашей личной ситуации. Проверьте. Важно искать с мудростью, а не следуя слепой вере. Иногда, даже если вы поедете на Восток, то не сможете найти учителя. На это требуется время.

Вопрос: Каково отношение буддизма к самоубийству?

Лама: Люди, лишаящие себя жизни, не имеют представления о целях и значении человеческого рождения. Они убивают себя из-за невежества. Они не могут найти удовлетворения и думают: «Я безнадежен».

Вопрос: Если человек, возможно из-за своего невежества, считает, что он достиг просветления, какова его мотивация продолжать жить?

Лама: Глупый человек, который думает, что он просветлен, целиком находится под влиянием омрачений и просто усугубляет то невежество, которое у него уже есть. Все, что ему нужно сделать, - это проверить действия своего неконтролируемого ума, и тогда он поймет, что он вовсе не просветленный. Кроме того, не нужно спрашивать у других: «Достиг ли я просветления?» Просто проверьте это на собственном опыте. Просветление — это очень личное переживание.

Вопрос: Мне нравится, что Вы ставите важность понимания выше веры, но мне трудно понять, как человек, воспитанный на Западе или получивший научное образование, может понять концепцию реинкарнации: прошлые, настоящие и будущие жизни. Как Вы можете доказать, что они существуют?

Лама: Если вы сможете осознать непрерывность потока вашего сознания с момента, когда вы были крошечным эмбрионом в утробе матери, вплоть до настоящего времени, то вы поймете. Непрерывность вашей психической энергии немного похожа на то, как электрический ток течет от генератора по проводам, пока не загорится лампа. С момента рождения, по мере того как ваше тело развивается, психическая энергия постоянно течет через него - меняясь, меняясь, меняясь... И, если вы сможете это увидеть, вам будет намного проще понять непрерывность вашего потока сознания в прошлом. Я всегда говорю, что это не просто вопрос веры. Конечно, поначалу трудно принять идею реинкарнации, потому что сейчас это еще очень новое понятие для большинства людей, особенно тех, кто

воспитан на Западе. Вас не учат непрерывности сознания в школе, вы не изучаете в колледже природу ума - кто вы есть, и что вы из себя представляете. Поэтому, конечно, все это для вас в новинку. Но если вы понимаете, что знание о своей истинной природе очень важно, и исследуете свой ум посредством медитации, то сможете легко прийти к пониманию разницы между вашим телом и умом, увидите непрерывность вашего сознания. После этого вы уже будете в состоянии осознать свои прошлые жизни. Совсем не обязательно принимать на веру идею перевоплощения.

Вопрос: Объясните, пожалуйста, связь между медитацией, просветлением и развитием сверхъестественных способностей, таких как предсказание будущего, чтение мыслей других людей и видение событий, происходящих на далеком расстоянии?

Лама: Безусловно, можно достичь ясновидения путем развития однонаправленной концентрации, но для этого мы должны пройти долгий путь. По мере того как вы медленно-медленно приходите к лучшему пониманию собственного ума, вы постепенно развиваете способность видеть такие вещи. Но это не возникает от одной-единственной медитации, когда вы вдруг начинаете видеть будущее или становитесь просветленным. На это требуется время.

Вопрос: Если медитировать, работая над достижением просветления, приходят ли эти силы вместе со способностью контролировать их или возникают все сразу внезапно - без какого-либо контроля?

Лама: Настоящие силы приходят вместе со способностью ими управлять. Они не похожи на неконтролируемые эмоциональные галлюцинации, которые человек испытывает после принятия наркотиков. Даже до достижения просветления вы можете развить способности видеть ваших прошлые и будущие жизни и читать мысли других людей, но это происходит только через контролируемое и постепенное развитие мудрости.

Вопрос: Можете ли Вы отделить Ваше сознание и тонкие тела от физического тела, совершать астральные путешествия или делать другие вещи?

Лама: Нет.

Вопрос: Может ли Его Святейшество Далай-лама это делать?

Лама: Буддизм Махаяны в Тибете, конечно, включает в себя непрерывную устную традицию учений о развитии сверхъестественных способностей, которые передаются от реализованного учителя к ученику со времен самого Будды до наших дней, но даже если это учение существует, это не значит, что я достиг этого. Кроме того, тибетский буддизм запрещает ламам, достигшим таких уровней реализации, рассказывать о них публично. Даже когда вы обретете просветление, вы не можете ходить и рассказывать всем, что вы будда, если на то нет уважительной причины. Будьте осторожны. Наша система отличается от вашей. На Западе, вы слышите о людях, которые говорят: «Прошлой ночью Бог говорил со мной во сне». Мы считаем, что разглашать подобную информацию о своих мистических переживаниях может быть опасным для людей, поэтому мы не позволяем этого.

Вопрос: Несколько лет назад я прочитал книгу под названием «Третий глаз» - о человеке, обладающем необычными способностями. У многих людей открыт третий глаз?

Лама: То, что говорит автор этой книги, Лобсанг Рампа, является совершенным заблуждением. Третий глаз - это не физическая вещь, а скорее метафора мудрости. Ваш третий глаз видит за пределами обычного чувственного восприятия, находясь в пространстве истинной природы вашего ума.

Вопрос: Раз буддизм верит в реинкарнацию, Вы можете сказать, сколько длится период между жизнями?

Лама: Это может длиться от нескольких минут до семи недель. В момент, когда сознание отделяется от тела, оно входит в тонкое тело промежуточного состояния, которое уже сформировано к тому моменту. В силу стремления завладеть следующим физическим телом, существо, находящееся в промежуточном состоянии, начинает поиски подходящей формы, и когда находит, то сразу перерождается.

Вопрос: Как буддизм объясняет бурный рост населения? Если Вы верите в реинкарнацию, то как получается, что население все время растет?

Лама: Это просто. Как и современная наука, буддизм говорит о существовании миллиардов и миллиардов галактик. Сознание человека, родившегося на Земле, может прийти из далекой галактики, притянутое сюда силой кармы, которая связывает психическую энергию человека с этой планетой. С другой стороны, сознание человека, умирающего на Земле, может в момент смерти быть кармически направлено на перерождение в другой галактике, далеко отсюда. Если больше потоков сознания притягивается к Земле, население увеличивается, если меньше, то падает. Это не значит, что рождаются какие-то новые души. Каждый, кто перерождается на земле, пришел сюда из своей предыдущей жизни — возможно, из другой галактики, а, возможно, и с Земли, но не из ниоткуда, это соответствует циклическому характеру мирового существования.

Вопрос: Буддийская медитация лучше других методов, или просто разным людям людям подходят разные формы медитации?

Лама: Я не могу сказать, что буддийская медитация лучше, чем медитации в других религиях. Все зависит от человека.

Вопрос: Если кто-то уже практикует одну из форм медитации, например, трансцендентальную, имеет ли смысл этому человеку попробовать также буддийскую медитацию?

Лама: Не обязательно. Если вы понимаете, что ваша практика полностью пробуждает ваше сознание и приносит мир и удовлетворение, то зачем пробовать что-то еще? Но если, несмотря на практику медитации, ваш ум остается загрязненным, и вы по-прежнему не можете постоянно контролировать свои действия, невольно причиняя вред другим, я думаю, вам нужно пройти еще долгий путь. Это очень личная вещь.

Вопрос: Может ли бодхисаттва быть марксистом, чтобы создать гармонию в обществе? Я имею в виду, есть ли место для бодхисаттвы в марксизме, или наоборот - может ли иметь место марксизм в жизни бодхисаттвы? Мог бы марксизм быть инструментом для избавления всех живых существ от страданий?

Лама: Ну, для кого-то вроде меня довольно трудно прокомментировать действия бодхисаттвы, но у меня есть сомнения, что бодхисаттва мог бы стать коммунистом ради того чтобы решить социальные проблемы. Проблемы существуют в умах людей. Вы должны решить свои собственные проблемы, независимо от того в каком обществе вы живете: социалистическом, коммунистическом или капиталистическом. Вы должны проверять свой ум. Ваши проблемы не являются проблемами общества, так же как и моими. Вы несете ответственность за них самостоятельно, точно так же, как и за собственное освобождение или просветление. В противном случае вы можете говорить: «Супермаркеты помогают людям, потому что там они могут купить вещи, в которых нуждаются. Если я буду работать в супермаркете, я внесу весомый вклад в общество». Затем через некоторое время вы будете говорить: «Ну, может быть, супермаркеты не так уж и помогают. Я был бы более полезен другим, если бы устроился на работу в офис». Ничего из этого не решает социальные проблемы. Но прежде всего вы должны отследить, где вы подцепили идею, что, став коммунистом, бодхисаттва сможет помочь всем живым существам.

