

Lama Yeshe



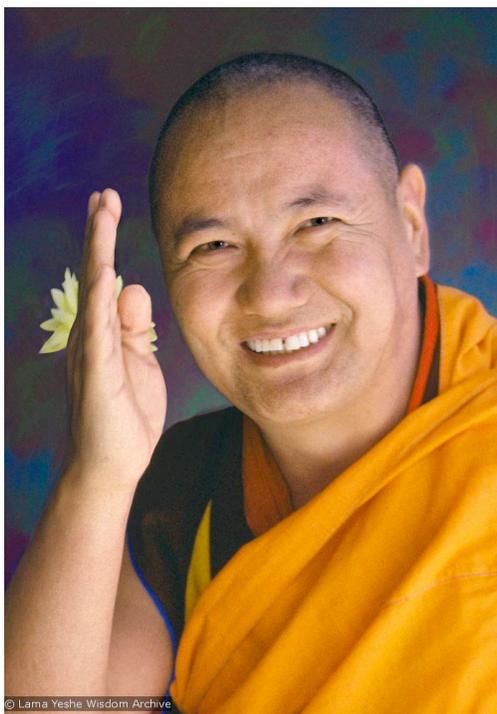
THE PEACEFUL STILLNESS
OF THE SILENT MIND

*Buddhism,
Mind and Meditation*

Лама Еше

Спокойствие безмолвного разума

По лекциям Ламы Тубтена Еше в Мельбурне и Сиднее, Австралия 1975 г.



Редактор английского издания: Николас Рибуш
Перевод с английского: Анастасия Макарова

Архив Мудрости Ламы Еше • Бостон

www.LamaYeshe.com



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

www.fpmt.org

Оглавление

Введение редактора	3
Глава 1. Буддизм для всех	5
Глава 2. Духовность и материализм.....	12
Глава 3. Испытывая безмолвную мудрость	18
Глава 4. Отношение важнее действия	26
Глава 5. Введение в медитацию	33
Глава 6. Следуйте своему пути без привязанности	39

Введение редактора



Перед вами переизданный четвертый сборник лекций из Архива Мудрости Ламы Еше. Как мы и предполагали, у нас возникли некоторые трудности с публикацией этой книги, как и с предыдущими, недавно выпущенными повторным тиражом брошюрами "Стань своим собственным терапевтом", "Сделай свой ум подобным океану" и "Сущность тибетского буддизма", первые две из которых мы объединили в одну книгу. Это издание – "Спокойствие безмолвного сознания" – плюс недавно опубликованные "Эго, привязанность и освобождение" и "Универсальная Любовь: метод йоги Будды Майтрейи" добавляют к почти 215-тысячному тиражу книг ламы Еше что-то совершенно особенное, чему мы все безмерно рады. Искренне благодарю всех, кто сделал это возможным.

Шесть лекций, вошедших в эту книгу, были даны Ламой Еше в 1975 году во время его визита в Австралию. Первые три из них – прочитанные последовательно вечерние лекции в Университете Мельбурна. В третий день он решил, что люди уже услышали достаточно, и вместо этого провел медитацию. В тексте мы указали перерывы и предлагаем вам, вместо того чтобы читать все подряд, после каждого абзаца делать паузы на несколько минут, чтобы подумать о сказанном ранее; Лама хотел именно этого.

Последние три главы книги содержат публичные лекции, прочитанные в Сиднее. Они полны любви, мудрости, сострадания и пронцательного понимания сути всех явлений, а сессии вопросов-ответов, которые Лама Еше так любил, столь же динамичны и информативны, как и всегда. Мы надеемся, что чтение этих бесед доставит вам такое же удовольствие, какое получаем мы, делая их доступными для вас.

Еще раз хочу выразить благодарность Вэнди Кук и Линде Гаттер за важные и полезные замечания.

— Доктор Николас Рибуш, редактор

Глава 1. Буддизм для всех



Некоторые люди полагают, что знают о буддизме все, только потому, что прочитали пару книг. Они берут одну и думают: "Ну что ж, посмотрим, о чем здесь говорится. Судя по тому, что тут написано, буддисты настоящие экстремалы. Они верят во всякие странности." Затем им попадает другая книжка, и они восклицают: "Боже мой! Буддисты - просто нигилисты!" Эти люди приходят к ошибочным заключениям, основанным на крайне ограниченной информации, они не видят ничего похожего на полную картину. Это очень опасно.

Возможно, они прочитали что-то из буддийской философии школы Мадхьямика, известной своим строгим интеллектуальным подходом к таким предметам, как пустота и конечная природа реальности; такие идеи могут быть трудны для понимания. Подобные концепции могут привести к мысли о том, что буддисты нерелигиозны, что они атеисты: "Буддисты ни во что не верят, они думают, что ничего не существует. Как они могут считать себя духовными?" - Подобные суждения также могут навредить.

Другие люди могут заключить: "О! Буддисты верят в трех божеств. Они говорят, что Будда - это один Бог; Дхарма - другой; Сангха - третий. Должно быть, они верят сверх меры. Это уж слишком. На Западе мы никогда не слышали о трех богах, только об одном. Мы религиозны, и у нас есть только один Бог. Даже в этом мы не можем прийти к согласию с буддистами."

Если мы посмотрим хотя бы на один небольшой аспект буддизма, конечно, он может показаться вам слишком непривычным. Но буддизм касается не только каких-то незначительных вещей, это не узкая философия. На самом деле Будда объяснил природу всех явлений во вселенной.

Я преподаю буддийскую философию людям с Запада уже в течении девяти или десяти лет и экспериментирую с тем, как ее воспринимает их ум, в основном во время ежегодных месячных курсов в монастыре Копан в Непале. На этих курсах мы пытаемся все объяснить, но я обнаружил, что если мы слишком много говорим о негативной стороне вещей, студенты совершенно теряются. Не все из них, но многие. Они говорят: "Эти ламы слишком сильно подчеркивают негативное. Почему бы не говорить больше о хорошем? Буддизм касается не только иллюзий и страдания. Почему они обучают нас этому негативу день за днем?"

Но суть в том, что, прежде, чем вы сможете встать на позитивный путь, ведущий к освобождению, просветлению или Богу - как бы вы это ни именовали, название не имеет значения - вам нужно знать, как работает ваш негативный ум.

Если вы не понимаете, как две крайности - переоценка и недооценка - функционируют внутри вас, то как сможете исправить свое поведение и встать на правильный путь? Следовательно, знание негативных аспектов вашей природы имеет решающее значение. В действительности, понимая эволюцию своего негативного ума с самого начала до конца, вы будете чувствовать себя довольно хорошо. И наоборот, если не знать, как он работает, можно закончить тем, что вы станете считать плохое хорошим.

Более того, если вы попытаетесь практиковать путь освобождения без твердого основания - знания, что хорошо, а что плохо - простой вопрос, заданный кем-то, может совершенно сокрушить вас. Возможно, это приведет вас в замешательство, и вы сдадитесь. Это признак слабого ума. Нужно видеть тотальность эволюции и негативного, и позитивного ума.

Некоторые люди предполагают, что буддизм - это такая славная религия, которая всегда говорит дипломатично и мило о сокровенных вещах. На самом деле, когда мы начинаем обучать буддизму новичков, мы не говорим об этом. Первое, что мы объясняем - это природа ума, что происходит здесь и сейчас, а не где-то там, на небесах у Будды.

Однако, сейчас я хочу сказать кое-что о природе Будды. Как я упоминал ранее, некоторые люди с ограниченным знанием о буддизме, считают, что буддисты поклоняются трем богам, в то время как христианство и другие религии говорят, что Бог только один. На самом деле, если вы понимаете истинную природу Будды, Дхармы и Сангхи, то будете знать, что разделения между ними нет. Будда это Будда; Будда - это Дхарма; Будда - это Сангха. Принятие Будды, Дхармы и Сангхи как конечного прибежища не противоречит единству Бога.

Есть те, кто думают, что буддизм - это просто интеллектуальная философия, не предполагающая религиозной практики. Будда обучал своих последователей индивидуально, давая каждому именно то, в чем он нуждался. Предлагая решения для выхода из негативного состояния сознания, он открывал несколько методов, потому что негативный ум каждого человека различен. Иногда он говорил: "Да, это существует", а в других случаях: "Нет, этого не существует", - опираясь на буддийскую школу мысли, соответствующую уровню сознания каждого человека.

Видя это, люди с ограниченным умом думали, что Будда запутался, что его объяснения противоречивы. Но Будда не запутался. Он был мудрым учителем, который видел разных людей с разным умом, сталкивающихся с различными проблемами, и, следовательно, им требовались разные решения. Например, опытный врач мог бы посоветовать пациенту с лихорадкой пару дней попоститься, но потом

сказать ему, что надо есть. Узко мыслящий человек может подумать: "Этот врач глуп. Сначала он говорит, что есть не надо, а на следующий день говорит, что есть надо. Он на самом деле запутался." Но в действительности врач мудр. Он понимает течение болезни пациента и предписывает различные лекарства в разное время.

Будда, высочайший целитель, лечил своих последователей таким же способом. Он учил живых существ согласно уровню их сознания. Вы не можете вдруг начать говорить о тонкостях просветления людям, чей ум находится в полном замешательстве. Им предстоит еще пройти долгий путь. Нужно обучать только тому, что может вместить их ограниченный ум. Если бы даже сам Будда начал учить вас вещам, которые вы не в состоянии воспринять, вы бы свихнулись. Вместо того, чтобы извлечь пользу, вы сошли бы с ума. Нужно это понимать.

Еще до того, как буддизм пришел в Тибет, там уже существовало много различных буддистских школ, доктрин и философий. И они существуют и по сей день. Но в своей основе эти школы не противоречат друг другу. Они все так же служат для постепенного развития человеческого сознания. На самом деле все эти различные доктрины и философии существуют для поэтапного развития каждого отдельного человека.

В низших школах буддийской философии Будда учит, что явления существуют сами по себе. На следующем уровне он говорит о том, что они не являются полностью независимыми, что что-то приходит со стороны объекта, а что-то со стороны ума. Наконец, он объясняет, что на самом деле ничего не приходит со стороны объекта, он существует только номинально.

Вы обнаружите, что некоторые религии не предлагают различные точки зрения, в них нет разнообразия подходов к постепенному развитию человеческого сознания. В буддизме, когда вы находитесь на начальной стадии, вам дают для выполнения определенные практики. Когда через эти практики ум немного развился, вас обучают методам следующего уровня. Завершая и эту стадию, вы переходите к более продвинутым техникам. Таким образом, постепенно ваше понимание и восприятие меняется, и вы продвигаетесь по пути. Поэтому буддизм очень точен. Кем бы вы ни были, вы можете найти конкретные философские объяснения и методы практики, которые подойдут вашему индивидуальному уровню сознания.

На Западе мы берем книгу и говорим: "О, это звучит здорово. Мне нравится эта книга. Я думаю, что буду практиковать эту медитацию." Но несмотря на то, что слова звучат здорово, и вам нравятся идеи, если вы не готовы к определенной практике, вы никак не сможете интегрировать ее со своим умом, а если и попробуете, то в конечном итоге можете прийти к мысли, что этот метод не работает. Но проблема не в методе - она в том, что вы пытаетесь применить что-то, к чему не готовы. Вы не знаете, как интегрировать эту идею со своим умом или применить ее на практике. Вот в чем проблема.

Можно найти прекрасные идеи в любой книге мира, но как они связаны с вашим умом? Как применить их повседневной жизни? Если вы сможете, тогда имеет смысл это практиковать. Ваш ум станет податливым и гибким, спокойным и умиротворенным, а жизнь будет счастливее. Вы почувствуете нектар дхармы на вкус. В противном случае - никакого нектара, только Кока-Кола. Слишком много Колы, слишком много газов. Сна нет, одна беготня в туалет. Шучу! Я здесь говорю не о физическом; это просто примеры про ум.

Все, что вы найдете в буддийской философии и практиках, существует исключительно для исцеления человеческого сознания. Будда никогда не предлагал какую-то заумную философию только для того, чтобы гордо провозгласить: "Это моя доктрина". В его учениях нет ни единого философского тезиса,

который не имеет отношения к человеческому сонанию или неприменимо для жизни. Буддизм - это способ прожить жизнь в согласии со своим умом, взглядами и опытом. Поэтому будьте осторожны, оценивая буддизм однобоко как "то или это".

Например, после этой лекции вы пойдете домой и расскажете своим близким: "Буддизм - это вот такая штука, поскольку тибетский лама так сказал." Но, пожалуйста, не думайте, что сегодня вечером я рассказал вам все о буддизме. Я едва ли затронул поверхность. То, что я говорю здесь, ни в коем случае не является основанием для суждений о буддизме.

Поскольку различные школы буддийской философии и их взгляды созданы на основе ступенчатой системы - разные школы для разных типов ума - откуда вы знаете, что, когда вы берете какую-то книгу, она будет соответствовать вашему складу? Конечно, в учениях Будды есть методы для каждого из нас. Если вы мудры, то, несомненно, сможете выбрать подходящую для себя книгу. В буддизме есть универсальные методы - то, что каждый сможет понять и практиковать - и ничего такого, что было бы трудным для всех, чего человеческий ум не мог бы понять. Будда оставил очень ясные указания, которые каждый человек сможет понять в соответствии со своим уровнем сознания - различные методы, взгляды, философии и доктрины.

Например, Будда дал общее объяснение того, как работает карма в обычной жизни, и совершенно не нужно обладать изощренным интеллектом, чтобы понять его слова. В своем самом первом учении о четырех благородных истинах он рассказал о карме очень просто. Сначала он объяснил, что такое истинное страдание. Разве это не разумно? Если кто-то описывает ваш собственный взбудораженный ум - как возбуждение приходит, как уходит, какого рода воздействие оказывает - разве вы перестанете слушать, говоря: "Для меня это слишком"? Вряд ли. Как можно отрицать, когда кто-то правильно и подробно рассказывает, каким образом ум приходит в возбуждение, и как он находится в конфликте каждый день вашей жизни, потому что он расщеплен, не целостен? Если кто-то дает идеальное объяснение этому, как можно говорить, что это слишком сложно для понимания?

Мы не пытаемся учить начинающих тонкостям философии Мадхьямики. Сразу видно, кто готов слушать учения о пустоте, а кто нет. Но мы можем рассказать им о проблемах, с которыми они сталкиваются каждый день своей жизни, и показать природу страдания таким образом, что они могут понять эволюцию своей повседневной реальности.

В действительности Будда учил о человеческом страдании и возбужденном состоянии ума разными способами. Некоторым людям он давал очень простые объяснения; другим, более интеллектуально развитым, он давал более тонкие, подробные объяснения. Даже то, как он учил о природе страдания, — просто фантастика; у него было так много разных подходов, чтобы представить этот предмет человеческому уму. Разве это не удивительно? Как вы можете отрицать? "Я не верю, что мой ум возбужден. Не хочу об этом слышать." Каждый день своей жизни вы находитесь в ловушке своего физического тела и должны мириться с этим. Когда кто-то объясняет вам его природу, как можно отказываться от этого?

Возможно, вы будете оспаривать, что ваш ум возбужден. В этом случае, я скажу, проверьте, как вы себя чувствуете, когда встаете утром. Будьте бдительны хотя бы один день, тогда вы увидите. Или даже не целый день. Просто попробуйте посидеть спокойно в течение часа со скрещенными ногами. Ваше эго немедленно придет в негодование: "О, моим коленям больно." Боль в коленях недолговременна, а вот ум продолжает бунтовать и день, и ночь, месяцами, годами. Он никогда не успокаивается.

На санскрите слово, обозначающее учение Будды, звучит как *Дхарма*. Дхарма - это лекарство. Точно так

же, как для каждой физической болезни есть свое лекарство, Будда предписал особый метод для всякой психической болезни. Он не просто давал одно и то же учение всем подряд, вне зависимости от того, кто они, и в чем их проблемы. Поэтому нельзя просто сказать: "Буддизм - это вот такая штука." Понятие Дхармы очень обширно.

Как я упоминал ранее, существуют различные школы буддизма. Две главные школы - это Хинаяна и Махаяна. Махаяна, в свою очередь, делится на Парамитаюну и Ваджраяну, или Тантраяну. Тантраяна, или Тантра, также состоит из множества школ. Вообще есть четыре школы, каждая из которых содержит свои особые техники, но я не буду в это углубляться сейчас. Тем не менее, важно знать, что существует хорошо организованный пошаговый путь, с помощью которого вы можете постепенно развить свой ум до состояния просветления. Поскольку тибетский буддизм еще не вполне утвердился в этой части света, я упоминаю об этом просто для того, чтобы вы были в курсе.

Например, сегодня у нас есть современные виды транспорта, такие как быстрые машины и реактивные самолеты, но это же не значит, что нет больше места для велосипедов. Эволюция транспорта начиналась с простых телег, потом им на смену пришли автомобили, самолеты, а теперь у нас есть космические корабли и так далее. Вскоре появится нечто, превосходящее даже сегодняшние ракеты, не думайте, что они - конечное человеческое изобретение. Нет предела развитию человеческого ума. Например сегодня телевизор есть у каждого, но несколько десятилетий назад, если бы вы описали кому-то телевизор, человек бы не поверил в его существование. В наше время, по крайней мере в развитых странах, у многих людей есть автомобили. Возможно, в будущем у всех этих людей будут собственные реактивные самолеты. Вы скажете мне, что это невозможно, но почему нет? Это явления материальные, и если ум человека приложит усилия в этом направлении, такие вещи станут реальностью. В этом нет ничего сверхъестественного, просто это еще не случилось.

