

Русское издание

Взращивая сострадание

Первые учения
в Европе

КАРМАПА XVII
Огьен Тинлей Дордже



Взращивая сострадание

Первые учения в Европе

Кармапа XVII Огьен Тинлей Дордже

Перевод с тибетского
Рингу Тулку Ринпоче и Дамчё Дианы Финнеган

Перевод с английского
Марии Васильевой



KARMA FOUNDATION
EUROPE

Оригинальное англоязычное издание подготовлено Фондом Кармапы в Европе:
23, Рю д'Эдинбург
1050, Брюссель
Бельгия
www.karmapafoundation.eu

Русское издание подготовлено буддийским центром Карма Дродул Линг:
ул. Дмитрия Ульянова, 31
Москва, Россия
www.kagyu-kdl.ru

The 17th Karmapa Ogyen Trinley Dorje. Nurturing Compassion: Teachings from the First Visit to Europe. First edition, printed in the UK, 2015.

© Его Святейшество Кармапа XVII Огьен Тинлей Дордже, 2015

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена без предварительного письменного согласия издателя.

Дизайн обложки: Пол О'Коннор и «Джудо Дизайн»
Фото на обложке: Франсуа Энрар

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ - ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ	6
Жизнь, полная смысла	7
Любящая доброта	11
ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС	15
СОСТРАДАНИЕ В МИРЕ ГЛОБАЛИЗАЦИИ	19
ИСКУССТВО	22
ВСТРЕЧА С МОЛОДЁЖЬЮ	23
ЧАСТЬ ВТОРАЯ - УЧЕНИЯ ДХАРМЫ	28
НЁНДРО I: ОБЩИЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ	29
НЁНДРО II: ГУРУ ЙОГА	35
МАХАМУДРА	39
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ - УЧЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПОСВЯЩЕНИЙ	46
ПОСВЯЩЕНИЕ 84 МАХАСИДДХ	47
ПОСВЯЩЕНИЕ ВАДЖРАСАТТВЫ	49
ПОСВЯЩЕНИЕ БУДДЫ МЕДИЦИНЫ	51
ПОСВЯЩЕНИЕ КАРМА ПАКШИ	52
ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ - СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ	54
ОБ АВТОРЕ	58
ДРУГИЕ ПУБЛИКАЦИИ ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВА КАРМАПЫ XVII	61

Предисловие

В мае — июне 2014 года Его Святейшество Кармапа XVII Огьен Тинлей Дордже впервые посетил Германию, исполнив давнее желание своих европейских учеников. Во время этого исторического визита Кармапа — глава 900-летней школы карма кагью тибетского буддизма — путешествовал по всей стране, даруя учения в до предела заполненных залах и встречаясь с представителями различных религиозных конфессий.

Для многих людей этот приезд Его Святейшества Кармапы XVII стал не просто первым визитом, открывающим новые пути, но также его возвращением домой, возвращением на давно знакомую землю, ведь его предшественник Кармапа XVI Рангжунг Ригпе Дордже сыграл ключевую роль в учреждении тибетского буддизма в Европе в 1970-х годах. Во время двух главных визитов в Европу Е. С. Кармапа XVI посетил десяток различных стран, где провёл церемонии Чёрной Короны и посеял семена Дхармы в сердцах молодых европейцев. Через сорок лет многие из этих учеников, уже поседевшие, вновь съехались со всей Европы, чтобы услышать учения Е. С. Кармапы XVII, возобновив таким образом связь, установленную с его предшественником Гьялвой Кармапой XVI.

Во время этого визита Е. С. Кармапа XVII установил также много новых связей, уделяя особое внимание встречам с молодёжью. Его Святейшество часто говорит об основных глобальных проблемах, с которыми сталкивается нынешнее молодое поколение. Он заботится об этом не только как ведущий мировой духовный лидер, но также просто как молодой человек, разделяющий со своим поколением ответственность за решение этих проблем.

Его послания о защите окружающей среды, опасностях потребительской культуры и жадности, а также необходимости развития любящей доброты и сострадания как универсальных ценностей нашли глубокий отклик в сердцах тысяч людей, посетивших его учения. Гьялва Кармапа обращался не только к буддистам, но и ко многим людям, которые не следуют никакой религиозной традиции и всё же признают необходимость развития большей мудрости и сострадания в современном мире.