Вопрос: Я думал, что многие люди в мире голодают и лишены самого необходимого, и пока они озабочены проблемой голода и безопасности своей семьи, им трудно понять более тонкие аспекты жизни, такие как природа ума.

Лама: Да, я понимаю, о чем вы говорите. Но не стоит забывать, что и те, кто голодает, и те, кто, страдая ожирением, увлеченно ищет, что бы еще купить в супермаркете, - в общем-то одинаковые. Просто не нужно сосредотачиваться только на тех, кто лишен материальных благ. И богатые, и бедные имеют одинаково беспокойные умы, и по существу одни так же несчастны, как и другие.

Вопрос: Но Господь Кришна объединил Индию в духовной войне, войне Дхармы, и, как следствие, одновременно весь народ Индии обрел способность к духовной практике. Не можем ли мы сейчас распространять Дхарму среди людей на земле и создавать лучшее мировое сообщество посредством своего рода духовного социализма?

Лама: Прежде всего, я думаю, то, что вы говорите, является потенциально очень опасным. Лишь немногие люди понимают, о чем вы говорите. Вы не можете сказать, что действия, которые приносят вред живым существам, - действия бодхисаттвы. Буддизм запрещает убивать других живых существ, даже по якобы религиозным соображениям. В буддизме нет такого понятия, как священная война. Вы должны понять это. А во-вторых, невозможно насильно уравнивать всех на земле. До тех пор, пока вы не в полной мере понимаете природу всех живых существ во Вселенной и не оставили себялюбия и привязанности, вы никогда не приведете всех живых существ к единству. Это невозможно.

Вопрос: Я не хочу делать всех людей одинаковыми, потому что очевидно, что все находятся на разных уровнях развития. Но мы могли бы создать универсальное человеческое общество на основе социалистической экономической теории.

Лама: Я думаю, вам не нужно беспокоиться об этом. Вы бы лучше перестали беспокоиться об общественном устройстве в своей голове. Это более целесообразно и ближе к реальности, чем делать прогнозы о том, что происходит в мире вокруг вас.

Вопрос: Но это ли не духовная практика, чтобы найти баланс между собственной самореализацией и служением человечеству?

Лама: Да, вы можете служить обществу, но вы не можете уравнивать всех живых существ вот так просто. Будда хочет, чтобы все живые существа обрели просветление прямо сейчас, но наша негативная карма слишком сильна, так что мы по-прежнему остаемся неуправляемыми. Невозможно просто взмахнуть волшебной палочкой и пожелать: «Я хочу, чтобы все были одинаково счастливы», а потом ожидать, что это произойдет именно так. Будьте мудрее. Только мудрый ум может привести к равенству и миру. Вы не можете сделать это через эмоции. И вы должны знать, что коммунистические идеи о том, как лучше уравнивать живых существ, очень отличаются от учения Будды. Нельзя смешивать такие разные вещи. Не фантазируйте, будьте реалистами.

Вопрос: Тогда получается, Вы говорите, что невозможно создать единое духовное общество на этой планете?

Лама: Даже если бы вы смогли, это не устранило бы проблемы людей. Даже если бы вы создали единое общество из всех живых существ во Вселенной, все еще существуют привязанность, гнев и голод. Проблемы существуют в пределах мира каждого отдельного человека. Люди не одинаковые, все разные. Каждому из нас нужны различные методы в соответствии с нашей индивидуальной психологией, ментальными особенностями и типом личности. Каждый из нас нуждается в индивидуальном подходе для достижения просветления. Вот почему буддизм полностью признает право на существование других религий и философий. Мы

знаем, что все они необходимы для развития человеческого потенциала. Вы не можете сказать, что какой-то один способ мышления является самым правильным для всех. Это просто догма.

Вопрос: Что Вы скажете о наркотиках, которые расширяют сознание? Можно ли испытать состояние бардо под воздействием наркотиков?

Лама: Да, это возможно – просто примите дозу, и достаточно скоро вы испытаете бардо. Ладно, я шучу. Под наркотиками невозможно получить опыт бардо.

Вопрос: Можете ли Вы читать ауры людей?

Лама: Нет, но каждый имеет ауру. Аура – это вибрация. У каждого из нас своя определенная частота вибрации на ментальном и физическом уровне. Когда вы расстроены, ваша физическая реальность заметно меняется. Это происходит со всеми нами. Наука и буддизм сходятся во мнении, что вся физическая материя имеет свои вибрации. Таким образом, психическое состояние человека влияет на вибрацию его тела, и эти изменения отражаются в ауре. Это простое объяснение. Чтобы получить более глубокое понимание, нужно знать природу ума. Сначала научитесь читать свой собственный, и тогда вы сможете читать умы других людей.

Вопрос: Как медитация устраняет эмоциональные блоки?

Лама: Есть много различных путей. Один – через понимание природы своих эмоций. Таким образом, ваши эмоции превращаются в мудрое знание. Действительно имеет смысл приводить в порядок свои эмоции, применяя мудрость.

Благодарю вас. Доброй ночи. Спасибо большое!

Окленд, Новая Зеландия, 7 июня 1975

Глава вторая. Религия: путь исследования

Люди имеют различные представления о природе религии в целом и буддизма в частности. Тем, кто рассматривает религию и буддизм только с поверхностного, интеллектуального уровня, никогда не понять их истинное значение. А те, чья точка зрения насчет религии еще более поверхностна, даже не будут рассматривать буддизм как религию.

Прежде всего, буддисты не заинтересованы в том, чтобы много разговаривать о самом Будде. Так же и он не был заинтересован в том, чтобы люди верили в него; поэтому по сей день буддизм никогда не призывает последователей просто верить в Будду. Нам всегда было важнее понимание человеческой психологии, природы ума. Таким образом, практикующие буддизм всегда стараются понять их собственные ментальные установки и принципы, восприятие мира и сущность ума. Это те вещи, которые действительно имеют значение.

В противном случае, если вы забываете о себе и своих заблуждениях и вместо этого сосредотачиваетесь на каких-то высоких идеях, вроде того, что представляет собой Будда, ваше духовное путешествие превратится в сказочные галлюцинации. Это иногда случается, будьте осторожны. В вашем уме нет никакой связи между Буддой, Богом и вами. Они кажутся совершенно несовместимыми вещами: вы здесь, внизу, Будда или Бог там, наверху. И нет никакой связи вообще. Такие мысли далеки от реальности. Это крайности: вы ставите одно ниже, а другое, наоборот, поднимаете до небес. В буддизме мы называем такое видение дуальным.

Кроме того, если люди негативны по своей природе, в чем смысл поиска высоких идей? Во всяком случае, идея не есть реализация. Люди всегда хотят знать все о высоких достижениях или о природе Бога, но такое интеллектуальное знание не имеет ничего общего с их жизнью и сознанием. Истинная религия должна быть стремлением к самореализации, а не накоплением фактов из спортивного интереса.

Буддисты не особенно гонятся за одними только интеллектуальными знаниями. Мы гораздо больше заинтересованы в понимании происходящего здесь и сейчас, в осмыслении нашего нынешнего опыта и постижении того, кем мы являемся в данный момент, нашей сущностной природы. Мы хотим знать, как найти удовлетворение, счастье и радость вместо депрессии и страданий, а также как преодолеть чувство, что наша природа негативна.

Сам Будда учил, что в своей основе человеческая природа чиста, лишена эго, как небо по своей природе ясное и безоблачное. Тучи приходят и уходят, но голубое небо есть всегда; облака не меняют его суть. Точно так же, человеческий ум изначально чист и свободен от эго. В любом случае, религиозный вы человек или нет, если вы не можете отделить себя от своего эго, вы идете по ложному пути. Вы создали для себя совершенно ошибочную концепцию жизни, которая не имеет ничего общего с реальностью.

Вместо того, чтобы хвататься за интеллектуальные знания, желая знать о «высоких» вещах, гораздо лучше, если вы постараетесь получить представление о характере своего собственного ума, и как с ним обращаться прямо сейчас. Очень важно знать, как действовать эффективно: метод, являющийся ключом к любой религии, - это самое главное, чему надо учиться.

