

Кармапа Огъен Тринле Дордже



СВОБОДА

БЛАГОДАРЯ

МЕДИТАЦИИ

СВОБОДА БЛАГОДАРЯ МЕДИТАЦИИ

КАРМАПА
ОГЪЕН ТРИНЛЕ ДОРДЖЕ

РУССКИЙ ПЕРЕВОД:
Мария Васильева

РЕДАКЦИЯ:
Людмила Чекаленко

АНГЛИЙСКИЙ ПЕРЕВОД:
Дэвид Карма Чопхель
Тайлер Дэвар
Мишель Мартин (перевод и редакция)

KTD PUBLICATIONS
DHARMAEBOOKS.ORG

*Посвящается долголетию и процветанию деяний
Его Святейшества Гьялванга Кармапы XVII
Огьена Тринле Дордже*

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог

Введение

Примечание относительно английского перевода

Глава I

Любовь и сострадание совершенно необходимы в нашей жизни

Глава II

Трансформация беспокоящих эмоций

Диалог трёх главных традиций буддизма

Глава III

Основа, путь и плод – Сессия I

Глава IV

Основа, путь и плод – Сессия II

Глава V

Обретение свободы с помощью медитации

Глава VI

Сострадание – это больше, чем просто чувство

Глава VII

Осознанность и экологическая ответственность

Глава VIII

Сострадание не отменяет сочувствия

Фрагменты из посвящения Авалокитешвары

Глава IX

Взаимосвязанность – наше экологическое и социальное (не)равенство

Диалог Гьялванга Кармапы и Профессора Вэйда Дэвиса

Глава X

Взаимодействие с беспокоящими эмоциями

Практика Будды Акшобхьи

Глава XI

Применение учений на практике

Вопросы и ответы

Копирайт

ПРОЛОГ

Летом 2017 года мне посчастливилось впервые посетить Канаду. Я совершил путешествие по широким просторам этой страны из Торонто в Монреаль, Оттаву, Эдмонтон, Калгари и Ванкувер. Таким образом я повторил маршрут Гьялванга Кармапы XVI Рангджунга Ригпе Дордже, посетившего Канаду в 1970-х годах. Я смог сам увидеть места, в которых он побывал. Я был очень рад стать свидетелем тому, как основы, заложенные им так много лет назад для процветания буддистской Дхармы, сохранились до XXI века.

Одной из главных целей моего визита в Канаду была встреча с тибетской диаспорой, особенно в Торонто, где проживает наибольшее сообщество тибетцев в Северной Америке. Я был также счастлив посетить много дхарма-центров, в которых встретился и пообщался с людьми, даровал учения и посвящения, что позволило мне укрепить духовную связь с учениками. Программа визита также включала несколько публичных мероприятий, таких как встреча с членами канадского парламента в Оттаве и законодательного собрания Онтарио, диалог с буддистами других традиций, дискуссия с профессором Вэйдом из Университета Британской Колумбии в Ванкувере, а также встреча с представителями коренных народов.

У меня сложилось впечатление, что Канада – действительно поликультурная страна. На протяжении всего моего пребывания в Канаде, я наблюдал как разные народы относятся с терпимостью и уважением к культурным и религиозным традициям друг друга. Мне кажется, именно по этой причине канадский народ, объединяющий людей такого разного происхождения, может жить и трудиться вместе в гармонии. Это также стало очень благоприятной средой для тибетцев и тибетской культуры.

Я хочу поблагодарить Кхенпо Дэвида Карму Чопхеля и Тайлера Дэвара, которые были моими переводчиками в этой поездке и чей перевод послужил основой для этой книги «Свобода благодаря медитации». В завершение я также хочу поблагодарить Мишель Мартин. Эта книга не появилась бы без её усилий по переводу, проверке и редакции сборника. Я приветствую эту публикацию и надеюсь, что она будет интересна и полезна многим людям.

Кармапа XVII Огьен Тринле Дордже
18 июня 2018 года

ВВЕДЕНИЕ

В один особенный месяц, с 29 мая по 29 июня 2017 года, Его Святейшество Кармапа XVII впервые посетил Канаду и даровал учения в различных уголках этой страны. Можно также сказать, что это было возвращение после сорокалетнего отсутствия, ибо он следовал по пути своего предшественника Кармапы XVI Рангджунга Ригпе Дордже, который дважды посещал Канаду, где даровал учения в 1974 и 1977 годах.

В этот раз Кармапа посетил Торонто, Монреаль, Оттаву, Эдмонтон, Калгари и Ванкувер. Где бы он ни останавливался, он встречался с большими группами тибетцев, которые были счастливы приветствовать его в поликультурном мире Канады. Кармапа, созвучный с нашим современным миром, даровал учения, касающиеся защиты окружающей среды, социальной ответственности, взаимодействия с беспокоящими эмоциями, и наставления по медитации. Он посетил парламент и участвовал в оживленном диалоге с монахами традиций Тхеравады и Махаяны, а также профессором Университета Британской Колумбии. Кармапа также даровал пять посвящений, встретился с тремя большими сообществами тибетцев в Торонто, Калгари и Ванкувере, представителями законодательного собрания Онтарио и благословил дхарма-центры различных традиций.

Одиннадцать учений, выбранные для этого сборника, – это его главные выступления и фрагменты посвящений во время этого визита. Все вместе они составляют все элементы, необходимые для практики Дхармы, как с точки зрения панорамы всего обширного пути, так и тонких аспектов работы со своим умом и эмоциями. При этом в них также содержится сердечное напутствие практиковать путь сострадания и приносить благо другим. В своих учениях Кармапа говорит о взаимозависимости между медитацией и социальной ответственностью: так, например, в первой главе – о связи осознанности с ответственностью за окружающую среду, а в последней откровенно отвечает на вопросы о медитации и практике.

Стиль учений Кармапы уникален, и, возможно, будет полезно дать пару комментариев касательно их глубокого смысла, чтобы мы не заблуждались по поводу того, что кажется нам поверхностным. В тибетской письменной традиции есть нечто схожее с литературным методом, известным как «отказ от надменности» или «смирение» (тиб. *khengs pa spong ba*). С его помощью авторы устраняют гордыню, связанную со своими положительными

качествами. Один из самых известных примеров этого можно найти в «Тридцати семи практиках бодхисаттвы» мастера Нгулчу Тхогме. После блистательного изложения пути бодхисаттвы он пишет:

«Мне, человеку малого ума,
Постичь величие деяний бодхисаттв непросто.
Поэтому молю я истинных мастеров
Снисходительно простить мне все недостатки:
Противоречия и бессвязность в толковании».

Это искусство самоуничижения не ограничивается лишь литературой, им пронизана вся тибетская культура, в которой подобная скромность – это черта, ожидаемая не только от реализованных мастеров и блистательных ученых, но также от всех, в особенности тех, кто достиг чего-то выдающегося. Поскольку в нашем современном мире имеет место противоположное, важно не воспринимать Кармапа буквально, когда он, к примеру, говорит: «У меня не много опыта в практике медитации, поэтому я думаю, мне будет очень сложно объяснять вам сегодня медитацию». После этого он продолжил с типичным для него невозмутимым юмором: «Наверное организаторы знали об этом и выбрали медитацию в качестве темы учений этим утром, чтобы меня проверить».

Такая скромность даёт возможность Кармапе быть более доступным, похожим не на великого мастера, восседающего на троне, а скорее на доброго советчика, который напрямую общается с нами, делясь своим личным опытом. Также благодаря этому он делает более доступной и саму медитацию. «Главная практика, которую я стараюсь поддерживать, это сохранять осознание во всём, что делаю, хожу ли я, сижу, лежу либо делаю что-то ещё. Я думаю, мне удаётся поддерживать эту практику как объект сосредоточения ума от момента к моменту». Это также напоминает о строфе из «Тридцати семи практик бодхисаттвы»:

«Вкратце, где бы мы ни находились и что бы ни делали,
Всегда поддерживать в своём уме
Осознание и внимательность на благо других –
Это практика бодхисаттвы». (36)

Кармапа говорит об этой активности легко и просто, но на самом деле поддержание такого постоянного осознания свидетельствует об очень глубокой практике. Если мы добавим к этому понимание того, что Кармапа обладает высокой духовной реализацией и постоянно пребывает в осознании природы ума, то, что он описывает – это просветлённое состояние.

Подобным образом Кармапа дарует самым непринуждённым образом глубокие учения. Он завершил одно из учений в Канаде такими словами: «Я не думаю, что это настоящие наставления по медитации, но вы можете сказать, что кажется, что я даровал учение, и кажется, что вы его получили». Таким образом, принизив себя вновь, Кармапа продемонстрировал на живом примере, как двойственность относительной истины проявляется в качестве иллюзии – как субъект («кажется, что я даровал»), так и объект («кажется, что вы получили») – это всего лишь явление, пустота, неотделимая от того, что проявляется. Здесь Кармапа одновременно приводит пример и объясняет его.

Восприимчивый читатель найдет такие сокровища во всех учениях, дарованных в Канаде. Чтобы сделать их более доступными, одно наставление из каждого учения приводится в начале соответствующей главы. Они служат напоминанием о том, как Кармапа дарует глубокие учения простым и доступным языком, сохраняя их аутентичность. Это позволяет ему установить связь с каждым, с кем он встречается. Так он открывает сокровища буддизма для современного мира.

Мишель Мартин, 10 мая 2018 года

ПРИМЕЧАНИЕ К АНГЛИЙСКОМУ ПЕРЕВОДУ

Главы II-V и VII были изначально переведены Тайлером Дэваром, а оставшиеся шесть – работа Дэвида Кармы Чопхеля, который в последствии отредактировал свои переводы. Я прослушала записи Кармапы на тибетском и переводчиков на английском, чтобы также отредактировать перевод. Приветствия Кармапы перед началом каждой встречи были достаточно однообразны, поэтому большинство из них были удалены за исключением одного, оставленного в качестве примера. Завершающие слова также были сокращены. За исключением слов, выделенных курсивом, или речи других выступающих, которые ясно обозначены, весь текст принадлежит Его Святейшеству. Все ошибки и неточности – лишь моя ответственность, и я заранее приношу извинение за любые ошибки, которые могли вкрасться в текст.

Мишель Мартин

Глава I

ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ СОВЕРШЕННО НЕОБХОДИМЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ

«Нам следует упражняться в любящей доброте и сострадании также, как мы делаем физические упражнения», – Кармана.

Прежде всего, давайте взглянем на некоторые ключевые моменты касательно любящей доброты и сострадания, поскольку они связаны с миром на планете. В общем, все хотят мира и счастья, но когда мы смотрим на нынешнюю ситуацию, мы видим, что во многих местах, таких как, к примеру, Ближний Восток, процветает насилие. Мы можем утратить надежду на мир, который, кажется, тает за горизонтом. Но на самом деле самая важная задача достижения мира и счастья в пределах наших возможностей – создать мир и счастье в своём уме благодаря силе любви и сострадания. Это то, как мы можем обрести истинную надежду на мир во всем мире, и она будет могущественной, поскольку мы будем поддерживать её своими подлинными чувствами любви и сострадания. Если мы сомневаемся в том, что мир возможен, или думаем, что в нём нет необходимости, мы можем бороться с этим, возвращая свою любовь и сострадание и пытаясь найти мир и счастье внутри себя. Чтобы создать внутренний и внешний мир, очень важно следовать по этому пути практики.

Учёные говорят, а также этому учит и буддизм, что любовь и забота естественным образом присутствуют в нас. Более того, поскольку мы социальные существа, живущие в обществе, для нас очень важно испытывать любовь и заботу друг о друге на всех стадиях жизни. Например, когда родители, которые хотят иметь детей, узнают о беременности, они думают о своём нерождённом ребёнке с большой заботой. Для детей очень важно быть окруженными этой атмосферой любви, поскольку люди не могут жить без неё.

Мы рождаемся со способностью к любви и состраданию, но их следует развивать также, как способности к языкам, которые нам естественно присущи. Если нас не воспитывают, а оставляют расти в месте, изолированном от других людей, мы не научимся говорить. То же самое касается и любви с состраданием: нам необходимо находиться в окружении, которое позволяет

им расцвести, поэтому так важно создать атмосферу заботы и любви. Мы можем начать со своей семьи, чтобы привить детям чувство важности любви и сострадания. Один из самых простых способов сделать это – произносить слова «любовь» и «сострадание», соединяя их с умом ребенка и создавая отпечаток позитивных ассоциаций.

Я знаю одну пару, у которой несколько детей, у одного из них сильный характер, и он часто сердится. Родители задавались вопросом почему это так, и затем вспомнили, что во время беременности мать часто сердилась, и похоже, что эта черта передалась ребёнку. Другой пример касается моего детства. Мои родители часто говорили о любящей доброте и сострадании и учили нас уважать и любить всех существ, независимо от того большие они или маленькие, и не обижать даже насекомых. Этот совет и их личный пример отложили на нас сильный отпечаток. Хотя это может показаться малым началом, я думаю, такая практика может иметь решающее значение в создании гармонии среди всех живых существ.

Однако для развития любящей доброты и сострадания есть много препятствий. Просто слушать о том, как кто-то говорит о них, недостаточно. Нам нужно искреннее чистосердечное желание развивать и поддерживать себя, поскольку у нас будут возникать трудности на этом пути, прежде всего вследствие своего эгоизма и гордыни, которые весьма сильны. Наше цепляние за «я» заставляет нас отделять себя от других, думать, что мы особенные и отличные от других. Это похоже на то, что мы заперли себя в железной клетке заикленности на себе. В этом состоянии мы утрачиваем заботу о других, и лишь нескольким людям позволено вступать с нами в контакт. Мало-помалу теплота нашей заботы и сострадания к ним остывает, и они в свою очередь утрачивают заботу и сострадание к нам. В результате наши отношения охлаждаются, и мы оказываемся в жестоком мире, лишенном теплоты и любви.

По этой причине нам необходимо упражняться в любящей доброте и сострадании также, как мы делаем физические упражнения. Просто туманных надежд и равнодушных устремлений недостаточно. Нам нужно практиковать, преодолевая сопротивление своего эго, чтобы иметь силу одолеть его и стать на самом деле любящими и сострадательными.

Обычно когда мы говорим, что медитируем и развиваем сострадание, мы думаем об этом с точки зрения субъекта и объекта – индивидуальный субъект, развивающий сострадание в качестве объекта. Но нам следует преодолеть эту двойственность, обрести опыт переживания себя как воплощения сострадания и почувствовать, что мы стали его самой сутью.

В конечном итоге, нам нужно не просто чувство любви и сострадания. Сострадание должно быть связано с нашим повседневным миром, стать чем-то, что мы можем использовать и естественным образом применять на практике. Однако обычно мы воспринимаем то, как проявляются вещи, как данность, и думаем о себе и других как отдельных людях, находящихся далеко друг от друга – я здесь, а кто-то другой где-то там. Но с абсолютной точки зрения того, чем вещи являются на самом деле, «я» и «другие» – это взаимозависимые явления, которые возникают, опираясь друг на друга. На глубоком уровне мы все являемся частью друг друга.

В буддизме Махаяны, Авалокитешвара воплощает собой суть сострадания. У него много форм, и у одной из них тысяча глаз и тысяча рук, символизирующих его вовлеченное сострадание – способность и непоколебимую решимость осуществлять деяния на благо других миллионами способов. Сострадание и любовь – это не просто туманная надежда, возвышенная идея или приятное переживание. Мы должны участвовать в сострадательной деятельности здесь в этом мире. Когда мы развиваем сострадание, то обретаем способность смотреть на людей и мир глазами сострадания так, чтобы когда мы их видим, это проявлялось как активность любви и сострадания. В целом нам следует применять медитацию на практике и не ограничивать её лишь тем маленьким местом, где мы находимся, когда медитируем.

Глава II

ТРАНСФОРМАЦИЯ БЕСПОКОЯЩИХ ЭМОЦИЙ

Диалог трёх главных традиций буддизма

«Главное в том, чтобы быть буддистом, заключается в нашем стремлении стать лучшими людьми», – Кармана.

Сцена Зала Собраний была украшена яркими букетами цветов, для главных выступающих было приготовлено три кресла. Его Святейшество Гьялванг Кармана, представляющий традицию Ваджраяны, сидел посередине. Справа от него – Почтенный Бханте Саранапала из Буддистского храма и центра медитации Вест-Энд Торонто, представляющий традицию Тхеравады. Слева – Почтенный Дай Ши, из Храма Чам Шан в Торонто, представляющий традицию Махаяны. В начале каждый мастер выступил с короткой речью, за которой последовали вопросы организаторов, и в конце состоялась сессия вопросов из зала.

ТРАДИЦИЯ ТХЕРАВАДЫ ПОЧТЕННЫЙ БХАНТЕ САРАНАПАЛА

Бханте Саранапала, представляющий традицию Тхеравады, был первым выступающим. Поблагодарив других за то, что они приехали, он отметил, что это была четвертая подобная встреча в Торонто, и что он рад поделиться словами мудрости Будды касательно работы с волнующими эмоциями. Он начал со слов о страдании.

В ранних буддистских учениях омрачающие эмоции понимаются как *дуккха* (на языке пали). В начале сегодняшней сессии был показан фильм о Четырёх благородных истинах: страдании, его причине, прекращении страдания и пути, ведущем к прекращению страдания. *Дуккха* переводится как «страдание», «боль», «разочарование» или «неудовлетворенность». Слово *дуккха* имеет очень глубокий смысл и состоит из двух слов: префикса *дук*, означающего «тяжелый» и глагола *кха* – «терпеть», «справляться»,

«выдерживать». То есть *дуккха* означает что-то в нашей жизни, с чем нам тяжело справиться, что тяжело пережить.

Теперь мы можем задать себе вопрос: с чем нам трудно справиться в жизни – физически, ментально или эмоционально? Одно определение, которое дал Будда, очень популярно в палийской традиции: «Не получать то, что мы хотим, очень болезненно, и это трудно выдержать эмоционально». Есть столько разных вещей, с которыми тяжело справиться в этой жизни. Это может быть волнение, депрессия или другие эмоциональные трудности, которые тяжело пережить.

Будда учил, что для того, чтобы справиться со своими проблемами, нам нужно следовать модели или методу Четырех благородных истин: (1) мы сначала определяем проблему страдания или омрачающей эмоции; (2) затем определяем причину этого страдания; (3) мы знаем, что у *дуккхи* есть конец, что мы можем устранить проблему; (4) чтобы это сделать, есть путь, по которому нам следует идти.

Чтобы трансформировать и положить конец всем эмоциональным проблемам в нашей жизни, нам следует идти по благородному Восьмеричному пути. Один из его восьми аспектов известен как «верное намерение» или «верная мысль». Противоположны ей неверное намерение или неверная мысль. Будда учил, чтобы положить конец нашим эмоциональным трудностям, нам следует осуществить значительное изменение парадигмы. Это то, что известно как избирательное мышление, а в современной западной психологии – как перемещение внимания. Мы тренируемся перемещать своё внимание от неправильного мышления к правильному мышлению.

Приводя пример, основанный на Восьмеричном пути, мы можем взглянуть на омрачающие эмоции и связанные с ними мысли о (1) похоти или жадности (или привязанности и желании); (2) гнев и ненависти; (3) вреде и насилии.

Нам нужно переместить своё внимание с негативных мыслей на позитивные, чтобы побороть эти три омрачающие эмоции. Поэтому мы обращаем своё внимание на (1) мысли, связанные с отречением; (2) с любовью и состраданием; (3) с ненасилием и непричинением вреда. Когда мы перемещаем своё внимание с негативного на позитивное, в нас происходит перемена, как физическая, так и эмоциональная.

Следующий шаг в Восьмеричном пути называется «верное усилие», и у него четыре стадии: профилактика, устранение, развитие и сохранение или поддержание. Что означают эти четыре стадии? (1) Если есть образ, вызывающий негативные эмоции, нам следует тренировать себя, чтобы перестать обращать на него внимание, а затем (2) постараться устранить всё

негативное, что уже возникло в нашем уме. Эти два первых шага очень важны. После этого (3) нам следует упражняться в развитии положительных эмоций, таких как любовь и сострадание. И в конце (4) нам следует поддерживать эти положительные эмоции, продолжая развивать их каждый день, чтобы поддерживать наше эмоциональное благополучие.

Эти четыре стадии соответствуют результатам современных психологических и нейронаучных исследований, которые мне кажутся интересными. Все наши эмоциональные проблемы происходят потому, что мы заикливаемся на вещах. Будда сказал, что вместо этого нам следует упражняться в изменении реакции на вещи, которые нас окружают.