Порядок, в котором учения Е. С. Кармапы изложены в этой книге, отличается от порядка, в котором он даровал их. Это связано с тем, что, как и положено при возвращении к семейному очагу после долгого отсутствия, Его Святейшество вначале остановился в своей европейской резиденции — Институте Камалашилы, который находится в районе Эйфель в Германии, где он даровал учения Дхармы и посвящения. Лишь после этого он отправился в Берлин, где провёл публичные выступления, на которых присутствовало много людей, не следующих буддийской духовной традиции. Эта книга представляет учения Его Святейшества в обратном порядке: она начинается с его выступлений в Берлине, предназначенных для более широкой аудитории, затем содержит его учения, дарованные по просьбе Института Камалашилы, и в конце — учения, дарованные во время посвящений. Его Святейшество учил преимущественно на тибетском, но часто переходил на английский.

Учения были слегка отредактированы в целях их последовательного изложения в данной книге.

Мы выражаем сердечную благодарность Его Святейшеству Кармапе XVII за воодушевляющие учения и разрешение опубликовать их на английском и других европейских языках. Мы также выражаем благодарность монахине Дамчё Диане Финнеган, которая с помощью Ани Диббл записала, перевела и отредактировала эти учения, и Полу О'Коннору за восхитительный дизайн книги. Мы также благодарим всех, кто трудился над тем, чтобы эта книга дошла до её читателей. И в завершение мы хотим поблагодарить все организации и всех людей, благодаря усилиям которых Его Святейшество смог приехать в Европу и даровать эти учения.

Пусть эта книга поможет взрастить сострадание в сердцах всех, кто её прочтет, и принесёт спокойствие и доброту в этот мир.

Рингу Тулку
Президент Фонда Кармапы в Европе
18 июня 2015 года

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПУБЛИЧНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

БЕРЛИН

Глава 1

Жизнь, полная смысла

Прежде всего я хочу поприветствовать вас всех. Я впервые имею возможность посетить Европу; такую поездку я хотел совершить много лет. Этот этап моего путешествия привёл меня в Берлин, столицу Германии, и я очень рад быть здесь.

Меня попросили выступить сегодня на одну важную тему, название которой такое длинное, что я с трудом могу даже запомнить его полностью — «Древняя мудрость для современного мира: сердечный совет для жизни, наполненной смыслом». Хотя тема звучит очень формально и весьма впечатляюще, в ходе этой части моего визита в Европу я буду преимущественно давать неформальные учения. Ранее мой визит в Институт Камалашилы, что возле Нюрбургринга в районе Эйфель в Германии, был посвящён более формальным темам учений Дхармы.

Сегодняшняя тема — жизнь, наполненная смыслом, — заставляет меня вспомнить о своей первой встрече с людьми из западных стран. Моя связь с Западом и европейцами началась с того момента, когда я был распознан как Кармапа в возрасте семи лет. Моя первая встреча с европейцами состоялась, когда я впервые приехал в монастырь Цурпху. В том месте, где долина сужается, непосредственно перед въездом в монастырь, находится парк. В этом парке я и увидел их впервые. Там было двое европейцев, и их вид показался мне очень странным — они были высокие и худые, как инопланетяне. С тех пор я познакомился со многими европейцами и выходцами из других стран Запада и подружился со многими из них. С семилетнего возраста я хотел посетить их. Сейчас мне 28 лет, и я наконец могу исполнить желание, которое питал все эти годы.

Наибольшее изменение в моей жизни произошло, когда мне было четырнадцать. Тогда, в конце 1999 года, я решил бежать из Тибета в Индию. В прессе высказывалось много мнений, почему я решил оставить Тибет. В некоторых изданиях даже говорилось, что я приехал в Индию, чтобы найти какие-то важные вещи и привезти их назад в Тибет. Но моё истинное намерение приехать в Индию было обусловлено желанием обрести свободу путешествовать. На протяжении многих лет я снова и снова обращался к китайскому правительству с просьбой разрешить мне путешествовать, но безрезультатно. Поэтому я принял решение бежать в Индию, чтобы получить возможность путешествовать за границу, встречаться со своими друзьями в Дхарме и осуществлять духовную деятельность.