В любом случае, я говорю о том, что, так же, как и среди материальных вещей есть степени развития, и ранние версии не противоречат более поздним, точно так же все философии, доктрины, взгляды и методы, содержащиеся в глубоких учениях Будды, предназначены для постепенного духовного развития любого человека и не противоречат друг другу.

Конечно, если вы думаете, что материальный мир, который вы воспринимаете через органы чувств, - это все, что существует, и воображаемое вами не может произойти, потому что все это чисто умозрительное рассуждение, то это просто смешно. Даже изобретателю ракеты нужно было сначала представить свое изобретение в уме, прежде чем он смог воплотить это в реальность. Сначала он придумал ее, затем соединил материальные элементы, чтобы ее изготовить, а затем появилась сама ракета. Нет никакого способа создать ракету без предварительной ее визуализации. Таким образом, вы видите, что все эти различные современные изобретения являются результатом силы человеческого ума. Поэтому не думайте, что мечты никогда не станут реальностью. Это возможно.

Думаю, на сегодня достаточно. В целом буддизм Махаяны содержит много методов и техник, и каждая из них необходима для развития человеческого ума. Не буду углубляться в детали сейчас, но если у вас есть вопросы, буду рад попытаться ответить на них.

Вопрос: Я хотел бы спросить кое-что о перевоплощении. Некоторые оккультисты верят, что если вы родились в одной из западных стран, то это необходимо для уроков, которые должны быть усвоены именно на Западе. А следовать восточным учениям - значит регрессировать, потому что вы уже много раз воплощались на Востоке ранее. Это может быть глупой точкой зрения, но некоторые люди придерживаются ее, и мне интересно, что Вы об этом думаете.

Лама: Ну, это хороший вопрос, я полагаю. Итак, каков ваш вывод? Что те, кто родился на Западе - более развитые человеческие существа, и что для них учить восточную философию - это опускаться на животный уровень? Так это звучит. Но это хороший вопрос, некоторые люди так и считают. И я также знаю, что есть люди, говорящие: "Я по горло сыт западным образом жизни. Я не могу больше этого выносить, уеду на Восток." Этот человек застрял в крайности; такой отказ от Запада и принятие идей Востока можно рассматривать как возвращение к животной реальности.

Но другой житель западной страны может думать: "У меня есть все. Я получил хорошее образование, у меня есть жена и семья, хорошая работа, дом, машина и много денег, но я все еще не удовлетворен. Когда я был ребенком, я думал, если бы у меня все это было, я был бы счастлив, но это не так. Деньги - это не все, мне нужно развивать свое сознание." У него есть весь опыт западной жизни от начала до конца, но он все еще не удовлетворен и хочет узнать о сознании. Итак, куда он может пойти? Он знает, что западные психологи не могут объяснить природу ума и то, как он работает в настоящий момент. Но ему прямо сейчас необходимо удовлетворение. Он хочет быть способным встретиться лицом к лицу с миром и развиваться без страха. Он наводит справки и выясняет, что восточный образ мышления может помочь ему больше, чем западный. Приход к восточной философии таким путем - это прогресс, а не возвращение на животный уровень. Для некоторых людей это необходимо. Таким образом, для некоторых следование восточной мысли может сказаться позитивно, тогда как для других это деградация.

Вопрос: Ученые говорят, что разумные существа есть во всей вселенной. Как Вы полагаете, Земля - это единственное место, где люди могут обрести просветление, или есть разумные существа на других планетах, которые могут достичь просветления на своем собственном физическом плане?

Лама: Вы можете просветлеть не только в этой солнечной системе. И наука, и Будда описывали миллиарды и миллиарды солнечных систем. То, что Будда описал 2500 лет назад, и то, что открыли современные ученые, весьма созвучно.

Вопрос: Вы когда-нибудь перевоплощались? Были ли у Вас предыдущие жизни?

Лама: Да, конечно. Мое сознание - но не это тело - пришло из прошлых жизней. И так будет продолжаться вечно. Эта жизнь станет предыдущей для моих будущих жизней. Ничто не может остановить энергию сознания, или ума. Следовательно, самоубийство - не выход из трудной жизни. Гораздо лучше просто расслабиться и подождать смерти, которая придет в свое время.

Вопрос: Учит ли буддизм о конечности отдельных сознаний, или же перевоплощение продолжается бесконечно?

Лама: Некоторые виды сознания могут закончить существование, но нет конца основному сознанию. Сиюминутное сознание, подобное волнам в океане, может раствориться, но энергия океана сознания существует вечно.

Вопрос: Значит ли это, что мир и вселенная будут существовать вечно?

Лама: Я говорил о потоке сознания, продолжающем свое существование.

Вопрос: А кто заставляет это колесо вращаться?

Лама: Кто поддерживает колесо ума в движении? Энергия. Например, энергия вашего вчерашнего ума автоматически запускает его движение сегодня. Это так же, как с физическим телом: даже когда оно умирает, энергия его элементов продолжает существовать, хотя и в другой форме.

Вопрос: Всегда ли было одно и то же количество живых существ? Останется ли оно неизменным?

Лама: В этой солнечной системе их численность меняется. Иногда больше, иногда меньше, живые существа приходят и уходят.

Вопрос: Значит ли это, что мы можем перевоплотиться в другой солнечной системе?

Лама: Да, мы воплощаемся в разных мирах. Иногда наши тела приобретают форму, иногда они бесформенны.

Ну а сейчас нам надо заканчивать. Если у вас есть еще вопросы, пожалуйста, принесите их завтра вечером, и мы их обсудим.

Театр принца Филиппа, Мельбурнский университет, 4 апреля 1975

Глава 2. Духовность и материализм

Люди часто говорят о духовности и материализме, но что в действительности означают эти термины? На самом деле это непростая тема, она очень обширна. Есть, вероятно, несчетное количество точек зрения относительно того, что есть духовность и материализм.

Можно судить поверхностно: "Вот это называем духовным, а это материальным", - но если посмотреть на это более глубоко, я думаю, вы обнаружите, что каждый из вас, как индивидуальность, имеет отличную от других точку зрения.

Некоторые люди полагают, что духовность и материализм - это полные противоположности, две непримиримые крайности, и что невозможно в одно и то же время быть устремленным к духовности и иметь материалистические взгляды на жизнь. Другие считают, что те, кто является искателем на духовном пути, выбрали его только потому, что они неудачники: недовольны своей жизнью и не могут найти счастье, неспособны существовать в нормальном обществе, и из-за этого придумали, что где-то там, наверху, есть Бог, в которого они верят.

Другое распространенное заблуждение состоит в том, что если вы духовный искатель, то должны оставить все материальные удобства, будто нельзя наслаждаться и тем, и другим одновременно. Такое поверхностное суждение слишком распространено среди людей этой Земли: "Если это является таковым, то оно не может быть другим." Случись духовному искателю быть состоятельным, люди скажут: "Как вы можете быть таким богатым? Ведь вы на духовном пути." Такой вид философских суждений показывает полное отсутствие понимания того, что такое духовное и материальное на самом деле.

Я считаю подобные толкования ошибочными: это крайности, навязчивые идеи.

Более того, есть те, кто скажут: "Ты занимаешься духовными практиками? Должно быть, ты верующий. А я ни во что не верю." Однако, несколько простых вопросов покажут, что различных убеждений у них больше, чем у большинства религиозных людей. Вера — это не просто интеллектуальное понятие. До тех пор, пока у вас есть привязанность к идеям, материальным вещам или проекциям того, что такое хорошо, и что такое плохо, на мой взгляд, вы верующий. Когда вы говорите: "Я ни во что не верю", - это неправда. Вера - это не просто страх того, что на небе есть Бог, который управляет всем и может наказать вас. Если вы загляните в человеческий разум, вы никогда не найдете того, кто ни во что не верит. Это невозможно. Пока люди привязаны к чему-либо и делят мир на черное и белое, я считаю, что они верующие.

По-настоящему мудрые религиозные люди не впадают в крайности, воображая, что они находятся под контролем каких-то сил свыше. Поэтому не думайте, что те, кто стремится к духовному пути, погрязли в иллюзиях и слепо веруют непонятно во что. То, какие они есть, зависит от понимания ими природы пути, которому они следуют.

Конечно, я знаю, что некоторые люди, особенно, выросшие на Западе, могут иметь материалистическое отношение к духовному пути. В то мгновение, когда они слышат о буддизме или о другой религии, их это немедленно притягивает. Они даже не пытаются понять религию или проверить, подходит ли она их природе, а сразу хватаются за нее: "О, это просто фантастика!" Но такой подход - это крайность. Это также очень опасно. С моей точки зрения, это не духовный подход. Просто потому что вам понравилась какая-то мысль, это не означает, что вы ее понимаете, или что вы способны практиковать или испытывать на собственном опыте эту философию. Можете любую идею назвать хорошей, но если она не влияет на вашу повседневную жизнь, то как можно говорить: "Мне по душе эта философия, я духовный человек"? Это нелепо.

Подобное отношение очень опасно. Духовным искателям надо быть реалистами в том, что касается их повседневной жизни вместо того, чтобы воображать себя Иисусом или кричать: "Я Будда, посмотрите на

меня", придерживаясь ложных взглядов и впадая в полное заблуждение относительно своей реальности, - это не имеет ничего общего с какой-либо из религий.

Религия - это не просто какое-то сухое, интеллектуальное знание, которое кажется вам привлекательным. Скорее она должна быть основой вашей жизненной философии - чем-то таким, что проверено вами на личном опыте и позитивно резонирует с энергией вашего существа. Если вы слышите что-то, что, по-вашему, имеет смысл, сначала удостоверьтесь, можете ли вы попробовать ее на вкус через собственный опыт. Только тогда вы можете принять это как свой духовный путь.

Предположим, вы впервые встретились с философией буддизма: "О, фантастика, это так здорово!" Затем, подходя к новым идеям материалистически, вы пытаетесь совершить радикальные изменения в повседневной жизни. Но это невозможно. Вы можете менять свое сознание только постепенно. Чтобы реализовать Дхарму, необходимо начать с той точки, где вы находитесь сейчас, и только на этом фундаменте выстраивать практики. Но противоречить своей природе и пытаться измениться согласно некой фантастической идее, как будто вы меняете одежду, - вот это на самом деле галлюцинация. Это слишком сильная крайность. Люди, которые так делают, не имеют понимания о природе духовного пути. Это опасно. Проверьте сами; мы склонны судить о вещах слишком поверхностно.

Как я сказал, если бы мы спросили себя, какова природа духовности, и что есть материализм, мы все пришли бы к разным ответам. Не было бы единогласного заключения. Это потому, что мы все думаем по-разному, и каждый имеет свой, не похожий на других, жизненный опыт. Даже если вы покажете группе людей какое-то неизвестное вещество и попросите их идентифицировать его, они сделают это на основе своего предшествующего опыта и предложат множество различных ответов. По тем же причинам мы все отвечаем по-разному, когда нас просят определить, что такое религиозная и материалистическая жизнь.

Моя точка зрения состоит в том, что следование духовному пути не означает, что вы автоматически должны отказаться от материальных вещей, а жизнь среди материальных благ не обязательно изолирует вас от духовности. Если вы глубоко внутри проверите природу своего сознания, то обнаружите, что есть часть, которая изначально религиозна. Можете сколько угодно заявлять: «Я не верю», - тем не менее, в вашем сознании есть место религии. Это может быть неосознанным, далеким от выстроенной вами жизненной философии, но так или иначе поток духовной энергии постоянно проходит через ваше сознание. На самом деле интеллектуальная и философская стороны религии тоже есть в вашей психике, но они не пришли из книг и записей, они всегда были там. Поэтому будьте осторожны. Впадая в крайности, вы можете интерпретировать духовность и материализм как совершенно противоположные понятия, но они не являются таковыми.

В действительности с точки зрения религиозной толерантности, сейчас мир не лучше, чем он был даже менее столетия назад. В то время люди придерживались слишком крайних взглядов, особенно на Западе. Религиозные последователи боялись нерелигиозных людей, а те, в свою очередь, страшились первых. Каждый чувствовал себя небезопасно. Все это было основано на заблуждениях. Скорее всего, большая часть этого сейчас позади, но вполне вероятно, что некоторые люди все еще чувствуют нечто подобное. Конечно, многие считают, что духовная и материалистическая жизнь совершенно несовместимы, но это не так.

Поэтому, держитесь срединного пути, насколько это возможно. Избегайте крайностей мышления, цепляния за идею: "Я духовен", воображая, что знаете, какой должна быть духовная жизнь, и, таким образом, пренебрегая тем, что касается вашей повседневной жизни: "Я настолько наслаждаюсь своей духовной жизнью, что даже не хочу готовить чай". В этом нет равновесия между вашей так называемой "духовной" жизнью и требованиями повседневного существования. Если бы вы на самом деле стремились к духовной жизни, то между этими двумя образами жизни было бы больше гармонии и взаимопроникновения, а вместо разделения - больше внимательности к жизненным нуждам и понимания каждодневных потребностей. Если же существует барьер между ними, значит, что-то не так с вашим

пониманием духовного пути: вместо того, чтобы быть открытым для окружающего мира, вы закрыты. Следовательно, общение затруднено. Если религия, которую вы практикуете, - это истинный путь, и он дает вам удовлетворительные ответы вашему вечно недовольному уму, вы должны лучше чем когда-либо справляться со своими повседневными обязанностями и жить как порядочный человек. Следование сухим, полным иллюзии идеям - это слишком далеко от реальности; таким образом вы не сможете приготовить себе даже завтрак. Тщательно проверьте себя, чтобы увидеть, что именно вы понимаете под религиозной практикой, возможно, вам придется скорректировать свои взгляды довольно сильно.

Все, что говорил Будда, его философия и учение, были даны с целью проникнуть в суть нашего бытия, понять природу человеческого сознания. Он никогда не говорил, что мы должны слепо верить его учению. Вместо этого он призывал нас попытаться понять.

Без понимания все ваше духовное путешествие это фантазия, мечта, галлюцинация. Как только кто-то усомнится в ваших верованиях, вся ваша духовная жизнь разрушится, подобно картонному домику. Ваше иллюзорное понимание — это бумага, а не цемент, и от одного только вопроса: «Что это?» - все исчезает. Без понимания, вы не способны дать удовлетворительного ответа о том, что делаете.

Поэтому я призываю вас к объединению всего: наслаждайтесь своей материальной жизнью по максимуму, но в то же самое время понимайте природу своего наслаждения - природу объекта удовольствия и сущность ума, который это испытывает, а также, как они соотносятся друг с другом. Если вы понимаете все это глубоко, это и есть религия. Если же понятия не имеете, если видите только внешнее и никогда не смотрите на то, что происходит внутри, то ваш ум узок и, с моей точки зрения, материалистичен. Не обязательно потому что вы обладаете чем-то материальным, а из-за вашего отношения.

Скажем, я посвящаю свою жизнь одному предмету. "Этот цветок так прекрасен. Пока он существует, моя жизнь имеет смысл. Если этот цветок погибнет, я хочу умереть вместе с ним." Если я верю в это, я глуп, правда? Конечно, цветок - это просто пример, но именно таковы крайности материалистического сознания. Более реалистичным подходом был бы такой: "Да, этот цветок прекрасен, но он не будет жить вечно. Сегодня он живет, а завтра умрет. Тем не менее, источник моего удовлетворения - не в этом цветке, я родился человеком не только для того, чтобы наслаждаться цветами."

Таким образом, все, что вы понимаете под религией, буддизмом или просто философскими идеями, должно быть интегрировано с вашей жизнью. Тогда вы можете экспериментировать: "Исходит ли недовольство из моего собственного ума?" Этого достаточно. Вам не нужно радикально менять свою жизнь, ни с того ни с сего изолируя себя от мира, чтобы узнать, что неудовлетворенность берет начало в вашем собственном уме. Вы можете продолжать жить обычной жизнью, но в то же самое время наблюдать природу неудовлетворенного ума. Этот подход настолько реалистичен и практичен, что вы обязательно получите ответы, которые ищете.

В противном случае, если вы впадаете в крайности и пытаетесь отказаться от вещей только на уровне интеллекта, то просто зря растрчиваете силы. Для нормального существования человеческого тела вы, по крайней мере, должны иметь возможность получать обед, или завтрак, или что-то еще. Поэтому будьте реалистами. Не обязательно совершать радикальные внешние перемены. Вам просто нужно измениться внутри - остановить свои галлюцинации и увидеть реальность.

Если вы проверите, то в действительности две крайности - религия и материализм - в равной степени являются галлюцинациями: оба этих понятия - всего лишь проекции загрязненного ума, который создает крайне субъективные оценки. И неважно, что человек говорит: "О, я ни во что не верю. Все, во что я верю - это то, что сегодня утром я позавтракал, и в течение дня сделал то-то и то-то. То, что я вижу и думаю, - реально, я не страдаю галлюцинациями." Если вы спросите этого человека: "Что ты думаешь о красном цвете?" - вы автоматически обнаружите, что он заблуждается в своих идеях о реальности. Он

видит формы и цвета чувственного мира, но не имеет представления об их истинной природе - что они являются всего лишь проекциями его ума. Спросите его: "Какой цвет тебе нравится? Как насчет черного?" - "О, нет, мне не нравится черный." - "А белый?" - "Да, белый мне нравится." Таким образом, он любит одно и не любит другое. Это говорит о том, что его сознание омрачено. Во всяком случае, многие вещи в нашем жизненном опыте не могут быть выражены словесно, но они существуют, скрытые в нашем сознании. Неважно, что мы не произносим слова.