Скажем, вы слышали об удивительной сокровищнице, в которой хранятся драгоценности для вас, но у вас нет ключа к двери: все ваши фантазии о том, как вы потратите свое вновь обретенное богатство, являются полной галлюцинацией. Точно так же, фантазируя о чудесных религиозных идеях и пиковых переживаниях, но не имея интереса к необходимым в данный момент действиям или методам достижения, вы уходите далеко от реальности. Если у вас нет ни метода, нет ни ключа, ни возможности применить религию в повседневной

жизни, вам лучше оставаться с кока-колой. По крайней мере, она утоляет жажду. Если для вас религия – просто идея, то это иллюзия. Вы должны ясно понимать, что такое религия, и как ее нужно практиковать.

Будда сказал: «Вера не имеет значения. Не верьте тому, что я говорю только потому, что это сказал я». Это были его предсмертные слова. «Я учил многим различным методам - для разных типов людей. Перед тем, как взяться за один из них, используйте вашу мудрость, чтобы убедиться, что этот метод соответствует вашим психологическим особенностям, вашему уровню сознания. Если мои методы кажутся вам подходящими и работают на вас, примите их. Но если вы не чувствуете связи с ними, даже если они покажутся прекрасными, оставьте их в покое. Они были даны для кого-то другого.»

Сегодня вы не можете убедить большинство людей, что они должны верить во что-то только потому что Будда или Бог так сказал. Для них этого недостаточно. Они отвергнут это, им нужны доказательства. Но те, кто не сможет понять, что по своей природе их ум чист, не увидят возможность обнаружения их врожденной чистоты и упустят предоставленный шанс. Если вы будете думать, что природа вашего ума изначально отрицательна, то можете потерять всякую надежду.

Конечно, человеческая природа имеет и положительные, и отрицательные стороны. Но отрицательное является преходящим, временным. Ваши позитивные и негативные эмоции – как облака в небе: за ними — ваша истинная суть, она ясна и чиста.

Многие люди не вполне понимают буддизм. Даже некоторые преподаватели буддийской философии смотрят на слова Будды поверхностно и интерпретируют их очень буквально. Они не понимают его методы, которые являются сутью учения. На мой взгляд, самый важный аспект любой религии – это методы: как воплотить в жизни то, чему она учит. Чем лучше вы поймете, как это сделать, тем более эффективной станет ваша религиозная практика. Она станет настолько естественной, настолько вписанной в реальность, что вы легко придете к пониманию природы вашего ума; не удивляйтесь тому, что найдете в нем. Затем, когда вы осознаете природу вашего собственного ума, вы сможете управлять им легко, не нужно будет прикладывать столько усилий. Понимание приносит контроль естественным образом.

Многие люди представляют себе контроль сознания как жесткое ограничение во всем. На самом деле, контроль является естественным состоянием. Но вы не собираетесь соглашаться с этим, не так ли? Вы наверняка скажете, что ум по своей природе неподвластен контролю, и что это его особенность. Но это не так. Когда вы поймете природу вашего ума, способность им управлять придет так же естественно, как и сейчас возникает ваше неконтролируемое состояние. Более того, единственный способ получить власть над вашим умом – это понять его сущность. Вы никогда не сможете силой заставить ваш ум, ваш внутренний мир, измениться. Также у вас не получится очистить сознание, наказывая себя физически, причиняя вред телу. Это совершенно невозможно. Омрачения, грехи, негативные качества, или как еще вы это называете, берут начало в вашей психологии, ментальных установках, поэтому вы не можете избавиться от них физически. Очищение требует умелого сочетания метода и мудрости.

Чтобы очистить свой ум, не обязательно верить в кого-то особенного там, наверху: в Бога или Будду. Не беспокойтесь об этом. Когда вы по-настоящему поймете взлеты и падения повседневной жизни, особенности собственных ментальных установок, вы автоматически захотите найти практическое решение.

Сейчас многие люди разочаровываются в религии, им кажется, что она не работает. Религия работает. Она предлагает великолепное решение всех жизненных ситуаций. Проблема в том,

что люди не понимают особенности религии, поэтому у них нет желания воплощать на практике ее методы.

Рассмотрим материалистическую жизнь. Это мир, полный беспокойства и противоречий. Вы никогда не сможете добиться, чтобы все было именно так, как вы хотите. Вы не можете просто проснуться утром и решить, как именно должен разворачиваться ваш день. Забудьте о неделях, месяцах или годах, вы не в состоянии даже предсказать, что будет завтра. Если бы я спросил вас прямо сейчас, можете ли вы встать утром и точно установить, как именно будет идти ваш день, и как вы будете чувствовать себя в каждый момент времени, что бы вы на это ответили? Вы не сможете этого сделать, не так ли?

Независимо от того, насколько вы материально обеспечены, независимо от того, как вы обустроиваете ваш дом – у вас есть и то, и это, и пятое, и десятое, и вы переставляете свои вещи, как вам заблагорассудится – вы никогда не сможете управлять вашим сознанием тем же способом. Вам не предугадать, как вы будете чувствовать себя в течение всего дня. Как вы зафиксируете свой ум на этом? Как вы можете сказать: «Сегодня я буду вот таким?» Я могу вам сказать с абсолютной уверенностью: до тех пор, пока вы не контролируете свой ум, оставаясь в беспокойном состоянии сознания и дуалистическом восприятии, в действительности, это невозможно. Когда я говорю об этом, я не критикую вас, я просто рассказываю о том, как работает ум. Все это нужно, чтобы показать, что независимо от вашей материальной обеспеченности, сколько бы вы ни говорили себе: «О, это делает меня счастливым, сегодня я буду счастлив целый день», невозможно предопределить свою жизнь таким образом. Ваши чувства постоянно меняются, меняются, меняются – это происходит автоматически. Отсюда следует, что материалистический взгляд на жизнь не работает. Однако я не имею в виду, что вы должны отказаться от мирской жизни и стать аскетами. Я не говорю этого. Я считаю, что если вы правильно поймете духовные принципы и будете действовать соответствующим образом, вы найдете гораздо больше удовлетворения и смысла в жизни, чем опираясь на одни только чувственные удовольствия мира. Материалистический мир в одиночку не может принести человеку удовлетворение.

Таким образом, единственной целью существования того, что мы называем религией, является познание природы своей души, ума и собственных чувств. Независимо от названия, которое мы даем нашему духовному пути, самое главное – мы начинаем осознавать свой собственный опыт, свои чувства. Таким образом, особенность практики буддийских лам заключается в том, что вместо акцента на одной только вере, буддизм придает первостепенное значение личному опыту применения методов Дхармы в действии и оценке их влияния на наше сознание: помогают ли эти методы? изменились ли наши умы, или остались так же неконтролируемы, как и прежде? Это и есть буддизм, и этот метод проверки ума называется медитацией.

Это очень индивидуально, невозможно сделать обобщение. Все сводится к личному пониманию, личному опыту. Если путь не дает решения ваших проблем, не отвечает на ваши вопросы, не удовлетворяет ваш ум, следует тщательно все проверить. Возможно, что-то не так с вашей точкой зрения, вашим пониманием. Вы не можете сразу сделать вывод, что что-то не так с вашей религией только потому, что вы пробовали, и это не сработало. У разных людей разные идеи, взгляды и понимание религии, они могут быть ошибочными. Поэтому убедитесь, что ваше понимание религии и ее методов является верным. Если вы делаете правильное действие на основе правильного понимания, вы будете испытывать глубокое внутреннее удовлетворение. Таким образом, вы сможете убедиться, что удовлетворение не зависит ни от чего внешнего. Настоящее удовлетворение берет начало в уме.

Мы часто чувствуем себя несчастными, нам кажется, что мир переворачивается вверх дном, потому что мы верим, что обстоятельства будут складываться именно так, как мы планируем

и ожидаем от них. Мы ждем, что вещи, которые являются переменными по своей природе, никогда не изменятся, а все непостоянное будет длиться вечно. Потом, когда они все-таки меняются, мы расстраиваемся. Ваше огорчение, когда что-то в вашем доме ломается, показывает, что вы в действительности не понимаете непостоянный характер вещей. Когда им приходит время ломаться, они ломаются, независимо от того, что вы от них ожидали.