Когда мы отправились из Тибета в Индию, у нас не было никакой уверенности, что мы достигнем цели, но, движимые верой, мы пустились в путь. Вы, без сомнения, знаете, что много других тибетцев продолжают бежать из Тибета в Индию так, как это сделал я, и они черпают силы, чтобы осуществить это путешествие, в вере и преданности. Я сказал тем, кто отправился в путь вместе со мной: «Сегодня мы отправляемся в Индию, но не знаем, сможем ли добраться туда. Как бы там ни было, если мы встретим трудности на пути, то не

должны ни о чём сожалеть. Поскольку мы движемся по верному пути, то, даже если сделаем лишь несколько шагов в сторону Индии, у нас не будет причин для сожалений».

Я родился в Тибете и провёл там первые четырнадцать лет своей жизни, после чего последующие четырнадцать лет я провёл в Индии, — скоро уже будет пятнадцать, — а я только сейчас совершаю свой первый визит в Европу. За эти годы всё произошло не совсем так, как я надеялся. Хотя я прожил двадцать восемь лет, что не так уж и долго, моя жизнь была полна многих трудностей и событий, сталкиваясь с которыми я приобрёл как позитивный, так и негативный опыт. По этой причине, хотя физически моё тело молодо, иногда на ментальном уровне я чувствую себя очень старым. Я чувствую, что, повидав достаточно, я уже состарился.

Я не выбирал для себя такую жизнь. Просто так случилось. Я не намеревался стать Кармапой и не прилагал усилий, чтобы обрести это имя, — это просто произошло со мной. Это не было делом выбора. Кроме того, я испытал в жизни много трудностей. Я говорю об этом, поскольку мне кажется, что, перед тем как я начну говорить о жизни, наполненной смыслом, я должен сказать, считаю ли я собственную жизнь полной смысла. Я должен сказать, считаю ли себя счастливым. Это сложный вопрос. Жизнь, полная смысла, не является чем-то, что просто приходит без причин и условий. Она требует усилий. Один тот факт, что я Кармапа, ещё не наполняет автоматически мою жизнь смыслом.

Кажется, многие люди считают, что имя Кармапы предполагает внезапное обретение удивительных способностей, как будто некий инопланетянин прилетел из космоса и перенес меня на новый уровень. Люди ожидают, будто в силу заслуги от того, что я Кармапа, я мгновенно стал всемогущим. На самом деле мне пришлось долго учиться и приложить много усилий. Ещё до того, как я достиг каких-то результатов, ожидания людей уже опередили меня, и это создало для меня дополнительные трудности. Наполняем ли мы свою жизнь смыслом — зависит от наших усилий и действий, и прежде всего от нашей мотивации. Это не происходит само по себе.

Когда я был назван Кармапой, я столкнулся с трудным вопросом о том, смогу ли иметь личную жизнь, отдельную от моей жизни Кармапы. Обычно у людей есть профессиональная жизнь, которой они живут, когда работают, и личная жизнь, которой они живут, когда не работают. К примеру, тот, кто трудится на заводе, занимает должность, которая определяет, что он делает, когда находится на работе. Но в моём случае 24 часа в сутки я выполняю работу Кармапы. Представьте, что, когда вы одни, — вы Кармапа. Когда вы с другими — вы также Кармапа.

В каком-то смысле я должен был отдать всё, чтобы быть Кармапой. У меня нет личной жизни, кроме как жизнь Кармапы. Такие вещи, как личный выбор, личная свобода, личные права и личная жизнь, даже не обсуждаются.

Если кто-то спросит меня: «Как тебя зовут?» — я должен ответить: «Кармапа». Если меня спросят: «Кем ты работаешь?» — я также отвечу: «Кармапой». Если кто-то просто спросит: «Кто ты?» — я отвечу: «Кармапа».