Часто мы не уверены, чего в действительности хотим. Мы впадаем в крайности и оказываемся психически больны. Случайная мысль возникает в сознании, мы хватаемся за нее и начинаем действовать исходя из этого. Затем приходит другая мысль, мы следуем за ней и действуем уже иным образом. Я называю это шизофренией, а не проверкой. Мысли приходят и уходят. Вместо того, чтобы хвататься за них, проверьте их. У некоторых людей бывают жесткие идеи: "Вот это абсолютно хорошо, а вот это я терпеть не могу." Или кто-то называет что-то хорошим, и тогда вы автоматически противоречите: "Нет-нет." Вместо того, чтобы просто отвергать, что говорят другие люди, спросите, почему они говорят это. Постарайтесь понять, почему вы не согласны. Чем больше мы связываем себя жесткими идеями, тем больше проблем мы создаем для себя и других. Кто-то что-то меняет - и мы расстраиваемся. Вместо того, чтобы выходить из себя, проверьте, почему они это изменили. Когда причины станут ясны, вы не будете так расстраиваться. Навязчивая идея: "Моя жизнь должна быть только такой, и никак иначе", - приводит только к проблемам. Невозможно четко утвердить, какой должна быть ваша жизнь.

Сознание каждого, наша основная природа постоянно меняется. Вы должны признать это и принести большую гибкость в свои представления о том, как все должно быть. Заикленность на какой-то определенной идее усложняет жизнь. Зачем нам ставить ограничения: "Моя жизнь должна быть непременно такой"? Потому что "я так люблю". В этом причина: потому что нам нравится, когда все происходит именно так. Никто из нас не хочет умирать, но разве можем остановить смерть? Мы хотели бы жить вечно, наслаждаясь жизнью на Земле. Можем ли этого достичь? Нет, это невозможно. Ваша сущностная природа, ваш ум, тело, мир автоматически меняются. Желая, чтобы все происходило определенным образом, вы лишь создаете для себя неприятности.

Когда ваша идея становится жесткой, вы привыкаете к ней и начинаете в нее верить. Психология Будды учит нас быть свободными от такой привязанности, но не отказываться от нее в эмоциональном порыве, а придерживаться середины между двумя крайностями. Если мудро утвердить собственное сознание в этом срединном пространстве, то вы найдете там счастье и радость. Не нужно пытаться слишком усиленно; вы автоматически обнаружите внутри спокойствие, ум обретет баланс, и вы будете пребывать в мире и радости.

Думаю, на сегодня достаточно. Возможно, даже слишком много. В любом случае, независимо от того, сколько мы обсуждаем эту тему, она неисчерпаема. Поэтому если у вас есть вопросы, задавайте их. Я думаю, в данный момент это будет лучше всего.

Вопрос: Каковы преимущества пути монаха?

Лама: С моей точки зрения жизнь монаха предлагает большую гибкость и помогает снизить количество навязчивых идей. Например, если вы женитесь, и из всего бесчисленного множества существующих атомов выбираете один, посвящая жизнь этому человеку, это кажется мне слишком узким. Став монахом, вы посвящаете свою жизнь всем живым существам. Вместо того, чтобы «принадлежать» только одному атому, вы расширяетесь до равного отношения ко всем. Но, конечно, я не говорю, что это единственный способ. Если вы мудры, то можете делать все, что угодно.

Вопрос: Значит, Вы не рекомендуете всем уходить в монастырь?

Лама: Это решает сам человек. В мире так много причин для волнений. Если ум человека слишком узок,

и он находит жизнь в мире трудной, возможно, лучше уйти в монастырь. Но если человек может жить в гармонии с миром, и, вместо беспокойства по поводу условий женитьбы, может в совершенстве контролировать свой ум и приносить пользу своей жене, то можно идти и этим путем. Нельзя утверждать однозначно, это очень индивидуально для всех.

Вопрос: Что такое просветление?

Лама: Говоря упрощенно, просветление это состояние за пределами неконтролируемого, встревоженного, неудовлетворенного ума, состояние совершенной свободы, вечной радости и полного понимания природы сознания.

Вопрос: Люди говорят о видении света в уме. Что это означает?

Лама: В общем, свет - это противоположность тьме, но возможно, мне стоит объяснить это с точки зрения психологии. Когда ваш ум слишком ограничен и полон навязчивых идей, форм, цветов и тому подобных вещей, он темный и вялый по своей природе. Когда эти вещи исчезают, возникает свет. Вот и все. Это просто представление ума. Поэтому не беспокойтесь. На самом деле вы видите свет каждый день. Даже когда совсем темно, вы видите черный свет. Но какой бы свет вы ни видели - белый, черный, или любого другого цвета - он не приходит извне. Он исходит от вашего собственного ума. Очень важно исследовать этот момент: любой свет, который вы видите, берет начало в вас самих. Когда кто-то злит вас, и перед глазами возникает красный, он исходит не от какого-либо внешнего источника, а является проекцией ума. Это очень интересно. Каждый объект психического восприятия имеет цвет, связанный с ним, как и каждое ментальное отношение к чему-либо всегда ассоциируется с цветом. Проверьте сами, поэкспериментируйте с этим.

Вопрос: Мне кажется, я понимаю, что Вы говорите о визуальных объектах, но как насчет интеллектуальных концепций, таких как язык и грамматика - вещей, которые мы учим в школе?

Лама: Это тоже исходит от вашего собственного ума. Язык возникает из вашего природного внутреннего звука, а без звука нет грамматики. Сначала есть гласные - а, е, и, у и так далее. Без этих звуков вы не сможете составить предложение, гласные соединяются с согласными, и возникает язык. Грамматику создает внешний, поверхностный ум, ум человека творит язык. Любой язык - это результат потребности человека выразить определенные мысли, которые есть в уме, цель языка - общение. Язык на самом деле это символ. Люди хотят общаться друг с другом, поэтому они создают язык как средство для осуществления своей цели. Но если вы слишком цепляетесь за него, то в конечном счете ни к чему не придете. Язык создан из-за привязанности к поверхностному общению. Если вы хотите выйти за рамки поверхностной связи, выйдите за пределы идей, слов и грамматики. Если вы думаете, что слова являются единственным средством связи, то никогда не сможете расширить взгляд на мир и не поймете реальность.

Вопрос: Мантры - это звук. В чем их цель?

Лама: В действительности мантры отличаются от обычных звуков, они помогают унести ваш ум за пределы поверхностного представления. Наши умы постоянно заняты чувственными ощущениями и непрекращающимся потоком мыслей. Если делать это правильно, начитывание мантр автоматически делает наш ум целостным и создает спокойную, мирную атмосферу внутри. Это зависит от качества начитывания. Иногда вы не достигаете целостности ума, иногда достигаете. Также есть разные мантры для разных случаев. У всех нас есть свои проблемы, и для каждого случая существует определенная мантра.

Вопрос: Насколько я понимаю, Вы говорите, что мы должны желать просветления, но разве Будда не говорил, что следует отказаться от всех желаний?

Лама: Ну, невозможно достичь просветления, если не желаешь его. Главное - не слишком цепляться за эту идею. Если вы заиклены на идее просветления, она может стать препятствием, вместо того чтобы двигать вас вперед. Вы правы. Будда говорил о непривязанности к желанию достичь нирваны или просветления. Постарайтесь быть свободными и просто действуйте осознанно и правильно с постоянным пониманием действий ваших тела, речи и ума.

Вопрос: Вы упоминали реальность животных. Как только туда попадаешь, то застреваешь там навсегда? Могут ли животные достичь просветления?

Лама: Постоянного страдания нет нигде, включая реальность животных. Жизнь животных также непостоянна, она постоянно меняется. Иногда в хорошую сторону, иногда в плохую. Когда происходят положительные изменения, поток ума может продолжать дальнейшее развитие. Что касается достижения просветления животными, то для этого они должны переродиться в человека, но им не обязательно желать просветления. Если они живут в приятной, мирной обстановке, свободной от гнева и агрессии, их сознание может постепенно развиваться таким образом, чтобы созрела карма для рождения человеком. Но животные, постоянно накапливающие гнев и привязанность, запутываются в этом все больше и больше, и, в конце концов могут переродиться в худших местах, чем животный мир.

Вопрос: Иногда, когда я медитирую и пытаюсь сосредоточиться на одном объекте, в уме появляются другие объекты, и это отвлекает меня. Как мне это остановить?

Лама: Это зависит от ваших способностей. Когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то и замечаете, что появляется что-то еще, если в этот момент вы сможете заставить отвлекающий объект исчезнуть, не обращая на него внимания, то это лучшее решение; но если вы смотрите на этот объект и пытаетесь изгнать из сознания это не поможет. Появление таких объектов — это просто трюки ума, они являются проявлением мусора прошлого опыта. Вместо того, чтобы отвергать их, вы можете исследовать их природу. Когда вы фокусируетесь однонаправленно на их природе, объекты исчезают, потому что они исходят из ума. Во всяком случае, состояние сознания постоянно изменяется, так что подобные отвлекающие моменты никогда не будут длиться долго.

Спасибо. Если у вас больше нет вопросов, мы можем остановиться на этом сейчас и продолжить завтра.

Театр Принца Филиппа, Университет Мельбурна, 5 апреля 1975

Глава 3. Испытывая безмолвную мудрость



Когда ваше восприятие контактирует с чувственными объектами, и вы испытываете физическое удовольствие, наслаждайтесь этими ощущениями столько, сколько можете. Но если ваш опыт контакта с миром чувств связывает вас, если чем больше вы смотрите на чувственный мир, тем труднее это становится, то вместо беспокойства - "Я не могу контролировать это" - лучше закрыть свои чувства и молча наблюдать за самим восприятием этих ощущений.



Аналогичным образом, если вы чувствуете себя связанным проблемами, которые созданы подобными идеями, то, вместо того, чтобы пытаться остановить эти проблемы, ухватываясь за другие идеи, — а это невозможно — исследуйте в тишине, каким образом они заставляют вас страдать.



Вопределенное время тишина ума очень важна, но "безмолвный" - не значит закрытый. Это состояние воспринимающего, открытого, пробужденного ума, исследующего природу реальности. Когда проблемы в чувственном мире беспокоят вас, трудности возникают из вашего чувственного восприятия, а не от внешних объектов. Когда вы тревожитесь из-за выстроенных концепций, беспокойство также приходит не извне, а от вашего собственного ума, хватающегося за удобные для него понятия. Следовательно, вместо того, чтобы пытаться избавиться от проблем эмоционально, хватаясь за новые материальные объекты или идеи, проследите в тишине за тем, что происходит в вашем уме.

Независимо от того, какие психологические проблемы вы испытываете, вместо того, чтобы нервничать и бояться, сядьте, расслабьтесь и будьте настолько безмолвными, насколько возможно. Таким образом, вы автоматически будете способны видеть реальность и понимать корень проблемы.



Когда мы сталкиваемся с проблемами - внутренними или внешними - наш тупой, неуклюжий ум только делает их хуже. Когда кто-то, испытывая кожный зуд, расчесывает его, то чувствует временное облегчение и думает, что подобные действия помогут облегчить неприятные ощущения. На самом же деле, расчесывание делает еще хуже. Мы в точности такие же: каждый день мы делаем то же самое. Вместо того, чтобы пытаться остановить подобные проблемы, нам нужно расслабиться и довериться мудрому безмолвию своего сознания. Но "безмолвный" - не значит темный, бездеятельный, вялый или сонный.



Поэтому сейчас просто закройте глаза на пять-десять минут и внимательно посмотрите на то, что считаете своей самой большой проблемой. Выключите свое чувственное восприятие, насколько возможно, оставайтесь в полной тишине и, направив внутрь знание-мудрость, тщательно исследуйте свой ум.



Где живет ощущение "это моя проблема"?



В мозгу? Во рту? В сердце? В желудке? Где эта идея?



Если вы не можете найти мысль о "проблеме", не выдумывайте, просто расслабьтесь. Если дурацкие мысли или плохие идеи возникают в уме, просто наблюдайте, как они приходят и уходят.



Не реагируйте эмоционально.



Практикуя таким образом, вы можете видеть, что слабый, неумелый ум не может противостоять проблемам. Но ваше спокойное мудрое сознание сумеет смело встретить любую проблему, победить ее и взять под контроль эмоции и ум, находящийся в возбужденном состоянии.



Не думайте, что то, о чем я говорю, - это буддийская философия или идеи какого-то тибетского ламы. Это может стать реальным опытом всех живых существ во вселенной.



Я мог бы сказать много слов, высказать много идей на сегодняшней вечерней лекции, но я полагаю, что более важно поделиться с вами опытом тишины. Это более жизненно, чем любые слова.

Когда вы тщательно исследуете свой ум, вы ясно видите, что дурные, и полные блаженства мысли приходят и уходят. Более того, если вы посмотрите еще глубже, они полностью исчезнут. Когда вы проходите какой-то опыт, вы думаете: "Я никогда это не забуду", - но если вы прикладываете все свое мастерство, чтобы проверить, он автоматически исчезает. Это опыт тихой мудрости. Это очень просто, но не верьте мне на слово - попробуйте сами.



По моему опыту, безмолвная лекция стоит больше, чем та, в которой много слов и нет опыта. В безмолвии ума вы найдете покой, радость и удовлетворение.



Тихая внутренняя радость длится дольше, чем наслаждение от съеденного шоколада или торта. Такое наслаждение - это тоже просто концепция.



Когда вы закрываете свое поверхностное чувственное восприятие и исследуете свою внутреннюю природу, вы начинаете пробуждаться. Почему? Потому что поверхностное восприятие препятствует наблюдению за движениями хаотичных мыслей — как они приходят и уходят. Когда вы останавливаете чувства, сознание становится все более ясным и начинает работать лучше. Когда вы во власти поверхностных чувств, ум затемнен, он полностью поглощен тем, как ваши чувства интерпретируют происходящее. Таким образом, вы не можете видеть реальность. Следовательно, когда вы связаны какими-то идеями и миром ощущений, вместо того, чтобы расстраиваться, остановите свое чувственное восприятие и безмолвно наблюдайте. Постарайтесь быть полностью пробужденным, а не одержимым каким-то одним объектом. Чувствуйте целое а не отдельные части.



Вы не можете определить для себя, как именно все должно быть. Вещи изменчивы по своей природе. Как вы можете загнать идею в жесткие рамки? Вы обнаружите, что не можете.



Когда вы исследуете свой мыслительный процесс: "Почему я называю одно хорошим, а другое плохим?" - то начнете получать ответы о том, как в действительности работает ум. Вы видите, что большинство ваших идей глупы, но ум делает их важными. Если проверить их надлежащим образом, то можно увидеть, что эти идеи, на самом деле, пусты. Проверая себя таким образом, в итоге вы придете к пустоте. Пусть ваш ум пребывает в этом состоянии. Оно спокойно и радостно. Если вы можете каждое утро уделять десять-двадцать минут на то, чтобы посидеть в состоянии внутренней тишины, то получите настоящее удовольствие. Вы будете наблюдать ежемоментные движения ваших эмоций без негативной оценки происходящего.



Вы также будете видеть окружающий мир и других людей по-новому: перестанете воспринимать их как помеху для полноценной жизни; они больше не будут заставлять вас чувствовать себя неуверенно.



Таким образом, красота идет из сознания.



Ну вот, это был опыт тишины. Если у вас есть вопросы, давайте их разберем. Вы можете осмыслить то, о чем я говорю, на собственном опыте. Наблюдение и исследование собственного ума — это так просто. Постоянно, куда бы вы ни шли, в любое время, вы можете чувствовать эту энергию. Это всегда с вами, в отличие от шоколада: когда вы его хотите, его нет, а когда не чувствуете потребность — вот он перед вами.

Радость от опыта тишины приходит от вашего собственного ума. Следовательно, радость всегда с вами.

Всякий раз, когда вам нужно, она здесь.

Однако, если у вас есть вопросы, пожалуйста, задавайте, хотя ответ, пришедший из безмолвного сознания всегда лучше, чем поток слов. Существует очень много различных взглядов и философий, которые, вместо того чтобы помогать, иногда вызывают еще большую неразбериху. Например, некоторые английские слова могут иметь более двадцати значений.

Вопрос: Какой самый лучший способ достичь просветления? Где его найти?

Лама: Работая над своим собственным сознанием. Познавая природу ума. Это самое лучшее. В противном случае вы просто собираете чужие концепции, много-много разных идей: "Раз - идея, два - религия, три - религиозная идея". Все, что вы делаете, это собираете фантазии, но у вас нет понимания того, как они соотносятся с вашим собственным умом. Таким образом, вы остаетесь ни с чем. Самое лучшее - реальное решение ваших собственных проблем - это столкнуться с ними лицом к лицу, постараться понять их природу. Если вы в состоянии это сделать, проблемы исчезнут сами собой. Вы познаете это на своем собственном опыте. Если вы читаете книги с фантастическими идеями, рассказывающими о религии и философии, но не знаете, как применить их в жизни, если у вас нет ключа, то сами идеи станут проблемами. Лучшее, что можно сделать, - это попытаться понять свою собственную природу. Это полезнее, чем пытаться узнать больше обо мне, спрашивая: "Что это за лама?". Невозможно избавиться от проблем таким образом. Но, постоянно наблюдая за повседневной жизнью и тем, как ум воспринимает поступки семьи и друзей, как он интерпретирует ваши чувства, ежедневно проверяя себя, вы поймете, что собственными заблуждениями вы усложняете свою жизнь. Увидите, что проблемы исходят от вас самих. И с этого момента вы начнете учиться. Чем больше вы понимаете, чем дальше движетесь, тем ближе подходите к освобождению. Нет прогресса без понимания. Вот почему Будда сказал: "Все, что вам нужно сделать, - это понять, тогда вы будете продвигаться по пути." Если этого нет, даже если вы выучите бесчисленное количество интеллектуальных идей, они так и останутся на уровне идей, а вы потратите свою жизнь впустую.