Я могу привести пример, чтобы проиллюстрировать это. Мы счастливы, что с нами здесь пребывает Кармапа XVII. Он очень молод и красив, на него приятно смотреть. Если мы смотрим на него таким образом, нам следует понимать: «Я смотрю на Его Святейшество Кармапу с особым чувством и думаю: «Он привлекательный, красивый, просто чудесный». Но на самом деле нам следует смотреть вовнутрь. Будда сказал, что нам не следует просто смотреть на внешние объекты, а нужно смотреть на то, как мы реагируем на них. Когда мы делаем это, все наши негативные эмоции уменьшатся, и наш ум начнёт расслабляться.

Этот процесс можно применять ко всем негативным эмоциям. Скажем, кто-то разозлил нас. Если мы просто будем смотреть на этого человека, то останемся сердитыми и раздраженными, однако в тот момент, когда мы начинаем осознавать и понимать, что «Я смотрю на этого человека с гневным умом», эмоция гнева начнет успокаиваться. Все негативные эмоции – результат неосознанности. Когда мы начинаем осознавать их, все негативные эмоции уйдут по мере того, как мы трансформируем их в положительные эмоции.

Итак, человек, на которого вы сердитесь, стоит перед вами, и вы думаете: «Я смотрю на этого человека со злостью. Пусть я испытаю к нему любовь и сострадание. Пусть я освобожусь от гнева, и пусть мой враг также освободится от гнева». Буддистский метод помогает нам трансформировать свои негативные эмоции в позитивные.

У нас немного времени, а я столько всего хочу вам рассказать. Будда учил этому методу и многим другим на протяжении сорока пяти лет, поэтому невозможно изложить его учения за два часа. Я знаю много методов, которым учил Будда, и возможно мы сможем продолжить эту дискуссию во время диалога. Всего вам наилучшего. Пусть с вами пребудут благословения Будды!

КИТАЙСКАЯ ТРАДИЦИЯ МАХАЯНЫ ПОЧТЕННЫЙ ДАЙ ШИ

Почтенный Дай Ши начал с того, что поприветствовал всех присутствующих, а затем представил своего ученика, который будет переводить его выступление о том, как буддизм Махаяны может трансформировать негативные эмоции.

Нам выпала честь поделиться сегодня с вами тремя традициями учений Будды. У нас должно быть много благой заслуги из прошлых жизней, поскольку мы не просто слышим имя Его Святейшества, но также встречаемся с ним лицом к лицу в этом зале. Пусть мы все слушаем его учения из глубины сердца, а затем применим их в своей повседневной жизни. В конце 1970-х годов в ходе своего посещения Канады Кармапа XVI посетил нас, Буддистскую ассоциацию Канады – Храм Чам Шань, и встретился с нашим основателем. Мы очень рады встретиться сегодня снова с Кармапой XVII. Буддизм появился в древней Индии и развился в три основные традиции, представленные и сегодня: школы буддизма Ваджраяны, Махаяны и Тхеравады. Хотя эти три традиции отличаются своим языком, ритуалами и практикой, они всего лишь разные выражения одного и того же учения Будды. Мы все разделяем основные учения о взаимозависимом происхождении, законе причине и следствия и признании присутствия природы Будды во всех существах.

Сегодня я хочу коснуться темы того, как трансформировать омрачающие эмоции с помощью учений китайского Чань буддизма. В Чань Первым Патриархом был знаменитый Бодхидхарма, который пришел из Индии в Нанкин в Китае, а затем поселился на горе Суншань. Его приемником был Второй Патриарх Хуэйке. Перед тем, как стать монахом он был воином, который убил много людей в сражениях. После того, как он встретился с буддизмом, он так глубоко сожалел о содеянном, что не мог есть и спать. Он жил в таком смятении с таким обеспокоенным умом, что ему казалось, что он в аду. Он встретился с Бодхидхармой, чтобы обсудить с ним то, как успокоить свой ум. У них состоялся следующий разговор.

Воин спросил: «Мой ум не находит умиротворения. Прошу, приведи его к спокойствию?»

Бодхидхарма ответил: «Покажи мне свой ум, и я приведу его к спокойствию».

После длительных поисков, воин ответил: «Когда я искал, я не смог найти свой ум».

Тогда Бодхидхарма ответил: «Так и есть, я полностью умиротворил его».

Эта история учит, что согласно школе Чань, источник всех негативных эмоций, независимо от того кажется ли, что они происходят извне или изнутри, содержится в нашем различающем уме, который цепляется за вещи и жаждет того, что иллюзорно. Когда мы понимаем это, все различия прекращаются, и наш истинный ум обретает освобождение. Аналогия этого в том, что наш различающий ум подобен облакам, тогда как наш истинный ум, наша истинная природа, подобна бескрайнему небу. Облака приходят и уходят, возникают и исчезают, но небо всегда присутствует.

Следующая история, которой я хочу с вами поделиться, это то, что произошло с будущим Шестым Патриархом Хуэйнаном и Мастером Шень Сю. Их учитель, Пятый Патриарх Хунчжэнь, попросил своих учеников написать стихотворение, отражающее суть практики Чань. Мастер Шень Сю написал следующее:

«Тело – это древо просветления,
Ум – подставка для блестящего зеркала.
Всегда усердно протирай его,
Не давай ему запылиться!»

Это действительно замечательное стихотворение, показывающее, что мы используем разные методы – медитацию, пение мантр, и так далее – чтобы наблюдать за своим умом на относительном уровне. Это восхитительный пример того, чем является относительная истина. Однако Мастер Хуэйнан, пребывающий на ещё высшем уровне практики и мудрости *праджни*, ответил другим стихом:

«По существу, дерева просветления нет,
И у блестящего зеркала нет подставки.
Когда нет вообще ничего,
Откуда тут взяться пыли?»

Пятый Патриарх Хунчжэнь прокомментировал, что стих Шень Сю говорит об относительной истине, тогда как стих Хуэйна об абсолютной. Его стих показывает нам, что все явления в мире, включая наш различающий ум и омрачающие эмоции, изменчивы и лишены истинной природы. Есть много различных практик, с помощью которых мы можем отпустить цепляние за то, что иллюзорно, и позволить своему истинному уму засиять.

Иногда мы все можем чувствовать, что страдаем от иллюзий и трудностей в жизни. Строфа из «Алмазной сутры» говорит о том, что

невозможно ухватиться за прошлую мысль, за будущую мысль или нынешнюю мысль. Прошлое уже ушло, будущее ещё не пришло, а нынешняя мысль возникает и исчезает, возникает и вновь исчезает, поэтому мы не можем ухватиться за неё. С помощью практики медитации мы можем научиться очищать свой загрязненный ум и жить в настоящем моменте. Таким образом наш ум не будет загрязняться. Это путь к благодати и успокоению.

Все эти учения, о которых я говорил, берут начало от Будды Шакьямуни, а также содержатся в знаменитых диалогах мастеров прошлого. А сейчас я хочу поделиться с вами личным опытом о встрече со страданием и негативными эмоциями. Это событие произошло 2 мая 2011 года, когда мы проводили важную церемонию закладки Сада Вутай Шань в Питерборо. В этот день мы пригласили тысячи гостей, но к сожалению, погода не захотела нам помочь, и в этот день лил проливной дождь. Дорога, даже алтарь и все украшения были сильно повреждены. Это был один большой хаос. Я человек с чувством достоинства, и тогда я очень разволновался и расстроился. Я почти что рассердился и накричал на волонтеров. Моя истинная спокойная природа и мой различающий ум боролись друг с другом.

К счастью, я немного занимался медитацией, и поэтому за несколько мгновений я смог успокоиться в этой ситуации, чтобы прежде всего преодолеть свои негативные эмоции. Затем я смог не дать своему различающему уму и эмоциям взять верх. В этот день я смог справиться с ситуацией со спокойствием и позаботиться обо всём и всех, как только смог. Я так рад, что практиковал медитацию, благодаря чему смог контролировать свой ум и позаботиться обо всём.

ТРАДИЦИЯ ВАДЖРАЯНЫ ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО ГЪЯЛВАНГ КАРМАПА

Это большая удача, что представители трех главных традиций буддизма встретились здесь сегодня, чтобы обсудить смысл учений Будды. Здесь присутствуют представители индийской, китайской и тибетских традиций буддизма. Ранее у меня было много возможностей участвовать в различных встречах, но, кажется, я впервые принимаю участие в дискуссии, в которой присутствуют представители всех основных буддистских традиций мира. Поэтому это замечательная возможность в целом, а также и для меня лично. Я

постоянно изучаю буддизм и хочу узнать больше о нём, поэтому я счастлив быть здесь.

Мы имели возможность услышать сегодня выступления этих двух замечательных монахов. Из трёх выступающих я самый молодой, и поэтому волнуюсь, что мне вообще нужно о чем-то говорить. Более того мне кажется наше время сегодня утром весьма ограничено, большая его часть уже истекла, поэтому передо мной тройная трудность – я нервничаю, что мне нужно говорить, нет времени, и я чувствую, что не знаю, о чем могу рассказать. Однако, как я уже заметил, это собрание даёт нам чудесную возможность, и в знак уважения к этому событию, хоть я и собираюсь сказать всего несколько слов, я надеюсь, они будут иметь смысл.

Мы часто встречаемся с термином *Дхарма* или *Буддадхарма*, что обычно означает «учение Будды». Однако если мы взглянем на санскритское слово *дхарма*, то найдем много различных смыслов, на одном из которых я хочу остановиться – это «трансформация». Санскритское слово дхарма было переведено на тибетский язык как *чё* (тиб. *chos*), которое созвучно с другим тибетским словом *bcos*, означающим «изменять», «трансформировать». В этом контексте мы можем сказать, что ключевое значение слова *дхарма* – это «усмирить свой ум» или «произвести в уме изменения к лучшему».

В тибетской традиции великие мастера прошлого давали непосредственные, действенные наставления от сердца к сердцу, которые возникали из их непосредственного опыта практики Дхармы. Что мы можем понять из этих глубоких наставлений, это то, что практика Дхармы должна выполняться в соответствии с самой Дхармой. Что это означает? Разные люди интерпретируют по-разному что означает практиковать Дхарму. Некоторые люди думают, что практиковать Дхарму означает делать простирания, совершать подношения и совершать разные ритуалы. Другие полагают, что это означает изучать ритуальные или философские тексты, а третьи считают Дхарму практикой медитации. Поскольку «практика Дхармы» интерпретируется по-разному, я думаю, для нас очень важно развить ясное понимание того, чем является истинная практика Дхармы.

Много людей приходит ко мне и говорит, что интересуется практикой Дхармы, и иногда они думают, что это означает измениться внешне. К примеру, тот, кто не делал этого ранее, может начать делать простирания или носить с собой четки и читать мантры. Другие же, кто это видит, могут подумать: «О, они теперь практикуют Дхарму. Они стали буддистами». Хотя люди могут так подумать, на самом деле нужен более глубокий анализ, чтобы определить начали ли они действительно практиковать Дхарму. По этому поводу, я думаю, будет полезно поделиться с вами историей из личного опыта.

С самого момента рождения в буддистской семье, мне было легко считать себя буддистом. Другим может быть сложно считать себя буддистами, поскольку они единственные в своей семье, кто поступает таким образом. У меня не было таких трудностей, поскольку я вырос в окружении, в котором все автоматически считали себя буддистами.

Затем, когда мне было семь лет, меня признали Кармапой. Я не знал кто такой Кармапа, но мне сказали, что я Кармапа, и я просто сделал вид, что так оно и было. Меня отвезли в монастырь и стали обучать разным буддистским наукам. Поэтому когда речь заходит о том быть ли буддистом, у меня не было выбора, я всегда считал себя буддистом.

Но можно задать себе и другой вопрос: а хороший ли я человек? У меня не было сомнений, что я буддист, но если задать вопрос «А хороший ли я человек?», то когда я честно смотрю на себя, иногда я нахожу, что я хороший человек, а иногда, что не такой уж я и хороший. То есть ответ на это вопрос не такой определенный, как на вопрос о том буддист ли я.

Здесь, возможно, многие из нас встречаются с очень противоречивой ситуацией. Нам не сложно думать, что мы буддисты, но мы не уверены в том, хорошие ли мы люди. Но дело в том, что буддист – это тот, кто значительно преуспел в продвижении по пути превращения в хорошего человека. Истинный практикующий Дхарму должен быть не просто хорошим человеком, а очень хорошим человеком. Поэтому эта мысль «я буддист» может включать в себя некую долю притворства или самообмана. Когда мы действительно проверяем себя, то можем обнаружить, что мы не такие уж хорошие люди. И поэтому думать «я буддист» значит просто обманывать себя.

Быть буддистом не означает, что вы становитесь человеком со странной наружностью, который делает странные вещи, те, что не делают другие люди. Это не означает измениться в том, что касается внешнего вида или внешнего поведения. Главное, чтобы быть буддистом, в том, что мы пытаемся быть лучшими людьми. Мы стараемся стать лучшим человеком, пытаемся развивать положительный настрой, более открытое сердце и ум.

На самом деле быть буддистом включает в себя работу со своими недостатками. Это может быть очень сложно, поскольку некоторые люди могут реагировать, говоря: «Это то, кем я являюсь, и я не могу изменить это. Таков мой характер». Но буддизм относится к этому по-другому и говорит: «Нет, это твоя личность, твой характер, и тебе определенно нужно изменить его, поскольку у него есть негативные аспекты». Мы можем говорить, что мы настоящие буддисты, если мы действительно можем трансформировать то, что является негативным в нас, и развить уверенность и сострадание. Даже если мы не хотим говорить, что мы буддисты, по крайней мере мы стали

лучшими людьми. Поэтому практика сводится к тому, чтобы применять средства противоядия к своим беспокоящим эмоциям и трансформировать негативные стороны своего характера. Важно делать это с большой силой сердца и решимостью.

Мне кажется, я уже вышел за рамки отведенного мне времени, поэтому на этом я закончу. Я очень рад быть здесь вместе со всеми вами и в особенности в присутствии этих двух великих мастеров.

ОБЩАЯ ДИСКУССИЯ

Первый вопрос от организаторов касался того, как работать с такими эмоциями, как гнев, ненависть, желание и стресс. Как можно справиться с ними за три-пять минут?

Его Святейшество Гьялванг Кармапа: Было бы сложно взять под контроль все свои беспокоящие эмоции за несколько минут. Буддийские учения очень тщательно и щепетильно подходят к работе с омрачениями. В буддийском подходе различают ключевые ментальные омрачения, второстепенные ментальные омрачения и так далее, но все они могут быть сведены к трём главным типам – желание, гнев и запутанность.

Из этих трёх разрушительность агрессии или гнева легче всего распознать как негативную. Желание – это эмоция, которые мы можем распознать, но нам тяжелее увидеть, что она разрушительна по своей природе. Мы можем распознать присутствие желания, но не будем уверены как негативно или разрушительно то, когда желание присутствует в нашем уме. Также есть запутанность, но поскольку это запутанность, мы также пребываем в запутанности касательно неё. Сложно не только увидеть недостатки запутанности, также сложно распознать её присутствие в нашем опытном переживании.

Применять средства противоядия к этим трём омрачениям следует постепенно. Мы можем начать с того, чтобы определить какое из них самое сильное в нас. Взяв, к примеру, беспокоящую эмоцию агрессии или гнева, мы можем обнаружить, что мы являемся тем, кто часто злится, и захотим сделать что-то по этому поводу. Мы можем использовать свою способность к самоанализу (тиб. *dran pa*, также переводится как «памятование» или «осознавание»), чтобы проанализировать свой ежедневный, еженедельный опыт, спрашивая себя: «Сколько раз я сердился? Когда я сердился? На что это было похоже?» Таким образом мы можем изучить свой опыт. Если мы

используем моменты гнева, чтобы узнать больше о себе, тогда гнев будет не чем-то бесполезным для нас, не каким-то наказанием, наложенным на нас, а скорее возможностью узнать больше о своём уме.

Анализируя те моменты, когда мы сердимся, мы можем более ясно понять какую проблему представляет гнев для нас, и каким разрушительным он может быть. Нам следует использовать свой опыт как основу для исследования, а не просто полагаться на объяснения других. Использование нашего личного опыта позволяет такому исследованию коснуться нашего сердца.

Также верно то, что наши более сильные переживания гнева – это часто те, которые учат нас лучше всего: они очень ясно указывают нам на то, каким разрушительным является гнев по своей природе, на то, что его вызывает, что поддерживает его силу и так далее. Я не призываю вас намеренно провоцировать сильные моменты гнева, но я наблюдал, что когда они происходят, если поддерживаться при этом памятование, эти вспышки могут быть самыми поучительными для нас.

Мастер традиции Махаяны Почтенный Дай Ши говорил о двух аспектах ума, также есть два ума, когда речь заходит о разрушительных эмоциях. Это может быть похоже на то, как один голос в нашем уме говорит нам, что нам следует разозлиться, а другой – что не следует, а мы сами находимся посередине. Мы – те, кто должен сделать выбор: мы рассердимся или нет? В конце концов мы те, кто решает, как взаимодействовать со своими эмоциями.

Но нам не следует относиться ко всему мероприятию слишком серьезно. Иногда если мы будем слишком серьезными, думая: «Этот гнев – большая проблема. Мне следует с ним справиться. Он должен уйти» и тому подобное, это по сути вкладывает больше энергии в сам гнев. Когда мы терпим поражение от своего гнева таким образом, это ещё более болезненный и унижительный опыт, и поэтому такая жесткая реакция не полезна. Вместо того, чтобы быть такими мрачными, пытаюсь преодолеть свои негативные эмоции, мы можем позволить себе принять игривый настрой: «О, ты хочешь насолить мне? Поглядим, кто из нас сильнее!» Если мы будем относиться к этому проще, тогда даже если гнев будет побеждать нас время от времени, это не так уж страшно, и не так тяжело и болезненно. Всё даёт нам возможность учиться.

Нам всегда следует напоминать себе и призывать себя относиться к своим эмоциям с памятованием, применяя любые средства, которые кажутся нам полезными, чтобы уменьшить свои негативные модели поведения. Если мы разовьем привычку относиться к своим эмоциям с памятованием в течение двух или трех месяцев, применение противоядий станет более

автоматическим. Нам не придется принуждать себя так сильно, и памятование будет происходить естественно.

Тем не менее, есть процесс, благодаря которому мы узнаём свои эмоции, распознаем недостатки разрушительных эмоций и затем трансформируем их. Это займет три, четыре, пять, а может и более лет. Зная про его преимущества, важно продолжать, не падать духом и не разочаровываться.

Следующий вопрос был к Почтенному Бханте Саранапале о его личном опыте проведения тренингов для полицейских и пожарных.

Почтенный Бханте Саранапала: Перед тем, как ответить на вопрос о тренингах для пожарных и сотрудников служб оперативного реагирования, я хотел бы обратиться к личному опыту взаимодействия с волнующими эмоциями. Я люблю рассказывать истории своим друзьям, коллегам и ученикам, и эта произошла в 2000 году, когда я учился в магистратуре в университете МакМастера. Я жил недалеко от университета, и однажды когда шел на занятия, увидел как один человек со злостью смотрит на меня. Я не обратил на него внимания, а применил одно из наставлений, которому учил Будда: когда вы замечаете, что кто-то сердит или расстроен, не обращайтесь на них внимание. Однако когда я проходил мимо этого человека, он заорал на меня: «Какого черта ты здесь делаешь?»

Я остановился, посмотрел на него и сказал: «Сэр, я студент университета МакМастера».

«Что это за штука, которую ты носишь?», – спросил он.

Для него я в одеждах выглядел как кой-то пришелец, поэтому я ответил: «Я буддистский монах, и это моя форма. У меня не много времени, и я не хочу опоздать. Позвольте мне пойти на занятия. Я знаю, что вы рассержены и расстроены. Пусть вы будете здоровы, счастливы и спокойны».

Он спросил: «Что ты сказал?» И я повторил это. Тогда он сказал: «Подожди минуту! Можно я побуду с тобой несколько секунд? Я хочу поговорить. Можно записать твой номер телефона?»

Я подумал: «Это же незнакомец, который кричал на меня. Это настоящее испытание. Я простой монах. Мне нечего приобретать и нечего терять». И я сказал: «Хорошо, вот мой номер». Но я не думал, что он когда-либо позвонит мне. Но он позвонил вечером. «Можно я приду встретиться с тобой?», – спросил он. Я подумал: «Это же человек, который кричал на меня, он сердит и хочет прийти встретиться со мной. Что если он убьет меня или проявит насилие? Но опять же, я буддистский монах, и это настоящее

испытание, чтобы увидеть работает ли любовь и сострадание. Поэтому я сказал: «Да, Вы можете прийти».