Это действительно произошло со мной, когда я впервые приехал в Индию как беженец. Для оформления документов я должен был назвать своё имя и указать профессию. И тогда возник вопрос: что такое «Кармапа» — имя или титул? Я не мог сказать, что Кармапа не является моей профессией, но не мог и сказать, что я сам не был Кармапой. Несколько недель велись серьёзные дискуссии о том, что такое для меня «Кармапа» — имя или титул, и, как я понимаю, они велись в правительстве Индии на довольно высоком уровне. Предложение, что это была моя работа, или профессиональная деятельность, — быть Кармапой, нравилось мне. Оно означало, что я свободен. Но в реальности всё не так. На собственном опыте я знаю, что мою личную жизнь и мою жизнь в качестве Кармапы невозможно разделить. У меня нет выбора, кроме как трудиться для того, чтобы жить жизнью Кармапы.

«Кармапа» означает кого-то, кто осуществляет активность Будды. Само имя «Кармапа» состоит из слова «карма», что значит «действие» на санскрите, языке Древней Индии. А «па» происходит из тибетского языка и означает человека, который что-то делает. В идеале Кармапа — это человек действия. С другой стороны, Кармапа — это рабочий, некий род слуги. Смысл жизни Кармапы — трудиться, действовать для блага других. Если я способен принести пользу другим, моя жизнь Кармапы наполняется смыслом. Если я не способен принести пользу другим, моя жизнь Кармапы терпит неудачу. Поэтому моя личная жизнь, или моя жизнь Кармапы, направлена на то, чтобы приносить благо другим. Моя обязанность, или моя жизнь Кармапы, — это работа на благо других, в основе которой лежат буддийские любовь и мудрость, с целью устранить или уменьшить страдание существ и увеличить их счастье.

По этой причине становится ясно, что моя жизнь полностью зависит от других. Я действительно чувствую, что это так. К примеру, сейчас, когда я приехал в Европу, здесь собралось много людей. И я вижу, как люди счастливы в результате этого. Я смотрю на собравшихся — и много людей улыбаются мне в ответ. Видя это, я счастлив и чувствую, что моя жизнь приобрела смысл. Когда я уехал из Тибета, я оставил там своих родителей и отказался от всего, что было мне знакомо. Но, находясь сейчас в Европе, я чувствую, что мои усилия были не напрасны, а, наоборот, имели большой смысл. Моя жизнь приобретает смысл благодаря другим. Привнося смысл в мою жизнь, другие люди чрезвычайно добры ко мне.

Глубоко в сердце я всегда чувствую, что источник моей силы в других людях, таких как вы, потому что вы даете мне большую надежду и вдохновение. Хотя я сталкиваюсь со многими трудностями, ваша надежда и доверие помогают мне выжить и двигаться вперёд, делают меня сильнее, дают мне способность выдерживать большие трудности. Чем сильнее надежда и доверие, которые другие испытывают ко мне, тем большую силу я обретаю, чтобы продолжать двигаться вперёд. Активность Кармапы и моя деятельность направлены на то, чтобы принести пользу живым существам, и в то же время источник силы, приносящей пользу другим, содержится в самих существах. Таким образом другие привносят смысл в мою жизнь.

Однако, если задаться вопросом, является ли моя жизнь счастливой, то на него трудно ответить. Говоря откровенно, моя жизнь была наиболее счастливой до того, как я был распознан как Кармапа. Когда мне было шесть лет и ещё раньше, я бегал по траве там, где я вырос, и это было то время, когда я был наиболее счастлив. Сейчас я бы не сказал, что очень счастлив, хотя жизнь, наполненная смыслом, намного глубже, чем чувство счастья. Нам необходимо что-то, что длится дольше, чем временные состояния возбуждения и эмоционального подъёма, которые уходят через несколько мгновений или часов. Чтобы жизнь имела смысл, нужно, чтобы она была плодотворной и значимой 24 часа в сутки, даже когда мы спим.

Я хочу сказать, что, для того чтобы жизнь имела смысл, у неё, прежде всего, должна быть цель, и эта цель должна быть долгосрочной и продолжительной. Она не должна быть нацелена исключительно на ближайшее будущее, и цель нашей жизни не должна быть эгоистичной. Наши жизни взаимосвязаны. Наше счастье, как и наше страдание, возникают в силу взаимосвязанности с другими. Поэтому, поскольку наши жизни зависят друг от друга, жизнь, наполненная смыслом, требует, чтобы мы заботились о других.