Тем не менее, мы по-прежнему думаем, что жизнь материальных вещей будет длиться бесконечно. Материя не вечна, это невозможно. Поэтому, чтобы найти истинное удовлетворение, следует прилагать больше усилий к вашей духовной практике и медитации, а не манипулировать окружающим миром. Непреходящее удовлетворение исходит из вашего ума, оно внутри вас. Ваша основная проблема заключается в вашем неконтролируемом, вечно недовольном уме, природа которого – страдание.

Зная об этом, когда возникает какая-то проблема, вместо того, чтобы расстраиваться из-за несбывшихся ожиданий и отвлекать себя какой-либо внешней деятельностью, расслабьтесь, присядьте и трезво посмотрите на ситуацию. Это гораздо более конструктивный путь решения проблемы и успокоения ума. Более того, когда вы делаете так, вы позволяете вашей врожденной мудрости расти. Мудрости нет места в беспокойном, растерянном уме.

Возбужденное состояние ума – основное препятствие для обретения мудрости. Так что ошибочно думать, что ваше эго и природа вашего ума – это одно и то же. Если вы в это верите, вам никогда не удастся разделить их и выйти за пределы эго. Пока вы считаете, что погрязли в грехах и противоречиях, вам уйти от них. То, во что вы верите, - очень важно, убеждения эффективно закрепляют ошибочные взгляды. Люди на Западе думают, что если у тебя нет эго, то ты не можешь хорошо жить, устроиться на работу и вообще что-либо делать. Это опасное заблуждение – вы не можете отделить эго от ума, от своей жизни. Это большая проблема. Вы думаете, что если лишитесь эго, то потеряете свою личность, ум и человеческую природу.

Это неправда, не стоит беспокоиться об этом. Без эго вы станете счастливыми, вы просто обязаны быть счастливы. Но, конечно, возникает вопрос, что такое эго? На Западе, кажется, придумано так много слов для эго, но люди не знают, что это такое на самом деле. В любом случае, не имеет значения, насколько совершенен ваш английский, эго – это не слово, а просто символ. Фактическое эго находится внутри вас: это заблуждение, что ваша самость является независимой, постоянной и, существует сама по себе. На самом деле, то, что вы называете «я», не существует.

Если бы я попросил всех присутствующих здесь проверить глубоко за словами, как бы вы определили, что такое эго, каждый ответил бы по-разному. Я не шучу, это мой опыт. Вы, в свою очередь, должны проверить это на своем. Мы всегда говорим, очень поверхностно: «Это твое эго», но сами понятия не имеем о том, что это такое в действительности. Иногда мы даже используем этот термин уничижительно: «О, не волнуйтесь, это всего лишь ваше эго», или что-то в этом роде, но если вы посмотрите внимательнее, вы увидите, что обычно человек считает, что это его личность, его жизнь. Мужчины считают, что если они утратят свое эго, то потеряют личность и перестанут быть мужчинами, а женщины чувствуют, что, потеряй они свое эго, их женские качества сойдут на нет. Это абсолютная ложь. Хотя, учитывая западную интерпретацию жизни и эго, вполне может быть, что именно к этому и идет. Они думают, что эго – это нечто положительное в том смысле, что оно очень важно для жизни в обществе, и если у вас этого нет, вы не адаптированы к современной жизни. Проверьте более глубоко - на ментальном уровне, а не физическом. Это интересно.

Даже многие психологи описывают эго на таком поверхностном уровне, что можно подумать, что это физическое существо. С буддийской точки зрения эго является ментальной

концепцией, а не материальной вещью. Конечно, признаки активности эго могут проявляться внешне, например, когда кто-то злится, и его лицо и тело отражают вибрации его гнева. Но это не сам гнев, это эго признак. Так же и эго является не внешним проявлением, а психическим фактором, внутренней позицией человека. Вы не можете увидеть эго извне.

Когда вы медитируете, вы можете понять, почему сегодня вы на высоте, а завтра подавлены: перепады настроения вызваны вашим умом. Люди, которые не отслеживают свое внутреннее состояние, придумывают очень поверхностные причины, например: «Мне сегодня грустно, потому что нет солнца». Но на самом деле большую часть времени ваши взлеты и падения обусловлены, прежде всего, психологическими факторами.

Когда дует сильный ветер, облака исчезают, и появляется голубое небо. Аналогичным образом, когда рождается мощная мудрость, понимающая природу ума, темные тучи эго исчезают. За пределами эго – беспокойного, неконтролируемого ума – лежит покой и удовлетворение. Вот почему Будда советовал провести всепроникающий анализ как ваших положительных, так и отрицательных сторон. В частности, когда в вашем уме возникает отрицательная мысль, вместо того чтобы бояться, изучите ее более подробно.

Вы видите что, буддизм вовсе не однобоко «добренькая» религия, всегда старающаяся, избежать неблагих поступков. Буддизм обращен непосредственно к тому, кто вы есть, и чем занят ваш ум здесь и сейчас. Именно это делает эго таким интересным. Не стоит ждать, что вы будете слышать только позитивные вещи. Конечно, у вас есть положительные стороны, но как насчет отрицательных сторон вашей личности? Чтобы получить одинаковое понимание и тех, и других, а также понимание всего вашего существа целиком, вы должны смотреть на отрицательные стороны так же внимательно, как и на положительные, а не пытаться укрыться от них.

Мне нечего добавить к тому, что я сейчас сказал, но я с удовольствием попробую ответить на несколько вопросов.

Вопрос: Лама, Вы имели в виду, что мы должны выражать, а не подавлять наши негативные действия, позволить выйти темной стороне личности?

Лама: Это зависит от обстоятельств. Есть две вещи. Если отрицательная эмоция уже всплыла на поверхность, наверное, лучше выразить ее каким-то образом, но лучше, если вы сможете справиться с ней, прежде чем она достигнет этого уровня. Конечно, если вы не владеете методами борьбы с сильными негативными эмоциями и пытаетесь затаить их глубоко внутри, в конце концов это может привести к серьезным проблемам, таким как взрыв гнева, который для кого-то может послужить причиной взять пистолет и начать стрелять в людей. Чему учит буддизм – это методу мудрого распознавания своих эмоций и преобразованию их с помощью медитации, которая позволяет эмоции просто раствориться. Выражение сильных отрицательных эмоции вовне оставляет чрезвычайно глубокий след на вашем сознании. Такой отпечаток побуждает вас с легкостью реагировать аналогичным разрушительным образом и дальше, за исключением того, что второй раз может быть даже более мощным, чем первый. Это создает кармическую цепь причин и следствий, которая увековечивает такое негативное поведение. Таким образом, в работе с отрицательной энергией вы должны развивать мастерство и способность различать, научиться определять, когда и как ее можно выразить, и, прежде всего, знать, как распознать ее как можно раньше и трансформировать с помощью мудрости.

Вопрос: Не могли бы Вы объяснить связь между техниками буддийской медитации и хатхайогой?

Лама: В буддизме мы больше обращаем внимание на мудрый, проникающий в глубь сознания самоанализ, чем на движения тела, хотя существуют определенные практики, где

техника медитации расширяется за счет физических упражнений. В общем, буддийская медитация учит нас смотреть вовнутрь – на то, кем мы являемся, чтобы понять свою истинную природу. Также буддийская медитация не обязательно предполагает сидение в позе лотоса с закрытыми глазами – медитация может быть принесена в каждый аспект повседневной жизни. Важно осознавать все свои действия, чтобы бессознательно не причинять вред себе или другим. Идете ли вы, разговариваете, работаете, едите – что бы вы ни делали, отдавайте себе отчет в действиях вашего тела, речи и ума.

Вопрос: Буддисты контролируют свою прану [ветры энергии] только посредством ума?

Лама: Да. Если вы можете контролировать свой ум, вы можете контролировать все. Невозможно управлять своим физическим телом без контроля ума. Если вы попытаетесь контролировать свое тело принудительно, если набрались ложных представлений о взаимосвязи ума и тела, это может быть очень опасным и принести вам большой вред.

Вопрос: Можете ли Вы достигать глубокого состояния медитации посредством ходьбы, как Вы достигаете этого в сидячей практике?