На следующий день он пришел, я открыл дверь и предложил ему сесть, сказав: «Сэр, я студент и у меня не так уж много всего. Есть сок, печенье и пончики. Угощайтесь». Он очень удивился, и затем сел. Он пришел, чтобы поспорить со мной, однако я относился к нему с добротой, поэтому он совершенно изменился и очень заинтересовался моей историей. Я рассказал ему обо всей своей жизни и показал фотографии.

Он не мог поверить, что разговаривает с буддистским монахом. Мы проговорили три часа и впоследствии стали хорошими друзьями. «Сэр, если я приглашу Вас на свадьбу, Вы придете даровать мне благословение?», – спросил он. «Хорошо, скажите когда и где». И я пошел к нему на свадьбу. Там была официальная программа, и когда подошла моя очередь выйти на сцену, чтобы благословить их, мой новый друг взял микрофон и сказал всем собравшимся: «Это тот чертов буддистский монах, который изменил мою жизнь».

Это история из моей жизни, о которой я всем рассказываю. Если вы сердитесь на других людей, вы не буддист. Трансформация гнева в любящую доброту и сострадание показывает истинный буддистский характер и отношение. Это истинный метод: мне нужно смотреть не на человека, который сердится, а на себя самого. «Я смотрю на человека, чей ум полон гнева. Этот человек реагирует на меня с гневом, а я должен решить реагировать на него не с гневом, а с любовью и состраданием». Это действительно работает, и это лучшее средство.

Последний вопрос от организаторов касался памятования и медитации как альтернативы медикаментозной терапии для людей с ментальными проблемами. Что Вы можете посоветовать по этому поводу? Следует ли им полагаться на докторов и науку или на буддистские учения?

Его Святейшество Гьялванг Кармапа: Я думаю, будет хорошо взглянуть на этот вопрос с точки зрения людей, которые приходят ко мне обсудить свои проблемы. Это правда, что большинство людей приходят ко мне, не когда у них всё идет хорошо, а лишь когда они испытывают трудности. Конечно, некоторые люди приходят, когда счастливы, и это также чудесно, но по большей части они переживают разные трудности, включающие в себя психологические и физические проблемы. В некоторых случаях я не уверен могу ли им помочь, но я всегда стараюсь сделать всё, что в моих силах, со стремлением, которое исходит из глубины моего сердца.

В некоторых из их проблем можно помочь советом, который я могу дать, или светом, который я могу пролить на их ситуацию со своей точки зрения. Но в том, что касается более серьезных психологических проблем или психиатрических случаев, я на самом деле чувствую, что таким людям лучше бы помогли специалисты по ментальному здоровью. Такие ситуации за пределами моих способностей помочь, и они также включают случаи, когда у людей поврежден сам мозг. В таких случаях им однозначно нужно обратиться к врачу.

Я бы ещё хотел отметить, что в городах многие люди часто сталкиваются с ментальными проблемами, особенно со стрессом, их ум не находит покоя. Для некоторых из этих людей, мне кажется, медитация и практика развития памятования могла бы быть полезна, показывая им, что не следует относиться слишком серьезно к своим проблемам. То есть в некоторых случаях такие методы могут быть действительно полезны.

ВОПРОСЫ ИЗ ЗАЛА

Как сочетать то, что верно для нас, с советами учителей, которых мы уважаем? Как решить, что мне следует делать?

Почтенный Бханте Саранапала: Благодарю Вас за такой прекрасный и прагматичный вопрос. Я знаю столько всего нужно переварить, поскольку мы говорили про столько техник и осветили столько разной информации. Учения Будды – это не просто вопрос веры. Вы можете сказать, что Его Святейшество – мой герой, мой учитель и поэтому мне следует делать всё, что он говорит. Или Почтенный Мастер Дай Ши мой герой, я уважаю его и поэтому всё, что он говорит, мне следует делать. Или я люблю буддистских монахов тхеравардинов, и поэтому всё, что они говорят, мне следует выполнять. Однако это не есть учения Будды.

В одной известной сутре (*сутте* на пали) под названием Калама-сутра, рассказывается история людей из деревни каламов, живших во времена Будды. Деревня каламов была расположена возле входа в лес, и многие люди ходили в лес медитировать. Когда какой-нибудь мастер выходил из леса, первые люди, которых он встречал, были каламы. Мастер говорил им: «Каламы, я практиковал медитацию в лесу многие годы. Я ведаю истину. Я открыл средство решения всех наших проблем. Поэтому всё, что я говорю, истинно, а то, что говорят другие – ложно». Затем этот мастер уходил, из леса приходил другой мастер, очернял предыдущего мастера и восхвалял свои

собственные учения, так оно и продолжалось – один мастер следовал за другим.

В то время в деревню пришел Будда. Каламы подумали: «Он такой просветленный мастер. Он должен знать истину», и они отправились на встречу с ним. Каламы сказали: «Почтенный господин, мы запутались. Мастера выходят из леса, и каждый из них восхваляет свои учения и очерняет учения других. Мы не знаем, кто из них говорит правду».

Будда ответил: «Каламы, хорошо, что вы запутались. Не надо просто верить чему бы то ни было. Вам следует проверять учения». Затем Будда определил критерии, согласно которым следует чему-то верить или не верить: не следует верить чему-то лишь потому, что ваши родители или учитель говорит это, или потому, что это звучит красиво или логично, или потому, что это практиковалось в традиции долгое время. Это недостаточная причина. Будда посоветовал каламам, когда они слышат учения, проверять их на практике. На собственном опыте они узнают, что подходит и несет благо им, другим – всем. Если учение выдержит такую проверку, они могут следовать по предложенному пути, если захотят.

Мой вопрос касается достижения всеобщего блага. В нашем современном мире возможно ли не только для буддийской общины, но также и для народов в целом стремиться к большему благу за пределами личных интересов индустриального века? Можем ли мы надеяться, что так случится?

Его Святейшество Гьялванг Кармапа: Да, я думаю, что мы можем надеяться. Между различными сообществами и индивидами уже имеет место диалог. И эту тему обсуждают между собой не только сами духовные традиции, но также ученые встречаются с представителями духовных традиций, и выражают желание взять на себя коллективную ответственность за благополучие в мире. Я думаю, что этот диалог между дисциплинами и сообществами следует развивать и расширять, чтобы духовные традиции могли больше общаться друг с другом и учеными. Кроме этого, они могут наладить обмен между этими сообществами и представителями социальных работников и людьми других профессий. Собираться и делиться своими идеями и тем, что нас вдохновляет – это без сомнения увеличит коллективную благую волю, которая существует в мире. Мы точно можем надеяться на это.

Глава III

ОСНОВА, ПУТЬ И ПЛОД

Сессия I

«Мы совершаем переход от старых привычек, узких, неосознанных и негибких, к новым – открытым, осознанным и гибким», – Кармана.

Поприветствовав всех и выразив свою радость по поводу культурного разнообразия Торонто, в котором могут процветать тибетцы, Кармана перешел к теме своего выступления. Он объяснил, что его попросили рассказать о чисто буддистской теме основы, пути и плода, что весьма обширна и по сути включает в себя весь буддистский путь со всеми практиками и учениями. Поскольку это такая обширная тема, отметил он, ему может быть трудно объяснить её за такое короткое время, но он постарается.

Первой в триаде основы, пути и плода идет основа, что по сути означает то, чем вещи являются на самом деле, или другими словами, истинную природу вещей. «Основа» относится к основному состоянию или истинному положению всех явлений, поэтому учения об основе вводят нас в эту глубокую реальность.

Истинная природа вещей – это то, что присутствует в нас и не изменяется, независимо от того осознаём мы эту природу или нет. Несмотря на это, если мы не можем видеть реальность так, как есть, мы сталкиваемся с разными трудностями и препятствиями. Чтобы увидеть эту природу, нам следует развивать истинное воззрение или подлинный взгляд на вещи. Прилагая к этому усилия, мы достигнем стадии, когда увидим истинную реальность такой, как она есть.

Говоря о воззрении, буддистская философия часто обсуждает принципы пустотности и отсутствия «я», поскольку эти два понятия являются ключевыми для развития верного воззрения. Но в том, что касается истинной природы реальности, воззрение сводится к тому, чтобы развить способ

смотреть на мир и поддерживать такой способ видения, который позволяет безошибочно видеть то, что происходит.

Если говорить о реальности отсутствия «я» упрощенно, можно взглянуть на то, как мы обычно относимся к себе с мыслью «я» есть. Что это, что мы определяем, когда думаем о «я»? На что смотрит и во что верит ум, который порождает эту мысль? Если мы проанализируем это, то поймем, что наше предположение о существовании «я» происходит из мысли о том, что наше «я» – это независимая сущность, то, что ни от чего не зависит.

Но если взглянуть глубже на это предположение, мы сможем обнаружить, что на самом деле не являемся независимыми индивидами – наше существование зависит от многих других людей и вещей. По сути мы очень зависимы, и это «я», которое, как мы думаем, у нас есть, не может существовать само по себе. Нет ни одного явления, на которое мы можем указать и определить его как независимую сущность.

Когда мы думаем о себе, как о «я», первая точка опоры, которая приходит на ум – это наше тело. Другими словами, мы обычно смотрим на своё тело как на основу для мыслей о себе. Наше тело однако возникло в зависимости от наших родителей, и его продолжительное существование зависит от других вещей, таких как еда, которая нам нужна для питания, и одежда, нужная нам для обогрева. Итак наше тело, сама основа нашего отношения к себе как к независимым, по своей сути является противоположностью – полностью зависимым.

Может иметь место некоторое неверное понимание этого глубокого измерения реальности вследствие впечатляющего и мощно звучащего слова *бессамостность* или отсутствие «я». Некоторые люди слышат эти слова и думают, что вообще нет никакого «я», вообще нет такой сущности. Но это не совсем то, что имеется в виду под бессамостностью. Вместо того, чтобы стереть «я», учения о пустотности призывают нас исследовать, чем на самом деле является наше «я» – посмотреть на то, каким образом наше «я» существует или не существует.

Одна из наших самых фундаментальных привычек – предполагать, что мы самодостаточные и отдельные. Но учения о бессамостности указывают на основополагающую реальность самости как постоянно зависимой от других: мы живём в мире взаимозависимости, взаимосвязанности и взаимозависимого происхождения, которое связывает нас со множеством людей и вещей.

Некоторые люди могут задаться вопросом о значении бессамостности и зародить сомнения, поэтому важно обрести ясное понимание. Бессамостность не следует понимать как полную остановку, точку, прекращающую все дискуссии. Вместо этого нам следует относиться к бессамостности скорее как

к знаку вопроса. Однако когда некоторые люди размышляют о бессамостности, они относятся к ней как к окончательному решению, которое уже было сделано за них. Они говорят: «Итак, нет никакого «я» и на этом всё». Но на самом деле это не является правильным путём изучения и созерцания бессамостности. Нам нужно развивать отношение пытливости, которое ведёт нас к тому, чтобы продолжать поиски.

Если Будда учил, что «я» каким-то образом не существует, нам следует узнать, что он имел в виду. Каким конкретно образом «я» не существует? Каков тот особый способ, с помощью которого «я» оперирует на уровне истинной реальности? Мы можем относиться к этим вопросам с чувством радости и любопытства. Бессамостность – это не заповедь, данная Буддой, которой нам нужно следовать, скорее это учение Будды, которое нам нужно проверить самим, опираясь на собственный опыт, чтобы развить своё собственное понимание. Если мы сможем соединить свой непосредственный опыт с учениями Будды о бессамостности, тогда мы будем способны развить действительно глубокое понимание.

Как я уже отмечал, Будда не говорил, что «я» совершенно не существует, скорее он говорил, что наше «я» не существует так, как мы считаем. Мы можем начать с исследования своего обычного понимания «я», пытаясь взглянуть глубже, чтобы увидеть существует ли действительно «я», соответствующее нашим предположениям и мыслям. Этот процесс исследования ненужно отделять от нашего повседневного опыта, а наоборот неразрывно связывать его с ним. Мы можем взглянуть на свою повседневную жизнь, чтобы увидеть, как мы зависим от других в своём выживании. Всю еду и одежду, которая нам нужна, чтобы выжить, мы получаем от других. Если мы будем непрерывно размышлять таким образом, то разовьём истинное понимание, основанное на опыте.

Некоторые люди могут относиться к изучению и созерцанию бессамостности так, как будто это серия стойких утверждений, которые следует повторить вслед за Буддой. Но в действительности Будда не может заменить нас, когда дело доходит до исследования того, чем является наша реальность. Нам самим следует осуществить это исследование и анализ, а затем решить этот вопрос для себя. Таким образом учения о бессамостности на самом деле принесут нам пользу.

Иногда люди, которые ко мне приходят, говорят, что у них недостаточно мудрости или ясности видения (*праджни* на санскрите). Некоторые люди говорят мне: «У меня недостаточно мудрости. Прошу, даруйте мне благословение, чтобы я развил большую мудрость» или «Прошу, откройте

врата моей мудрости». Но мудрость-праджня не такая. Это не то, что я могу просто открыть для людей или передать это им каким-то образом.

Есть много объяснений и классификаций мудрости-праджни. Кратко можно сказать, что это мудрость, которая познает истинную природу реальности. Праджня возрастает, когда мы упражняемся в развитии истинного воззрения. Чтобы развить мудрость, нам следует развить безошибочное воззрение касательно того, чем является истинная природа вещей. Это включает в себя глубокие размышления и изменения привычек касательно того, как мы мыслим и осознаем, чтобы перейти от узкого способа видения к широкому. Мы совершаем переход от старых привычек, узких, неосознанных и негибких, к новым – открытым, осознанным и гибким.

Главная цель на этой стадии основы – развить ясную мудрость, которая видит вещи широко и включает в себя всю панораму реальности. Очевидно, что такой тип мудрости – это не то, что можно просто передать другому, его необходимо развить в самом себе. Нам нужно работать со своими привычками – тем, как мы обычно видим, думаем и понимаем – и перейти от того, чтобы быть закрытым и предвзятым к тому, чтобы быть открытым и объективным. Это то, каким образом мы начинаем ясно видеть вещи такими, как они есть.

Поэтому развитие воззрения – это не просто изучение подходов различных философских систем, хотя этот процесс включает в себя их изучение. Главная цель, как я только что объяснил, это сделать своё видение широким, а ум открытым и ясным. Некоторые люди принимают ошибочный подход к развитию воззрения, и вместо того, чтобы их ум стал открытым и ясным, они зацикливаются на отдельной философской интерпретации. В результате их изучение приводит к противоположному от ожидаемого результату, их ум сужается вместо того, чтобы открываться.

Поэтому нет гарантии, что философское изучение приведет к более ясному и открытому уму. Если мы неверно подходим к изучению, то оно может привести к узости воззрения. Главное в том, что нам следует подходить к воззрению с открытым умом, с желанием проверять утверждения не с одной, а со всех сторон, и стремлением размышлять над причинами, по которым мы делаем любой вывод. Важно помнить об этом, когда мы изучаем буддистскую философию.

Тесно связано с *бессамостью* также и другое ключевое понятие *пустотности*. На санскрите пустотность – это *шуньята*, и его корень *шунья* означает «ноль». Что мы делаем, когда изучаем воззрение о пустотности? Мы отпускаем свои старые предположения и долгосрочные привычки, которые мы развили в своем уме. Используя свой ум для размышления над пустотностью, мы очищаем эту плотную завесу мыслей и приводим свой ум к изначальной

исходной точке, его основе, чтобы начать с нуля и увидеть мир по-новому. Этот процесс позволяет зародиться внутри нас новой мудрости и создаёт пространство, в котором может возникнуть более глубокое знание. У пустотности есть такое очень особенное свойство.

Таким образом, подход, который мы выбираем на начальной стадии основы – это установить связь с реальностью такой, как она есть. В этом заключается основная суть того, что Его Святейшество Далай-лама имеет в виду, когда говорит о науке ума. Акцент здесь делается на том, чтобы найти обоснования для любой позиции или привычки, наполняя факты непосредственного опыта с помощью своей способности к рациональному размышлению. С этой точки зрения, процесс развития воззрения не является сугубо религиозным: он не о том, чтобы принять религиозный способ существования, принять обычаи или следовать предписанным ритуалам. Скорее мы ищем причины того, почему мы придерживаемся определенных убеждений или почему у нас сохраняется определенное отношение к чему бы то ни было. Мы непрерывно практикуем, чтобы развить свою мудрость, и таким образом обретаем глубокую уверенность в своей связи с истинной реальностью.

Я думаю на этом месте хорошо завершить эту утреннюю сессию. Мы продолжим после обеда.

Глава IV

ОСНОВА, ПУТЬ И ПЛОД

Сессия II

«Прохождение пути» означает, что мы обретаем все более глубокое прозрение в свою истинную природу», – Кармана.

Сегодня утром мы начали исследовать знаменитую триаду буддистских учений – основу, путь и плод. Мы начали с исследования значения термина «основа» и того, как он указывает на истинную природу вещей, действительное состояние реальности. В связи с этим мы можем начать относиться к реальности, используя свою способность к размышлению в качестве поддержки для своего взгляда на мир и того, как мы относимся к жизни.

Мы говорили о том, как развитие верного взгляда на реальность – это не просто особая область ученых и философов, но то, что непосредственно применимо к нашей повседневной жизни, и является крайне важным для живущих в нынешнем XXI веке. Когда речь заходит о таких темах, как ценность человеческой жизни и связанных с этим идей, важно развивать обоснованное последовательное воззрение, чтобы у нас было ясное понимание ценности человеческой жизни. Благодаря своему интеллекту мы также можем пытаться развить свою способность ценить свою жизнь.

Второй компонент основы, пути и плода – это путь. Согласно традиционной презентации в буддизме, главный элемент пути известен как Три Драгоценности – Будда, Дхарма и Сангха. Когда мы вступаем во врата Дхармы, говорится, что мы опираемся на Три Драгоценности как основу для нашего пути – они корень и сердце всех буддистских учений.

Из Трех Драгоценностей, Будда – это тот, кто показывает нам путь, проводник, который знает, как пройти путь и может научить нас как сделать это. Дхарма – это путь, по которому мы идем к освобождению. Сангха – это наши попутчики на пути, те, кто сопровождает нас и обеспечивает наше продвижение по пути.

Дхарма – центральный элемент пути, поскольку наш пункт назначения – состояние освобождения и всеведения – состояние Будды. И путь, который

ведет к нему – это Дхарма. В целом есть много различных путей, которые простираются перед нами, и мы можем выбрать любой из них. Одни из путей знакомы, и мы знаем много людей, идущих по ним. Другие не столь знакомы, и мы не связаны со многими людьми, идущим по ним. В конечном итоге мы обычно выбираем самый знакомый путь, поскольку он кажется более удобным и безопасным, мы больше знаем о нём и людях, которые его выбрали. Незнакомый путь кажется нам пугающим и опасным, поэтому мы сомневаемся в нём и сворачиваем с него.

Однако также верно и то, что недостаток знания о пути может сделать мало хоженный путь более привлекательным для нас. Мы можем чувствовать любопытство к этому неизвестному пути. Что может на нём произойти? По той причине, что путь новый и не исследованный, у нас появляется чувство предвкушения и большой интерес к тому, что это может быть. В то же время поскольку он мало хоженный, мы можем спросить об этом у меньшего количества людей. В контексте Дхармы мы обращаемся к учителям или духовным друзьям, поскольку они знакомы с удивительным путешествием, в которое мы хотим отправиться.

Изначально именно Будда Шакьямуни вступил на путь практики и прошел его до конца – полного просветления. Поэтому Будда считается самым авторитетным проводником для тех, кто следует по этому пути. Однако Будда жил более 2500 лет тому назад. Поэтому хотя сам Будда и его учения считаются надежными проводниками для этого пути, жизнь Будды превратилась скорее в историю или легенду, и нам нужно полагаться на более свежий и надежный источник знания. Мы ищем живого человека, который прошел часть пути и может сообщить нам детали, которые мы хотим узнать. Такой духовный друг может воодушевить нас, и в особенности в тяжелые времена, напомнить нам о преимуществах пути и его окончательной цели.

Да, даже если мы полагаемся на духовного друга, нам всё равно предстоит длинный духовный путь, который нам нужно пройти самим, и достичь пункта назначения нам будет нелегко. Поэтому в учениях говорится, что нам следует развить чувство доверия и уверенности в том, что мы делаем и куда мы идем. Учиться смотреть вовнутрь – главная задача медитации.

Это правда, что наш собственный опыт не спрятан от нас. И тем не менее, поскольку мы ясно не видим себя, иногда нам легче обладать уверенностью в других, чем в самих себе. Однако когда мы практикуем Дхарму, нам будет сложно, если нам не достаёт уверенности и истинной веры в себя.