Я часто думаю, что мы не сможем найти ценность и смысл жизни, если будем думать лишь о себе, о жизни в рамках своего тела, но мы найдём их благодаря жизням других. Таким образом, другие люди становятся зеркалом, в котором мы видим отражение собственной значимости и ценности.

Глава 2

Любящая доброта

Для меня находиться здесь подобно исполнению несбыточной мечты, и я очень рад этому. То, что мы собрались здесь, очень важно для меня и является результатом преодоления больших трудностей. Поэтому я считаю это время ценным и особенным.

Сегодня мы будем говорить о любящей доброте. Как человеческие существа мы с самого рождения зависим от любви и заботы наших родителей. И пока растём, мы тоже зависим от их любви и заботы. Поэтому с того момента, когда мы родились в этом мире, любящая доброта совершенно необходима для нашего выживания.

Прежде всего, наши родители дали нам это тело из плоти и крови, и это очень ценный подарок. Но ещё более ценным является их подарок любви и заботы. На самом деле это их самый ценный подарок нам. Некоторые родители неспособны проявить любовь и заботу о своих детях: как следствие, у них растут дети, лишённые чувства благополучия, и, когда они вырастают, им так же может не хватать любви — они могут испытывать грусть, одиночество и беспокойство.

Мне повезло родиться у добрых родителей. Мои мама и папа не просто проявляли ко мне любовь, но также учили меня быть любящим по отношению к другим. Я считаю родителей своими первыми духовными учителями, поскольку первые уроки любящей доброты я получил именно от них. В очень раннем возрасте меня и моих сестёр учили ценить каждое живое существо, даже крошечного муравья, как будто они были нашими собственными родителями. Таким образом, мои сёстры и я научились чувствовать любовь и ценить жизнь всех существ. Этому наши родители постоянно учили нас.

Благодаря их доброте во мне с ранних лет зародилась склонность чувствовать ответственность за других, заботиться о них и искать способы облегчить их страдания. Я думаю, это была точка отсчёта — наилучшая точка отсчёта для моего духовного путешествия в этой жизни.

Мои родители обладают однонаправленной верой в Дхарму, но не очень разбираются в ней. Мой отец умел читать, а моя мама нет. У них не было даже базового образования, не говоря уже о знаниях в сфере буддийской философии. Однако то, чему они меня учили, исходило из глубины сердца. Они не объясняли, а просто показывали наглядный пример того, как в действительности жить с любящей добротой. Именно это так глубоко тронуло меня.

По этой причине, когда дело доходит до упражнения ума в любящей доброте и сострадании, я не уверен, что изложение с помощью философских обоснований является самым эффективным методом. С одной стороны, хорошо знать логическое объяснение, но иногда это приводит к потере ключевых моментов и зарождению ненужных сомнений. Есть тибетская поговорка, которая утверждает, что интеллектуальные упражнения приводят к возникновению большего количества мыслей, но не мудрости. В результате люди, которые

предположительно очень сведущие, иногда не могут разрешить сложности, связанные с ключевыми моментами в их практике. Они смотрят на ситуацию с точки зрения многочисленных концепций, в результате чего узел сомнений затягивается всё туже.

Я верю, что мы все рождаемся наделёнными любящей добротой и состраданием, что это естественные человеческие качества. Возможно, они различаются по силе — у одних их больше, у других меньше, но они определённо присутствуют во всех нас. Однако позже наша любящая доброта претерпевает изменения в зависимости от обстоятельств и окружения, в котором мы растём. Иногда наше сострадание возрастает, а иногда ослабевает.

Я хочу поделиться своим собственным опытом. Это случилось, когда я был ещё маленьким, мне было три или четыре года, но я помню всё очень ясно. Я родился в семье кочевников, и поэтому мы питались почти исключительно тем, что получали от животных, — маслом, сыром и мясом. Когда я рос, у нас не было овощей — картофеля и тому подобного. У нас не было другого выбора, кроме как полностью полагаться на своих животных.