Вопрос: Кажется, что для того, чтобы достичь желаемого эффекта от медитации, требуется определенного рода окружение. Каковы последствия для тех из нас, кто живет в реальном мире, страдая от шума, работая с девяти до пяти и практически не общаясь с тем, кто заинтересован в духовном развитии? Считаете ли Вы, что психоделики, вроде ЛСД, могут быть важны или полезны для таких людей?

Лама: Трудно сказать. Я никогда не принимал ничего подобного. Но в буддийском учении есть объяснение, как различные вещества влияют на нервную систему человека и как они оказывают влияние на взаимосвязь нервной системы и сознания. Мы уделяем этому внимание в буддийской философии. Опираясь на то, что я знаю, я бы сказал, что употребление наркотиков противоречит тому, чему учит буддизм. Тем не менее, с моей точки зрения, люди, которые полностью поглощены чувственным миром и не имеют представления о возможностях психического развития, вероятно, могут получить полезный опыт, принимая наркотики. Как? Если люди, чья реальность ограничена мясом и костями этого человеческого тела, получают такой опыт, возможно, они подумают: "Вау! Я думал, что физический мир - это единственное, что существует, но теперь я вижу, что мое сознание может выйти за пределы ограничений физического тела." В некоторых случаях опыт использования наркотиков может открыть человеку возможности психического развития. Но когда у вас был этот опыт, неправильно продолжать принимать галлюциногены, поскольку наркотики не дают реального понимания и истинной реализации. Ум по-прежнему ограничен, потому что материя сама по себе имеет пределы, это постоянные взлеты и падения. Кроме того, если принимать наркотики слишком много, то можно повредить мозг. Но это только моя личная точка зрения.

Вопрос: Нужно ли мне что-нибудь?

Лама: Я надеюсь, что вам что-нибудь нужно. Нет, вам определенно что-то нужно. Но вы сами должны

проверить, что именно. Ваши потребности приходят изнутри, а не извне. Тем не менее, мы часто говорим: "Мне нужно то, мне нужно это", и так на протяжении всей жизни накапливаем много барахла. Но когда мы проверяем истинные причины потребностей, и каким образом они возникают, то можем прийти к выводу, что практически ни в чем не нуждаемся.

Вопрос: Вы утверждаете, что западная система образования является пустой тратой времени?

Лама: Нет, я такого не говорил. Это зависит от самого человека. Это очень индивидуально и зависит от того, как вы учитесь, а не от самого факта образования. То, как вы учитесь — вот что важно.

Вопрос: Не могли бы Вы снова объяснить, как найти ответы внутри себя?

Лама: Позвольте возбужденному чувственному восприятию отдохнуть некоторое время, а вашему безмолвному сознанию проявиться. Затем задайте свой вопрос. Вы увидите, что ответ на вопрос возникнет спонтанно из тишины безмолвного сознания.

Вопрос: Вы хотите сказать, что мы должны "просветлить" самих себя?

Лама: Да, это именно то, о чем я говорю.

Вопрос: Тогда зачем нам нужно следовать за учителем?

Лама: Нам нужен кто-то, кто научит нас, как находить ответы внутри нас самих, как направлять свою энергию в правильное русло, чтобы возникли правильные ответы. В большинстве случаев, ответ лежит прямо перед нами, но мы ищем его в совершенно противоположном направлении.

Вопрос: Что есть в тибетском буддизме, чего нет в других буддийских школах?

Лама: Во-первых, я бы сказал, что все ветви буддизма учат принципиально одному и тому же — методу развития человеческого сознания. Но внутри себя мы думаем: "Я христианин, я иудей, я принадлежу к той или иной религии". Однако, на самом деле, мы понятия не имеем, как воплотить на практике то, чему учит религия, у нас нет метода. Тем не менее, это полностью зависит от человека. Тибетский буддизм не противоречит другим школам, таким как Дзен, Хинаяна и так далее. В своей основе они все одинаковы. Конечно, мы видим вещи только извне, однобоко, поэтому наши суждения очень поверхностны. Мы спрашиваем кого-то: "Какая у вас религия?", а он отвечает: "Такая-то...". Затем мы проверяем, счастлив этот человек или нет. Если думаем, что несчастлив, то делаем вывод: "Ах, он такой несчастный, его религия, должно быть, ужасна". Наши суждения так ограничены. Мы должны быть осторожны, чтобы не поступать подобным образом. Например, сегодня я говорил о многих вещах. Если завтра кто-то спросит вас: "Что вы на самом деле чувствуете по поводу того, что говорил лама прошлым вечером?", будьте внимательны, чтобы не ответить так, будто ваша точка зрения — единственная правильная. Каждый из здесь присутствующих имеет свое мнение. Мы интерпретируем вещи через свой ограниченный взгляд на мир, поэтому довольно опасно категорически утверждать: "Эта религия - такая, а та - вот такая".

Вопрос: А откуда узнать, правильно я думаю или нет?

Лама: Понаблюдайте внимательно. Не удовлетворяйтесь только тем, как ваше поверхностное восприятие интерпретирует вещи. Я всегда об этом говорю. Тысяча умов живет внутри вас. Каждую минуту, каждый день они говорят вам: "Это хорошо; нет, попробуй это; нет, может быть, это лучше...". Разные умы постоянно требуют: "Я хочу этого", - и минутой позже: "Я хочу того". Вы теряетесь во всем этом. Просто наблюдайте, вместо того, чтобы сразу хвататься за все прихоти вашего ума. Ваш ум ежеминутно с постоянством шизофреника изменяет свое мнение; различные мысли приходят в голову, каждая из которых настолько вас волнует, что вы немедленно хватаетесь за нее. Это то, что создает для вас проблемы. Следовательно, вместо того, чтобы говорить: "Ах, какая фантастическая мысль", - в тот момент, когда она возникает, сделайте шаг назад и просто наблюдайте. Проверьте причины и путь этой

идеи.

Вопрос: Как это проверить?

Лама: Глубоко, с мудростью. Проверка идеи — это не то же самое, что таможенная проверка в аэропорту. Это слишком поверхностно. Проверяющее сознание — это всепроникающая мудрость, которая видит сердцевину всех явлений. Мудрость видит гораздо больше, чем просто форма или цвет.

Вопрос: Вы думаете, что просто проверяя то, что есть внутри, можно найти решение любой проблемы?

Лама: Конечно, если у вас достаточно мудрости. Но когда вы это делаете, вы должны быть уверены, что решение, которое вы нашли, соответствует проблеме. Это зависит от характера проблемы, не только от самого решения. Даже если метод правильный, вам нужно подождать подходящего времени, чтобы использовать его. Время очень важно. Если вы переживаете: "О, есть так много людей, так много проблем", - и прыгаете в свою машину, пытаетесь помочь всем, в итоге вы создадите еще больше проблем и получите нервный срыв.

Вопрос: Как утрачивается сознание Будды?

Лама: Будда не утрачивал сознания. Где бы оно могло быть утрачено? Как сознание Будды может потеряться? Будда ничего не терял.

Вопрос: Но разве мы не в ситуации потери просветленного сознания, которое когда-то имели?

Лама: Нет, это заблуждение. Достигнув состояния будды, не может быть падения. Вы навсегда остаетесь в непреходящем удовлетворении. Это не такие взлеты и падения, как во время принятия наркотиков. Когда энергия наркотического вещества рассеялась, вы падаете с облаков. Просветление — не то же самое, это совершенно нерушимая, вечная радость.

Вопрос: С работой и семейными обязанностями, мне трудно поддерживать мою духовную практику.

Лама: Многие люди находятся в подобной ситуации. Таковы условия, в которых мы живем.. Наш ум - как ребенок, он очень восприимчив к окружающей среде. Непокойная атмосфера побуждает ум к волнению. Вы сами можете наблюдать эффект, который различные ситуации оказывают на ваше состояние сознания. Но когда мы достигаем освобождения, или внутренней свободы, мы выходим за пределы условностей. Когда мы вышли за пределы обусловленного ума, независимо от того, где мы находимся, внешние обстоятельства не могут повлиять на нас. Мы полностью контролируем себя, потому что понимаем реальность нашего ума и окружения. А до тех пор, пока этот шаг за пределы не сделан, обстоятельства сильнее нас, и мы сдаемся всему, что нас окружает.

Вопрос: Если человек считает, что у него уже есть удовлетворительное решение проблем, в чем для него польза от медитации?

Лама: Если кто-то верит, что у него есть решение проблем без медитации, возможно, он галлюцинирует. Я шучу. Это очень важный вопрос. Вы должны знать, что такое медитация. Это не просто сидение в уголке и ничего-не-делание. Медитация означает использование мудрости вашего разума, неудовлетворенность простым поверхностным восприятием. Это способность смотреть вглубь. Именно это мы называем медитацией. Следовательно, если кто-то не достиг состояния всепроникающей мудрости, с помощью которой он может видеть природу реальности, и все его восприятие является лишь галлюцинацией, он не может по-настоящему решить какую-либо проблему. Этот человек может думать, что у него есть решение, но это всего лишь фантазия.

Вопрос: Жизнь начинается с момента зачатия?

Лама: Да, с зачатия. До появления на свет ваше сознание живет в утробе матери, даже если вы представляете из себя всего лишь несколько клеток. Конечно, нам трудно вспомнить это, потому что мы имеем ограничения, но это правда: наше сознание и тело были соединены с момента зачатия.

Вопрос: Каков самый лучший способ контролировать эмоции?

Лама: Как я говорил - с помощью внутренней тишины. Когда вы чувствуете, что у вас возникают сильные эмоции, вместо того чтобы поспешно начинать что-то делать, расслабьтесь, попробуйте войти в состояние тишины. Есть много способов это сделать. Вместо того, чтобы дать эмоциям одержать верх над разумом, и быть неспособным отвлечься от того, что вас беспокоит - что бы это ни было - сядьте, расслабьтесь и сосредоточьте свое внимание на потоке дыхания. Понаблюдайте, как именно дыхание объединяется с нервной системой на вдохе и покидает ее на выдохе. Это очень просто. Когда вы концентрируетесь на своем дыхании, то автоматически успокаиваетесь. Это живой опыт, он не имеет ничего общего с религиозной верой. Вы наблюдаете свою собственную природу. Пока вы живы, вы дышите. Поэтому просто сосредоточьте все внимание на потоке дыхания и своих ощущениях. Если вы сможете сделать это, эмоции автоматически успокоятся и одержимость исчезнет. Это очень просто и очень практично. Я могу гарантировать, что если вы понаблюдаете за своим дыханием хотя бы двадцать один цикл, неконтролируемые эмоции исчезнут. Это не выдумка или преувеличение. Это опыт людей. И вам не обязательно идентифицировать себя с какой-либо из религиозных групп, чтобы пользоваться преимуществами этого метода.

Вопрос: Что происходит в момент инициации?

Лама: В идеале, сознания гуру и ученика сливаются на общем для них уровне. Кроме того, получение посвящения не обязательно требует встречи с гуру в физическом теле. Если вы сможете выйти на определенный уровень сознания, то будете способны инициировать себя сами. Это возможно.

И, если нет дополнительных вопросов, мы можем остановиться на этом сегодня. Большое спасибо всем. Благодарю.

Театр принца Филиппа, Мельбурнский университет, 6 апреля 1975

Глава 4. Отношение важнее действия

В наше время, несмотря на то, что многие люди сознают ограничения материальных удобств и заинтересованы в следовании духовному пути, мало кто по-настоящему может оценить истинное значение практики Дхармы. Для большинства практика Дхармы, религия, медитация, йога - как бы они ни называли это - все еще поверхностно: они просто сменили свою одежду, питание, походку и так далее. Ничто из этого не имеет отношения к практике Дхармы.

Прежде, чем вы начнете практиковать Дхарму, необходимо глубоко исследовать, почему вы делаете это. Нужно точно понимать, какую проблему вы пытаетесь решить. Принять другую религию или начать заниматься медитацией только потому что ваш друг делает это, не является достаточно хорошей мотивацией.

Поменять религию - не то же самое, что покрасить ткань, когда белое мгновенно становится красным. Духовная жизнь — это тонкий, психический уровень, а не грубый, материальный, она требует изменения сознания. Если вы подходите к своей духовной практике как к материальной вещи, вы никогда не разовьете мудрость, это будет бессмысленным действием.

Перед тем как начать долгое путешествие, нужно тщательно спланировать маршрут, изучив карту, иначе вы потеряетесь. Точно так же, слепо следовать любой религии очень опасно. На самом деле, ошибки на духовном пути гораздо хуже, чем те, которые совершаются в материальном мире. Если вы не понимаете природу пути к освобождению и практикуете неправильно, вы не только никуда не придете, но и закончите тем, что пойдете в противоположном направлении.

Поэтому прежде чем начать практиковать Дхарму, вы должны знать, где находитесь, какова нынешняя ситуация, а также каково состояние тела, речи и ума. Тогда вы сможете увидеть необходимость практики Дхармы, логически вывести причину следования этому пути. Вы сможете видеть свою цель более ясно, через свой собственный опыт. Если начинать путь без ясного видения того, что вы делаете и куда пытаетесь прийти, то как вы сможете определить, на правильном ли вы пути? А если это не так, как вы узнаете? Ошибочно действовать слепо, думая: "Ну хорошо, давай-ка я что-то сделаю, а потом посмотрю, что произойдет". Это приведет к беде.

Буддизм меньше заинтересован, что именно вы делаете, чем в том, почему вы это делаете - в вашей мотивации. Отношение, с которым совершается действие гораздо важнее, чем само действие. Внешне вы можете казаться скромным, духовным и искренним, но если то, что подталкивает вас изнутри поступать тем или иным образом — это замутненный ум, если вы действуете в неведении, все так называемые духовные усилия ни к чему не приведут, вы потратите время впустую.

Часто ваши действия выглядят религиозными, но когда вы проверяете свою мотивацию, психологический настрой, который лежит в их основе, то обнаруживаете, что они противоположны тому, чем кажутся. Без проверки невозможно быть уверенным, являются ли ваши действия Дхармой или нет.

Вы можете ходить в церковь по воскресеньям или в свой Дхарма-центр каждую неделю, но действительно ли эти действия являются Дхармой? Вот что вам нужно проверять. Посмотрите внутрь и определите, какое состояние ума побуждает вас делать это.

Во многих странах есть своя собственная исторически сложившаяся религиозная культура, но было бы неправильно думать, что простое внешнее соблюдение обычаев делает ваши действия духовными. Во-первых, скажите, что такое культура, и что такое обычай? Условности социума не имеют ничего общего с универсальным пониманием-знанием-мудростью. И на индивидуальном уровне, неважно, откуда вы родом - с Востока или Запада - традиции вашего общества, касающиеся культуры питания, питья, того, как вы спите, и другой мирской деятельности, не имеют ничего общего с вашей религией.

Если вы думаете, что они взаимосвязаны, то ваше понимание на самом деле примитивно. Я не имею в виду, что ваша религия примитивна, а только то, что ваше понимание религии — будь вы буддистом, индуистом, христианином или кем-нибудь еще — является полным заблуждением. Ходить в церковь или в храм просто следуя обычаям - "Я хожу, потому что все ходят" - глупо и нелогично. В этом нет смысла. Вы не знаете, что делаете и почему.

Если собираетесь практиковать Дхарму, медитировать, следовать духовному пути, делайте это с пониманием. А если не понимаете, что делаете или почему, не делайте этого.

Например, когда Будда сформулировал правила монастырского поведения, Винаю, он сказал: "Если в основе вашего стремления стать монахом или монахиней лежит желание только лишь получить пищу, одежду и кров, вам нельзя следовать этому пути". А теперь в свете сказанного Буддой посмотрите, почему вы стали адептом своей религии.

Часто мы принимаем ту или иную веру, желая лишь кратковременного счастья - репутации, комфорта или потому что "мне нравятся их идеи". Как вы поняли, что вам нравятся эти идеи? Что именно в них вам нравится? Действительно ли вы проверили их? Убедились ли, что они подходят вашему образу жизни? Принесут ли они вам духовную реализацию и непреходящий покой? Или они просто хорошо звучат? "Мне нравятся эти идеи, они кажутся стоящими." Что значит стоящие? Вам необходимо это проверить.

Наш цепляющийся, поверхностный ум всегда смотрит только на внешнее. Мы никогда не уделяем внимание наблюдению за тем, как идеи, которые мы слышим, согласовываются с нашей повседневной жизнью. Поэтому всегда существует большой разрыв между нами - человеческими существами - и теорией-практикой религии. Тогда в чем цель этого пути? Это совершенно бесполезно. Наше эго все еще полностью захвачено путешествием по материальному миру. Некоторые люди вступают в духовную общину потому что "это так легко, они вкусно меня накормят, и мне не нужно работать." Это слишком мелочный подход. Тем не менее, многие люди именно так и думают. Я не критикую никого конкретно, я говорю в общем. Это всего лишь простой пример. Вы найдете таких людей в каждой религии.

Следовательно, когда вы решаете практиковать какую-то религию, то должны знать, зачем. Это не просто вопрос изучения, о чем говорится в этой религии. Вам нужно подвергнуть анализу собственный ум: "Почему я принимаю идеи этой религии?". Вот что необходимо проверять. В противном случае, вы можете изучать глубинную философию вашей религии и держать в голове тысячи прекрасных идей, но так и не быть в состоянии понять, как эти идеи относятся к вашей жизни. Это полное заблуждение относительно цели религии.

Если вы думаете, что практиковать религию - значит просто изучать чужие мысли, лучше займите себя конфеткой. По крайней мере, ее вкус хоть ненадолго вас удовлетворит, и облегчит жажду. Если вы тратите месяцы и годы на изучение чужих идей, просто накапливая информацию, то время уходит впустую — все это становится мусором. Я не принижаю значимость религии, а критикую примитивность ума.