Лама: Конечно, это теоретически возможно, но зависит от человека. Для начинающих обычно гораздо проще достичь глубоких состояний сосредоточения в сидячей медитации. Опытные практики, однако, могут поддерживать однонаправленную концентрацию – расширенное состояние сознания – всегда, вне зависимости от того, что они делают, в том числе при ходьбе. Конечно, если ум сильно беспокойный, то даже медитации может оказаться недостаточно для расширения сознания. Одной из отличительных черт буддизма является то, что вы не можете сказать: все должны делать вот так, все должны быть такими, все зависит от индивидуальных особенностей. Тем не менее, у нас есть четко определенный пошаговый путь практики медитации: сначала вы развиваете это, затем вы переходите к этому и так далее – через различные уровни концентрации. Полноценный путь к просветлению – мы называем его Ламрим – был изложен логически, поэтапно, чтобы каждый человек мог развиваться, соответственно своему уровню.

Вопрос: Лама, могут ли различные негативные мысли, которые возникают в наших умах происходить из внешних источников – от других людей, или, возможно, от духов?

Лама: Ну, это очень хороший вопрос. Реальный источник, истинный корень негатива, находится в наших собственных умах, но для его проявления, как правило, требуется взаимодействие с внешними факторами, такими как другие люди или материальный мир. Например, некоторые люди испытывают перепады настроения из-за астрологических влияний, таких как движение планет. Эмоции других людей меняются из-за гормональных изменений в организме. Это происходит не из-за одного только ума, а, в том числе, и через взаимодействие физической и психической энергии. Конечно, нужно сказать, что тот факт, что мы находимся в теле, чувствительном к такого рода изменениям, сам по себе относится к нашему уму. Но я не думаю, что Будда сказал бы, что есть какие-то внешние духи, вредящие вам таким образом. Единственное, что можно предположить, – что ваша внутренняя энергия созвучна какой-то внешней энергии, и это взаимодействие влияет на ваше состояние.

Вы можете по собственному опыту сказать, как окружающая среда может повлиять на вас. Когда вы находитесь среди мирных, благородных, счастливых людей, вы тоже склонны чувствовать себя счастливым и умиротворенным. Когда вы находитесь среди злых, агрессивных людей, то начинаете становиться похожим на них. Человеческий ум подобен зеркалу. Зеркало не предвзято, оно просто отражает все, что перед ним, независимо от того, что это: ужасное или прекрасное. Кроме того, ваш ум перенимает энергию окружающего вас пространства, и если вы не понимаете, что происходит, может заполняться мусором. Поэтому очень важно осознавать свое окружение, и видеть, как оно влияет на ваш ум.

Что вы должны понять о религии – это то, как она соотносится с вашим сознанием и жизнью. Если вы сможете управлять всем этим, то религия станет фантастической помощью, и вот они – ваши реализации. Вам не нужно акцентировать внимание на вере в Бога или Будду, грехах или на чем бы то ни было, не волнуйтесь обо всем этом. Просто действуйте исходя из правильного понимания, и вы получите результаты, даже сегодня. Забудьте о сверхсознании или абсолютной любви – они растут медленно и очень постепенно. Если вы цепляетесь за желание «О, здорово! Бесконечное знание, бесконечная власть», то просто будете на каруселях кататься. Конечно, духовная сила действительно существует, но вы можете обрести ее, только действуя в соответствии с правильным пониманием. Власть исходит изнутри. Не думайте, что единственная истинная власть – где-то там, в небе. Вы обладаете властью, ваш ум – ее источник.

Вопрос: Восприятие – одна из пяти *совокупностей*, составляющих, согласно буддийской философии, человеческую природу. Как оно работает?

Лама: Да, это еще один хороший вопрос. Большую часть времени наше восприятие иллюзорно, мы не видим реальность. Конечно, мы ощущаем то, что предлагает физический мир: привлекательные формы, красивые цвета, приятные вкусы и так далее, но на самом деле мы не воспринимаем реальную, истинную природу форм, цветов и вкусов. Поэтому большую часть времени наше восприятие ошибочно. А затем, находясь в иллюзиях, мы обрабатываем информацию, предоставленную нашими пятью чувствами, и передаем недостоверную информацию в наш ум, который реагирует под влиянием эго. Результатом всего этого является то, что большую часть времени мы галлюцинируем, не видя истинной природы вещей и не понимая реальность даже нашего материального мира.

Вопрос: Влияет ли прошлая карма на наше восприятие?

Лама: Да, конечно. Прошлая карма очень сильно влияет на наше восприятие. Наше эго хватается за взгляды, возникшие из-за иллюзий, и наш ум просто следует за ним: вся эта неконтролируемая ситуация и есть то, что мы называем кармой. Карма это не просто какая-то мало применимая к жизни теория - это наше восприятие каждодневных событий, вот и все.

Вопрос: Учитель, какова связь тела и ума в контексте того, как мы питаемся.

Лама: Тело не есть ум, ум, не есть тело, но они тесно связаны между собой и очень чувствительны к изменениям друг друга. Например, когда люди принимают наркотики, эти вещества не влияют на ум напрямую. Но поскольку сознание связано с нервной системой организма и органами чувств, изменения, вызванные в нервной системе под воздействием наркотиков, выводят его из равновесия и становятся причиной галлюцинаций. Таким образом прослеживается очень сильная связь между телом и умом. В тибетской тантрической йоге, мы используем преимущества этой связи: концентрируясь на психических каналах тела, мы можем влиять на ум соответствующим образом. Поэтому даже в повседневной жизни, пища, которую вы едите, и прочие вещи, касающиеся вашего тела, оказывают влияние на ваш разум.

Вопрос: Имеет ли смысл поститься?

Лама: Пост не так важен, если вы не занимаетесь определенными практиками тренировки ума. Но для тех, кто практикует, пост может быть даже необходим. Это, конечно, опыт лам. Например, если вы едите и пьете в течение всего дня, а затем пытаетесь медитировать вечером, то ваша концентрация будет очень слабой. Поэтому, когда мы практикуем серьезные медитации, то едим только один раз в день. Утром мы просто пьем чай, в полдень обедаем, а вечером вместо еды снова пьем чай. Такой распорядок делает нашу жизнь простой, а тело - здоровым; но для того, кто не занимается тренировкой ума, это, вероятно,

покажется пыткой. Как правило, мы не пропагандируем пост. Мы всего лишь советуем людям не наказывать себя, а просто быть счастливыми, разумными и поддерживать свое тело в здоровом состоянии, насколько это возможно. Если ваше тело слабеет, ум становится бесполезным. Когда ум теряет свою полезность, ваша драгоценная человеческая жизнь становится бессмысленной. Но в особых случаях, когда пост помогает вашей практике медитации, когда есть более высокая цель, я бы сказал: да, пост может иметь смысл.

Благодарю вас. Если больше нет вопросов, я не буду вас больше задерживать. Большое спасибо.

Брисбен, Австралия, 28 апреля 1975

Глава третья: Взгляд на буддийскую психологию

Изучение буддизма — не сухое, исключительно интеллектуальное занятие или скептический анализ каких-то отвлеченных религиозно-философских учений. Наоборот, когда вы изучаете Дхарму и учитесь медитировать, главной темой всего этого являетесь вы сами; ведь, в первую очередь, вы заинтересованы в правильной работе вашего собственного ума, понимании вашей истинной природы.

Буддизм — это метод дисциплинирования ума, направленный на то, чтобы привести его от страданий к счастью. На данный момент ум каждого из нас недисциплинирован, но если мы сможем развить правильное понимание его истинной природы, контроль придет естественным образом, и мы будем в состоянии освободиться от эмоционального невежества и страдания, которое оно приносит автоматически. Поэтому, независимо от того, верующий ли вы или нет, религиозны или не религиозны, христианин, индуист или ученый, черный или белый, с Востока или Запада, - самое важное, что нужно знать, - это ваш собственный ум, и как он работает.

Если вы не понимаете сущность ума, ваши заблуждения не позволят вам видеть реальность. И даже если вы говорите, что практикуете ту или иную религию, заглянув глубже, можно обнаружить, что вы не относитесь ни к одной из них. Будьте осторожны. Ни одна религия не противоречит вашему стремлению узнать свою истинную природу, но часто религиозные люди слишком сильно увлекаются историей их религии, философией или доктриной, и игнорируют знание о том, кто они есть, их состояние в данный момент времени. Вместо того чтобы использовать религию для достижения своих целей - спасения, освобождения, достижения внутренней свободы, вечного счастья и радости - они играют в интеллектуальные игры с религией, как если бы это было имущество, которым можно владеть.

Без понимания того, как проявляется ваша внутренняя природа, как же вы сможете обнаружить вечное счастье? Где вечное счастье? Оно не на небе или в джунглях, вы не найдете его в воздухе или под землей. Оно находится внутри вас, в вашей душе, вашем сознании, вашем уме. Вот почему так важно, чтобы вы исследовали природу собственного ума.