Утвердившись в Дхарме, наш ум должен быть решительным и стабильным в своей уверенности. В обратном случае наша практика не

принесет плода. Также истинно и то, что хотя нам нужно верить в себя, порой нам сложно найти в себе эту уверенность. Когда мы практикуем Дхарму, мы проводим много времени в поисках истины внутри себя, пытаюсь понять кем мы являемся на самом деле. Это обучение тому, как быть более уверенным в себе и в своих переживаниях, а также обогащение себя подлинными положительными качествами. Мы проводим много времени пытаюсь сделать это, когда практикуем Дхарму.

Когда мы обнаруживаем, что практика созерцания глубин себя – это на самом деле главная практика Дхармы, мы можем видеть, что понятие пути и места назначения – это просто аналогия: нет настоящего места, какого-то буквального пункта назначения под названием «освобождение», которого мы достигаем. Истинная картина куда проще: мы становимся всё более знакомыми с самим собой. «Прохождение пути» означает, что мы обретаем все более глубокое прозрение в свою истинную природу. По мере того, как мы видим эту истинную природу с большей ясностью, мы на самом деле проходим путь – таким образом мы действительно приходим в место назначения под названием «освобождение». Понимая это, мы знаем, что освобождение – это не какое-то место снаружи нас, и путь к нему – это просто процесс обретения более глубокого видения.

На самом деле, если мы подумаем об этом, то аналогия пути, как чего-то простирающегося от начала и до конца – это не точный образ. Вместо этого линейного процесса, более подходящей аналогией было бы перемещение от внешнего к внутреннему, от окружности к центру. Мы начинаем на внешнем уровне, а затем практика приводит нас всё ближе и ближе во внутрь, пока мы не достигаем центра и не видим свою истинную природу.

В общем, этому процессу мешает наш обычный способ мышления. Мы всегда хотим, чтобы вещи были лучше, чем они являются в настоящий момент. У нас есть привычка чувствовать, что то, какими вещи являются сейчас – это слишком блекло, слишком просто, слишком обычно. Мы хотим, чтобы наша ситуация изменилась, чтобы наш опыт был более удивительным, более впечатляющим. В определенной степени мы все так думаем. Мы сбиваемся с пути, когда приносим эту привычку в практику Дхармы и подходим к Дхарме как потребитель или материалист. Мы хотим чего-то большего и чудесного, чего-то высокого и очень особенного. Если мы достигаем этого, мы чувствуем, что действительно получили хорошие учения. Но если у нас есть возможность получить учения, которые мы считаем обычными или обыденными, мы не думаем, что они многого стоят.

Некоторые ученики Дхармы могут сначала опираться на учителя как основу прибежища и обетов бодхисаттвы, а позже начать считать этот уровень

учений слишком низким и искать другого учителя, который более знаменитый или готов давать учения, которые ученик считает более глубокими. Они оставляют своего первоначального учителя, и когда кто-то спрашивает их: «А разве такой-то или такой-то не твой учитель?» Они отвечают: «О, это просто тот, от кого я получил обеты прибежища и бодхисаттвы». Они презирают учителей, которых считают каким-то образом низшими и не могут понять великую ценность того, что они получили.

Главное в том, что действительно важно осознавать ценность учений. Осознание ценности может помочь развить много других благих качеств и соединить нас с глубоким опытом переживания внутреннего благополучия. К примеру, в медитации дыхание часто используется как объект, на котором мы сосредоточиваем свой ум, и мы можем многому научиться у своего дыхания. Пока мы живы, дыхание происходит постоянно как базовая функция нашего организма. С этой точки зрения дыхание – это обычное дело, то что наше тело делает само по себе. Нам не нужно обращать внимание на то, чтобы дышать. Мы можем дышать и не особо осознавать это.

Однако в практике медитативной концентрации мы используем дыхание как особый объект, на котором мы намеренно концентрируемся, направляем своё внимание на каждый цикл дыхания и начинаем глубоко и долго осознавать своё дыхание, то как воздух входит и выходит. Когда мы делаем это, переживания естественным образом возникают в нашем уме. Мы начинаем ценить то, что возможность дыхания зависит от определенных причин и условий. Если бы дыхание прекратилось, то также прекратилась бы и наша жизнь. Когда мы это осознаем, мы развиваем благодарность своему дыханию, начинаем относиться к нему, простому и обычному, как к крайне необходимому для нашего существования. Когда у нас возникает такое переживание, хотя дыхание такое простое, мы можем видеть какое оно прекрасное и удивительное и естественным образом наполняем чувством большой благодарности.

Когда мы развиваем такое отношение, наша идея счастья может измениться. Мы можем понять, что для того, чтобы быть счастливыми, нам не нужно определенной марки машины или дома. Мы можем осознать, что эти простые вдохи и выдохи сами по себе наполнены благополучием и счастьем, и уже одного этого достаточно. Это лишь один пример того, как мы можем относиться к пути. В том, что касается главной части изложения, я сейчас хочу остановиться на этом.

ТРАНСФОРМАЦИЯ БЕСПОКОЯЩИХ ЭМОЦИЙ

Вчера я участвовал в конференции на тему трансформации беспокоящих эмоций, и мне кажется будет хорошо продолжить эту дискуссию. Как я уже говорил, путь Дхармы заключается в том, чтобы установить связь с самим собой и исследовать то, как искусным образом взаимодействовать со своим умом и опытом. Когда мы честно исследуем себя, то можем обнаружить, что наша главная трудность заключается внутри – это наши собственные болезненные беспокоящие эмоции.

Именно поэтому вся Дхарма, которой учил Будда, направлена на методы умирения наших беспокоящих эмоций. Говорится, что нет ни одного учения Дхармы, которое не было бы даровано с целью работать с нашими ментальными омрачениями. Мы можем сказать, что все учения Будды – это способ умирить свой ум и научиться взаимодействовать со своими эмоциями. То, на чём я обычно останавливаюсь, – это необходимость обратить своё внимание вовнутрь, чтобы встретиться с самим собой и своим эмоциональным ландшафтом, вместо того, чтобы направлять внимание вовне и убегать в отвлечения.

Нам легко сосредотачиваться вовне и комментировать эмоциональные проблемы других, описывая их недостатки и степень запутанности. Но когда мы направляем своё внимание вовнутрь на самих себя, внезапно нам становится совсем нелегко говорить о том, в чем заключаются наши проблемы. Почему? Когда дело доходит до наших собственных омрачений, мы смотрим вовне в поисках кого-то или чего-то, что бы можно было обвинить, и говорим: «Эта ситуация – причина, по которой я так себя чувствую. Этот человек или эта группа людей – это те, кто вызвал мои проблемы и заставил меня чувствовать себя таким образом». Это обычный способ закрывать глаза на то, что происходит на самом деле. Истина в том, что наши эмоции возникают внутри нас. Если мы испытываем эмоциональные трудности или всплески, мы сами являемся их источником. Это более точное описание того, чем являются вещи, но нам сложно это принять.

Сегодня во многих странах много внимания уделяется свободе речи и мысли. Мы обоснованно считаем это очень важным. Однако может показаться немного странным то, как мы используем эти свободы. В большой степени у нас есть свобода говорить то, что мы думаем, выше- и нижестоящим людям о недостатках, которые мы видим. Однако нам следует помнить, что у нас также есть свобода смотреть на самих себя и видеть, в чем заключаются наши собственные недостатки и запутанность. Когда мы свободны видеть проблемы

других, мы не должны забывать, что мы также можем исследовать и свои собственные эмоциональные проблемы и омрачения. Я думаю, нам следует воспользоваться также и этой свободой.

Один из лейтмотивов учений о тренировке ума гласит: «Сведи все обвинения воедино». «Воедино» здесь относится к собранию негативных эмоций, которые мы прячем внутри себя. Это призывает нас не искать оправданий, на которые мы можем свалить ответственность за свои омрачения, вовне, а вместо этого обернуться и посмотреть вовнутрь на источник своих трудностей. Когда мы делаем это, начинается наше настоящее исследование. В Дхарме поиск истины начинается именно с этого.

Если мы можем обратить внимание вовнутрь, чтобы сосредоточиться на своей собственной запутанности и начать распознавать свои беспокоящие эмоции, мы сможем верно определить источник своих страданий и трудностей. Ясно определить эти основные причины – это начало процесса освобождения от страданий. Если мы избегаем этого процесса и сохраняем направленность своего внимания вовне, продолжая винить других в своих омрачениях, нам будет сложно дойти до корня наших проблем. Конечным результатом этого будет мир людей, постоянно обвиняющих в чем-то друг друга.

Как я уже говорил во время «Диалога о трансформации беспокоящих эмоций», из трёх ядов, нам легче всего распознать гнев. Желание мы можем увидеть, но не всегда считаем его негативным. И неведение (или запутанность) в силу его природы трудно определить. Поскольку мы не можем определить неведение в своем уме, мы не считаем его проблемой или источником проблем. В буддистских текстах часто говорится о неведении, поэтому мы можем его обширно изучать. Но в том, что касается нашего собственного опыта, нам трудно указать на него и сказать: «Это омрачение неведения».

Это характерно для всех беспокоящих эмоций: мы обретаем некое понимание, когда разъясняются различные аспекты омрачений, но пока мы непосредственно не определим их на своём собственном опыте, мы не можем начать процесс работы с ними для того, чтобы изменить их. Простое интеллектуальное понимание не воодушевляет наше сердце на то, чтобы осуществить настоящий переход. Покуда наше знание беспокоящих эмоций остается в нашем уме как интеллектуальная информация, оно не сможет тронуть наше сердце, чтобы произошло изменение. Мы должны полностью посвятить себя изучению того, чем мы являемся, чтобы это глубоко тронуло наше сердце, и изменение действительно смогло произойти. Это единственный способ достичь трансформации на пути практики.

ОБРЕТЕНИЕ СВОБОДЫ С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ

*«Главная цель медитации – научиться расслаблять ум в самом себе», –
Кармапа.*

Сегодня утром нашей темой является медитация. В идеале если бы вы хотели, чтобы кто-то объяснил вам медитацию, вы бы предпочли, чтобы этот человек обладал каким-то медитативным опытом. Но в моём случае у меня нет никакого особого опыта в практике медитации. Журналисты постоянно спрашивают меня: «Что вы первым делом делаете, когда просыпаетесь утром?» Я думаю, они спрашивают об этом, ожидая, что я отвечу: «Первым делом когда я просыпаюсь, я медитирую», поскольку это именно то, каким образом много раз отвечал на этот вопрос Его Святейшество Далай-лама.

На самом деле я чувствую смущение, когда журналисты задают мне этот вопрос. Я не могу сказать, что я совсем не практикую, поскольку я практикую созерцание, памятование и так далее. Но в то же время мне сложно на самом деле сказать, что я практикую медитацию формальным образом. Главная практика, которую я стараюсь поддерживать, это сохранять осознание всего, что делаю, хожу ли я, сижу, лежу либо делаю что-то ещё. Я думаю мне удаётся поддерживать эту практику как объект сосредоточения ума от момента к моменту. Кроме этого у меня не много формального опыта в практике медитации, поэтому я думаю, мне будет очень сложно объяснить вам сегодня медитацию. Наверное организаторы знали об этом и выбрали медитацию в качестве темы учений этим утром, чтобы меня проверить.

Как вы знаете, во всем мире сегодня, всё больше интереса к теме медитации и памятования. Статистика Google свидетельствует об этом новом увлечении. Она показывает, что всё больше пользователей ищет темы, связанные с медитацией. Однако если мы взглянем на статистику, касательно термина «буддизм», показатели резко падают. Это говорит о том, что намного больше людей ищет информацию о медитации, чем хочет знать о буддизме. Я думаю это потому, что на буддизм повесили ярлык «религия», что негативно влияет на интерес людей к этой теме. Медитация и памятование не обременены этим ярлыком, поэтому люди легче вступают с ними в контакт.

С одной стороны, это – хорошая новость, которую мы должны приветствовать и обращать на неё внимание. Это чудесно, что больше людей интересуются медитацией, и нам следует поддерживать эту тенденцию. С другой стороны, в этом есть элементы, вызывающие беспокойство. В некоторых случаях я вижу тенденцию использовать медитацию для коммерческих целей. Это проблема, поскольку будет большой потерей, если медитация будет отделена от своих изначальных ценностей и богатых традиций, в которых она выросла.

Практика йоги прошла через подобные стадии. Изначально в Индии йогическая практика была чисто духовной: она была тайной и её адепты преследовали исключительно духовные цели. В нашем современном мире, однако, йога часто коммерциализируется для мирских целей. Меня волнует, что что-то подобное может случиться и с медитацией.

На самом деле практика медитации очень личная. Превращение в бизнес лишит медитацию её более широкого и глубокого контекста (философии, социальной вовлеченности и этики, к примеру), того, что нам следует ценить и сохранять. Если мы ценим это более широкое измерение, то остаёмся во взаимодействии с истинными истоками медитации. Помня об этом, я чувствую, что очень важно перед тем, как мы начнем практиковать, проверить свою мотивацию, с которой мы вовлекаемся в практику. Нам следует ближе взглянуть на нашу цель в медитации. В чем наша цель? Почему мы делаем это? Анализируя это таким образом, нам следует развить как можно больше ясности, чтобы знать что и почему мы делаем.

Исследуя свою мотивацию, мы создаем более ясную и прозрачную среду в своем уме, и это влияет на качество нашей медитации и то, как она развивается. Иногда мы так сильно сосредотачиваемся на технике медитации, что теряем большую картину – то, какой ментальный пейзаж мы создаём для себя. Мы также можем долгое время волноваться о том, практикуем ли мы ту или иную практику верно. Но если мы внимательно взглянем на ситуацию, ментальная атмосфера, которую мы создаем – другими словами, базовое отношение, которое мы привносим в медитацию – важнее того, как мы на самом деле осуществляем какой-то метод практики.

Чтобы проиллюстрировать это, мы можем взглянуть на историю из жизни Кармапы III Рангджунга Дордже (1284-1339), который был великим мастером медитации, и многие из его учеников были известны как совершенные практики.

Однажды к Кармапе пришел один человек и спросил: «Я слышал, что есть духовные наставления, которые позволяют нам достичь освобождения

без практики медитации. Если такие существуют, пожалуйста, даруйте мне их?»

Кармапа Рангджунг Дордже ответил: «Да, такие наставления о немедитации существуют, но если я дарую их тебе, я не уверен, что они тебе помогут, поскольку я не уверен, что ты способен понять их и воплотить на практике. Ты можешь практиковать какую-то самоизобретенную медитацию вместо той, которая является истинным намерением этих наставлений. Поэтому даже если я и дам тебе такие наставления, я не думаю, что это тебе поможет». Когда всё сводится к этому, техники медитации не так уж важны. Главный смысл медитации в том, чтобы научиться расслаблять ум в самом себе. Просто научиться отпускать – главный смысл медитации.

В практике шаматхи, медитации пребывания в покое, главное наставление – это позволить уму покоиться однонаправленно на объекте концентрации. Мы собираем энергию своего ума и направляем её сфокусированным образом. Аналогией этого может быть то, когда мы льем воду через трубу. В нашем современном мире, и особенно в больших городах, умы людей постоянно отвлекаются на различные внешние объекты, которые стимулирует городская среда – постоянная демонстрация материальных вещей и мирских забот крадет наше внимание.

Чтобы этому противостоять, практика пребывания в покое направляет ум вовнутрь вместо того, чтобы позволить ему вовлекаться во что-то вовне. Мы учимся позволять своему думающему уму остановиться и расслабиться в состоянии покоя. В общем, нам нужно приложить определенное усилие к практике однонаправленной концентрации своего ума, но мы делаем это расслабленным образом. Такая однонаправленная концентрация и расслабление очень важны для практики медитации в целом.

Медитация обычно предполагает объект концентрации, что помогает нашему уму успокоиться и делает наше внимание более целенаправленным. Объект может быть внешним, как помещение физического объекта перед собой и направление на него всего своего внимания, или объект может быть внутренней картинкой, которую мы создаем в своём воображении. Работа со всеми этими различными объектами – это методы успокоить свой ум.

Практика пребывания в покое также может осуществляться с опорой на дыхание. Использование дыхания в качестве опоры имеет свои преимущества. Например, поскольку дыхание постоянно присутствует в нас, нам нет нужды искать его где-то вовне, а нужно просто направить на него своё внимание. Опора на дыхание предоставляет нам простой и удобный объект для медитации.

Медитируя таким образом, мы однонаправленно помещаем своё внимание на дыхание, вовлекаем в это свой ум на все сто процентов. Можно также сказать, что мы полностью ценим своё дыхание или полностью ощущаем его вкус. Затем мы пребываем в потоке этой практики, направляя своё внимание на дыхание и пытаюсь быть к нему как можно более внимательным, не отвлекаясь, наслаждаясь одним циклом дыхания за другим. Если мы не можем сфокусироваться таким образом продолжительное время, нам не следует беспокоиться, а нужно просто расслабиться. Важно быть расслабленным в то время, как мы концентрируемся на дыхании. Некоторые люди думают, что им следует намеренно вызвать расслабление, но здесь речь идет не совсем об этом. Скорее истинный смысл расслабления – не пытаться расслабиться, поскольку если мы делаем это, мы не расслабляемся.

В пособиях по медитации Махамудры (Великой Печати, Чакчен) и Махасандхи (Великому Совершенству, Дзогчен), мы видим наставления, призывающие нас оставить ум в покое непосредственно в движении ума или непосредственно в думающем уме или непосредственно в воспринимающем уме. Наставления, такие как эти, учат нас как расслабляться в медитации. Может случиться так, что если мы не способны сфокусироваться на объекте, который мы выбрали для себя в качестве опоры, мы беспокоимся и заставляем свой ум снова сфокусироваться.

Однако традиции Махамудры и Махасандхи учат нас, что если мы не можем сконцентрироваться на опоре, мы можем просто оставить свой ум в состоянии неспособности сфокусироваться. Если мы видим, что можем сфокусироваться, тогда мы оставляем свой ум в состоянии способности сфокусироваться. Что мы не делаем – мы не волнуемся о том, что сначала не можем сконцентрироваться. Нет нужды паниковать, когда мы обнаруживаем, что наш ум ускользнул. Если мы можем расслабиться в своём уме, даже если возникают различные объекты, мы сможем оставаться в состоянии памятования, и наше базовое осознание и внимательность будут продолжаться непрерывно.

Ещё одно неверное понимание – это отношение к своему уму так, как будто это тяжелый объект, который мы помещаем прямо на дыхание, чтобы закрепить его. Это не件зно. Некоторые люди говорят мне, что когда они практикуют медитацию на дыхании, дыхание останавливается, и поскольку это очень неприятно, им приходится бросать практику. Кажется, что они относятся к этому слишком серьезно и считают ум каким-то тяжелым объектом, который давит на дыхание.

Такая практика не поможет нам. Скорее нам следует относиться к своему уму как к чему-то текучему, потоку воздуха, который движется вместе

с нашим дыханием. Когда мы выдыхаем и воздух движется через наши ноздри, мы просто думаем: «Я выдыхаю», и позволяем своему уму плыть вместе с дыханием. Наше внимание должно быть гибким – не напряженным, а свободным от фиксации и зажатости. Мы можем позволить своему уму быть легким, как воздух, который плавно течет вместе с нашим дыханием. Вместо этого некоторые люди относятся к уму во время медитации так, как будто это снайпер, смотрящий через прицел пистолета, напряженный и зажатый. Такое напряжение – это не то, к чему мы стремимся в медитации. Наш ум скорее должен быть легким и текучим.

Более того, когда мы медитируем, то дышим естественно, как мы обычно это делаем. Нет необходимости прилагать особые усилия и загонять своё дыхание в какие-то рамки – мы просто дышим естественно. Также многие медитируют, считая циклы дыхания, вдохи или выдохи. Мне кажется, что в настоящий момент будет лучше не заострять внимание на подсчете дыханий, а просто расслабиться, поддерживая легкое внимание на самом дыхании. Причина в том, что подсчет дыханий в дополнение к поддержанию легкой концентрации на самом дыхании может сделать практику слишком сложной. Сейчас лучше просто расслабиться и ничего не считать.

В том, что касается продолжительности медитации, обычно говорится: «Делайте короткие сессии многократно». Это хороший подход. Однако ситуация не такая простая, если мы действительно хотим практиковать во всей полноте и достичь качеств пребывания в покое, как это объясняется в традиционных текстах. Эти качества не могут быть достигнуты путем поверхностного или бессистемного подхода к медитации. Должным образом качества пребывания в покое достигаются через месяцы интенсивной практики в затворничестве.