Сейчас вы, наверное, думаете: "Этот лама приехал из Тибета. Он такой дикарь! Должно быть, он шутит, называя меня примитивным". Ну, может быть, вы, действительно, очень компетентны, когда речь заходит о современной жизни человека двадцатого века, но с точки зрения духовной психологии, вполне вероятно, что вы, на самом деле, очень примитивны. В промышленно развитых странах очень трудно жить, следуя Учению. Материалистический мир имеет слишком сильные и грубые вибрации.

Вполне возможно, что с тех пор как вы начали ваше духовное путешествие и до настоящего момента вы не продвинулись ни на дюйм на своем пути. Проверьте. Если все ваши духовные устремления были простым интеллектуальным накоплением идей, вы точно никуда не пришли и вовсе не религиозны - несмотря на то, что считаете себя последователем той или иной религии. Если вы действительно об этом заявляете, задайте себе вопрос, почему говорите это.

Очень интересно сравнить мысли разных людей о том, что представляет собой религиозная практика. Каждый человек имеет свою собственную точку зрения. Не существует единого мнения. Ограниченные умы людей имеют органичный взгляд на религию и ее значение. Поэтому они говорят: "Вот эта религия фанатичная; эта религия об этом, а та — о том..." Вы не имеете права говорить о таких вещах. Это все не о религии вообще, а, скорее, о мнениях ее последователей.

Когда мы говорим: "Эта религия деградировала", - это на самом деле означает, что деградировали мы сами; нам недостает знания, мудрости. Мы говорим: "Эта религия раньше была такой-то, а теперь учение пришло в упадок", - но это не учение, а мы скатились вниз. Невозможно сказать, что религия стала хуже. Религия есть знание-мудрость. Как знание-мудрость может деградировать?

Тем не менее, вы будете продолжать говорить: "Я практикую религию, я медитирую. Я делаю это, я делаю то. Я молюсь, я читаю книги по Дхарме." Любой может сказать: "Я занимаюсь такими или сякими практиками", - но какое отношение к вашему сознанию имеет все то, о чем вы заявляете? Поразмышляйте над этим. Решает ли эта практика ваши психологические проблемы, приносит ли совершенную реализацию и универсальное знание-мудрость? Если ваш ответ положительный, тогда хорошо.

Странно, но факт: часто, когда мы принимаем определенную точку зрения, характерную той или иной религии, то становимся фанатиками, утверждая, что это единственный путь, а все другие пути неправильные. Однако, это не означает, что наша религия фанатична, это просто значит, что мы стали религиозными фанатиками. Сознание закрывается, и все, что мы видим — это собственный узкий взгляд на мир. Поэтому мы говорим: "Вот это является таким-то". Но даже внутри буддизма есть много разных способов практики. Религиозная практика — это очень индивидуальная вещь.

В действительности, согласно обычному западному пониманию религии, буддизм не следует рассматривать как религию. Большинство людей имеют достаточно жесткие взгляды на то, что есть религия, и в этом контексте буддизм не соответствует этому понятию. Конечно, в буддизме есть религиозная сторона, но в нем также есть философский, психологический, научный, логический и многие другие аспекты. Кроме того, Будда давал учение на многих уровнях, в соответствии с различными уровнями сознания его многочисленных учеников. Он сам говорил, что иногда его учения кажутся противоречивыми. "Одним я говорю вот так, а другим — иначе. Это зависит от того, в чем нуждается каждый из них. Поэтому я не хочу, чтобы мои ученики утверждали: "Это правильно, потому что так сказал Будда." Это совершенно неверно."

Вам нужно проверить. Это ваша ответственность - знать, является ли что-то верным или неверным. Вы не можете просто сказать: "Это справедливо, потому что так сказал Будда или Бог." Будда очень ясно дал это понять.

Он объяснил: "Я учу одному и тому же по-разному, потому что сознания людей отличаются. Поскольку одно объяснение не может подходить всем, я даю учения поэтапно, систематически". Например, в то время как более продвинутым студентам Будда объяснял, что души нет, другим, более простым, говорил, что она существует. Почему он давал такие противоречивые учения? Для того, чтобы предостеречь начинающих от падения в крайность нигилизма. Позже, когда они становились готовы, он также учил их, что в действительности нет такой вещи, как постоянная, самостоятельно существующая душа.

Подводя итог, можно сказать, что Будда давал учения в соответствии с индивидуальной психологией людей. Любое учение должно быть принято лично. Если посмотреть на буддизм в разных странах, то будет видно, что в каждой есть свои характерные практики, но невозможно судить о буддизме по практикам одной отдельной группы. Например, тибетцы подносят много благовоний и масляных ламп. Поверхностно взглянув на эту особенность, вы можете прийти к выводу, что подношения являются необходимостью, и что нельзя осуществлять практику без подношений. Но великий тибетский йог

Миларепа жил в горах без еды и одежды, не говоря уже о благовониях и масляных лампах, и он, безусловно, мог практиковать.

Таким образом, религиозная практика не есть слепое подражание обычаям или просто внешние изменения образа жизни. Она тесно связана с психологическим настроем ума.

Есть прекрасная тибетская легенда, иллюстрирующая это. Однажды знаменитый йог по-имени Дромтонпа (Dromtönpa) увидел человека, совершающего обход ступы, и сказал ему: "Кора - это очень хорошо, но не лучше ли тебе практиковать Дхарму?" - и ушел.

Человек был немного озадачен и подумал: "Возможно, он имел в виду, что обходить вокруг ступу - это слишком простая практика для меня, и мне лучше заняться изучением текстов."

Какое-то время спустя Дромтонпа увидел, как тот очень внимательно читает священные тексты, и сказал: "Изучать тексты - это очень хорошо, но не лучше ли практиковать Дхарму?" - и снова ушел.

Человек был еще больше удивился и подумал: "Что, опять? Должно быть, со мной что-то не так." Он стал узнавать у людей, какой же практикой занимается Дромтонпа, и узнал, что тот медитирует. "Должно быть, он имел в виду, что мне следует заняться медитацией."

Какое-то время спустя Дромтонпа столкнулся с ним снова и спросил: "Чем ты сейчас занимаешься?" Человек сказал: "Я много медитирую."

Тогда Дромтонпа сказал ему: "Медитация — это хорошо, но лучше ли тебе было бы практиковать Дхарму?"

На этот раз человек рассердился и выпалил: "Практиковать Дхарму! Практиковать Дхарму! Что ты имеешь в виду под этим?"

Тогда великий йог Дромтонпа ответил: "Отврати свой ум от привязанности к мирской жизни."

Вы можете делать обход вокруг святынь, ходить в церкви, монастыри и храмы, медитировать тихонько в уголке, но Дромтонпа говорил, что если вы не измените свой психологический настрой, старую привычку привязываться к вещам, цепляться за них, то, что бы вы не делали, не найдете покоя, и ваша практика будет неэффективной. Если вы не измените свое сознание, то сколько бы внешних перемен ни произвели, вы никогда не будете двигаться по духовному пути; причины беспокойствия ума останутся внутри вас.

В наше время многие люди интересуются медитацией, и, конечно, многие получают пользу от своей практики. Тем не менее, если вы не измените базовую природу своего беспокойного ума и будете просто высокомерно думать: "Я медитирую", - с вашей медитацией всегда что-то будет не в порядке. Не думайте, что медитация — это всегда хорошо, независимо от того, как вы это делаете. Это очень индивидуально, и приносит она вам пользу или нет, зависит от того, что вы понимаете и каким образом практикуете.

Однако, если помимо сухого теоретического знания о своем духовном пути, вы применяете то, что знаете, в своей повседневной жизни, настолько искренне, насколько это возможно, ваша практика Дхармы, религия, медитация - как бы вы ее ни назвали - будет фантастически полезной и очень мощной. Если, с другой стороны, у вас есть не имеющая ничего общего с истиной жесткая идея о том, что такое религия, вы будете двигаться в совершенно противоположном направлении, а ум так и останется загроможденным мыслями "Я такой, я сякой". Проверьте. Это очень опасно.

Именно поэтому Будда говорил, что слабые люди, не имеющие смелости встретиться лицом к лицу с жизненными трудностями, обращающиеся к религии в надежде сделать свою жизнь легче, не имеют

права быть монахами или монахинями. Он очень ясно выразился по этому поводу, указав именно на их состояние сознания. То же самое актуально и для нас: если мы присоединяемся к религиозной общине для того, чтобы зарабатывать на жизнь, приобрести хорошую репутацию или получить другие материальные блага, то мы бредим; это совершенно нереально. Это никогда не приведет к удовлетворению. Имея такое низкое, примитивное сознание, мы никогда не решим свои проблемы и не достигнем высших степеней реализации. Это невозможно.

Поэтому, как я уже сказал в самом начале, с точки зрения буддизма не так важны ваши действия или какие-то внешние аспекты, сколько состояние сознания. Именно психологический настрой определяет, станут ли ваши действия путем к внутренней реализации и освобождению, или будут причиной страданий и растерянности.

Будда сказал: "Не цепляйтесь за мое учение. Слишком сильная привязанность к любой религии — это просто еще одна форма психического заболевания."

Мы видим, что люди по всему миру сражаются друг с другом во имя религии, ведя войну, захватывая территорию и убивая друг друга. Все эти действия совершенно неправильны! Религия это не земля и не собственность. Люди так невежественны! Как все это может помочь? Религия должна приводить к миру и лучшей жизни, а люди, наоборот, используют ее для создания еще большего беспорядка и порождения гнева. Все это не имеет ничего общего с какой-либо мировой религией, не только с буддизмом.

Практика Дхармы - это метод полного освобождения от привязанности. Но будьте осторожны. Вы можете сказать: "Я больше не интересуюсь материальным развитием, материальное - это плохо", - а затем переносить все ваши материалистические желания на религию. Вместо искоренения привязанностей, вы обращаете их в нечто более приемлемое. Но это то же самое поведение, что и раньше. Вы видите, что имущество не приносит счастья, но вместо этого хватаетесь за религию. А потом, когда кто-то говорит, что ваша религия — это бред, вы взрываетесь.

Есть еще одна тибетская история показывающая отсутствие связи между интеллектуальным знанием и истинным, глубоко укорененном в сознании. Однажды монах спросил одного из друзей: "Чем ты занят сейчас?", а друг ответил: "Я много медитирую о терпении".

Тогда монах сказал: "В таком случае, великий практикующий, съешь дерьмо!"

Его друг сразу обиделся и сердито ответил: "Сам поешь дерьма!"

Это показывает то, какие мы есть. Медитация о терпении должна была остановить гнев, но когда монах проверил своего друга, тот расстроился из-за первой же провокации. Он не перевел теоретическое знание в практический опыт. Тогда в чем же смысл? Это как если бы вы всю жизнь делали теплую одежду, а затем в один прекрасный день вышли на улицу, попали в снежную бурю и замерзли на смерть. Так бывает часто. Мы все слышали о миллионерах, умерших от голода. В этой последней истории медитирующий направил всю свою энергию на практику, чтобы освободиться от гнева и привязанности, но, столкнувшись с реальной жизненной ситуацией, не смог справиться со своими эмоциями.

Если вы действительно практикуете религию искренне и с пониманием, то обретете полную свободу, и когда столкнетесь с проблемами, у вас совсем не будет сложностей. Такой опыт показывает, что вы достигли своей цели, применив знание-мудрость на практике.

Когда мы счастливы - поверхностно счастливы - мы энергично восхваляем религию: "Это так замечательно, так хорошо, бла-бла-бла", - обсуждаем все концепции с большим энтузиазмом, но когда случатся что-нибудь ужасное, как только мы сталкиваемся с трудностями, то остаемся ни с чем. Наш разум совершенно пуст: ни понимания, ни мудрости, ни контроля. Такой опыт показывает, насколько в действительности примитивно наше понимание религии, буддизма, Дхармы, медитации - как бы вы это

ни назвали.

Если у вас есть истинное понимание и вы идете верным путем с правильным психологическим настроем, нет никаких сомнений, что вы сможете справиться со всеми своими проблемами. Поэтому, если вы хотите быть истинным практикующим и мастером медитации, а не видеть галлюцинации, возникающие в замутненном сознании, постарайтесь развивать чистое, ясное, реалистическое понимание и действовать поэтапно на пути к освобождению. Если вы сделаете это, то, безусловно, достигнете реализации.

Если голодный человек вдруг набросится на жирную пищу, он испортит желудок. Вместо пользы, он просто разрушит свое здоровье. Не уделяя внимания тому, что лучше в данный момент, он хватается за идею, что обильная пища полезна, и набивает желудок всем, чем только возможно. Просто потому, что пища хороша, не означает, что она полезна для вас. Это зависит от человека.

Точно так же, перед тем как заниматься всеми видами духовной практики, необходимо проверить, что именно подходит в вашей ситуации. Нужно осознать свои психологические проблемы и стиль жизни, изучить множество различных методов, а затем принять сознательное решение практиковать тот метод, который подходит именно вам и именно в данный момент. Прежде чем связываться с какой-либо практикой, проверьте, действительно ли она для вас, или нет.

Сама по себе практика не является плохой или хорошей. Метод, фантастически хороший для одного человека, может оказаться ядом для другого. Что-то может казаться прекрасным в теории, но превратиться в яд при контакте с вашей нервной системой, телом, речью и умом.

Если вы понимаете собственный ум, то, определенно, сможете найти для него правильное пространство и обрести над ним контроль. С правильным пониманием это легко. Но если вы не улавливаете сути, то не сможете обрести контроль усилием воли - это должно прийти естественным путем. Ментальный контроль не возникает мгновенно.

Таким образом, я говорю о том, что правильный психологический настрой гораздо важнее действия. Не переносите материалистический образ жизни на практику Дхармы. Это не работает. Прежде, чем медитировать, проверьте и скорректируйте свою мотивацию, в этом случае ваша медитация станет намного естественнее и плодотворнее, а правильные действия принесут реализацию. Не стоит жадно хвататься за идею реализации, думая: "Если я сделаю это, получу ли я какие-нибудь фантастические способности?" Не нужно ничего ожидать; все придет автоматически. Как только вы отпустили свой поток сознания в правильном направлении, все достижения придут сами собой.

Также не нужно фанатично держаться за свою религию, например, когда кто-то говорит: "Ваша религия плохая", - и вы обращаете свой гнев на этого человека. Так вы просто уходите от реальности. Цель религии - сделать человека свободным от вечно взбудораженного, неконтролируемого ума. Поэтому, если кто-то говорит, что ваша религия ничего не стоит, зачем сердиться? Нужно попытаться выйти из состояния гнева настолько, насколько возможно. Освободившись от иллюзий, вы обретете внутренний мир, реализацию, нирвану, Бога, Будду, Дхарму и Сангху - какое бы название ни выбрали, есть много имен - автоматически. Это приходит естественно.

Некоторые люди думают: "Я люблю религию. Она приносит так много замечательных идей". Вам очень нравятся эти теории, но если вы никогда не интегрируете учение со своим сознанием, не используете его в реальной жизни, в чем смысл? Уж лучше тогда иметь меньшее количество нереализованных идей. Слишком много мыслей приводят в смятение и оборачиваются головной болью. Если все, в чем вы заинтересованы — это пространственные умозаключения о религии, если вы зависли на этом и летаете где-то в облаках, в то время как ваша жизнь проходит мимо, то в итоге получаете огромный разрыв между земными телом, речью и умом и эфемерным миром идей где вы находитесь все время. Из-за этого вас начинают беспокоить две вещи: "О, религия — это не так уж и хорошо. У меня уже болит голова от нее. Я думал, религия — это что-то фантастическое, но, похоже, она приносит мне больше проблем, чем

пользы". Вы только и делаете, что жалуетесь. Но на самом деле проблема исходит от вас. Вместо того, чтобы объединить две вещи вместе: религию и жизнь, вы создаете раскол.

Вот почему Будда называл дуалистический ум негативным; он всегда вызывает психические расстройства. Он заставляет вас бороться с самим собой. Сознание, вышедшее за пределы дуальности, становится сознанием Будды, абсолютной мудростью, всеведущим знанием, совершенной гармонией, универсальным сознанием - у него есть много имен.

Вы можете видеть, как дуалистический ум функционирует в вашей повседневной жизни. Когда вы находите что-то, что вам нравится, вы автоматически начинаете искать что-то лучшее. В вашем уме всегда конфликт: "Это здорово, но как насчет чего-нибудь новенького?" Рекламная индустрия построена на использовании этой характерной для всего человечества склонности, и материальное развитие набирает обороты в геометрической прогрессии, потому что один ум всегда соревнуется с другим.

На сегодня это все, что я хотел сказать. Если у вас есть вопросы, задавайте.

Вопрос: Когда я смотрю внутрь себя, то вижу, что корень моих проблем — в эмоциях, таких как жадность или страх, но что я могу с этим поделать? Я знаю, откуда они появляются, но это продолжает происходить. Как мне с этим справиться?

Лама: Это хороший вопрос. Дело в том, что вы обращаете внимание только на поверхностные эмоции, но в действительности не видите их причину: энергию, которая заставляет их возникать вновь и вновь. Не осознаете истинных источников чувств. Как если бы вы смотрели на цветок, но не могли видеть его корня. Вы говорите, что знаете, откуда приходят эмоции, но на самом деле не знаете. Если бы вы действительно понимали корень проблем, они бы исчезли сами по себе.

Однако, когда вы находитесь в беспокоящей ситуации, как вы описали, вместо того, чтобы пытаться овладеть своими эмоциями, сосредоточьтесь на том, откуда возникает беспокойство. Если вы правильно проанализируете ситуацию с помощью знания-мудрости, это состояние исчезнет само по себе. Вам не нужно отгонять его насильно. Просто наблюдайте. Будьте мудры и спокойны. Вы задали хороший вопрос, многие испытывают те же проблемы. Работайте с этим, уделяя меньше внимания поверхностным ощущениям и всему, что воспринимают ваши органы чувств, вместо этого загляните поглубже в свое сознание и определите, что на самом деле вызывает эту эмоцию.