Если религиозная теория, которую вы изучаете, не служит для обретения счастья и радости в вашей повседневной жизни, в чем тогда смысл? Даже говоря: «Я практикую ту или иную религию», проверяйте, что вы делали, как действовали, и что обнаружили, следуя ей. И не бойтесь задавать себе подробные вопросы. Иметь собственный опыт — это прекрасно. Важно подвергать проверке все ваши действия, в противном случае, как вы узнаете, что именно вы делаете? Я уверен, что вы уже знаете, слепая вера к любой религии никогда не сможет решить ваши проблемы.

Многие люди безразличны к духовной практике. «Это очень просто. Я хожу в церковь каждую неделю. Мне этого достаточно». Это не ответ. Какова цель вашей религии? Получаете ли вы ответы на ваши вопросы, или ваша практика — это просто шутка? Проверьте. Я никого не критикую, но вы должны понимать, что вы делаете. Искажена ли ваша практика, загрязнена ли неверными представлениями или реальна? Если ваш путь учит действовать и проявлять себя правильно, если он ведет к духовным достижениям, таким как любовь, сострадание и мудрость, то, очевидно, он имеет смысл. В противном случае вы просто тратите свое время.

Грязь ментальных заблуждений гораздо опаснее, чем наркотики. Ложные идеи и неправильная практика глубоко укореняются в вашем сознании, постепенно выстраиваясь в

этой жизни, и затем сопровождая ваш поток сознания в следующую. Это гораздо опаснее материальных веществ.

Все мы, независимо от того, религиозны или нет, с Востока или Запада, одинаково хотим быть счастливыми. Все ищут счастья, но в правильном ли месте? Может быть, счастье здесь, а вы ищете его там. Убедитесь, что смотрите там, где его можно найти.

Мы считаем, что учение Будды ближе к психологии и философии, чем к тому, что вы обычно называете религией. Кажется, многие люди считают, что религия – это, в основном, вопрос веры. Но если ваша религиозная практика целиком опирается на веру, любой скептический вопрос от друга: «Чем, черт возьми, ты занимаешься?», может разрушить ее полностью: «О, Боже! Я все делаю не так». Поэтому, прежде чем посвятить себя какому-либо духовному учению, убедитесь, что точно знаете, на что идете.

Буддийская психология учит, что эмоциональная привязанность к чувственному миру возникает из-за физических и психических желаний. Ваши пять чувств передают информацию уму, вызывая различные чувства, которые можно разделить на три группы: приятные, неприятные и нейтральные. Эти чувства возникают в ответ на воздействие физических или психических раздражителей.

Когда мы испытываем приятные ощущения, у нас возникает эмоциональная привязанность, и когда это приятное ощущение спадает, мы испытываем желание почувствовать это снова. Природа такого состояния ума – недовольство, оно нарушает наше душевное равновесие, потому что в его основе лежит возбуждение. Когда мы испытываем неприятные чувства, нам автоматически не нравится, и мы хотим избавиться от них; возникает отвращение, снова нарушая наш внутренний баланс. Когда мы чувствуем себя нейтрально, мы игнорируем то, что происходит, и не хотим видеть реальность. Таким образом, какие бы ощущения ни возникали в нашей повседневной жизни – приятные, неприятные или нейтральные – они выводят нас из эмоционального равновесия, и мы утрачиваем присутствие в настоящем моменте.

Рассмотрение своих чувств таким образом не имеет ничего общего с верой, не так ли? Это не какой-то особый восточный метод, характерный исключительно для гималайских горцев. Это касается и вас. Вы не можете возразить мне, заявив: «Я ничего не чувствую». Это так просто, не правда ли?

Кроме того, многие наши негативные действия являются реакциями на чувства. Взгляните сами. Когда вы чувствуете себя хорошо из-за общения с людьми или взаимодействия с объектами чувственного восприятия, проанализируйте, как именно вы себя чувствуете, почему вам хорошо. Приятное ощущение не во внешнем объекте, не так ли? Оно у вас внутри. Я уверен, все согласятся, что приятные ощущения не вовне. Так почему же вы чувствуете себя таким образом? Если вы поэкспериментируете, то обнаружите, что счастье и радость, дискомфорт и грусть, а также нейтральные чувства – все это внутри вас. Вы увидите, что, в основном, вы сами ответственны за чувства, которые испытываете, и нельзя винить других за то, что у вас внутри: «Он делает меня несчастной; она делает заставляет меня страдать; от этих вещей мне плохо». Вы не можете обвинить общество в своих проблемах, хотя именно это мы всегда и делаем, правда? Но это далеко от реального положения вещей.

Как только вы найдете действенный способ работы с вашей ментальной проблемой, вы никогда не будете обвинять других живых существ в том, как вы себя чувствуете. Осознание этого послужит началом добрых, уважительных отношений с другими. Как правило, мы неосознанны; мы действуем бессознательно и автоматически проявляем неуважение к другим, причиняя им боль. Мы не заботимся – мы просто делаем это, вот и все.

Многие люди, даже некоторые психологи, кажется, думают, что чувство сильного желания можно остановить извне – «накормить» его каким-то внешним объектом: если вы страдаете, потому что ваш муж или жена оставили вас, то следующим замужеством вы решите свою проблему. Это невозможно. Без понимания истинного источника ваших приятных, неприятных и нейтральных чувств вам никогда не узнать природу своих ментальных установок. А не имея об этом представления, вы никогда не сможете положить конец вашим эмоциональным проблемам.

К примеру, буддизм говорит, что вы должны чувствовать сострадание и любовь ко всем живым существам. Как вы можете относиться хотя бы нейтрально ко всем существам, пока невежественный дуалистический ум работает в вас так сильно? Вы не можете, потому что вы слишком эмоциональны. Когда вы чувствуете себя счастливым, потому что в результате контакта с каким-то объектом возникло приятное ощущение, вы преувеличиваете мнимые хорошие качества этого объекта, раздувая свои эмоции, насколько это возможно. Но вы знаете, что ум не может долго находиться в таком возвышенном состоянии. Оно непостоянно, преходяще, так что, конечно, вас скоро качнет в другую крайность. Затем автоматически из-за такого несбалансированного состояния вы впадаете в депрессию. Вы должны понять, сколько энергии вы расходуете в погоне за приятными ощущениями или в побеге от неприятных. Мы всегда слишком экстремальны, нам нужно найти золотую середину.

Если посмотреть чуть глубже, вы также обнаружите, что именно чувства являются причиной всех конфликтов в мире. Начиная от двух малышей, борющихся за конфетку, заканчивая двумя нациями, борющимися за свое существование, - за что они воюют? За приятные ощущения. Даже маленькие дети, не умеющие говорить, борются, потому что хотят чувствовать себя счастливыми.

Через медитацию вы можете легко увидеть реальность. Медитация показывает все, что есть в вашей голове: весь мусор, и все полезное. Но не думайте, что медитация – это когда вы просто сидите на полу в позе лотоса и ничего не делаете. Осознавать и отдавать себе отчет во всем, что вы делаете – ходите, едите, пьете, говорите – это и есть медитация. Чем раньше вы это увидите, тем быстрее вы поймете, что сами несете ответственность за свои действия, что вы, а не кто-то другой, в ответе за радость, которую желаете испытывать, и горе, от которого бежите; никто не контролирует вас.

Когда возникает приятное ощущение и затем, как ему и положено, стихает, заставляя вас чувствовать разочарование, потому что вы хотите испытать его еще раз, - оно не создано Богом, Кришной, Буддой или кем-то другим. Своими действиями вы несете ответственность за внутреннее состояние. Это так просто, разве нет? Слабый человек думает: «Ах, он сделал меня несчастным; она заставляет меня страдать». Это работа ума, который всегда пытается обвинить кого-то или что-то внешнее. На самом деле, я думаю, что изучать свой повседневный опыт, чтобы увидеть, как возникают физические и психические ощущения, - это прекрасно. Вы учитесь все время, нет такого времени, когда вы бы не учились. Таким образом, применяя на практике мудрое знание, вы обнаруживаете, что реализация вечного мира и радости находится внутри вас. К сожалению, слабый ум не обладает энергией мудрости, нужно самостоятельно развивать ее в себе.