Если мы месяцами посвящаем себя практике шаматхи и действительно усердствуем в ней, то можем достичь качеств ума, пребывающего в покое. Кроме этого, просто немного ежедневной практики не уведет нас далеко. Конечно, это будет способствовать успокоению нашего ума и увеличению его способности к концентрации, но это не приведет нас в состояние пребывания в покое, как это описывается в традиционных текстах. Более того, в наши дни, даже практика в затворничестве представляет сложность. В текстах говорится, что нам следует отправиться в отдаленное, безлюдное место, но сейчас мобильные телефоны достигают даже самых отдаленных мест.

Другой ключевой аспект – это правильно медитировать с самого начала. Если мы сможем направлять свою энергию, практикуя верным образом с самого начала, велик шанс того, что наша медитация будет продвигаться успешно. Но если мы начнем с плохих привычек, они запустят тенденции,

которые со временем помешают нашей практике, и их сложно будет устранить. Самым сложным в медитации является то, что она может быть довольно скучной. Она не захватывает нас так, как мы обычно любим, чтобы нас развлекали. На самом деле наш ум похож на ребенка, которому нужно возбуждение и постоянные отвлечения. Ребенок может сконцентрироваться на короткое время, но затем быстро убегает к чему-то другому.

Нам следует знать об этой тенденции и предотвратить её, зародив в себе сильное намерение быть терпеливым и упорно проходить стадии, которые могут казаться непримечательными или скучными. Поддерживая свою медитацию таким образом, мы позволяем ей развиваться. Однако если вначале мы создадим плохие привычки и поддадимся отвлечениям и цеплянию, позже нам будет сложно устранить эти негативные тенденции, и они будут препятствовать нашей практике. Вместо того, чтобы силой тащить себя к месту для медитации, мы можем чувствовать вдохновение по поводу своей практики. Вместо того, чтобы ждать, чтобы нас развлек и порадовал кто-то другой, мы можем развить чистосердечный энтузиазм и радость по отношению к практике.

Давайте коротко обратимся к процессу восприятия, поскольку он связан с медитацией. Обычно мы погружены в сознание пяти органов чувств, связанное с восприятием форм, звуков, запахов, вкусов и осязаемых объектов. Наш ум постоянно отвлекается этими пятью объектами чувственного восприятия и погружен в удовольствия, которые они обеспечивают. Однако медитация основывается на шестом типе сознания, ментальном сознании, и удовольствии, которое мы испытываем во время медитации – это медитативная концентрация (тиб. *bsam gtan*). В наши дни большой акцент делается на внешнем развитии, и этот внешний мир главным образом связан с сознанием этих пяти органов чувств. Наше общество не дает нам достаточно поддержки в развитии связи с шестым типом сознания и удовольствием от медитации. Наш современный мир – это неблагоприятная среда для жизни с точки зрения медитации.

Здесь может помочь один пример. Наш район Тибета был весьма отдаленным и мало затронут современным развитием. Хотя наши условия жизни были весьма комфортными и простыми, они совсем не были похожи на качество жизни и разнообразие, доступное сегодня. Словом, можно сказать, что мы жили бедно, но с другой стороны, наш образ жизни, то как мы относились к окружающей среде и наши понятия о развлечениях очень похожи на то, как к этому относятся коренные народы Северной Америки.

У нас было, чему радоваться, но не таким вещам, как те, что доступны в таком изобилии и ошеломляющем разнообразии сейчас. Вместо этого, мы

радовались тем же вещам, которым наши предки радовались сотни лет. Не было много новых вещей, и совершенно точно всё было не похоже на то, как сейчас постоянно появляются новые товары, вызывая возбуждение и создавая возможность для новых развлечений. Что носили наши родители и их родители, то же носили и мы. Что они ели, то же ели и мы.

Трудно сказать, что успокоение, которое мы испытывали, такое же, как наслаждение от медитативной концентрации, но возможно оно не было таким уж далеким от него. Наши умы были удовлетворены, и мы мало о чем волновались. Если же мы взглянем на наш современный мир со всем его впечатляющим прогрессом во многих областях, кажется, что нищета идет нога в ногу со всем этим развитием. Чем больше у нас индустриального и технологического развития, тем больше у нас страданий и меньше удовлетворенности.

Я думаю, на этом нам следует остановиться. Я рассказал о практике медитации всё, что было в моих силах. Я не думаю, что это настоящие наставления по медитации, но вы можете сказать, что кажется, что я даровал учение, и кажется, что вы его получили.

СОСТРАДАНИЕ – ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ЧУВСТВО

«На более глубоком уровне, мы все являемся частью друг друга», – Кармапа.

Наше положение в этом мире таково, что мы всегда пребываем во взаимосвязи друг с другом. Особенно в этом информационном XXI веке, очевидно, что благодаря технологиям мы связаны ещё сильнее, чем прежде. И всё же, в том, что касается этих связей, мы всегда относимся к ним таким образом, который искажает их в категориях «я» и «другие». Это «я» находится с нашей стороны, а «другие» где-то там далеко от нас. Мы относимся к этим двум, как различным людям, которые никак не связаны. Но на самом деле мы все связаны. И на более глубоком уровне мы все являемся частью друг друга. Мы все переживаем радость и боль и также несём ответственность друг за друга.

На самом деле сострадание – это не такое уж тяжкое бремя. Сама природа ответственности – это смелость и сила ума. Ответственность означает, что мы развиваем уверенность и надежду, а также пробуждаем свою способность к доброте и состраданию. Если мы относимся к ответственности таким образом, то можем принять её добровольно и с энтузиазмом.

Ученые, также как и буддисты, объясняют, что способность к любящей доброте присуща нам, изначально находится в нас. Она приходит в мир вместе с нами. В зависимости от окружения ребенка, эта естественная способность либо расширяется, либо сужается, поэтому важно, чтобы наше окружение увеличивало нашу способность к любви и состраданию, а также поощряло нас поддерживать друг друга. К несчастью в современном мире легче найти ситуации, которые способствуют насилию, чем те, что возвращают сострадание. Дело не в том, что нам не достает любящей доброты, но нам нужна атмосфера, которая будет способствовать ей, чтобы мы могли поощрять и поддерживать в этом друг друга.

Мы начинаем развивать свои положительные качества именно в семье. Семьи могут обеспечить среду, поддерживающую мир и любящую доброту благодаря своим действиям, или просто часто используя слова *доброта* и *сострадание*. Это может иметь большое значение. Когда я был маленьким и

жил с родителями, которые не имели образования, но унаследовали традицию, в которой внимание уделялось доброте не только к людям, но и ко всем существам, большим и маленьким. Нас учили всегда уважать и защищать животных вплоть до малюсеньких насекомых. Эти учения отложили положительный отпечаток в нашем уме, напоминая нам не причинять вред существам и не проявлять насилия. Когда мы выросли, нам пришлось столкнуться со множеством проблем и трудностей, но по крайней мере, когда мы были маленькими, мы смогли получить подарок позитивного мышления. Со временем эти отпечатки смогли углубиться и стать сильнее.

Когда мы думаем о любящей доброте и сострадании, мы часто относимся к состраданию как к сочувствию, возможно сопереживанию, или как способности понимать других. Таким образом, мы в действительности разделяем свой опыт на две половины: субъект, у которого есть сострадание, и объект, по отношению к которому этот субъект испытывает сострадание. Обычно мы чувствуем, что эти двое различны и думаем: «Я развиваю сострадание к другому человеку». Но по сути нам следует думать, что человек, к которому мы чувствуем сострадание – часть нас самих, и что наше сердце и ум полностью вовлечены в него. Сострадание – это не просто понимание, но также чувство того, как наше сердце и ум полностью вовлечены в другого человека. С помощью практики, мы действительно сможем стать самим воплощением сострадания и обрести способность передавать его с такой силой, что другие люди смогут почувствовать его.

Когда мы развиваем сострадание и чувствуем, что тот, кто медитирует, и объект сострадания разделены, то нам следует продолжать развивать сострадание. Только когда тот, кто развивает сострадание, действительно становится им, он достигает такой силы сострадания, что может чувствовать других частью себя. Это и есть истинное сострадание.

На этой стадии сострадание – это не просто чувство, оно превращается в активность, которую мы воплощаем, становится инструментом, с помощью которого мы помогаем миру. Благодаря медитации по развитию сострадания, мы можем почувствовать, как сострадание смотрит нашими глазами. И в силу своей мотивации, когда мы слушаем, наш слух наполнен состраданием. Точно также когда всё наше восприятие с помощью пяти органов чувств наполнено состраданием, то это не просто ощущение, оно превращается в активность и инструмент приносить благо другим. Когда мы постепенно развиваем сострадание, то например, когда мы беседуем с людьми, наше присутствие наполнено состраданием, наш опыт не разделяется на «я» и «другие», и нежные слова рождаются сами собой. Нам следует прилагать большие усилия, чтобы стать таковыми.

Вы все сейчас выглядите очень серьезными, и в какой-то мере это может быть серьезная тема. Но с другой стороны, возможно не так уж она и серьезна, поскольку у нас всех есть присущая нам способность к состраданию. Однако из-за окружения, в котором мы живем, нам может быть сложно развить и проявить её.

Когда мы молоды, важно развивать сострадание ко всем формам жизни. Как я уже говорил, я вырос в семье кочевников, поэтому иногда у нас не было другого выбора, кроме как убивать животных. Когда нам приходилось делать это, во мне возникало глубокое чувство любви и сострадания. Я не знаю было ли это подлинное сострадание, описываемое во всех этих текстах, но это было неискusstvenное, естественно возникающее чувство. С тех пор я не испытывал большего чувства сострадания, чем это. Ничто не сравнится с ним. На протяжении многих лет я изучал много текстов, но сострадание, которое возникает из всех этих усилий лишь искусственное. Оно не лучше естественного чувства сострадания, которое я испытывал, когда был ребенком. Это чувство, которое есть у всех нас, и которое нам следует развивать.

Глава VII

ОСОЗНАННОСТЬ И ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

«Ограниченные природные ресурсы не могут удовлетворить наши неограниченные желания», – Кармапа.

Я очень рад возможности встретиться со всеми вами в Университете Торонто. Я от всего сердца приветствую преподавателей, ученых, студентов – всех собравшихся здесь. Я в восторге от того, что впервые в Канаде и могу посетить этот красивый город Торонто. Жизнь здесь обладает таким богатством и разнообразием благодаря многим людям различного происхождения, переехавшим сюда жить. Уважая и ценя культурные и религиозные традиции друг друга, они способны жить вместе в гармонии. Всё это делает Торонто особенным местом.

Тибетцы – одна из групп, приехавших сюда, и их количество в Торонто больше, чем где-либо в Северной Америке. У них есть не только возможность сохранять свою духовную традицию и культуру, они также являются частью сообщества народов, которые мирно сосуществуют, поэтому у них есть возможность делиться своими традициями с другими, а также учиться у них. По многим этим причинам, я прежде всего хочу выразить свою благодарность этому городу и всем его жителям.

В нашем сложном мире много разных отличий может возникнуть на основе религии, политики, национальности, и все эти отличия создаются в силу нашего неведения. Если мы взглянем на это с точки зрения природной среды, между нами нет таких отличий. С точки зрения природы, мы все вместе живем на одной планете. В этой обширной матрице жизни, мы существуем в глубокой взаимозависимости – наше собственное счастье и страдание зависят от наших связей с другими. В этом царстве взаимосвязанности мы проживаем свою жизнь.

Если бы мы могли действительно заинтересоваться окружающей средой, это позволило бы нам увидеть, что по сути мы похожи на один живой организм, поскольку нас всех питает одна планета. И независимо от того, сколько связей, позитивных и негативных, у нас есть друг с другом, обращая

внимание на окружающую среду, есть большой шанс того, что наше понимание станет шире и яснее.

Сегодняшняя тема связана с окружающей средой, и прежде всего я хочу поделиться с вами своим личным опытом. Я родился в семье кочевников в отдаленном районе Тибета, и мы следовали тем же обычаям, которым кочевники следовали столетиями. С рождения и до семилетнего возраста у меня была чудесная возможность жить и познавать этот мир.

Благодаря этим годам, прожитым в непосредственном контакте с природой, я умею ценить природную красоту, стремлюсь защищать её и обладаю чувством того, что помогает, а что вредит экосистемам. В эти дни, если мы взглянем на людей, которые живут в городах, лишь у немногих из них есть возможность испытать жизнь в таком мире. Когда я жил со своей семьей, мы ничего не знали о защите окружающей среды, подобных определений и дискуссий на эту тему. Однако поскольку я жил так, когда был ребенком, у меня естественным образом есть интерес к природному миру, и я стремлюсь принести ему хоть какую-то пользу.

В наши дни вопрос охраны окружающей среды касается каждого на планете. Это главный вызов, с которым мы сталкиваемся в XXI веке. Ученые проводят исследования и наблюдения за окружающей средой и создают технологии, которые очень необходимы. Однако важно развивать не только исследования и технологии, нам также нужно развить ясную философию науки и выработать этику того, что полезно, а что вредно. Эта философия и этика затем должны быть соотнесены с любым имеющимся в нашем распоряжении научным знанием.

Научного знания самого по себе не достаточно, чтобы изменить умы людей и мотивировать их к действию. Знание важно, но само знание имеет тенденцию оставаться в нашем уме, а не изменять наше поведение практическим образом, оно также не толкает людей к тому, чтобы взять на себя ответственность за окружающую среду. Нам следует использовать инструменты и знание не просто как методы получения и сохранения информации, но для перехода к следующему шагу изменения своих действий и трансформации своего чувства ответственности.

Для этого полезно не только научное знание, мы также можем черпать знания из традиционных источников и обычаев. Удивительно мудрые истории о том, как относиться с заботой к окружающей среде, передаются из поколения в поколение. Также многие учения и практики сохраняются в различных духовных традициях мира. Они могут научить нас, как относиться к окружающей среде положительным образом. Все эти ресурсы могут помочь нам изменить свою мотивацию и стать более осознанным. Если бы могли

соединить науку, культурные традиции и духовную мудрость, и если бы представители этих различных областей смогли объединить свои усилия, мне кажется, была бы большая надежда на изменения в том, что касается окружающей среды и нашего благополучия.

В эти дни похоже, что каждый интересуется темой памятования. Многие люди, тем не менее, относятся к памятованию обособленно или же могут использовать его, чтобы оградить себя психологически, и тогда по сути они интересуются лишь самими собой. Но практика не сводится лишь к вопросу «моего памятования», поскольку она не только о самом себе. Нам следует относиться к памятованию в более широком контексте богатства глубины взаимоотношений между нами и другими, а также нами и окружающей средой.

Как я уже говорил, много о чем можно рассказать в связи с окружающей средой – науке, накопленных знаниях, письменных традициях, этике и так далее. В конечном итоге однако всё это сводится к ключевому вопросу того, как каждый индивид делает свой выбор и принимает решения. Если этого не происходит, тогда вся наука, письменная традиция или кладези знания, – это всего лишь информация. Использовать то, что мы знаем, изучать это, таким образом применяя свою разумность в жизни – выбор за нами. Поэтому для каждого из нас, кто практикует памятование, важно размышлять над тем, как мы помогаем или вредим окружающей среде.

Точно также в сочетании с любым изучением окружающей среды, памятование – это ключевой аспект в тренировке и развитии нашего понимания. Поскольку каждый из нас влияет на окружающую среду, мы все вместе должны трудиться над тем, чтобы поддерживать положительную связь со своим природным миром. Специалистами в экологии, теми, кому следует взять за неё ответственность, являются не только ученые, нам всем следует нести её во взаимодействии друг с другом.

Если мы спросим: «В чем причина проблем окружающей среды?» Первой строкой в списке будет наша жадность приобретать и потреблять. Наши желания ненасытны, и мы никак их не ограничиваем, забывая о том, что природные ресурсы в нашем распоряжении конечны. Ограниченные природные ресурсы не могут удовлетворить наши неограниченные желания. Всеми возможными способами нам следует уменьшить и ограничить своё стремление получить больше.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Как нам поддерживать памятование когда мы сталкиваемся с враждебностью или проблемной ситуацией?

Не достаточно просто сказать слово «памятование». Нам следует действительно практиковать, применяя памятование в повседневной жизни. Иногда мы очень заняты, бегаем по кругу туда-сюда, делаем разные вещи. В конечном итоге, когда мы смотрим на то, что мы сделали, то не можем выбрать ничего из того, что бы нас удовлетворило. Иногда мы не можем даже вспомнить, что мы делали. Но памятование – это присутствие в своих действиях, осознание того, что мы делаем, когда мы вовлекаемся в эти действия. Памятование делает нашу связь с повседневной жизнью более ясной и даёт нам способность больше ценить свою повседневную жизнь.

Другой аспект практики памятования связан с нашими омрачениями и стремлением всё контролировать. Большая часть памятования направлена на то, чтобы не позволять уму следовать любым понравившимся ему привычным схемам, внимательное наблюдение за ним, а также нашими мыслями и эмоциями. Мне кажется, к памятованию важно относиться с чувством легкости, немного так, как к игре или эксперименту. Мы можем увидеть как практика памятования влияет на наш опыт. Развили ли мы большую ясность и понимание в своих ежедневных действиях?

Просто думать или читать о памятовании недостаточно. Нам следует действительно вовлечься в практику и дать ей шанс. Не достаточно надеяться, что она поможет, или говорить: «О, это звучит неплохо». Нам следует вовлечься в неё и увидеть для себя, что произойдет. И мы можем относиться к этому с легкостью.

Как люди могут освободиться от мышления, основанного на страхе?

Есть много разных типов и уровней страха, поэтому трудно дать один всеохватывающий ответ на Ваш вопрос. В связи с большим разнообразием страхов, есть также и разнообразие методов. К примеру, когда мы маленькие, мы можем испытывать страхи, не понимая почему. Иногда эти страхи возникают в связи со старыми привычными тенденциями в нашем уме.

На моем личном опыте работы со страхом, я обнаружил, что мы можем обратить внимание вовнутрь и найти внутреннее чувство поддержки в самих себе – силу или положительную энергию, которая может служить опорой для

нас – и это поможет уменьшить страх. Когда нам сложно соединиться с базовым чувством благополучия, легче погрузиться в состояние, которое кажется вакуумным и лишенным опоры, если мы не соединяемся с этим внутренним ресурсом.

Иногда у нас ещё нет готовности встретиться лицом к лицу со страхом и начать взаимодействовать с ним, поэтому вместо того, чтобы сосредотачиваться на том, что мы пытаемся преодолеть, мы можем сосредоточиться на том, чего мы хотим достичь и развивать это в себе. В результате мы будем чувствовать себя по-другому по мере того, как наш страх будет ослабевать. Тем не менее, как я упоминал в начале, сложно дать однозначный ответ на этот вопрос.

Принимая во внимание неприятие некоторыми лидерами проблемы изменения климата, что мы можем сделать, чтобы повлиять на нынешнюю ситуацию и достичь положительного результата?

Я полагаю многие из нас разделяют чувство обеспокоенности и дискомфорта, даже шока, по отношению к нынешнему положению вещей. В том, что касается окружающей среды в глобальном масштабе, мы смотрим на большой и сложный мир, поэтому трудно увидеть немедленное влияние наших действий на ситуацию. С точки зрения мировых масштабов, последствия наших действий могут казаться весьма ограниченными, и наше бессилие может нас удручать. Полезно при этом сохранять открытость ума, позволить своему осознанию быть всеохватывающим. В этом широком пространстве мы действуем локально: в отношениях с соседями, друзьями в офисе и людьми, с которыми мы встречаемся в этом более узком контексте. На этом уровне мы сможем увидеть результат своих поступков. Я уверен вы все слышали о высказывании «Думайте глобально, действуйте локально».

Наш мозг, похоже, подключен таким образом, что он реагирует лишь на немедленные стимулы и угрозы. К примеру, если тигр выскочит прямо перед нами, наш механизм к бегству будет запущен в действие, и мы немедленноотреагируем. Однако если кто-то скажет: «Через два месяца появится тигр и прыгнет на тебя», мы не будем реагировать также. Наше отношение к окружающей среде может быть таким же. У нас есть информация о том, что всё серьезно, но у нас не хватает импульса превратить эту информацию в немедленное действие. Совершенно необходимо, чтобы мы не отрицали реальность проблем окружающей среды, чтобы мы не откладывали их решение на потом, когда будет слишком поздно что-либо сделать.

Что Вы предвидите в отношении будущего Земли? Могут ли люди измениться? Могут ли они стать менее жадными и больше заботиться об окружающей среде?