Теософское общество, театр Адьяр, Сидней, 7 апреля 1975

Глава 5. Введение в медитацию

С самого начала эволюции человечества на этой планете люди делали все возможное, чтобы быть счастливыми и наслаждаться жизнью. За это время они придумали невероятное количество различных методов для достижения этих целей. Например, развлечения, разного рода работа, технологии и религии. Основная мотивация любой деятельности - начиная с производства мельчайших конфеток до космических кораблей сложнейшей конструкции - обрести счастье. Люди ничего не делают просто так. Мы все знаем историю человечества, в основе всего стоит постоянная погоня за счастьем.

Однако буддийская философия очень ясно дает понять: независимо от того, насколько вы успешны в материальном развитии, через материальное вы никогда не найдете долговечного счастья и удовлетворения, это невозможно. Будда говорил однозначно: невозможно обрести счастье и удовлетворение только за счет материальных средств.

Говоря об этом, Будда не просто озвучивал чьи-то теории, а, познав это все на себе: "Может быть вот это сделает меня счастливым, может быть - то, а возможно - вон то", - делился собственным опытом. Испытав различные методы, он сделал выводы, а затем изложил свою философию. Ни одно из учений Будды не является сухой теорией.

Конечно, мы знаем, что современные технологии могут решить многие физические проблемы, такие как сломанные кости или болезни. Будда никогда бы не сказал, что эти методы бесполезны, что нам не нужны врачи или лекарства. Он не впадал в такие крайности.

Тем не менее, любое ощущение, которое мы испытываем - болезненное или приятное - всего лишь временное явление. Мы знаем это не просто в теории, а на своем собственном опыте. Мы испытывали взлеты и падения физического существования с самого рождения. Иногда мы слабы, иногда сильны. Состояние меняется. Но, несмотря на то, что современная медицина определенно может облегчить физические недуги, она никогда не сможет помочь неудовлетворенному, недисциплинированному уму. Ни одно из известных лекарств не может принести удовлетворения.

Физическая материя непостоянна по своей природе и не может существовать вечно. Поэтому бесполезно пытаться утолить свои желания и успокоить вечно недовольный ум тем, что постоянно меняется. Не существует способа удовлетворить необузданный ум с помощью материальных средств.

Чтобы сделать это, нужна медитация. Она является верным лекарством для неконтролируемого ума. Медитация - это путь к совершенному удовлетворению. Необузданный ум по своей природе болен: отсутствие удовлетворения - это форма психического расстройства. Что же является правильным противоядием? Это знание-мудрость, понимание природы ментальных явлений, знание того, как функционирует внутренний мир. Многие люди в курсе, как работают сложные механизмы, но у них нет никакого представления об уме. Очень мало кто понимает, как устроен их внутренний мир. Знание-мудрость - это лекарство, приносящее такое понимание.

Каждая религия пропагандирует идею нравственности: не кради, не лги, и так далее. По сути, большинство религий пытаются привести своих последователей к состоянию истинного удовлетворения. Каков буддийский подход к прекращению такого неконтролируемого поведения? Буддизм не только учит, что совершать негативные действия плохо, но и объясняет, как и почему это плохо для вас. Возложение табу на какие-либо действия не останавливает вас от их совершения. Это всего лишь искусственно выстроенное ограничение. Вам же нужно воплотить эти идеи в жизнь.

Как это сделать? Если бы не существовало способа применить эти идеи на практике и не было понимания того, как работает ваш ум, то, сколько бы вы ни думали: "Так поступать плохо, я нехороший человек", - все равно не могли бы контролировать себя и удерживаться от совершения негативных действий. Невозможно обуздать свой ум, просто сказав: "Я хочу его контролировать". Но существует и

эффективный метод реализации этих идей на практике - медитация.

Самое важное в религии - это не теория, не хорошие идеи. Они не приносят особых изменений в вашу жизнь. А вот что действительно нужно знать - это то, как связать теорию с практикой и применить ее в реальной жизни. Ключом к этому является знание-мудрость, с ней изменения происходят естественно, вам не придется насильно впихивать себя в какое-то новое состояние. Поскольку разрозненность ума и отсутствие над ним контроля являются для нас естественными вещами с самого рождения, то таким же естественным должно быть противоядие от этих состояний — контроль.

Как я уже говорил, если вы живете в индустриализованном обществе, то хорошо знаете, как работают механизмы. Но если вы попытаетесь применить эти знания в вашей духовной практике и внести радикальные изменения в психике и поведении, то получите очень нежелательные последствия. Вы не можете изменить свое состояние сознания так же быстро, как материальные вещи.

Во время медитации вы глубоко исследуете природу своей психики для понимания своего внутреннего мира. Постепенно совершенствуя свою технику медитации, вы все яснее понимаете, как работает ваш ум, откуда возникает неудовлетворенность и так далее, и становитесь способным решать свои проблемы.

Например, чтобы содержать свой дом в порядке и чистоте, вам нужно определенным образом организовать свои действия. Подобно этому, поскольку ум необуздан и беспокоен по своей природе, вам нужна определенная степень понимания и дисциплины, чтобы исправить положение вещей. Именно для этого нужна медитация. Это поможет понять ум и привести его в порядок.

Но медитация не означает просто сидеть в каком-то углу, ничего не делая. Существуют два вида медитации: аналитическая медитация и сосредоточение на одном объекте. Первый предполагает самонаблюдение, второй развивает однонаправленную концентрацию.

Возможно вы скажете: "Концентрация? У меня ее вообще нет". Но это неправда. Без способности к сосредоточению вы не могли бы прожить ни дня, были бы неспособны даже водить машину. Каждый человеческий ум имеет по крайней мере поверхностную степень концентрации. Но развитие концентрации до своего высшего потенциала требует медитации - очень много медитации. Поэтому нам всем надо работать над той концентрацией, которая уже у нас есть.

Конечно, если вы теряете контроль над своим умом, когда злитесь или испытываете другие сильные эмоции, то лишаетесь даже той крохотной степени самообладания, которую успели обрести. Но все же однонаправленная концентрация - это не что-то такое, чего не существует у вас внутри. Вы можете достичь ее за счет собственных усилий, она в пределах вашей досягаемости, а не где-то там в небесных сферах, не имеющих отношения к вам. Не нужно идти к этому долгим путем, так у вас уже есть некоторая степень концентрации, ее просто необходимо продолжать развивать. А затем вы сможете привести в порядок свое разрозненное сознание. Дуалистический ум несовершенен. А оставаясь таковым, он всегда будет неудовлетворенным, поскольку это его природа. И даже если вы считаете себя физически и ментально здоровым, на самом деле вы психически больны.

Мы склонны интерпретировать недовольство крайне поверхностно, смело заявляя: "Я вечно всем недоволен", - но, в действительности, мы не понимаем, что такое неудовлетворенность, и как глубоко находятся ее корни. Кто-то предполагает: "Вы неудовлетворены, потому что не получили достаточно молока от своей матери в детстве", - и мы думаем: "О, да, наверное, поэтому." Такое объяснение психологических проблем совершенно не подходит, это полное заблуждение. Кроме того, неудовлетворенность может быть не только врожденной, произошедшей от каких-то внутренних источников, но также и приобретенной — пришедшей из философии или доктрины, которую вы принимаете за правду.

Откуда бы она ни приходила, неудовлетворенность - это глубокая психологическая проблема, и совершенно необязательно, что вы о ней знаете. Вы полагаете, что здоровы, но почему же тогда даже небольшие изменения в окружающем пространстве так вас волнуют? Это потому что семя проблем лежит глубоко в вашем подсознании. Вы не свободны от проблем, вы просто не осознаете, что есть в вашем уме. Это очень опасная ситуация.

Аналитическая медитация, являясь по сути проверкой собственного ума, не требует крепкой веры. Все, что нужно — это просто использовать ее в своей практике и получить свой собственный опыт работы с сознанием. Это очень научный процесс. Будда учил, что достижение одинакового уровня возможно для всех людей — не материально, но внутренне, в смысле духовной реализации. Посредством медитации, мы все одинаково можем достичь цели, реализовав истинную природу ума.

Мы часто обнаруживаем страх в отношении людей из других стран или другого вероисповедания; мы не доверяем им и чувствуем себя небезопасно, говоря: "Я не уверен в нем." Это происходит потому, что мы не понимаем друг друга. Если бы мы действительно понимали и общались с теми, кого считаем другими, нашим опасениям пришел бы конец. Мы ограничены в своем понимании того, о чем учат другие религии и как они влияют на развитие человека, поэтому не чувствуем себя в безопасности, когда общаемся с последователями других религий.

Мы не задумываемся, когда видим разнообразие блюд в меню в большом ресторане. Разным людям для того, чтобы наслаждаться жизнью и чувствовать себя удовлетворенными, нужны различные виды пищи. То же самое с религией. Для людей с непохожим складом ума необходимы различные, наиболее подходящие для каждого из них пути. Если вы это поймете, то не будете чувствовать дискомфорт с практикующими из других религий, а будете принимать их такими, какие они есть.

Наша проблема в том, что мы не принимаем себя такими, какие мы есть, поэтому не можем испытывать этого по отношению к другим людям. Мы хотим изменить существующее, потому что не понимаем природу реальности. Наш поверхностный взгляд, жесткие идеи и ложные концепции мешают видеть реальность того, кто мы, и как существуем.

Через медитацию можно также проследить, как бесконтрольно рождается в уме побуждение для действий тела и речи. Это открытие приводит вас к естественному контролю всех ваших поступков. Понимание собственных психологических импульсов — это все, что нужно, чтобы стать психологом самому себе. Тогда вам не нужно бегать к другим и спрашивать, как ребенок: "Все ли со мной в порядке? Вы думаете, со мной все хорошо?". Это по-детски - постоянно спрашивать других людей об этом. Вы становитесь подобным ребенку и никогда не чувствуете себя в безопасности. Необходимость полагаться на кого-то еще, чтобы получать подтверждение, что все в порядке, делает жизнь труднее. Тем более, в половине случаев вы не верите словам других людей, так зачем беспокоиться? Все это становится абсурдом.

Вы должны знать каждый аспект своей жизни, тогда она станет целостнее, и вы будете видеть вещи более ясно. Предвзятое, неполное понимание жизни вызовет еще большее ощущение небезопасности.

Существует много типов психологических импульсов, побуждающих вас делать то, что вы делаете. Некоторые из них позитивны, другие негативны. Вместо того чтобы просто слепо следовать этим импульсам, лучше сделайте шаг назад и спросите себя: "Почему?"

Например, когда у вас болит голова, вместо того, чтобы спрашивать себя: "Что это за боль?" - задайте вопрос: "Почему она болит? Откуда взялась эта боль?" Исследовать источник головной боли интереснее, чем просто пытаться выяснить, что это такое. Иногда знание ее причины может заставить боль уйти. Если вы просто спрашиваете, что это такое, это не приведет вас к ясности. А догадки о том, что же это такое, никогда не смогут привести к пониманию. Вы видите только поверхностное чувство, а не его происхождение и корни.

Иногда люди думают: "Каждый день я становлюсь старше. Как можно развить ум?" Если вы думаете, что ваш ум стареет и слабеет, как это происходит с телом, то вы ошибаетесь. Ум и тело функционируют и развиваются по-разному.

Медитация — это не обязательно какой-то обряд; когда вы медитируете, не нужно визуализировать священные объекты где-то там, в небе. Простое наблюдение вашей жизни с момента рождения до сих пор, взгляд на то, как вы жили до этого, и какие импульсы двигали вами — это и есть медитация. Наблюдать за своим умом гораздо интереснее, чем смотреть телевизор. После того как вы взглянете на свой ум, телевизор станет слишком скучным. Внимательная проверка того, что вы делали с момента рождения — не столько ваши физические действия, сколько психологическое состояние, заставляющее вас совершать те или иные поступки — чрезвычайно увлекательна. Так вы можете познакомиться с тем, как устроен ваш внутренний мир.

Анализируя свой собственный ум с помощью знания-мудрости, вы становитесь психически более здоровым. Именно так вы обнаруживаете, что настроение вовсе не зависит от шоколада: вы можете быть счастливы и довольны и без него. Обычно люди склонны мыслить так: "Пока у меня есть шоколад, все хорошо, а без него я не смогу быть счастливым". Из подобного убеждения, которое берет начало в привязанности, вы создаете свою философию жизни. Потом, когда шоколад исчезает, вы нервничаете: "О, сейчас я несчастлив". Но не отсутствие шоколада портит вам настроение, а стереотипы. Так ум заставляет вас верить, что счастье зависит от внешних объектов. Психологические импульсы выводят ваше ментальное здоровье из баланса. Бывает, что люди тоскуют по дому, да? Ну вот, а теперь еще есть новый тип паранойи: тоска по шоколаду. Надеюсь, вы понимаете, о чем я.

Конечно, это всего лишь один из примеров того, как ум цепляется за навязчивую идею. В течение жизни мы заикливаемся на тысячах подобных идей: "Если у меня есть вот это, я буду счастлив. Я не могу быть счастливым, если этого нет". Мы заикливаемся на одном, потом хватаемся за другое, но жизнь постоянно меняется, движется, как механизм в часах. Можно увидеть непостоянство просто наблюдая.

Жесткие убеждения расшатывают нас, создают дискомфорт, волнение и расщепление в уме. По словам Будды, сильная вера в материальные объекты, полагая, что "только это сделает меня счастливым" - это полная фантазия.

Когда вы понимаете свои отношения с шоколадом, вы знаете, что это непостоянно. Шоколад приходит, уходит, исчезает. Когда есть понимание, что это естественно, у вас нет страха. В противном случае ваше цепляние за шоколад — это просто отрицание естественного порядка. Как вы можете отрицать то, как существует мир? "Я хочу, чтобы мне всегда было шестнадцать". Неважно, насколько сильно вы хотите, чтобы вещи оставались прежними, вы просите невозможного. Это полное заблуждение. С буддийской точки зрения, вы просто спите. Независимо от того, есть ли у вас вера в религию, или вы отрицаете ее, вы просто находитесь в мире фантазий.

Если вы психологически предрасположены овеществлять идеи, вы верующий. Даже если вы гордо заявляете: "Я скептик; я ни во что не верю", - это неправда. Проверьте сами. Всего два-три вопроса способны доказать это. Считаете ли вы некоторые вещи хорошими? А другие — плохими? Конечно. Подобные убеждения и есть вера. В противном случае, что такое вера?

Верование - это то, что вы создаете своей собственной логикой, независимо от того, верно это или нет. У каждого есть свои причины считать одно хорошим, а другое плохим. Даже если это совершенно нелогично, для некоторых людей это будет достаточной причиной, чтобы сказать: "Ух ты! Мне нравится." По разным причинам они говорят "Да", но это всего лишь навязчивая идея, убеждение.

Я не стараюсь быть циничным. Это мой собственный опыт. Я встречал много скептиков с запада и проверял. Интеллектуально они говорят: "Я ни во что не верю." Но задайте им пару вопросов, и вы немедленно обнаружите у них множество верований. Это живой опыт, а не какая-то абстрактная

философия.

Как бы то ни было, функция медитации в том, чтобы вновь сделать целостным расщепленный ум. Медитация приносит удовлетворение ума и уничтожает мысль, что счастье зависит только от обстоятельств.

Это важно знать. Слабые люди не могут смело встречать проблемы. Медитация — это способ помочь вам стать достаточно сильными, чтобы встретиться с проблемами лицом к лицу, а не бежать от них. Это позволяет решать проблемы, используя свое мастерство.

Согласно философии Будды и опыту поколений практиков буддизма, вы не сможете избавиться от проблем, просто опираясь на слова другого человека: "У вас эта проблема возникла из-за этого, того или другого." Представьте: кто-то вам что-то объясняет, говорит несколько слов, и вдруг вы видите свет: "О, да, спасибо, моя проблема решена". Это невозможно. Корень проблем находится слишком глубоко, и подобный способ не сработает. Это слишком поверхностный подход к решению проблем.

Корень проблем не в интеллектуальном рассуждении. Если бы это было так, и проблемы возникали просто от идей, тогда чье-то предложение изменить способ мышления, чтобы решить все ваши проблемы, сработало бы. Однако, чтобы преодолеть неудовлетворенность и недисциплинированность ума и положить конец психологическим проблемам, вам самим нужно стать психологом. Другими словами, вам нужно манифестировать знание-мудрость.

Чтобы освободиться, вы должны знать себя, а это фантастическое достижение. Тогда,неважно, куда вы направитесь - в небеса или под землю - вы будете нести решение своих проблем с собой.

С другой стороны, шоколад не всегда будет с вами. В любом случае, вы знаете из своего собственного опыта, что, куда бы ни шли, пока ваш неудовлетворенный ум с вами, вы всегда несчастливы. Проблема не в месте, а в сознании. Даже отправившись на Луну, вы не сможете избежать своих проблем. Ваш неудовлетворенный ум все еще здесь. Тогда зачем отправляться на Луну, если вы все равно берете его с собой? Вы думаете: "Ух ты! Луна! Фантастика!". Это не фантастика, это всего лишь еще одно путешествие.

Если вы проверите повнимательнее, то обнаружите, что то, что считаете фантастическим - чувственные удовольствия и тому подобное - вовсе не является таковым. Вы просто бегае по кругу; это все то же старое путешествие, снова и снова. Что-то в уме меняется, и вы думаете: "Я счастлив", - затем становится скучно, и состояние снова меняется. Так продолжается бесконечно, а ощущение счастья, которое вы все же испытываете иногда, никогда не длится долго. Чтобы испытывать непреходящее удовлетворение, свободу и наслаждение, нужно включить свою собственную мудрость и попытаться быть полностью осознанным в отношении своего поведения и импульсов, которые заставляют вас действовать - вашей мотивации.