Почему буддизм Махаяны учит нас развивать чувство равенности всех живых существ? Мы часто выбираем только одну вещь, один маленький атом, одно живое существо, думая: «Вот это для меня, оно самое лучшее». Таким образом, мы впадаем в крайности: сильно преувеличиваем ценность вещей, которые любим, и недооцениваем все остальное. Это не способствует вашему внутреннему балансу. Вместо этого, вы должны изучить свое поведение: «Зачем я это делаю? Мой нереальный, эгоцентрический ум затуманивает мое

сознание». Затем, размышляя о равенности всех живых существ в их желании быть счастливыми и свободными от страданий, вы можете научиться избегать крайностей: привязанности к одним вещам и непринятия других. Таким образом, вы можете легко сохранить свой ум сбалансированным и здоровым. Многие люди познали это на своем опыте.

Таким образом, буддийская психология может оказать большую помощь, когда вы пытаетесь бороться с разочарованиями, беспокоящими вас в повседневной жизни. Помните, что когда возникают приятные ощущения, за ними следуют желание, алчность и привязанность, за неприятными ощущениями - отвращение и ненависть, а когда вы безразличны, невежество и слепота в восприятии реальности занимают ваш ум. Если через эти учения вы сможете увидеть, как рождаются ваши чувства, и как вы реагируете на них, качество вашей жизни будет намного выше, она будет полна счастья, мира и радости.

Есть ли какие-то вопросы?

Вопрос: Буддисты все время говорят о карме. Что это такое?

Лама: Карма – это опыт вашего тела и ума. Само это слово пришло из санскрита, оно означает причину и следствие. Ваши психические и физические ощущения счастья или несчастья являются следствием определенных причин, и эти эффекты в будущем сами приведут к подобным результатам. Действие вызывает реакцию – это и есть карма. И восточная философия, и наука доказывают, что вся материя взаимосвязана, и если вы сможете это увидеть, то поймете, как работает карма. Все внутренние и внешние процессы не происходят случайно, эти явления связаны одной энергией. Например, энергия вашего тела связана с энергией тел ваших родителей, а они, в свою очередь, – со своими родителями, и так далее. Такого рода взаимозависимость и есть карма.

Вопрос: Что такое нирвана, и многие ли ее достигают?

Лама: Когда вы развиваете свою способность к концентрации, такую, что можете легко войти в состояние однонаправленной концентрации, вы постепенно искореняете эмоциональные реакции вашего эго, пока они не исчезнут – в этот момент вы выходите за пределы своего ума и открываетесь вечно блаженному, умиротворенному состоянию сознания. Это то, что мы называем нирваной. Многие люди достигли этого состояния, и еще больше тех, кто уже на пути к нему.

Вопрос: Прекращается ли в нирване существование в телесном виде, исчезает ли личность?

Лама: Нет, у вас остается форма, но больше нет неконтролируемой нервной системы, подобно той, которую мы имеем сейчас. И не беспокойтесь, когда вы достигнете нирваны, вы все еще будете существовать, но только уже в состоянии абсолютного счастья. Поэтому постарайтесь достичь ее как можно скорее.

Вопрос: Будда говорил, что он больше не будет перерождаться, как только достигнет нирваны, разве нет?

Лама: Возможно, но, что он имел в виду? Он имел в виду, что он выйдет из круга неконтролируемых перерождений, движимых эго, - то есть то, каким образом мы, существа, живущие в сансаре, перерождаемся. Он может контролировать процесс перевоплощения в соответствии с его единственной целью, которая заключается в том, чтобы помочь всем живым существам, бывшим когда-то его матерями

Вопрос: Вы много говорили об удовольствии и счастье, и я пытаюсь прояснить для себя различие между ними. Это одно и то же? Может ли человек привязаться к радости, но не испытывать привязанности к счастью?

Лама: Это одно и то же, мы привязываемся к обоим. Мы должны стремиться к тому, чтобы испытывать удовольствие без привязанности, нужно просто наслаждаться чувством счастья, понимая его истинную причину, и осознавать природу своего ума, объекта любви и наших чувств. Тот, кто достиг нирваны, в состоянии это сделать.

Вопрос: Я хотел бы прояснить буддийское понимание медитации. Правильно ли я его интерпретирую как наблюдение за потоком сознания?

Лама: Да, вы можете думать об этом таким образом. Как я уже говорил, буддийская медитация вовсе не означает, что нужно сидеть с закрытыми глазами, скрестив ноги. Простое наблюдение, как ваш разум реагирует на мир, когда вы занимаетесь своими делами – будь то ходьба, разговор, шопинг или что-то еще – может действительно стать идеальной медитацией и принести отличный результат.

Вопрос: Если говорить о реинкарнации, что именно перерождается?

Лама: Когда вы умираете, ваше сознание отделяется от тела, попадает в промежуточное состояние и оттуда переходит в другую физическую форму – рождается. Мы называем это реинкарнацией. Физическая и психическая энергия отличаются друг от друга. Материя имеет ограничения, но психическая энергия – это поток.

Вопрос: Может ли сознание развиваться в состоянии после-смерти, или это возможно, только находясь в воплощении?

Лама: Во время процесса умирания, ваше сознание продолжает течь, как электричество, идущее от генератора и постоянно проходящее по проводам через разные дома, электрические аппараты и так далее, проникая в разные вещи. Таким образом, сознание может развиваться в промежуточном состоянии.

Вопрос: Значит, сознание не нуждается в физическом теле, чтобы развиваться?

Лама: Ну, существует тонкое тело промежуточного состояния, оно не похоже на наше физическое тело – его вибрации выше.

Вопрос: Когда Вы читаете мантры, Вы когда-нибудь концентрируетесь на органах физического тела, или сосредотачиваетесь только на уме? Вы можете сконцентрироваться на чакрах или энергетических центрах?

Лама: Это возможно, но вы должны помнить, что существуют различные методы для различных целей. Не думайте, что Будда учил только чему-то одному. Буддизм содержит тысячи и тысячи, возможно даже неисчислимое количество методов медитации. Все они даны для удовлетворения бесчисленных живых существ, обладающих различными склонностями и способностями.

Вопрос: Является ли сознание, развивающееся в нашей жизни и уходящее, когда мы умираем, частью какого-то высшего сознания? Например, Бога или универсального сознания?

Лама: Нет, это самый обычный ум, и он находится в прямой связи с тем сознанием, которое есть у вас сейчас. Разница в том, что он отделился от вашего нынешнего тела и ищет другое. Это промежуточное состояние ума находится под контролем кармы, ему характерно беспокойство, противоречие и замешательство. Его никак нельзя назвать высшим или универсальным.

Вопрос: Вы знакомы с индуистскими понятиями об Атмане и Брахмане?

Лама: Индийская философия принимает идею души [Атман], тогда как в буддизме нет такого понятия. Мы полностью отрицаем существование какого-то отдельного «я» или постоянной,

независимой души. Каждый аспект вашего тела и ума постоянно меняется. Буддисты также отрицают ад как отдельное вечно существующее пространство. Каждая боль, каждое удовольствие, которое мы испытываем, находится в состоянии постоянного изменения: все так непостоянно, изменчиво... Таким образом, признавая основой нашего существования неудовлетворенность и отказываясь от мира, в котором временные объекты чувственных удовольствий контактируют с временными органами чувств и создают временные ощущения, за которые нет смысла хвататься так крепко, мы стремимся к полной удовлетворения реализации просветления или нирваны.

Вопрос: Как Вы думаете, ритуалы так же важны для западного человека, который пытается практиковать буддизм, как они важны для практикующего с Востока, впитавшего их с молоком матери?

Лама: Это зависит от того, что вы имеете в виду. В самой буддийской медитации не требуется сопровождение материальных объектов, единственное, что важно, - это ваш ум. Вам не нужно звонить в колокол или размахивать какими-то предметами. Это то, что вы имеете в виду под ритуалом? [Да.] Хорошо, тогда вам не нужно беспокоиться, и это в равной степени относится и к Востоку, и к Западу. Тем не менее, некоторым людям нужны эти вещи, различным типам сознания нужны различные методы. Например, вы носите очки. Они не самая необходимая вещь, но некоторые люди в них нуждаются. По той же причине, различные мировые религии учат различным путям, в зависимости от индивидуальных способностей и уровня сознания их многочисленных и таких разных последователей. Поэтому мы не можем сказать: «Есть только один истинный путь. Каждый должен следовать моему пути».