Для начала я хочу привести себя в качестве примера. Как я уже говорил, вначале своей жизни я жил как кочевник, и мясо являлось основой нашего рациона. Наверно 80% всей нашей пищи содержит в себе мясо, тогда как остальная часть приходится на овощи. При этом люди пытаются увеличить традиционную вегетарианскую составляющую своей диеты. В моем случае я могу сказать, что я не просто любил мясо, я обожал его. Позже, когда я приехал в Индию, я начал изменять свой способ мышления, видя к каким страданиям приводит потребление мяса и как оно вредит окружающей среде. Размышляя о мясе с разных сторон, я постепенно начал чувствовать себя по-другому в такой степени, что сейчас, когда я вижу мясо, я чувствую скорее дискомфорт. Это пример изменения, которое действительно произошло.

Иногда для таких изменений нужно время, но нам не следует использовать время как предлог для того, чтобы не меняться. В какой-то момент нам следует принять решение, и для этого нужна смелость. Дело не в том, что нам не хватает смелости, она внутри нас, но она должна быть активизирована с помощью условий. Когда мы встречаемся с необходимыми условиями, они могут сделать нашу смелость достаточно сильной для того, чтобы мы воодушевились на изменения. Воодушевление может прийти изнутри нас или из внешних условий, таких как более глубокая забота об окружающей среде, животном мире, или наблюдения за совершенным поведением или деятельностью другого человека. Что бы это ни было, нам необходимо воодушевление, чтобы помочь изменить свои привычки для того, чтобы стать действительно готовыми к изменениям. Принимая во внимание этот потенциал к трансформации, мне кажется, у мира действительно есть надежда.

Проблема заключается в том, что люди хотят комфорта и боятся дискомфорта. Изменение кажется пугающим, поскольку мы так сжились со своими старыми привычками, которым легко следовать, которые кажутся правильными. Мы медлим что-то менять, поскольку отказ от того, что в нас укоренилось и принятие чего-то нового включает в себя трудности. Поэтому то, что нам нужно, это больше смелости, и я думаю, есть надежда, что мы сможем её в себе найти.

Глава VIII

СОСТРАДАНИЕ НЕ ОТМЕНЯЕТ СОЧУВСТВИЯ

Фрагменты из посвящения Авалокитешвары

«Очень важно не думать про Авалокитешвару как про объект для медитации, а скорее считать его субъектом, который является ни кем иным, как нами самими», – Кармапа.

Перед посвящением Кармапа сказал, что большинство людей наверное знают, что Авалокитешвара является воплощением любящей доброты и сострадания всех будд. Он принимает форму бодхисаттвы, но на самом деле он Будда. Учения Кармапы в этой главе – это выдержки из его объяснений по ходу посвящения.

Сегодняшнее посвящение – это посвящение на мантру или *дхарани* Авалокитешвары. Его можно назвать многими именами. Сегодня мы выделяем практику шестислоговой мантры и получаем разрешение или посвящение в практику этой мантры. Мантры называют «провозглашением истины» или «словами истины», именно так слово «мантра» иногда переводится на китайский язык. Причину этого можно найти в сутрах Малой Колесницы. В них говорится, что даже во времена Будды были случаи провозглашения истины, и рассказывается история Ангулималы после того, как он стал монахом.

Однажды Ангулимала отправился за сбором подаяний и увидел женщину, которая очень мучилась во время родов. Он не мог ничего сделать, чтобы ей помочь, поэтому в волнении отправился к Будде и описал ему страдания женщины. Будда посоветовал Ангулимале вернуться и сказать ей: «С того момента, как я стал монахом, я никогда никого не убивал». Перед тем, как стать монахом, Ангулимала убил много людей, но с тех пор, как стал монахом, он не совершал убийства. Будда также сказал Ангулимале, что провозгласив это, ему следует вознести благопожелание: «Если эти слова истинны, силой этой истины, пусть эта женщина легко разродится». Ангулимала вернулся к женщине и сделал так, как ему сказал Будда. Благодаря провозглашению истины, женщина смогла легко разродиться. Эта история показывает, что провозглашение истины – это заявление о чем-то именно так, как оно есть – оно не ложно, оно правдиво и подлинно.

Шестислоговая мантра Авалокитешвары Ом Мани Падме Хум означает его имя. Почему его имя стало провозглашением истины? Со времени, когда он впервые зародил бодхичитту и стал бодхисаттвой, и до настоящего момента, он всегда поступал в соответствии со своим обещанием принести благо и счастье всем существам. В силу этого стойкого непоколебимого намерения имя Авалокитешвары стало мантрой – провозглашением истины, которая демонстрирует непоколебимость его обещания.

Причина, по которой важно медитировать, представляя себя в виде Авалокитешвары, в том, что это дает нам возможность перестать думать о себе как об обычных существах. Видение себя как Авалокитешвары дает нам воодушевление и желание практиковать, помогая другим. Более того, когда мы медитируем, представляя себя Авалокитешварой – воплощении сострадания всех будд – нам сложнее сердиться и также немного стыдно. Поэтому когда мы испытываем гордость, ощущая себя Авалокитешварой, мы чувствуем себя не так, как раньше, и обладаем большей уверенностью.

Важно знать о том, что изначально Авалокитешвара был обычным существом, таким как мы. Когда в нем зародилось великое сострадание, он превратился в Авалокитешвару. Мы ничем не отличаемся от него, поскольку точно такая же способность развить сострадание и любящую доброту к другим естественным образом присутствует в нас со времени нашего рождения. Если мы можем расширить эту способность, мы станем подобны Авалокитешваре. Поскольку это возможно, важно иметь смелость и уверенность последовать по этому пути.

Поэтому Авалокитешвара – это не просто святое существо, заслуживающее почитания, поклонов и подношений, он также пример того, во что мы сами можем превратиться, как мы можем следовать по пути и начать воплощать собой сострадание точно также, как это сделал он. Если бы это было не так, нам было бы сложно сказать, что у нас есть такая же способность, как у Авалокитешвары. Поэтому очень важно не думать про него как про объект для медитации, а скорее считать его субъектом, который является ни кем иным, как нами самими. Такая мотивация и перспектива направляет нашу практику: мы представляем себя Авалокитешварой, чтобы стать такими же сострадательными, как он.

Во время следующего посвящения ума Авалокитешвары мы пребываем в медитативном равновесии, нераздельные с его умом, который является недвойственной мудростью, и природой будды – сутью ума всех существ. С этой точки зрения Авалокитешвара и все существа одинаковы: нет никакого различия между существами, никто из них ни лучше, ни хуже. Ум Авалокитешвары и наша природа будды не отличны, они как вода, налитая в

воду. Сейчас нам следует пребывать в медитации, созерцая эту природу, и помнить о том, чем является дхармата – природа всех вещей. Пребывать таким образом – это и есть посвящение ума.

На самом деле просто начитывать мантру недостаточно. Мантра, которую мы читаем, и то, что мы при этом думаем, должно соответствовать друг другу, в обратном случае наша медитация – всего лишь притворство. Если взглянуть со стороны, может показаться, что мы практикуем Дхарму, но в действительности это не так. Нет смысла практиковать таким образом. То, что мы произносим, и то, что мы думаем, должно соответствовать.

Сострадание, о котором мы говорим в буддизме, – это не просто сочувствие, сопереживание или жалость, которую мы обычно чувствуем. Сострадание, которому учит Дхарма, сильнее, чем обычное. Оно более вовлеченное и более устремленное, поскольку мы не относимся к себе, как к тому, кто испытывает сострадание, и человеку, к которому мы испытываем сострадание, как к различным. Дело не в том, что человек, испытывающий сострадание, в хорошем положении, а другой человек – в бедственном, поэтому мы испытываем к нему жалость. Скорее другой человек становится частью нас самих. Благодаря практике мы становимся природой сострадания, таким образом мы можем отдать себя, полностью посвятить себя другому человеку. Это позволяет нам взять на себя ответственность за сострадательную активность в мире и ментально нести её. В целом, это сострадание – не просто чувство, идея или понимание. Это не просто молитва или пожелание: «Пусть будет так» или «Пусть этому человеку станет лучше». Главное здесь – воплотить своё сострадание на практике и соединить его с тем, что мы делаем в своей жизни.

Люди иногда зарождают сомнения по поводу Акалокитешвары. Они думают: «Если у него четыре руки, то как он может двигать плечами?» У них ещё больше вопросов по поводу Авалокитешвары с тысячей рук и тысячей глаз. На самом деле это не так важно. Главное в том, что независимо от того проявляется ли он с четырьмя руками или тысячей, на практике он ещё более вовлечен и ещё более предан делу помощи другим. Обладание множеством рук означает, что двух рук недостаточно. Эта множественность символизирует, что у Авалокитешвары бесконечность связей с существами и обширное стремление помогать им.

Иногда мне кажется, что одного человека недостаточно, чтобы помочь всем существам. Я конечно не Авалокитешвара, но я стараюсь делать всё, что в моих силах, для других. Я могу чувствовать, что одного человека недостаточно, чтобы выполнить эту работу. Как человек лишь с двумя руками, что я могу сделать? Мне кажется, что я должен обладать способностью создать

перед каждым существом эманацию, которая будет делать всё, что им поможет, всё, что они хотят. Только тогда я смогу принести им пользу. В противном случае, как обычный человек только с двумя руками, сложно на самом деле помочь каждому.

Когда Миларепа зародил сострадание, он сказал: «Развитие сострадания похоже на то, как тебя бросают в огромную огненную яму». Чувство истинного сострадания такое интенсивное, как горение в огне. Оно нестерпимое и всепоглощающее, как сожжение заживо. И именно так это и должно ощущаться. Иногда, когда мы думаем, что у нас есть сострадание к другому человеку, мы просто говорим: «О бедняжка! Как печально!», и на этом всё. В этом нет никакой силы, нет никакого импульса. Это не приносит пользу, потому что мы не пытаемся что-либо сделать. Наше сострадание должно произрастать глубоко изнутри и, расширяясь, охватывать всех существ. Оно побуждает нас совершать позитивные изменения в окружающем нас мире.

ВЗАИМОСВЯЗАННОСТЬ – НАШЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ (НЕ)РАВЕНСТВО

Диалог Гьялванга Кармапы и Профессора Вэйда Дэвиса

*«Свобода – это вопрос не внешних условий, а контроля над своим умом», –
Кармапа.*

Профессор Дэвис: Прежде всего, это огромная честь для нас пригласить к себе Его Святейшество, а также честь для меня быть на этой сцене, тогда как столько моих коллег могли бы с легкостью оказаться на моем месте. Это большой подарок для меня. Мы в Канаде очень удачливы получить учения от стольких выдающихся тибетских духовных лидеров, включая визит Его Святейшества Далай-ламы XIV. Иногда мы можем забывать, какими особенными являются эти моменты. Несколько лет тому назад я вместе с другом проехал 4000 км по Тибету, и когда мы добрались до Лхасы, то отправились навестить его мать. Она повернула стену в своем доме, чтобы показать нам тайную комнату для духовной практики, за что её могли бы посадить в тюрьму, если бы это обнаружили. Я весьма бездумно невзначай упомянул, что встречался с Его Святейшеством Далай-ламой. Она сразу начала плакать и прикоснулась своим лбом к моему лбу. Я до сих пор помню вкус её слёз. В тот момент я понял, что означает для тибетцев быть в присутствии Его Святейшества Далай-ламы или Его Святейшества Кармапы. Поэтому это что-то, что нам, канадцам, следует глубоко ценить.

Слово «Кармапа» означает «Тот, кто осуществляет деяния Будды». Эти деяния не сводятся лишь к чисто духовным по своей природе. Эта удивительная книга, «Взаимосвязь», последняя книга Его Святейшества Кармапы, не столько о Дхарме как таковой, а скорее о ключевых вызовах нашего времени с точки зрения буддистского способа мышления. Как Кармапа сказал в этой книге: «Цель этой книги в том, чтобы успокоить наш ум и подумать более ясно и четко о направлении, в котором мы идем». Конечно цель буддизма – не в том, чтобы обращать людей в свою веру, а в том, чтобы способствовать их благополучию.

Говорится, что буддисты думают о себе, как о больных, и видят Будду как доктора, учения как лекарство и духовную практику как процесс исцеления. Исходя из этого, я сформулировал свои вопросы к Его Святейшеству, чтобы вначале обратить внимание на вызовы, о которых

говорится в книге, а затем – на способы решения, его чувства и прозрения, которые указывают нам всем путь вперед и дают карту надежды.

Одна из важных тем в книге – то, что мы не только взаимозависимы, но взаимосвязаны всевозможным образом – как в своём внутреннем, так и во внешнем мире – хорошо это или плохо. В какой-то момент в книге Кармапа говорит, я перефразирую, что вода, которую мы пьем – это та же вода, которая утоляла жажду динозавров. Воздух, который мы выдыхаем, позволяет растениям осуществлять фотосинтез. Он также упоминает, что когда Джекки Кеннеди полюбила шляпки и шубки из леопардовых шкур, за несколько месяцев четверть миллиона леопардов было убито, чтобы удовлетворить новый фетиш моды. А дешевая рубашка, которую вы носите, может быть сшита девочкой в Бангладеш, которая была вынуждена уехать в город, чтобы убежать от крайней бедности, и работает за гроши, чтобы просто выжить. Всё взаимосвязано.

Первый вопрос, который я хочу задать Его Святейшеству, это вопрос, который он сам задает в книге: Как бы изменились вещи, если бы люди действительно начали чувствовать свою взаимосвязанность? Какие человеческие ценности проявляются, когда мы признаём свою взаимозависимость эмоционально, психологически и духовно? Как бы выглядело наше общество, если бы оно полностью осознало взаимосвязанность? Что мы можем сделать, чтобы создать такое общество?

Кармапа: Взаимосвязанность просто означает, что в реальности того, чем являются вещи, все связаны друг с другом. Однако мы живем в социально созданной реальности, и эти отпечатки определяют наше отношение и то, как мы видим вещи, таким образом, который уводит нас далеко от того, чем вещи являются на самом деле. Чтобы увидеть взаимосвязанность, нам сначала нужно найти другую точку зрения, другой способ видеть свои поступки и вещи вокруг нас. Вместо того, чтобы застревать в старых привычках, нам нужно найти новые перспективы.

Согласно нашему обычному способу мышления, наше отношение к существованию означает мышление в категориях «мы» и «они». Однако нам следует задуматься об этой двойственности и поставить глубоко под сомнение идею независимого «я», которое не опирается ни на что другое. Только когда мы начинаем исследовать «я», мы начинаем понимать взаимосвязанность.

Профессор Дэвис: Это затрагивает фундаментальное буддистское понятие того, что чувство разобщенности со всем во вселенной – это всего лишь иллюзия, а идея «я» – лишь концепция. Будда сказал, что «я» не существует в

абсолютном смысле и проиллюстрировал это примером из мира желаний. Он отметил, что наше восприятие объекта как желанного или нет, зависит не от самого объекта, а от того, как мы его воспринимаем. Есть чудесная буддистская поговорка, иллюстрирующая это: для своего любовника красивая женщина – источник наслаждения, для аскета – отвлечение, а для волка – вкусная еда.

Чувство разобщенности – то, на что обращается внимание в книге с позиции взгляда буддизма на трудности, с которыми мы сталкиваемся. К примеру, Его Святейшество отмечает, что благодаря Интернету мы технически соединены более, чем когда бы то ни было, но эта связанность оставляет нас с чувством эмоциональной разобщенности и изолированности. Частично это вызвано тем, что когда мы вступаем в контакт с чем-то через Интернет, мы думаем, что общаемся с человеком, будь то на Facebook или YouTube, но на самом деле общаемся с пикселями и ни чем более.

Также верно и то, что Интернет мог возникнуть как некое подобие лагерного костра. Когда мы путешествуем по миру, нам следует помнить, что он по определению иллюзорный. Мы видим пиксели на экране и слышим цифровое воспроизведение голоса человека, но когда пытаемся найти их, там нет ничего. Поэтому мы ощущаем запутанность, когда виртуальные связи оставляют нас с чувством раздельности и истощения. То, чего нам не хватает, пишете Вы, это полнота человеческого контакта.

Становится ещё хуже, говорит он, когда наша постоянная подключенность в конечном итоге превращает нашу жизнь в пародию. Члены одной семьи посылают друг другу сообщения, сидя в разных комнатах, или даже сидя за одним столом. Мы начинаем жить виртуальной, а не настоящей жизнью.

Кармана: С одной стороны, информационные технологии действительно сближают нас, поскольку мы можем ясно видеть, что происходит в другой части мира. Но на самом деле сеть – это просто инструмент, который мы используем, это не настоящая связь. Настоящая связь – это чувство, эмоциональная связь между людьми. У нас есть друг, с которым мы можем встретиться и поговорить. Мы можем держать его за руку или обнять. Интернет – это просто устройство, а не настоящая связь. Ясно осознавать это различие – одно из величайших трудностей нашего времени.

Профессор Дэвис: Другая важная тема в книге – защита окружающей среды. Я восхищен тем, как Ваше детство повлияло на Ваше отношение к окружающей среде. У нас лишь появляются духовные лидеры, Вы, а также

Папа Римский Франциск, к примеру, активно выступающие в защиту экологии, в вопросах изменения климата и доступе к водным ресурсам. Вы пишете в книге: «Нет никакого основания для того, чтобы полагать, что водные ресурсы принадлежат одним людям в большей степени, чем другим. Мы все в равной степени чувствуем жажду, и наши тела в равной степени зависят от чистой питьевой воды. Вода, которая у нас есть, принадлежит всем видам на планете».

Вы также пишете о том, как росли в семье кочевников в Тибете, и том, что такая жизнь, свободная от влияний современных технологий, для Вас означала. Является ли это источником Вашей преданности делу защиты окружающей среды?

Кармапа: Я полагаю, что да. До того, как мне исполнилось семь лет, я жил на природе. Когда я стал Кармапой, всё изменилось. До этого у меня была возможность вести очень традиционный кочевнический способ жизни, который был близок к природе. Мы очень уважали природу, и правда, что влияние современного развития на нас было небольшим. Мы ели пищу и носили одежду так же, как это делали сотни тысяч наших предков. Это помогло мне научиться ценить традиционный способ жизни, а также связь с природой.

Профессор Дэвис: Когда Вы были маленьким, Вас распознали перерождением Гьяванга Кармапы XVI, и в возрасте восьми лет Вы даровали учения 20 тысячам людей. В 2000 году Вам пришлось уехать из Тибета в Индию, и тем не менее Вы принесли дух и чувство тибетской среды с собой во взрослую жизнь.

Кармапа: Да, когда я был маленьким, я жил близко к земле. До того, как я приехал в Индию в возрасте четырнадцати лет, у меня не было возможности размышлять об окружающей среде, поскольку я был занят другими вещами. Когда я приехал в Индию, у меня появилась такая возможность, и я понял, что когда жил в Тибете, у нас не было идеи о необходимости защищать её. Однако у нас было естественное уважение к окружающей среде, основанное на обычаях, которые передавались из поколения в поколение. Только когда я приехал в Индию, я узнал, что уважение к окружающей среде имеет своё название, и что есть необходимость защищать её. В Индии я начал познавать большой мир, и думаю, это улучшило мой способ мышления.

Профессор Дэвис: Другая сквозная тема книги – это то, о чем Будда говорил больше 2000 лет тому назад, однако мы не признаем этого и сегодня, хотя нас предупреждают об этом мудрецы любой культуры и цивилизации: поиск счастья с помощью мирских устремлений никогда не принесет истинного внутреннего умиротворения. Это так же бессмысленно, как закидывать сеть в высохшую реку, как сказал Будда.

В книге есть очень сильное высказывание: «Жадность – это голод, который усиливается, чем больше мы его кормим». Я был бы рад, если бы Вы смогли прокомментировать это.

Кармапа: Когда мы смотрим на окружающую среду в целом, нам угрожает много разных кризисных ситуаций, таких как глобальное потепление. Это действительно огромные проблемы, такие огромные, что мы не знаем с чего начать. Но если мы действительно задумаемся над этими трудностями, то сможем увидеть, что они все сводятся к индивидам и их жадности, что и является причиной наших проблем. Природные катастрофы, с которыми мы сталкиваемся, вызваны разрушительным воздействием людей на мир природы, а это связано с нашей жадностью.

Большинство из нас не может отличить свои потребности от своих желаний. И поэтому мы путаем одно с другим, что создает серьезные проблемы. Эта запутанность стимулируется потребительством, наводняющим нашу жизнь через телевидение, газеты и Интернет. Нас окружают средства массовой информации, которые постоянно поощряют наши желания. Это заставляет нас думать, что нам нужно всё, что они рекламируют, и что если у нас не будет этого, мы будем своего рода неудачниками. Проблема в том, что у наших желаний нет предела, тогда как у природных ресурсов есть. Если мы продолжим жить таким образом, то как говорят ученые, даже если бы у нас были ресурсы пяти или шести планет Земля, их бы не хватило, чтобы удовлетворить наши желания. Поэтому самое важное, настоящий ключ к решению проблемы – нам следует ограничивать и контролировать свои желания.