Если вы сделаете это, ваша ценнейшая, полная возможностей человеческая жизнь обретет смысл. В противном случае неизвестно, будет ли она такой же ценной.

Это так просто, правда? Сложно ли проверить свой ум? Для этого не надо идти в храм или церковь. Ваше сознание - это святыня, место, где вы делаете свой ум целостным через знание-мудрость. Это очень просто. Глупо опровергать мои слова, говоря: "Мне не обязательно понимать свои психологические импульсы". Не стоит так говорить, ведь речь идет о вашем собственном сознании. Вам необходимо знать свою психологию, ведь это часть вас; очень важно понимать, кто вы есть, и какова ваша природа. Будда никогда не утверждал: "Вам надо знать Будду", - а делал акцент на том, что нужно понимать себя самого.

Обычно под "наблюдением поведения" мы понимаем отслеживание своих физических действий, однако

психологические импульсы необязательно переводятся в действия. Чтобы увидеть эти импульсы, непроявленные внешне и потому скрытые от нашего взгляда, нужна медитация. В состоянии глубокой медитации мы интегрируем, воссоединяем все части своего сознания, автоматически контролируя возбуждение, которое обычно возникает из-за дуалистического взгляда, вызванного чувственным восприятием. Другими словами, мы можем выйти за пределы своих чувств. Каждый может достичь этого уровня.

Поэтому взгляните повнимательнее на свою способность осознавать психологические импульсы и развивать непреходящее удовлетворение и радость. Направляя туда свое внимание, вы можете делать выводы, а без этого вся жизнь будет серой, неясной и небезопасной.

Почему мы беспокойны? Потому что неудовлетворены. С точки зрения буддизма, причина в неудовлетворенности ума, это и есть корень проблемы. В свою очередь, природа неудовлетворенности - возбуждение, которое лишает нас покоя.

Рассматривая материальные вещи в деталях, можно определить, откуда они пришли и из чего сделаны. Если же вы приложите подобное усилие к исследованию своего внутреннего мира, то будете способны найти настоящее удовлетворение.

Возможно, на сегодня достаточно, и поскольку у вас нет вопросов, я просто пожелаю вам спокойной ночи. Большое спасибо.

Анзак-хаус, Сидней, 8 апреля 1975

Глава 6. Следуйте своему пути без привязанности

Те, кто практикует медитацию или занимается какой-либо религиозной практикой, не должны привязываться к идеям.

Жесткие идеи не являются частью внешнего, материального мира. Наш ум часто цепляется за вещи, которые звучат хорошо, но подобная реакция может быть очень опасной. Мы слишком легко принимаем то, что кажется нам хорошим, например, медитация. Конечно, она очень полезна, если вы понимаете, что это такое, и практикуете ее правильно. Через медитацию вы совершенно точно можете найти ответы на жизненно важные вопросы. Но я прошу вас не привязываться к идеям - в какой бы системе взглядов вы ни развивались - будь то философия или религия. Не думайте, что ваш путь - единственный верный.

Опять же, я говорю не о внешних объектах, а о внутренних - о развитии здорового ума и того, что в буддизме зовется нерушимым пониманием-мудростью.

Люди получают удовольствие от медитации и состояния удовлетворения, которое она приносит, но в то же время они слишком сильно привязываются к интеллектуальной идее об этом: "Медитация просто великолепна. Это лучшая в мире вещь. У меня прекрасные результаты, я так счастлив!" Но как они отреагируют, если кто-то дурно отзовется об их практике? Здорово, если они не расстроятся. Это будет означать, что эти люди выполняют свою религиозную или медитативную практику правильно.

Также, у вас может быть невероятная преданность Богу, Будде, или чему-то еще, основанная на глубоком понимании и опыте; вы можете быть на сто процентов уверенными в том, что делаете, но когда у вас есть хоть малейшая привязанность к своим идеям, если кто-то скажет: "Ты последователь Будды? Но Будда ведь просто свинья!" или "Ты веришь в Бога? Бог хуже собаки!", вы придете в бешенство. Слова не могут превратить Будду в свинью, а Бога - в собаку, но ваша привязанность и идеализирующий ум кричат: "О, я так обижен! Как ты смеешь говорить такие вещи?"

Кто бы что ни говорил - "Будда хороший", "Будда плохой" - абсолютно неразрушимая природы Будды остается незатронутой. Никто не может увеличить или уменьшить ее ценность. Точно так же, когда люди считают вас хорошим или плохим, - что бы они ни говорили, вы остаетесь таким, какой вы есть. Слова других не могут изменить вашу реальность. Почему вы чувствуете душевные подъемы или депрессию, когда люди хвалят или критикуют вас? Из-за своей привязанности, цепляющегося ума и жестких идей. Проясните это для себя.

Проверьте себя, это очень любопытно. Как вы отреагируете, если кто-то скажет, что весь ваш путь неверен? Если вы действительно понимаете природу ума, то не будете реагировать на такие вещи. Но без понимания собственной психологии, если вы подвержены заблуждениям относительно реальности, и вас легко обидеть, покой ума будет быстро нарушен. Это всего лишь слова, но вас так легко расстроить.

Наш ум удивителен! Наши взлеты и падения не имеют ничего общего с реальностью, истиной. Очень важно понимать, как это работает.

Мы склонны думать, что наш собственный путь и идеи хороши, стоящи и совершенны, однако, чрезмерно фокусируясь на этом, мы подсознательно обесцениваем другие пути.

Например, я считаю, что желтый - фантастический цвет, и объясняю вам в деталях, почему я так думаю. Потом, поддавшись моим логическим доводам, вы тоже начинаете думать: "Желтый хорош, это совершенный цвет." Но это автоматически вызывает в вашем уме противоположное суждение: "Голубой не так хорош; да и красный тоже не очень".

Эти две вещи находятся в конфликте одна с другой. Это распространено, но является ошибкой, особенно когда дело касается религии. Мы не должны позволять себе подобных противоречий, когда,

принимая одну вещь, мы автоматически отвергаем другую. Если внимательно проанализировать, то можно увидеть: не вы слепо следуете чему-то внешнему, а ваш ум направлен в одну сторону. А это автоматически устанавливает другую точку зрения как противоположную, и конфликт между двумя крайностями выводит ваш ум из баланса и нарушает внутренний покой.

Вот так возникает религиозный фанатизм. Вы говорите, что являетесь приверженцем какой-то религии, и когда встречаете кого-то, кто принадлежит к другой, то чувствуете опасность. Это означает, что знание-мудрость недостаточно развита. Вы не понимаете истинной природы своего ума и впадаете в крайности. Не позволяйте себе загрязнять ум, убедитесь, что вы психически здоровы. В конце концов, цель практики любой религии, буддизма, дхармы, медитации - как бы вы это ни называли - вывести свой ум за пределы нездоровых, противоречивых суждений.

Сам Будда призывал своих учеников практиковать без привязанности. Несмотря на то, что он передавал точный, невероятно действенный и универсальный для всех метод, он брал со своих последователей обещание не привязываться к его учениям и идее реализации, внутренней свободы, нирваны и самого просветления.

Достичь свободы от привязанности очень трудно, особенно в материалистическом обществе. Для вас почти невозможно иметь дело с материальными объектами без привязанности. А это, в свою очередь, заставляет привносить подобную привязанность во все, что касается духовности. Но, несмотря на то, что это трудно, вам необходимо проверять, каким образом учение Будды приводит в состояние совершенного психического здоровья, свободного от крайностей.

В сансаре - нашей обычной, мирской жизни мы очень легко привязываемся к вещам, которые нам нравятся, и крепко цепляемся за них. Никто никогда не говорит нам избегать привязанности. Но Будда, хоть и предлагая своим ученикам высочайший метод достижения высочайшей цели, всегда предостерегал их от привязанности к этому. "Если у вас есть малейшая привязанность ко мне или к моим учениям, вы не только психологически больны, но также разрушаете любой имеющийся у вас шанс достичь полного и совершенного просветления."

Также Будда никогда не просил людей слепо верить его методам и не утверждал, что следование его пути хорошо, а другим путям - плохо. Более того, среди обетов бодхисаттвы, которые его последователи принимали, было обещание не критиковать учения какой-либо другой религии. Задумайтесь, почему он настаивал на этом. Это показывает, насколько хорошо он понимал человеческую психологию. Мы бы на его месте говорили: "Я учу высочайшему, совершеннейшему методу. Все прочие пути ложны". Мы соревнуемся на духовном пути точно так же, как в погоне за материальными вещами, и если продолжим в том же духе, то никогда не будем психически здоровы, а нирвана, или вечное, полное покоя состояние просветления останется за гранью возможного. В чем тогда смысл нашей духовной практики?

Проверьте: даже в своей мирской деятельности и отношениях в тот момент, когда вы выбираете одну идею или вещь, говоря: "Это хорошо", в ваш ум автоматически приходит противоречие. Когда вы влюблены обычным, эгоистичным образом, присмотритесь, не слишком ли подвержен крайностям ваш ум; вы обнаружите, что да.

Точно так же необходимо избегать крайностей на своем духовном пути. Конечно, это не должно останавливать от практики Дхармы или медитации, вам все еще надо действовать. Просто практикуйте согласно своему собственному уровню понимания.

Это также не означает, что нужно закрыться от остальных религий. Можно изучать и проверять любую религию; проблема возникает только тогда, когда вы выбираете какую-то одну религию, впадая в крайность относительно ее идей и, следовательно, принижая другие религии и философии. Это происходит из-за того, что вы не знаете цели религии, зачем она существует, и как правильно практиковать. Если бы знали, то никогда бы не чувствовали, что другие религии опасны. Непонимание

природы и цели других систем духовного развития заставляет вас бояться их последователей. Если же есть понимание, что сознания разных людей нуждаются в разных методах и решениях, вы увидите, почему существует потребность во множестве религий.

Понимать эту базовую психологию очень ценно. Тогда даже в повседневной жизни, когда люди будут говорить, что вы хороший или плохой, это не заденет вас, поскольку вы будете знать, что мнение людей, не делает вас хорошим или плохим. Если, однако, вы обнаружите, что в ответ на чужие слова у вас поднимается или, наоборот, падает настроение, необходимо осознать, что это происходит, потому что ум загрязнен, и вы не видите реальность. Из-за субъективных, мирских суждений вы вешаете на все ярлыки "черное" или "белое", и затем ваш ум реагирует на них соответственно. Причина подъемов и падений состоит в том, что ум заставляет вас верить, что эти вещи на самом деле плохие или хорошие.

Если вы отказываетесь идти на поводу у собственных поверхностных взглядов, то больше не будет причины реагировать, когда кто-то говорит "хорошо" или "плохо". Слова и идеи не есть реальность. Забудьте о конечной природе своего ума, если вы понимаете хотя бы его относительную природу, никто не сможет заставить вас реагировать на чужое мнение. Даже с таким поверхностным уровнем понимания, вы открываете определенную степень истины внутри себя.

Значительная часть страдания возникает по причине нашего чрезмерного беспокойства относительно своей репутации. Вместо того, чтобы заботиться о том, кто мы есть на самом деле, мы переживаем, что именно другие люди думают о нас. Мы слишком обращены наружу. Это просто невероятно. С точки зрения буддизма такая ситуация указывает на то, что ум болен, совершенно по-настоящему клинически болен.

Конечно, западные психологи не считают это психической болезнью, у них другая терминология. Почему возникла такая разница? Потому что Будда учит нас искать величайшую цель - непреходящее и нерушимое состояние внутреннего покоя - и только достигнув этого уровня сознания, мы больше не будем считаться больными по буддийским меркам. А до этого наш ум, будучи подверженным взлетам и падениям, все еще остается нездоров, и мы нуждаемся в лекарстве - медитации, или практике Дхармы - как бы вы это ни называли. Вот это и есть настоящая, глубокая психология.

Западные психологи не считают, что вы больны, если вы достаточно хорошо выполняете свои повседневные дела, общаетесь со своими друзьями и так далее. Они говорят: "Ок, можете идти." Их легко удовлетворить. Но высочайший из психотерапевтов, Будда, смотрит глубже: он видит, что происходит в бессознательном. Психологи гордятся тем, чего они достигли, но надо сказать, что, несмотря на успехи в понимании природы бессознательного, им все еще предстоит пройти долгий путь. Я читал это в книге по психологии.

В любом случае, реальность такова, что вы привязываетесь к любой идее, которую считаете хорошей, поэтому, даже если ваш духовный путь действительно хорош, постарайтесь практиковать без привязанности.

Иногда вы видите людей, чья вера зашла слишком далеко, - они раздают религиозную литературу на улицах. Даже если вы заняты или куда-то спешите, они останавливают вас со словами: "Вот, прочитай это." Им так сильно хочется навязать свои идеи, что они проповедуют даже в торговых центрах. Это слишком сильная крайность, совершенно необязательно делать такие вещи. Уму требуется время, чтобы впитать любую идею. Если вы действительно хотите научить кого-то чему-то, надо подождать, пока этот человек будет готов, и только потом начинать. Если он не созрел, не нужно пытаться навязывать человеку свои религиозные идеи, насколько бы сильно вы в них ни верили. Это все равно, что дать умирающему драгоценность.

Многие религии учат важности универсальной любви, но вопрос в том, как развить ее в себе. Вы не можете достичь такого состояния, просто повторяя мантру "универсальная любовь, универсальная

любовь, универсальная любовь". Как же это реализовать?

Согласно Будде, первый шаг - это развить равностное отношение ко всем живым существам; прежде, чем вы реализуете такой уровень любви, нужно научиться чувствовать, что все существа во вселенной равны. Поэтому первое, что надо сделать - это тренировать этот равностность, и вы заблуждаетесь, если думаете, что можете развить универсальную любовь без этого шага.

В противном случае вы думаете, что любовь - это замечательная идея, но в то же время являетесь фанатиком той религии, которую исповедуете. У вас есть идея-фикс: "Это моя религия." Встречая человека другого вероисповедания, вы ощущаете неловкость, а в уме происходит конфликт. Ну и где же ваша универсальная любовь? И, хотя вы и думаете, что это прекрасная идея, вы не можете проявить ее, потому что ум несбалансирован. Для того, чтобы в сознание пришла любовь, необходимо развивать чувство равенства со всеми существами во вселенной.

Но проще сказать, чем сделать, поэтому, наверное, мне надо объяснить, как развивать это состояние. Мы делаем это в сидячей медитации. Визуализируйте перед собой человека, который вам неприятен, в отношении которого вы чувствуете беспокойство. Позади себя представьте того, к кому больше всего привязаны, а вокруг - людей, к которым вы безразличны, таких, которые не являются вам друзьями, родными или врагами. Посмотрите на все три категории - на друга, врага и посторонних - и медитируйте. Обратите внимание, что именно чувствуете по отношению к каждому из них. Когда вы смотрите на дорогого друга, появляется чувство привязанности, хочется пойти в этом направлении. Когда поворачиваетесь к человеку, который беспокоит вас и причиняет вам боль, возникает желание отвернуться, отторжение.

Это очень простой способ проверить, что вы чувствуете по отношению к разным людям. Просто представьте их и посмотрите, какие приходят ощущения. А потом спросите себя: "Почему у меня возникают разные чувства по отношению к разным людям? Почему хочется помочь тому человеку, который мне нравится, а не тому, которого я ненавижу?". Если вы честны с собой, то обнаружите, что это просто беспричинные отклики заблуждающегося ума.

Это означает, что вы в действительности не понимаете непостоянную природу человеческих отношений. Те, кто знает истинную природу ума, видят, что отношения меняются, они не могут быть неизменными. Это невозможно, даже если бы вам этого очень хотелось. Взгляните на всю историю жизни на Земле с ее зарождения до настоящего момента: где эти постоянные отношения? Существовали ли они вообще когда-нибудь? Если да, то они должны существовать до сих пор, но их нет, потому что неизменных отношений не бывает.

Кроме того, ваше деление людей на друзей, врагов и посторонних совершенно ошибочно. Возьмем хотя бы то, что оно основано на абсолютно нелогичных причинах. Что бы ни служило для этого поводом, чувство: "Он мне нравится, а она - нет", - совершенно лишено логики. Оно не имеет ничего общего с истинной природой субъекта или объекта.

Когда вы судите людей таким образом, то подобны человеку, к которому пришли два других, мучимых жадой; одному из них вы говорите: "Пожалуйста, входи", а другому отказываете: "А ты проваливай". Вы точно такой же. Если проанализируете эту ситуацию с обращенным внутрь знанием-мудростью, то увидите, что суждение о хорошем и плохом является следствием эгоистической заботы о собственном удовольствии и никогда - об удовольствии других.

Проверьте: представьте всех живых существ вокруг себя и осознайте, что они все, как и вы, желают обрести счастье и избавиться от страданий. Поэтому нет причины проводить разделение между другом и врагом, когда в один момент вы всем сердцем готовы помочь другу, а в другой - с сильной неприязнью стремитесь поскорее отделаться от надоедливого, конфликтного врага. Подобное сознание далеко от понимания реальности, поскольку пока неудовлетворенный ум человека подвержен подъемам и

падениям, такой вид отношений естественно меняется.

Даже если вы сердитесь на другого человека, то это из-за омрачений его ума, а не из-за физического тела. Он не контролирует свой ум, у него нет выбора. Когда человек нападает на вас, его ведет неуправляемая привязанность или гнев - вот на них вам и нужно сердиться.