Вопрос: Нужны ли сегодня Западу новые методы практики?

Лама: Нет. Никаких новых методов не требуется. Все нужные методы уже существуют, нужно просто открыть их.

Вопрос: Я пытаюсь понять взаимосвязь тела и ума в буддизме. Ум важнее, чем тело? Например, в случае с тантрическими монахами, кто занимается обертонным пением, очевидно, что они развивают определенные части тела для того, чтобы петь. Насколько важно тело?

Лама: Ум – самое главное, но есть некоторые медитативные практики, которые усиливаются при определенных физических упражнениях из йоги. С другой стороны, если ваш организм болен, это может повлиять на ум. Таким образом, важно также держать свое тело здоровым. Но если вы считаете, что вы – это только физическое тело, и пренебрегаете исследованием реальности своего собственного ума, это не мудро: в таком отношении нет гармонии, оно далеко от реальности. Так что, я думаю, все согласятся, что ум важнее, но в то же время, мы не должны забывать и о теле. Я видел западных людей, которые приезжают на Восток в поисках учений, и, когда они слышат о тибетских йогах, живущих в горах без еды, они думают: «О, здорово! Я хочу быть как Миларепа». Это ошибка. Если вы родились на Западе, ваше тело привыкло к определенным условиям, поэтому, чтобы сохранять его здоровым, необходимо создать подходящие для него условия. Вы не можете подражать гималайскому образу жизни. Будьте мудрыми и не впадайте в крайности.

Вопрос: Правда ли, что, когда человек рождается, его ум чист и невинен?

Лама: Как мы все знаем, когда вы рождаетесь, ваш ум не слишком занят интеллектуальными выдумками. Но, по мере того как вы становитесь старше и начинаете думать, он заполняется таким количеством информации, философскими концепциями о том-о сем: это хорошо, это плохо, мне нужно это, а то мне не нужно... Вы слишком много думаете, засоряя свой ум. Это, конечно, делает ваш ум гораздо хуже. Тем не менее, это не значит, что вы родились

абсолютно чистыми, и только после появления интеллекта вы стали плохими. Это не так. Почему? Потому что если бы вы были изначально свободны от невежества и привязанности, никакой приходящий ментальный мусор не смог бы на вас повлиять. Но, к сожалению, мы не такие. По сути, мы не только открыты для любого интеллектуального мусора, но у нас это еще и на лбу написано: заходи, кто хочет. Поэтому все больше и больше ненужного накапливается в наших головах. Таким образом, вы не можете сказать, что дети рождаются с абсолютно чистым умом. Это неправильно. Дети плачут, потому что у них есть чувства. Когда возникает неприятное чувство – может быть, они хотят материнского молока – они плачут.

Вопрос: У нас есть идея о сознании, переселяющемся из одного тела в другое, из жизни в жизнь; но если поток сознания непрерывен, почему мы не помним свои прошлые жизни?

Лама: Слишком много информации из супермаркетов болтается в наших головах, заставляя забыть предыдущий опыт. Даже наука говорит, что мозг имеет ограничения, и новая информация подавляет старую. Они так говорят, но вообще-то это не совсем верно. На самом деле, человеческий ум, в основном, находится в бессознательном, невежественном состоянии, и со временем становится настолько поглощен новыми впечатлениями, что забывает о старых. Вспомните прошедший месяц: что именно произошло, какие именно чувства вы испытывали каждый день? Вы не можете вспомнить, не так ли? А уж заглядывая еще дальше в прошлое – в то время, когда вы были всего лишь несколькими клеточками в утробе матери – а затем и еще дальше... это очень трудно, не так ли? Но если вы мало-помалу начнете практиковать, постоянно проверяя свой ум, в конце концов сможете вспомнить все больше и больше из вашего предыдущего опыта. У многих из вас был опыт очень странных реакций на происходящее, вы были здорово озадачены своими реакциями, которые не были основаны на опыте этой жизни: «Так странно. Почему я реагирую на это таким образом? Понятия не имею, откуда это пришло». Это потому, что такое поведение основано на опыте предыдущей жизни. Современные психологи не могут объяснить такие реакции, потому что они не понимают непрерывность потока сознания, безначальную природу ума каждого человека. Они не понимают, что психические реакции могут возникнуть в результате импульсов, которые были созданы тысячи и тысячи лет назад. Но если вы продолжаете исследование своего ума посредством медитации, то в конечном итоге поймете все это на собственном опыте.

Вопрос: Может ли знание о прошлых жизнях навредить, растревожить?

Лама: Ну, это может быть как положительным, так и отрицательным опытом. Если вы осознаете свои предыдущие жизни, это положительный опыт. Тревога происходит от невежества. Вы должны попытаться понять природу того, что вас беспокоит. Когда вы это сделаете, то это проблема будет решена. Таким образом, правильное понимание является единственным решением для физических и психических проблем. Вы должны всегда проверять очень внимательно, на что тратите свою энергию: сделает это вас счастливым или нет. Это большая ответственность, правда? Ваш выбор - следовать путем мудрости или путем неведения.

Вопрос: Что такое страдание?

Лама: Психическое возбуждение – это страдание, неудовлетворенность – это страдание. Действительно, очень важно понять различные уровни страдания, иначе люди будут говорить: «Почему буддизм говорит, что все вокруг страдают? Я счастлив». Когда Будда говорил о страданиях, он не имел в виду просто боль от раны или какие-то душевные страдания, которые мы часто испытываем. Мы говорим, что счастливы, но если мы посмотрим на свое состояние более внимательно, то найдем у себя внутри еще очень много неудовлетворенности. С позиции буддизма, сам факт, что мы не можем контролировать свой

ум и есть страдание; на самом деле, это хуже, чем любая физическая боль, которую мы испытываем. Поэтому, когда буддизм говорит о страдании, он акцентирует внимание на ментальном уровне гораздо больше, чем на физическом, и поэтому, с практической точки зрения, буддийское учение в своей основе сродни прикладной психологии. Буддизм учит о природе страдания на ментальном уровне и методах его искоренения.

Вопрос: Почему все мы испытываем страдания, и чему мы учимся с их помощью?

Лама: Это же так просто, разве нет? Почему вы страдаете? Потому что вы слишком вовлечены в действия, совершаемые из-за неведения, жадности и привязанности. Вы учитесь у своих страданий пониманию, откуда они приходят, и что именно заставляет вас страдать. В наших бесчисленных прошлых жизнях мы так много проходили этот опыт, но до сих пор многому не научились. Многие думают, что они учатся на собственном опыте, но это не так. В их подсознании бездонные залежи прошлого опыта, но они до сих пор ничего не знают о своей истинной природе.

Вопрос: Почему у нас есть предрасположенность к привязанности?

Лама: Потому что мы галлюцинируем, не видим реальности субъектов и объектов. Когда вы понимаете природу объекта привязанности, субъективное сознание привязанности автоматически исчезает. Это затуманенное сознание, ум, который желает присвоить какой-то объект и рисует искаженную проекцию на него, это заставляет вас страдать. Вот и все. Это действительно очень просто.

Вопрос: Я видела тибетские изображения гневных божеств, но, хотя они имели свирепый вид, они не выглядели злыми. Это заставило меня задаться вопросом, акцентирует ли буддизм внимание на зле и плохих вещах.

Лама: Буддизм не придает особого значения существованию внешнего зла. Зло – это проекция вашего ума. Если оно существует, оно внутри вас. Нет никакого внешнего зла, которого надо бояться. Гневные божества – это эманации просветленной мудрости, они служат для помощи людям, у которых много неконтролируемого гнева. В медитации разгневанный человек превращает свою злость в мудрость, которую затем визуализирует в виде гневного божества; таким образом энергия гнева превращается в энергию мудрости. Вот, если кратко, как работает этот метод.

Вопрос: Как Вы относитесь к человеку, который убивает другого человека в целях самообороны? Как Вы думаете, имеют ли люди право защищать себя ценой жизни нападающего?

Лама: В большинстве случаев убийство в целях самообороны по-прежнему делается из неконтролируемого гнева. Вы должны постараться защитить себя, не убивая других. Например, если вы нападаете на меня, я несу ответственность за то, чтобы защитить себя, но не убивать вас.

Вопрос: Если бы единственным способом остановить меня было бы убийство, Вы бы это сделали?

Лама: Тогда было бы лучше, что вы меня убили.

Ну, если нет больше вопросов, не буду вас задерживать. Большое спасибо за все.