Профессор Дэвис: Читая эту книгу, можно подумать, что Кармапа – антрополог. Когда мы размышляем о чем-то таком, как глобальное потепление, что стало проблемой для всего общества, то оно не было создано человечеством в целом, но частью человечества с особо механистическим взглядом на мир – нашей культурой, которая восходит к Декарту. Многие сообщества и культуры, страдающие от непосредственного воздействия изменения климата, никак не учувствовали в создании этой проблемы. По

иронии судьбы они – именно те, кто пытается уменьшить эффект изменения климата с помощью ритуалов и других видов деятельности в большей мере, чем мы на Западе, хотя именно мы стоим у истоков этой проблемы.

Вы очень красиво пишете о дарах других культур. Фундаментальный урок антропологии в том, что у каждой культуры есть, что сказать, у каждой культуры есть право быть услышанной, также как у ни одной из них нет монополии на святость. Вы пишете: «Нам следует внимательно слушать другие традиции, заботясь о том, чтобы не проецировать наши собственные смыслы и предположения о том, что они нам говорят. Если мы поступаем таким образом, по мере того, как мы вовлекаемся в новые идеи и практики, в конечном итоге они изменят нас и позволят нам найти новые возможности для того, чтобы жить на планете в мире людей».

И это, конечно, целый дар культурного разнообразия – понимание того, что другие народы мира – это не провалившиеся попытки быть нами. Каждая культура – это уникальный ответ на вопрос: «Что означает быть человеком и жить?» И когда люди мира отвечают на этот вопрос, они говорят на 7 000 языков. Мы знаем, что из этих 7 000 языках половина не передается детям. Друзья из племени Масквим, коренного народа, борются за то, чтобы сохранить свой язык, точно также, как и тибетцы. Что нам следует делать в вопросе потери языка и исчезновения культур? Как поддержать право всех народов быть услышанными?

Кармана: Мы можем подойти к этому вопросу с другой стороны. Когда люди думают о Тибете, многие оперируют понятиями политики. Однако, если мы посмотрим на это, например, с точки зрения водных ресурсов, то после Северного и Южного полюсов, в Тибете самые большие запасы пресной воды, содержащиеся в ледниках и снеге. То, что происходит в Тибете, влияет не только на сам Тибет, но на весь азиатский континент, поэтому это очень важный вопрос.

На самом деле, чтобы защитить тибетскую среду, нам нужно защитить тибетскую культуру и язык, поскольку они тесно связаны с природным миром Тибета. Тибетцы жили на своей земле тысячи лет и обладают глубоким пониманием своей среды. То, как они взаимодействуют со своим окружением, отражает мудрость, накопленную на протяжении долгого времени, и чрезвычайно важно, чтобы мы сохранили её. Поэтому когда мы говорим о сохранении культуры и языка, также важно понимать, что мы сохраняем опыт и мудрость относительно окружающей среды.

Профессор Дэвис: Я бы хотел сменить тему на более позитивную. В книге есть одно предложение в контексте дискуссии о сострадании, в котором Вы говорите: «Безразличие убивает больше людей, чем любая отдельно взятая болезнь». Что Вы имеете в виду?

Кармапа: Как буддизм, так и научные исследования говорят о том, что люди рождаются со способностью к сочувствию. Однако вследствие того, как мы тренируем свой ум, оно может быть включённым или выключенным. Главная причина слов: «Безразличие убивает больше людей, чем любая отдельно взятая болезнь» в том, что когда мы смотрим на мир, мы видим столько людей, страдающих от бедности, недостатка пищи и одежды, лишенных места, которое они могут назвать домом. Война – причина еще больших страданий и боли. Мы можем относиться к этому с сочувствием, но нам не хватает любви, достаточно сильной для того, чтобы сделать что-то, чтобы помочь другим людям конкретным образом.

Если мы взглянем на мир, то сможем увидеть, что нет причины для того, чтобы люди так ужасно страдали. Однако из-за безразличия, мы ничего не предпринимаем. Даже если мы чувствуем сильную связь, она распространяется лишь на людей, близких к нам. Мы не заботимся о людях за пределами границ, которые сами создали. Наша цель должна быть в том, чтобы расширить как можно больше свою способность охватить других людей.

В буддизме мы говорим о зарождении бодхичитты – стремлении принести благо всем существам и привести их к освобождению – что означает, расширить своё сердце и ум, чтобы охватить ими как можно больше людей. Если бы мы могли сделать это, безразличие в нашем мире уменьшилось, и не было бы причины для стольких людей жить в лишениях. Такова связь между безразличием и всевозможными страданиями, включая и болезни.

Профессор Дэвис: Кроме развития сочувствия, у Вас есть удивительный конкретный способ решения. Кажется, есть научные методы, которые могут измерить способность к сочувствию на уровне неврологии. Вы пишете: «У меня есть предложение. Перед тем, как в стране пройдут политические выборы, кандидаты должны проходить неврологические исследования, чтобы определить их уровень способности к сочувствию. Просто подсоедините их к аппаратам и посмотрите какие результаты они покажут. Если они провалят тесты, они должны будут пройти тренинги, пока не достигнут определенных показателей. Лишь после этого им разрешат участвовать в предвыборных кампаниях. Это может показаться абсурдным, но представьте, какое влияние

это будет иметь на качество жизни на этой планете, если мы будем серьезно относиться к сочувствию, как к квалификации, необходимой для того, чтобы стать лидером в этом мире».

В книге также содержится глубокая дискуссия о природе свободы. В Канаде это в меньшей степени так, но в Соединенных Штатах свобода считается разрешением делать всё, что вы хотите. Главный слоган американской цивилизации: «Не связывайся со мной». Именно поэтому, когда Махатму Ганди спросили, что он думает об американской цивилизации, он ответил: «Я думаю, это была бы хорошая идея». Оскар Уайльд сказал: «Америка – это единственное место, в котором вы можете пройти от возникновения до упадка, никогда не проходя через цивилизацию».

В книге есть чудесный пассаж об истинной свободе. Вы говорите: «Свобода не означает делать всё, что вы хотите в данный момент. Тибетское понятие «свободы» на самом деле означает «самоконтроль» или «владение собой». Владение собой – это счастье, быть под контролем другого – страдание. Истинная свобода должна включать в себя свободу от беспокоящих эмоций. Истинная свобода коренится в мудрости, а также в понимании и уважении взаимозависимости. Свобода начинается в наших сердцах и умах, но она должна достичь созревания в как можно более широком контексте всеобщей свободы от страданий. Истинное счастье – это полная свобода от любой причины страдания.

Кармапа: Говоря о личном опыте, когда мне было семь лет, меня распознали как Кармапу. Я не стремился к этому, также к этому не стремились мои родители. Приехала группа людей, с которыми мы никак не были связаны, и сказали: «Ты – Кармапа», и всё. Люди часто спрашивают меня: «Были ли Вы счастливы стать Кармапой? Вам было всего семь лет, и у вас не было такой свободы, какая есть у других детей». Честно говоря, мне было бы сложно сказать, что я был счастлив. Но также трудно было бы сказать, что я был несчастлив. Быть Кармапой – большая честь и удача, но я не могу сказать, что это делает меня счастливым.

В том, как я понимаю суть вещей, есть большая разница между тем, чтобы быть счастливым и тем, чтобы вести жизнь, полную смысла. Счастье – это мимолетная эмоция, тогда как наполненность смыслом хоть и не имеет такой эмоциональной окраски, но она приносит глубокое внутреннее удовлетворение.

Люди говорят о разных видах свободы, и в физическом мире трудно найти полную свободу. Чтобы обнаружить истинную свободу, нам следует смотреть вовнутрь. Такая свобода зависит не от других, а от того, как мы

справляемся с собой и своими эмоциями. Мы способны жить в большей гармонии с ними. Свобода – это не вопрос внешних условий, это вопрос контроля над своим умом.

Профессор Дэвис: В книге есть замечательная строка, объясняющая как мы можем жить, направляя свою жизнь в позитивное русло: «Щедрость духа помогает нам поддерживать свои благопожелания безграничными, даже если результаты наших усилий ограничены».

У нас есть обязанность быть свидетелями того, что происходит в мире. И это напоминает мне о первой благородной истине – том, что жизнь есть страдание. Будда имел ввиду не отрицать жизнь, а обращать внимание на то, что в мире происходят ужасные вещи. Зло – не исключение, а часть существующего порядка вещей, последствие кармы. Я думаю, мы можем понять, что наши поступки не изменят мир, но у нас нет выбора, кроме как принять решение. Какую сторону мы выберем? То, что правильно, или что-то другое? Щедрость духа позволяет нам придерживаться того, что правильно, и это, мне кажется, один из самых значимых уроков Дхармы.

Кармана: Это непростой вопрос. У нас у всех, к примеру, есть надежды на изменения в сфере образования или защиты окружающей среды. Это особенно верно для молодежи. Дискуссии, которые в конечном итоге стали этой книгой, – диалоги со студентами университета из Соединённых Штатов. У них у всех было сильное желание направить вещи в позитивном русле и смелость пытаться делать это. Обычно, в желании вызвать изменение, мы смотрим во вне себя и тратим много времени, пытаюсь создать импульс для изменения. На самом деле надеяться изменить то, как думают другие люди – не самое важное. Нам следует смотреть вовнутрь и видеть, насколько мы можем измениться сами. В том, что касается вопросов гендерного равенства, мы много раз беседовали об образовании и полных монашеских обетах для тибетских монахинь. Можно долго говорить о внешних изменениях, но главное здесь в том, что монахини меняют самих себя. Их мотивация и способ поведения – в этом ключ. С одной стороны, внешние условия действительно влияют, но главное здесь в том, что сами монахини должны работать со своим комплексом неполноценности, развить в себе уверенность и обрести новые надежды. Что придает энергии этим изменениям – это сильное стремление к трансформации, вера в себя и смелость.

Профессор Дэвис: Это ведёт нас к последнему вопросу. В книге часто упоминается слово «смелость»: «Сам факт моей взаимозависимости – это

источник смелости и решимости», «Смелость – корень сострадания», «Большая смелость необходима, чтобы сохранять открытыми наше сердце и ум», «Сострадание должно сочетаться со смелостью, чтобы обрести полноту силы в мире». Я вновь и вновь встречаю это слово в книге. Оно также звучит в Вашем последнем комментарии о том, что человеку необходима смелость, чтобы нести ответственность за свою духовную трансформацию». Прав ли я в этом? Это то, что Вы имеете в виду под словом «смелость»?

Кармапа: Думаю, да. Когда мы говорим о смелости в контексте взаимосвязанности, она означает, что поскольку мы все связаны, мы несем ответственность друг за друга. Между нами также есть эмоциональная связь: поскольку мы все испытываем радость и боль, мы можем испытывать сострадание друг к другу. Это не просто философский вопрос, это связь на основе чувств, которые есть у всех нас, поэтому такая связь не является чем-то обременительным. На самом деле сострадание и смелость очень похожи: чтобы быть сострадательным, мы должны быть смелыми и выразить свою способность посвящать себя чему-то и вовлекаться во что-то с радостью. Только если мы способны сделать это, мы действительно сможем помочь другим.

Профессор Дэвис: Я хочу поблагодарить Вас за возможность быть с Вами и слушателей за их терпение. Я много путешествовал по Тибету, и невозможно не волноваться о будущем тибетской цивилизации, видя что происходит на земле Тибета. Я не хочу вступать в разговоры о политике, но когда я слышу как Далай-лама говорит о том, что больше не переродится, а это может означать конец его духовной линии, я задумываюсь о том, что это может означать для будущего вклада тибетского буддизма в нашу цивилизацию? Она столько дала миру. Если бы не тибетцы, мы бы утратили буддистское учение после нашествия в Индию Великих Моголов. Это хранилище знания, изучения и мудрости из-за сегодняшней геополитики кажется таким хрупким. Надеетесь ли Вы, что Дхарма будет продолжать развиваться, обучать, воодушевлять и даровать духовное утешение людям во всем мире?

Кармапа: Тибетцы в целом считают Далай-ламу своей единственной надеждой, прибежищем и защитником. В действительности, это означает, что тибетцы не берут на себя достаточно ответственности за свою жизнь, а возлагают её на Далай-ламу. Когда он умрет, на кого мы будем возлагать свои надежды? Мы не можем себе этого представить, и многие не хотят даже

думать об этом. Реальность однако в том, что однажды это случится, но мы не знаем когда именно.

Вы упомянули о тибетской цивилизации, её выживание действительно зависит от самих тибетцев. Лучше всего было бы, если бы они создали организационные структуры, чтобы её сохранить. В Индии и других странах, и даже здесь в Канаде, есть много тибетцев, которые могли бы основать такие ассоциации. В том, что касается тибетского буддизма, есть не мало молодых лидеров, обладающих мудростью и знанием, и думаю, они достигнут зрелости. Тем не менее будет сложно найти всемирного лидера такого, как Далай-лама.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Первый вопрос касался того, как взаимодействовать с политической ситуацией в мире и в особенности в Соединенных Штатах. Как нам следует относиться к различным ситуациям?

Я внимательно слежу за современной политикой, ведь каждый день мы можем получать «новые» новости. С одной стороны, мы можем наблюдать за лидерами, чтобы увидеть какие изменения они способны осуществить, а с другой, мы можем смотреть на самих себя, чтобы увидеть как сильно мы можем измениться как индивиды. Нам следует знать о собственной способности к трансформации.

Трудно знать будущее, а в настоящем мы видим непрерывный поток новостей, связанных с тревожными событиями. Наш ум тонет в них, поэтому нам следует вытащить себя из этой ситуации, думать самим, и открыть свой ум способности видеть всё свежим взглядом. Это очень важно. С одной стороны, мы погружены в непрерывный поток новостей, а с другой, политики используют этот поток, чтобы влиять на наши умы. Нам следует обращать внимание на оба эти аспекта.

Задающий второй вопрос предложил, чтобы Кармапа потратил время на подготовку как можно большего количества молодых людей таким же образом, как он сам был подготовлен, чтобы, когда его жизнь закончится, никому не пришлось искать следующего Кармапу – Кармапы будут везде.

То, о чем Вы говорите верно. Имя «Кармапа» означает «человек действия», «тот, кто воплощает активности будд» и так далее – есть много объяснений. Если коротко, это имя связано с деяниями будд, действиями на благо других, и тот, кто их осуществляет – это Кармапа. Как я уже упоминал, в раннем

возрасте мне сказали, что я Кармапа, ещё до того, как у меня появилась возможность решить был ли я им. С одной стороны, являюсь ли я Кармапой – не так важно. С другой, это дало мне возможность установить связь с другими людьми и принести им благо. Я отношусь к этому таким образом. На самом деле не только я, но каждый обладает способностью стать Кармапой. Если бы все поступали, как Кармапа, это было бы прекрасно, и у меня было бы меньше работы.

Третий вопрос был от молодого человека и касался самоконтроля. На Западе, самоконтроль часто означает подавление и строгость, тогда как в буддистских монастырях, которые он посетил в Индии, было чувство текучести и свободы в сочетании с самоконтролем. Как этому могут научиться люди на Западе?

Когда мы говорим о свободе, которая проистекает из самоконтроля, есть тенденция думать об этом в категориях строгости к себе. Мы смотрим на себя извне и чувствуем, что должны быть строгими, быть настороже, чтобы не утратить контроль. На самом деле то, что мы имеем в виду, несет в себе больше расслабленности. Как я уже упоминал, нам следует найти гармоничный способ взаимодействия со своими эмоциями. Касательно Вашего вопроса, когда мы видим напряжение, мы даём ему пространство, чтобы это напряжение смогло в нём освободиться. Мы можем дать себе больше возможностей испытывать это открытое, просторное чувство, и это будет противодействовать зажатости и освобождать напряжение, возникающее из-за того, что мы слишком строги к себе.

Важным здесь является то, как мы понимаем своё «я». Буддизм часто говорит об отсутствии «я» или несуществовании «я», но это не означает полное отрицание «я». Мы отрицаем узкое «я», тогда как открытое, всеохватывающее «я» существует. Не существует именно ограниченного, узкого «я», пойманного в сети концептуального мышления. Обширное, открытое, всеохватывающее «я» существует. Мы можем дать себе больше возможностей испытывать это широко открытое пространство.

Глава X

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С БЕСПОКОЯЩИМИ ЭМОЦИЯМИ

Практика Будды Акшобхьи

«Мы обретаем знание благодаря личному опыту», – Кармапа.

Чтобы увидеть, как мы справляемся с беспокоящими эмоциями, возникающими в нашем уме, хорошо было бы начать с объяснения, кто такой Будда Акшобхья. В буддистских учениях, особенно в учениях Махаяны, мы встречаемся с буддами десяти направлений. В дополнение к Будде Шакьямуни, которого большинство из вас знает, есть многочисленные будды в мирах десяти направлений. Это те, кто обрел полное и совершенное пробуждение, точно так же, как Будда Шакьямуни.

Дальше, чем океаны миров, Будда Акшобхья пребывает в чистой земле Абхирати (тиб. *mngon dga'*, «Наслаждение») в восточном направлении. Имя Акшобхьи означает «Непоколебимый» или «Нерушимый» на санскрите. Перед тем, как стать Буддой, Акшобхья был бодхисаттвой, который вознес благопожелания и дал обещания, среди которых величайшим было: «Отныне и до полного просветления я не позволю ненависти или гневу возникнуть по отношению к любому существу». Поскольку он был способен нерушимо хранить это обещание и никогда не нарушал его, он был назван Акшобхьей «Непоколебимым».

Его имя связано с особым устремлением не гневаться. Он приложил много усилий хранить его на протяжении долгого времени, ясно показывая таким образом свой отважный дух. Все мы можем следовать его примеру в том, как работать с омрачениями. В своей повседневной жизни мы имеем дело со многими эмоциями, вызванными внутренними или внешними условиями. Из этих двух составляющих самыми сложными являются именно не внешние проблемы, а внутренние эмоциональные конфликты, с которыми труднее всего справиться. В буддизме мы тратим много времени на изучение омрачений и учимся применять к ним противоядия.

Когда мы обсуждаем то, как взаимодействовать с омрачениями, прежде всего нам следует ясно определить характер какого-то конкретного омрачения, а затем проверить то, как оно влияет на нас. Нам также следует проверить его, чтобы понять, вредное оно или полезное. Мы внимательно изучаем какое-то омрачение, чтобы понять на что оно похоже, и только затем

мы можем начать взаимодействовать с ним. В обратном случае, не зная его природы, мы будем пойманы в сети омрачения, и оно одолеет нас. Форсирование ситуации и блокирование омрачений – это не тот метод, который может нам помочь.

Обычно когда мы говорим об омрачениях в буддизме, мы останавливаемся на трёх – жадности, ненависти и неведении в их различных аспектах. Одни из них легко распознать, а другие более сложно, поэтому нам следует быть терпеливыми и дать себе время для того, чтобы узнать их. На протяжении долгих лет мы так привыкли к омрачениям, что они встроены в наши модели поведения, и мы, как правило, попадаем под их контроль. Поэтому нам необходимо особое осознание, которое может видеть состояние нашего ума, на что мы обычно обращаем мало внимания. Чтобы противодействовать омрачениям, мы знакомимся с эмоциональными моделями, возникающими в нашем уме.

Из личного опыта Я знаю, что требуется время для того, чтобы работать с омрачениями, чтобы ясно распознать одно из них требуется четыре-пять, а то и десять лет. На протяжении этих лет мы не просто проводим время, а тренируемся, исследуя с помощью памятования свое поведение и поступки. Мы используем памятование, чтобы увидеть как возникают омрачения. Обычно мы не делаем этого, поэтому гнев, к примеру, внезапно захватывает нас ещё до того, как мы смогли подумать о нём. Но когда мы ставим часового внимательности, наше памятование постепенно развивается, и мы можем видеть причины и условия, в которых возникает гнев и стадии его возникновения. Все это даст нам больше времени, чтобы взаимодействовать с ним.

Важно, что ключ к пониманию причин омрачений заключается в нашем непосредственном опыте. Когда кто-то другой объясняет их или говорит о том, что происходит с их точки зрения, это не поможет нам, поскольку это всего лишь интеллектуальное понимание. Нам необходим непосредственный, обнаженный эмоциональный опыт, чтобы ясно их определить. Мы обретаем знание благодаря личному опыту, что является единственным способом применения эффективного средства противодействия.