Если кто-то сбивает вас на машине, вы же не злитесь на автомобиль, правда? Вы сердитесь на водителя. Здесь точно так же. Внутренний водитель - это неудовлетворенный ум человека, а не его внешние эмоции. Поэтому не на врага нужно злиться, а на его заблуждения. То, что человек говорит или делает, всего лишь показывает, что творится в его уме.

Такой подход развивает равностное отношение, и чем больше вы практикуете его, тем больше понимаете, что на самом деле нет причины делить живых существ на друзей, врагов и посторонних, основываясь на привязанности и ненависти; так делает только нездоровый ум. Когда вы испытаете равностность, то удивитесь, как поменялось ваше отношение к врагу. Человек, который раздражал и беспокоил вас, покажется совершенно иным - не потому что он изменился, но потому что, вы, поменяв свое восприятие, изменили свой ум. Это не выдумка, а реальность.

Когда так происходит, ваш взгляд на чувственный мир также меняется. Когда ум затуманен, мир вокруг вас также кажется нечетким, а когда ум ясен, мир становится прекрасным. Вы знаете это из своего опыта. Ваш взгляд на мир - это отражение вашего ума. В мире не существует ничего постоянного и идеального. Где вы найдете такую вещь? Это невозможно.

Необходимо понимать свою собственную психологию - как работает ум, и как по совершенно нелогичным, далеким от реальности причинам вы по-разному относитесь к живым существам. Поэтому нужна медитация. Чтобы раскрыть универсальную любовь в своем сознании, нужно развить равное отношение ко всем существам во вселенной. Когда это произойдет, вам не придется беспокоиться о любви, она придет автоматически. Так работает человеческая психология. Ее невозможно вызвать силой: "О, универсальная любовь! Я становлюсь тобой, ты становишься мной". Что это такое? Не думайте так!

Когда ум находится в балансе благодаря равному отношению ко всем живым существам, автоматически приходит состояние счастья. Вам не придется говорить: "Мне хочется быть счастливым", потому что покой и радость возникнут без усилий с вашей стороны. Кроме того, тело и речь будут излучать позитивную вибрацию - состояние мира, которое автоматически принесет пользу другим, в обход любых слов. Куда бы вы ни пошли, эта вибрация всегда будет с вами. Но без медитации этого уровня достичь невозможно; без медитации вы не сможете отпустить привязанности - духовные или материальные - не говоря уже о том, чтобы испытать универсальную любовь.

Путь приведения ума к просветлению, практикуемый в Махаяне, является поэтапным. Как мы уже убедились, чтобы развить любовь, сначала необходимо воспитать в себе равностность. На этой основе мы порождаем сознание бодхисаттвы, устремленное к просветлению - бодхичитту, после чего нам нужно претворить в жизнь все шесть совершенств: даяния, морали, терпения, усердия, концентрации и мудрости.

Все религии подчеркивают важность даяния, но подход Будды отличается от большинства тем, что он, в основном, объясняет психологический аспект даяния и не так заинтересован во внешних его проявлениях. Почему? Потому что совершенство щедрости осознается только когда мы абсолютно освобождаем ум от скупой привязанности, а это исключительно ментальный акт.

Многие люди с гордостью и высокомерием думают, что они религиозны, потому что много делятся материальными вещами, но это очень поверхностно. У таких людей нет представления о сути даяния, только смутное ощущение, что это хорошо; они на самом деле не знают, что это такое. Заниматься

практикой щедрости бодхисаттвы очень трудно, это следует делать без следа скупости.

Многие люди отдают с гордостью и привязанностью. Это не даяние, это просто эго, и по сути не является добродетелью. Практика щедрости бодхисаттвы - или, фактически, любое из шести совершенств - должна включать остальные пять. Другими словами, даяние надо практиковать вместе с моралью, терпением, усердием, концентрацией и мудростью - особенно с мудростью. Нам нужно глубокое понимание пустоты в трех вещах: объекта, который мы даем, акта даяния и того, кто принимает наш дар. Если мы даем без такого понимания, это не относится к практике совершенства, не приносит пользы и, более того, может вызвать противоречивую реакцию.

Например, если мы не свободны от привязанности, то можем дать кому-то что-то сегодня, а завтра подумать: "Зря я это сделал, мне теперь это нужно". Такое даяние не имеет ничего общего с религией.

Мы можем смотреть, как люди занимаются благотворительностью, и думать, насколько они щедры, но мы видим только внешнее действие, а не внутреннюю мотивацию, которая может быть совершенно эгоистичной. По-настоящему оценить даяние можно только по ментальному отношению дающего, а не действиям в физическом мире.

Если даяние ослабляет ваш внутренний негатив и тревоги и приносит больше покоя и понимания, тогда оно является религиозной практикой, но если оно только увеличивает иллюзии, то лучше этого не делать, неважно, как это выглядит снаружи. Зачем делать что-то, что еще больше усугубляет возбужденное состояние ума? Будьте реалистами - отдавайте себе отчет о том, что делаете.

Если выполнять религиозную практику с пониманием, она будет плодотворной и эффективной и принесет результаты, которых вы ищете.

Даже просто чувство равенности со всеми живыми существами, не разделяя других на друзей, врагов и посторонних, может принести вам величайшее счастье и освободить от ощущения опасности.

Мы часто чувствуем дискомфорт с другими людьми, но нужно понять, что наше видение их как врагов, исходит от нас, а не от них. Люди не рождаются врагами. Это мы их делаем такими. Не существует понятия "вечное зло". Настоящее зло - это негативный ум, проецирующий зло вовне; позитивный ум расценит то же самое как хорошее. Вещи всегда меняются, не существует ничего абсолютно негативного.

Находясь в депрессии, мы думаем: "Я плохой, грешный", - но это полная чепуха и преувеличение. Внутри нас есть и плохое, и хорошее, вопрос только в том, что сильнее в данный момент. Именно это нам и нужно проверять. Поэтому когда наш ум беспокоен, это признак того, мы впали в ту или иную крайность.

Именно здесь и возникает надобность медитации. Медитировать - означает исследовать ум, чтобы увидеть, что происходит. Выполняя практику правильно, мы очищаем сознание и приносим покой в наш разбалансированный ум. Такова функция медитации и любой религии. Таким образом, необходимо медитировать настолько правильно, насколько это возможно.

На духовном пути следует избегать цепляния за идеи. Вместо этого постарайтесь найти, как применить эти идеи на практике. Постигание их значения на собственном опыте гораздо важнее, чем сами идеи. Не будем же мы жертвовать на благотворительность вещи, принадлежащие другим людям - членам семьи или друзьям. Я часто слышал о молодых людях, которые берут вещи у своих родителей, например, драгоценности своей матери, и отдают нищим на улицах.

Это очень странно, и это вовсе не щедрость. Меня часто спрашивают, можно ли красть у богатых и отдавать бедным. Но это тоже не будет являться истинным даянием.

Обычно под этим понимают просто раздачу вещей, но с буддийской точки зрения даяние материальных вещей не всегда становится практикой щедрости. Истинное даяние имеет непосредственное отношение к уму. Такая практика - это тренировка в преодолении скупости, которая является состоянием ума, и, следовательно, противоядие должно также быть ментальным.

С другой стороны, когда дело касается отдавания, иногда можно впасть в другую крайность: не проверяя, нуждается ли получающий в том, что мы предлагаем, мы просто отдаем, нисколько не задумываясь. Иногда это может оказаться совершенно бесполезным, и в таких случаях лучше не отдавать. Если то, что вы дарите, создает проблемы, и вместо помощи человек получает противоположное, это не благотворительность. Вы думаете, что совершаете хорошее дело, но это не так.

Если вы тщательно проверите, что такое истинное даяние, то можете обнаружить, что на протяжении всей жизни вы ни разу по-настоящему не были щедры. Действительно ли вы знали, в чем нуждается человек? Порождали ли вы правильное намерение, прежде чем отдать? Медитировали ли вы о пустоте трех составляющих даяния - дарителя, получателя и самого действия? И если вы отдавали под властью гордыни, тогда неважно, насколько велик ваш дар, он отдан напрасно, ваша благотворительность была шуткой.

Таким образом, вы видите, насколько трудной может быть практика совершенства даяния. Я не пессимист, я реалист. Убедитесь, что то, что вы делаете, имеет смысл. Если вы практикуете с пониманием, ваша практика может стать сильной и психологически эффективной, обрести истинный смысл и, без сомнения, принести реализацию мира, которого вы так желаете. С другой стороны, если вы выполняете свою практику вопреки и без понимания, то все, что получите в итоге, - это депрессию.

Поэтому не думайте, что даяние - это физическое действие, на самом деле это акт ума. Давать - значит повернуть свой ум прочь от скупой привязанности и быть свободным от нее. Это просто восхитительно. Это медитация, состояние сознания. И это очень эффективно.

Также нужно избегать даяния там, где оно идет во вред другим. Например, вы не должны жертвовать на войну. Иногда вас могут просить дать денег людям, борющимся во имя религии, но какое отношение к духовности может иметь поддержка войны? Никакого. Вам нужно внимательно проверять, не приносит ли ваша благотворительность вреда.

Невероятно трудно практиковать Дхарму так, чтобы она развеивала ваши иллюзии, но если вы сможете, то это того стоит, такая практика по-настоящему потрясет ваше эго. Даже один небольшой акт щедрости с намерением достичь вечное, полное покоя состояние просветления, может быть потрясающе эффективным и обратить вспять привязанность.

Есть три вида даяния: дарение материальных вещей, отдавание знания-мудрости и спасение других от опасности. Вам следует совершать из этих трех тот вид даяния, который можете, и с таким пониманием, с каким это возможно на вашем уровне способностей.

Конечная цель даяния - совершенное просветление, поэтому вы должны посвятить свои действия достижению этой цели. Но мы так не делаем, не так ли? Если кто-то замерз, мы просто бросаем одеяло: "Достаточно тепло? Хорошо" - и оставляем так. Если у кого-то пересохло во рту, мы даем попить: "Жажда прошла? Ну и славно" - и на этом все. Наши цели такие временные и недальновидные, что отдавание становится всего лишь очередным путешествием по миру материального. Наше понимание благотворительности слишком поверхностно. Вместо этого нам следует удовлетворять временные нужды других с пониманием, что для достижения просветления им нужны здоровые тело и ум, и совершать даяние с целью помочь их практике Дхармы, посвящая наши заслуги просветлению всех живых существ.

Я не пессимист, а говорю о том, какие мы есть. И я уверен, что если практиковать правильно, вы совершенно точно сможете достичь непреходящего состояния мира внутри - просветления. Но даже если забыть об этой высокой цели, если вы просто хорошо выполняете практику сегодня, как следствие завтра вы будете более спокойными. Если правильно помедитировать утром, весь день пройдет более гладко. Вы легко можете убедиться в справедливости этого. Однако, достижение просветления через медитацию, практику шести совершенств и продвижение по десяти ступеням пути бодхисаттвы - это постепенный процесс.

Когда мы достигнем просветления, у нас больше не будет пристрастности. Если бы один человек в гневе вонзал нож в правую руку Будды, а другой преданно умащивал благовонным маслом левую, Будда был бы свободен от ненависти к первому и не имел бы привязанности ко второму. Он чувствовал бы равную любовь к обоим - любовь, которую ощущает просветленное существо по отношению к другим, она универсальна и совершенно беспристрастна.

Однако наша любовь совершенно эгоистична. Мы привязываемся к людям, которые милы к нам, и нам категорически не нравятся те, кто относится к нам плохо. Наш ум совершенно не сбалансирован.

Мой вывод таков, что не стоит привязываться ни к чему, даже к религии, и уж тем более к материальным вещам. Мы должны практиковать свой духовный путь, понимая его суть и то, как он соотносится конкретно с нами. Это и есть способ открыть безусловную любовь, свободную от чувства опасности и фанатизма, не разделяя людей на буддистов, христиан, индуистов и прочих. Неважно, кто мы, каждый из нас должен найти путь, который устроит его индивидуально.

Некоторые люди любят рис, другие - картофель, третьи - что-то еще. Пусть люди едят, что хотят, и что удовлетворяет их тело. Невозможно сказать: "Я не люблю рис, поэтому никто не должен есть рис". То же самое с религией.

Если у вас есть это понимание, вы никогда не пойдете против любой религии. Разным людям нужны разные пути. Пусть они делают то, в чем нуждаются. Но, к сожалению, наш ограниченный ум не может расслабиться, возникают мысли: "Моя религия лучше других, это единственный путь. Все остальные ошибаются". Придерживаться таких жестких идей - значит быть психически больным. Вина не религия, а ее последователи. Поэтому если вы хотите быть ментально здоровыми, понимайте свой путь и действуйте правильно, и реализация придет сама по себе.

Сейчас, прежде, чем я закончу, я хочу прояснить одну вещь. Я никого не критикую и не принижаю ничью практику. Но в настоящее время большинство из нас вырастает в обществе, которое предлагает не слишком много возможностей для серьезного изучения и практики религии. Поэтому важно, чтобы вы практиковали Дхарму правильно, и не превращали это в очередную погоню за мирскими вещами. Современное общество считает, что материальное развитие очень важно, и уделяет мало внимания духовному. Если кто-то на самом деле спросит вас: "Как вы думаете, важно ли духовное развитие?", вы ответите: "Да, но...". Всегда есть какое-то "но". Это показывает, каковы мы на самом деле.

Вопрос: Если в то время и в том месте, где мы родились, не очень много монахов - это результат нашей плохой кармы?

Лама: Я так не думаю. Тогда можно было бы сказать, что если вы не монах - это результат плохой кармы. Это не так. Чтобы обладать знанием, не обязательно быть монахом или монахиней. Кроме того, ошибочно утверждать, что люди в монашеской одежде выше, чем остальные. Не стоит делать такие суждения, ведь это зависит от человека. Хотя, наверное, можно сказать, что когда вы обнаруживаете себя не в состоянии понять свой собственный ум или определить отношение к чему-либо, а также открыть в себе истинный покой и удовлетворение - это результат плохой кармы.

Вопрос: Лама, когда мы выполняем медитацию, как увидеть, что *думающий* и *мысль* есть одно и то же?

Что мысль - это мыслитель, и что эти два нераздельны?

Лама: В относительном смысле, мыслитель - это не мысль. Мыслитель - это просто название, а мысль - всего лишь функция. Но если вы можете полностью объединить себя с мыслью, когда медитируете, это хороший опыт. Однако, с точки зрения относительной истины и научного понимания, человек и мысль различны. Вы не есть мысль. Даже если в медитации вы чувствуете единство со своей мыслью, тем не менее, вы и мысль - это не одно и то же. И, хотя на абсолютном уровне есть единство, в относительном смысле существует различие. Но если в медитации вы чувствуете полное единство со всеми явлениями во вселенной, а свое физическое существо как единственный атом, в то время как ваша сущность полностью объединена с энергией всей вселенной, это хороший опыт.

Также, когда во время концентрации на одной вещи продолжают приходить мысли, вместо того, чтобы стараться оттолкнуть их, примите их и исследуйте с всепроникающим, направленным внутрь знанием-мудростью, наблюдая истинную природу своих мыслей. Мысли глупы: если посмотреть на них внимательно, они исчезают. Мысли являются всего лишь шуткой, иллюзией; когда вы анализируете их, они растворяются. До сегодняшнего дня у вас был опыт: чем больше вы пытались их оттолкнуть, тем больше их возникало. Теперь же постарайтесь принимать их.

На самом деле наблюдать за своими мыслями гораздо интереснее, чем смотреть телевизор. Телевидение скучно, там постоянно показывают одно и то же. Когда вы наблюдаете за своим умом, появляются разные невероятные вещи. У каждого из вас своя удивительная коллекция воспоминаний! После всех этих лет снова появляются детские воспоминания... Телепередачи никогда не бывают такими интересными.

Когда вы понимаете, как работает ваш ум, это начало контроля. Вы уже не будете расстраиваться, когда появляются мысли, ведь теперь вы знаете, что это означает. Человек, не имеющий представления о том, что такое ум и как он работает, бывает шокирован, когда бессознательное внезапно проявляется на уровне сознания: "О, что это такое?". Когда вы понимаете свой ум, и что в нем есть, то ожидаете, что подобное может произойти. Вы знаете природу своего ума, и у вас есть решение для его темной стороны. Если же человек думает, что он совершенно чист, и затем внезапно проявляется какое-то ментальное уродство, он теряется. Но, вы также должны понимать, что не обладаете одними только негативными чертами характера. В вашем уме есть и хорошее, и плохое. Однако, это все относительно, оно приходит подобно облакам в небе. Под всем этим ваша истинная природа остается полностью чистой, неизменной, как само небо. Поэтому быть человеком - это значит иметь силу: у нас есть способность совершать великие вещи, потому что наша сущностная природа позитивна.

Большое спасибо.

24 апрель 1975, Сидней, Китайское буддийское сообщество

АРХИВ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Архив Мудрости Ламы Еше - это некоммерческая организация, подлежащая обложению подходящим налогом. Наша деятельность посвящена на благо всех живых существ, и мы полностью зависим от ваших пожертвований. Благодарим вас от всего сердца за поддержку. Вы можете перевести

пожертвования банковским чеком по почте, через банковскую тратту (bank draft) или почтовым денежным переводом на наш адрес в Линкольне, а также совершив подношение через безопасную систему переводов на нашем сайте, либо передав номер вашей банковской карты по почте или по телефону, а также прямым переводом на наш банковский счет (свяжитесь с нами, чтобы узнать реквизиты).

ЧЛЕНСТВО В АРХИВЕ МУДРОСТИ ЛАМЫ ЕШЕ

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

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ РАССЫЛКА

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

Фонд Поддержания Махаянской Традиции

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

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

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

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

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

Посвящение заслуг

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

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