Обещание Акшобхьи связано со всеми омрачениями, но прежде всего он пообещал воздерживаться от гнева. Именно поэтому его называли «Непоколебимым». Позвольте мне дать вам совет о том, как применять противоядие к этому сложному омрачению.

Несколько лет тому назад я сильно заинтересовался всем, что связано с Буддой Акшобхьей и его практикой, и перевел с китайского на тибетский Акшобхья-сутру, которая не существовала на тибетском. Этот процесс

погружения в перевод создал глубокую связь с Акшобхьей, и таким образом его история стала связанной с моим собственным эмоциональным состоянием в то время. Я приехал в Индию в возрасте четырнадцати лет и столкнулся со множеством сложностей, поэтому мне было не просто позволить своему уму пребывать в покое естественным образом, мой ум часто был беспокойным. Иногда, когда вещи шли не гладко, я сердился и проявлял раздражение. Я знал, что сердиться нехорошо, и тем не менее, когда возникали определенные условия, я не мог препятствовать этому.

В этой ситуации я и начал исследование всего, что связано с Буддой Акшобхьей. Когда я узнал про великое благопожелание, которое он вознес, я почувствовал: «О, это непосредственно связано с тем, как я ощущаю себя сейчас». Я решил, что хорошо будет последовать его примеру, и начал прилагать больше усилий.

В наши дни как мы относимся к Акшобхье? Обычно мы считаем, что он Будда, находящийся в чистой земле, где-то далеко от нас. Однако когда я думал о благопожелании, которое он вознес, во мне зародились новые чувства, новое понимание того, что новый метод возможен. Я думал о его обещании не гневаться с того момента, как он зародил бодхичитту и до полного просветления. Когда мы думаем о своей ситуации, смогли бы мы пообещать не сердиться на протяжении одного дня с утра до вечера? Уверены ли мы в том, что сможем сделать это? Смогли бы мы поступать так на протяжении недели? Размышления об этом открывают новые перспективы.

Мы можем обсуждать то, способны ли мы воздерживаться от гнева, но вместо этого, лучше было бы попробовать и увидеть, можем ли мы это сделать. Иногда мы говорим: «О, я не могу сделать этого» и просто сдаёмся. Это называется ленью принижения себя, которая худшая из всех типов лени. Вместо этого следует принять вызов, чтобы увидеть можем ли мы сделать это или нет. Могу ли я воздерживаться от гнева, если не целый день, то хотя бы с утра до обеда? А как насчет с обеда до вечера? Мы ничего не потеряем, если просто попробуем.

Говорить: «Я не буду сердиться» легко, когда всё идет хорошо и мы чувствуем себя комфортно. Однако проблемы давят на нас или провоцируют гнев, например что-то неприятное находится у нас прямо под носом, именно тогда наш ум возмущается, и мы можем чему-то научиться. Можно сказать, что внутри нас находятся два человека – положительный и отрицательный, один говорит: «Я расстроюсь и разозлюсь», а другой говорит: «Я не позволю этому случиться со мной». Обычно мы следуем за первым человеком, который хочет разозлиться, и редко когда позволяем второму победить. Проблема заключается в том, что наша решимость бороться с гневом не достаточно

сильна: наши позиции слабы и нас побеждают. Когда мы можем осуществлять стопроцентный контроль над той частью нас, которая не сердится, лишь тогда мы сможем преодолеть гнев в тяжелой ситуации, когда он возникает со страшной силой.

Нам необходимо упрочить позицию, основанную на ясном понимании того, в чем заключается наша цель и путь к ней. Кроме этого, нам следует проявлять упорство в своей целенаправленности и не позволять своему уму отвлекаться когда ему вздумается. Мы придерживаемся планов и преследуем цель, которую сами себе установили. Следуя своим устремлениям, нам тем не менее не следует быть слишком строгими или слишком серьезными, потому что в таком случае наши омрачения станут ещё серьезнее. Мы можем относиться к этому легко, более расслабленно. Все будет легче таким образом. Мы пытаемся, и если у нас не получается, мы пытаемся снова.

В общем учения о беспокоящих эмоциях очень индивидуальные. Раньше в Тибете каждый ученик проводил годы в личной связи со своим учителем, который постепенно давал ему разъяснения, наставления и советы, предназначенные только для него. Просто говорить о теме омрачений на протяжении часа так, чтобы это было полезно, весьма сложно. Так что мы продолжим этот разговор завтра утром.

ПРИМЕНЕНИЕ УЧЕНИЙ НА ПРАКТИКЕ

Вопросы и ответы

«Вместо того, чтобы концентрироваться на объекте, который кажется находится где-то там, нам следует обратить внимание вовнутрь и взглянуть на осознающего субъекта», – Кармапа.

Когда мы практикуем памятование, мы можем определить себе цель на день и затем посмотреть, что из этого получится. Раньше в Тибете практикующие проверяли себя, чтобы увидеть, могут ли они опираться на противоядия в работе с омрачениями или нет. Если им это удавалось, то они откладывали белый камень, если нет – черный. Это предоставляло им иллюстрацию того, как у них шли дела, работало противоядие или нет.

Для них эта практика походила на игру, которой они наслаждались, и мы можем следовать их примеру не быть слишком серьезными. Когда мы работаем с омрачениями, мы одновременно можем быть расслабленными и пребывать в хорошем настроении. Такой настрой важен, поскольку он создает атмосферу раскрепощенного ума, радостного и более открытого.

Применяя противоядия, мы становимся похожи на двух человек – одного положительного и другого отрицательного. Мы должны с решимостью определиться за каким из них следовать, поскольку если мы не решим этого, наш ум будет отвлекаться и метаться. В этом нестабильном состоянии, сложно бороться с омрачениями и достичь какого-то результата. Когда мы решили, за кем мы будем следовать, нам следует часто напоминать себе о своём решении. Если мы не будем делать этого, наше решение в какой-то момент улетучится. Решимость, смелость и глубокая преданность помогают нам поддерживать наше устремление.

Иногда я представляю, что было бы полезно записать своё обещание на устройство, которое бы автоматически проигрывало нам его всякий раз, когда мы действуем нерешительно, чтобы мы могли слышать, как сами его давали. Часто происходит так, что когда мы обещаем сделать что-то, мы не способны применить памятование и внимательность, необходимую для того, чтобы поддерживать своё обещание. Наш ум отвлекается на внешние явления, и мы постепенно забываем, что собирались сделать.

Чтобы развить памятование, мы можем проверять своё состояние ума каждые три часа на протяжении трех месяцев, напоминая себе об этом таким образом. Через три месяца, даже если мы не были совершенны в проверке своего ума, мы постепенно выработаем новую привычку.

Сейчас хорошо будет перейти к вопросам и ответам. Обычно люди приходят ко мне, чтобы задать много разных вопросов, некоторые из них важные, а другие скорее менее важные. Из-за своей работы, я не могу ответить на все вопросы. И на самом деле я думаю, что если мы сами взглянем на них, то в конце концов сможем сами найти ответы. Например, в молодости Будда хотел узнать истину о рождении, старости, болезни и смерти. Он задавал вопросы и искал ответы внутри себя. В конце концов он вступил на путь отречения, оставил свой дом, чтобы познать то, что хотел. Подобным образом, хорошо тренироваться и искать ответы на свои вопросы самим, поскольку когда мы ищем, мы многое узнаем в процессе. Трудно сказать, сколько мы узнаем, когда просто задаем вопрос и получаем ответ.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Когда люди встречаются с важными учителями, они иногда испытывают привязанность, волнение и страх. В связи с этим у них может возникать чувство обиды и злости, и это может представлять трудность. Что можно с этим сделать?

Когда практикующие Дхарму встречаются с трудными ситуациями, им не следует относиться к ним, как к чему-то внешнему. Вместо того, чтобы смотреть во вне на «препятствие», нам следует смотреть вовнутрь, чтобы увидеть связь с нашим умом. Это позволяет нам распознавать всё, что проявляется вокруг нас как магическую иллюзию ума. Более того, мы можем понимать, что разные ситуации люди будут видеть по-разному, иметь разное восприятие. Наш ум создаёт проекции бесчисленным количеством способов в зависимости от разных привычных тенденций.

Важно помнить: то, что мы видим, не приходит к нам извне, скорее это проекции нашего ума, вызванные отпечатками в нем. Именно так нам следует относиться ко всем ситуациям. Если мы думаем, что то, что проявляется, приходит извне и затем концентрируемся на этом как на внешнем объекте, то таким образом создаем искусственную дистанцию, которая затем порождает надежды, страхи и сомнения. Поэтому вместо того, чтобы концентрироваться на объекте, который кажется находится где-то там, нам следует обратить внимание вовнутрь и взглянуть на осознающего субъекта.

С этой точки зрения, трудные обстоятельства – это на самом деле возможность что-то узнать и улучшить себя, применяя противоядия к омрачениям. Именно с такой мотивацией нам следует подходить к проблемным ситуациям.

Когда мы практикуем мантры или то, чему Вы нас учили, как делать это так, чтобы это углубляло наше понимание учений? И второе, как нам оставаться близко к Вам даже когда Вы далеко?

Касательно первого вопроса, источник мантр связан с тем, что называется «истинными словами» (тиб. *bden tshig*). Это можно объяснить двумя способами. Во-первых, их можно рассматривать как то, что связано с истинной природой вещей, тем, как всё есть на самом деле. Во-вторых, – как слова чистой правды, выражения того, что безошибочно. Мантры относятся ко второму определению.

Мантры, которые мы читаем, связаны с определенным божеством, например Авалокитешварой. С того времени, как он зародил бодхичитту, он вознес великие благопожелания на благо существ, неуклонно хранил свои обещания и поэтому не обманул других. Начитывание его мантры напоминает нам о его истинной мотивации. Большинство мантр связаны с именами божеств, поэтому они воплощают решимость, ментальную силу и непоколебимую устремленность этих существ. Важно, что у мантр есть такая глубокая связь, потому что когда мы читаем мантру, мы не просто произносим слова, у мантры есть история, и когда мы знаем это, мантра может проявить свою особую силу.

В связи с Вашим вторым вопросом, для того, чтобы не разлучаться с учителем, независимо от того, как далеко он от Вас, главная практика заключается в том, чтобы тренироваться воплощать как можно больше качеств ума учителя – сострадания, любящей доброты и прочих. Чем больше мы развиваем эти качества, тем ближе мы к учителю. Странно, иногда кто-то далеко, а нам кажется, что он близко, а когда кто-то близко, есть ощущение дистанции. Чувство близости или отдаленности не зависит от физического расстояния. Также правда и то, что мы встречались много раз в прошлом и, надеюсь, встретимся неоднократно в будущем.

У меня трудности с гневом. Когда он приходит, я забываю о своих обещаниях, перестаю заботиться о других и себе. Я чувствую как будто вокруг меня вырастают стены, и я отделен от других. Другая проблема в том, что гнев возникает так быстро, что я не успеваю заметить его приближение. Он появляется из ниоткуда и захватывает меня. Как я могу заметить его приближение и остановить его до того, как он захватит меня? И если он захватывает меня, как я могу освободиться от него?

Есть два подхода. Первый – применение памятования, осознания и внимательности, чтобы знать, что происходит в нас, и это удерживает нас от того, чтобы гнев полностью захватил нас. Гнев может возникнуть внезапно. Если вы умеете плавать, к примеру, но внезапно упадете в озеро, то можете запаниковать и забыть, что умеете плавать. Поэтому важно постоянно работать над тем, чтобы поддерживать памятование, осознание и внимательность.

На протяжении своей жизни, мы все много раз сердились, и когда мы вспоминаем об этих моментах, то можем видеть, что мы как будто превращались в другого человека. Когда мы сердимся, мы превращаемся в страшного человека. Если мы подумаем о своем уме в это время, то как будто он превратился во врага, кого-то сильно отличающегося от того, кем мы обычно являемся. Всегда, когда мы злились в прошлом, это были провалы и нам нет нужды усиливать их. Мы можем однако научиться у них, глядя на обратную сторону гнева и его недостатки, и так распознать гнев как то, чем он является на самом деле.

Вторая часть Вашего вопроса связана со скоростью, с которой возникает гнев. Здесь помогает поддержание памятования, осознания и внимательности. Иногда есть знаки того, что приближается гнев, у вас есть чувство: «О, это не пройдет гладко, я скоро рассержусь». А иногда гнев возникает внезапно. Он сразу же предстает во всей своей силе, и у нас нет времени подумать перед тем, как это моментально случается. Перед тем, как впасть в ярость, может помочь вспомнить, что говорил наш учитель: «Мой учитель говорил мне не злиться». Также правда и то, что мы сердимся, когда происходит что-то неприятное, что-то, чего мы не хотим, и тогда помогает вспомнить о чем-нибудь приятном и радостном. Это может не полностью потушить гнев, но такой сдвиг может охладить его.

Если мы развиваем памятование, осознание и внимательность, мы увидим, что гнев – это процесс, который возникает постепенно, и это даст нам возможность остановить его до того, как он станет полностью проявленным.

Несколько месяцев тому назад, у меня возник страх по поводу того, что мой учитель не пребудет со мной долго, и этот страх продолжал расти и распространился на другие области, в которых я не ощущал страха ранее. Всё это достигло стадии, на которой я боюсь самого страха. Как мне вновь обрести ясность?

Об этом легко говорить, но на самом деле сложно иметь дело с такого вида трудностями. Я могу Вам что-то сказать, но думаю, что довольно сложно взаимодействовать с эмоцией страха. Один из способов работать со страхом потерять учителя – направлять внимание не на внешнего учителя, а на внутреннего. В писаниях говорится о внешнем духовном друге и о внутреннем. Первый – это тот, кто учит нас Дхарме. Если мы искусны в медитации, то второй – это плоды практики, созревшие в нашем уме. Всё положительное внутри нас, чему нас учил наш наставник, ощущается как значимое присутствие или своеобразная тяжесть. В действительности слово «гуру» происходит от санскритского корня «гру», что означает «тяжелый», «веский». Мы можем довериться этому внутреннему учителю, что даст нам своего рода независимость. Наш внутренний учитель становится тем, в чем мы можем обрести прибежище, и тогда мы больше не будем чувствовать себя одинокими, опустошенными или испуганными. Поэтому важно не полагаться только на внешнего человека как учителя, но развивать своего внутреннего учителя. Со временем, наш собственный ум становится прибежищем, на которое мы можем возложить свои надежды.

Наш учитель даровал нам много бесценных сокровищ, но они каким-то образом теряются, и когда мы ищем, то не можем найти их. Нам следует хранить эти сокровища в своем уме и научиться доверять им как опоре, ресурсу, на который мы можем положиться. Когда возникает такое доверие, мы можем опираться на то, что стало частью нашего собственного ума.

Меня волнует принятие обетов, которые мы затем нарушаем. Вчера вечером Вы говорили об обещании не сердиться, которое может быть трудно сохранить. Не могли бы Вы затронуть вопрос о таком страхе и затем рассказать также о том, что делать, когда мы нарушаем такие обеты?

Важно понимать, что здесь мы не говорим об обетах пратимокши или бодхисаттвы со всеми их предписаниями, которых следует придерживаться и возможными нарушениями. В случае работы с гневом, слово «обет» может быть слишком сильным. Мы просто пытаемся. И если мы не можем сделать этого, мы пытаемся снова. Если мы потерпим поражение один раз, мы

пытаемся ещё десять раз. Если мы потерпим поражение десять раз, мы пытаемся ещё сто раз. Нам следует не думать об омрачениях как о тяжелых или тягостных, поскольку нам важно не падать духом. Если мы терпим неудачу, мы справляемся с ней и продолжаем. Быть смелым и не разочаровываться – именно в этом суть. Поэтому работа с гневом отличается от обетов пратимокши и бодхисаттвы и их предписаний. Здесь мы просто пытаемся понять, что работает для нас.

Как насчет следующего: есть двое парней и третий стоит у них за спиной. Этот третий знает двух других и обладает совершенной свободой. Когда я пытаюсь оставаться вместе с этим третьим парнем, это нелегко. Не могли бы Вы рассказать об этом третьем парне и как оставаться с ним?

Возможно, этот парень Вы сами. Представьте, что Вы стоите между двумя советниками, которые дают вам диаметрально противоположные советы: один дает хороший совет, а другой – плохой. Иногда политики сталкиваются с похожей ситуацией. То, какого советника Вы выберете, принципиально важно. Обычно мы слушаем немного одного и немного другого, но в таком случае, нам не совсем понятно, что на самом деле нам следует делать.

То, что нам следует сделать – это взглянуть на свой ум. Мы можем слушать обоих советников, если мы знаем, что думаем сами. В обратном случае все пойдет не так, если наш собственный ум не уверен в себе, и при этом мы слушаем одного или другого советника. Прежде всего нам следует знать, что мы думаем и что нам необходимо, и лишь затем слушать советников. Если их слова соответствуют тому, что мы знаем, мы соглашаемся с ними. Таким образом нам следует самим принимать решения, зная о своих целях и зная, что мы думаем и что нам необходимо. Советники не могут принимать за нас решения.

У меня вопрос, касающийся Ваших вчерашних учений по практике Будды Акшобхьи. Когда умы людей нестабильны, возникают конфликты. Если мы беседуем с кем-то и не злимся, то ли это самое, что быть терпеливым? Ранее в Бодхгае Вы говорили, что нам не следует вредить людям, которые вредят нам, это само по себе является вредным. Также есть учения по практике ваджрного гнева. Что нам следует делать?

В целом, сердиться несложно, не сердиться – это то, что представляет для нас трудность. В текстах Махаяны и Ваджраяны обсуждается то, как принимать гнев как путь, в особенности в контексте Ваджраяны. Эти объяснения, однако,

предполагают, что у Вас уже есть контроль над своими омрачениями, и что любящая доброта – это Ваша главная движущая сила. Если это не так, принятие гнева как пути будет очень сложным.

Как начинающие, нам следует применять противоядия к омрачениям, в особенности к гневу. Нам следует изучать и практиковать эти противоядия, поскольку именно таким образом мы постепенно сможем обрести развитие и в конечном итоге сможем принимать омрачения как путь.

Я работаю в некоммерческой организации, которая учит родителей как устанавливать связь детей с природой, а также налаживать связи внутри семьи. Мы спрашиваем их, к примеру, могут ли они побыть один час все вместе, не глядя на экраны телефонов. Мы также говорим им о том, что радиация от экранов вредит детям, если они смотрят на них на протяжении многих часов. Однако люди не хотят слышать наши слова, и иногда мне сложно найти искусные методы.

Все цифровые устройства, заполонившие нашу жизнь, многое украли у нас, включая наше ментальное счастье, а также связь друг с другом и природой. За ужином члены одной семьи не общаются между собой, а шлют друг другу сообщения. Наши чувства и опыт общения друг с другом страдает от этого, также страдает и наша связь с местом, в котором мы живем. К примеру, там, где я вырос в Тибете, мы испытывали сильные чувства к своей родине. Но для жителей городов их родиной может быть комната или квартира в многоэтажном здании, в котором они могут десять лет ходить туда-сюда и не разговаривать с соседями.

Они не только не общаются с людьми вокруг себя, они также утратили связь с природой. Для тибетцев это не так. Когда вы говорите «родина», это вызывает картины гор, долин и рек – целый природный ландшафт. В эти дни люди проводят столько времени со своими цифровыми устройствами, что их умы сужаются, и они становятся одинокими и подавленными из-за нехватки настоящей связи с другими людьми и миром природы.

Поэтому есть различие в том, как мы растим детей и чему их учим. Мне кажется, важно проводить время на природе, ведь даже в городах есть парки. Главное в том, чтобы поддерживать позитивный настрой и не падать духом. Если мы можем вдохновлять себя и других – это лучше всего.

КОПИРАЙТ

Publishers: KTD PUBLICATIONS & DHARMAEBOOK.ORG
Translation: Khenpo David Karma Choephel, Tyler Dewar, Michele Martin and editor
ISBN: 978-1-934608-57-9
Library of Congress Control Number: 2018949003
© The Seventeenth Gyalwang Karmapa, Ogyen Trinley Dorje



Эта книга защищена лицензией Creative Commons «Attribution-NonCommercial-NoDerivatives» («С указанием авторства — Некоммерческая — Без производных») 4.0 Всемирная. По вопросам любого другого использования или распространения обращайтесь за разрешением по адресу contact@dharmaebooks.org.

Русский перевод: Мария Васильева
Обложка и дизайн: Beata Karma Tashi Drolkar
Фото на обложке: Tsurphu Labrang

Первое электронное издание: июль 2019 г.

[KTD PUBLICATIONS](http://KTD.PUBLICATIONS)
DHARMAEBOOKS.ORG