Осень была временем забоя скота, главным образом овец и яков. Основной способ забоя скота в том районе — завязывать животным морды, чтобы удушить их. Это было ужасно. Они умирали в течение часа. Когда они пытались вдохнуть, их страдания были страшными: их тела извивались, они стонали и кричали, а когда умирали, покрывались сильной испариной. Для меня это было невыносимо. Желание защитить их, освободить их было таким сильным, что я начинал плакать, и людям приходилось сдерживать меня. Это чувство было очень сильным. Так происходило во время забоя скота.

Однако после такого «концерта» во время забоя, когда с животных снимали кожу и приходило время есть их мясо, я приходил на обед и ел так же много мяса, как и другие, если не больше. И это случилось не однажды, а происходило каждый год, и спустя какое-то время мне начало казаться, что мое сострадание и любовь были бессмысленны. В таких условиях постепенно мои сострадание и любовь к животным всё уменьшались и уменьшались, и я продолжал есть их мясо. Я перестал есть мясо, только когда приехал в Индию, и главной причиной этого было воспоминание о том сильном чувстве, которое я испытывал, когда был маленьким.

На самом деле, если спросить, какая моя любимая еда, то, сказать честно, я должен ответить, что это мясо. И с тех пор как я полностью отказался от мяса, у меня нет какой-то особенно любимой еды.

С детства мы чувствуем естественную любовь к другим существам — собакам, птицам или другим детям. Даже когда вокруг нет других людей или животных, маленькие дети заботятся об игрушках — плюшевых животных и куклах. Они наделены естественным качеством любви, относясь к другим людям и вещам с большой нежностью и заботой. В детстве у всех нас есть способность чувствовать близость и любовь к людям и вещам. Мы должны взять это спонтанное чувство заботы и научить себя распространять его всё шире и шире, чтобы оно охватывало всех существ без исключения. Мы должны возвращать его,

пока оно не начнёт проявляться в нас без усилий. Таким образом, мы сможем усилить и улучшить наше естественное качество любящей доброты. Это очень важно.

Если говорить вкратце, у всех нас есть естественное зерно любви и сострадания, но так же, как мы бы растили молодое деревце, пока оно не станет большим, мы должны прилагать усилия для того, чтобы взращивать свою любовь и сострадание, чтобы они стали сильнее. Во всём мире, и особенно в этой великой стране Германии, существует история причинения сильной боли другим народам вследствие недостатка любящей доброты. Многие ужасные события, произошедшие во время Первой и Второй мировых войн, например Холокост, случились прежде всего как следствие недостатка сострадания. Дело не в том, что люди были неспособны чувствовать сострадание или любящую доброту. У всех нас есть эта способность с рождения. Но кажется совершенно определённым, что мы можем «включать» и «выключать» своё сострадание.

К примеру, мы часто говорим: «Это не моя забота. Это их дело. Это меня не касается». Пока нас самих, наших близких друзей или членов семьи что-то не затрагивает лично, мы не заботимся о том, что происходит с другими. Таким образом, мы просто исключаем других из круга своего сострадания, предоставляем их самим себе, и постепенно наше сострадание уменьшается, и мы становимся жестокими и бессердечными.

Когда мы говорим о главных мировых проблемах, которые приводят к гибели людей, то обычно вспоминаем о бедности, загрязнении окружающей среды, природных катастрофах, недостатке питьевой воды и болезнях — таких как малярия. Я думаю, что недостаток сострадания и любящей доброты — вот главный всемирный убийца. Многие ситуации, в которых люди были убиты или доведены до ужасного состояния, могли быть предотвращены, если бы у нас было хотя бы чуточку больше сострадания. Многие люди страдают от нашего недостатка сострадания. В истории можно найти много тому примеров.

Точно так же, как, когда мы сами были маленькими, нам была необходима любящая доброта, чтобы выжить, я верю, что для мира абсолютно необходимо, чтобы мы относились к другим с любовью и состраданием. Человечество не может обойтись без этого.

Если бы кто-то спросил нас, хотели бы мы быть всемирными убийцами, я сомневаюсь, что кто-либо из нас ответил бы положительно. Однако, хотя у нас нет такого намерения, мы превращаемся во всемирных убийц неосознанно, необдуманно. Как это происходит? В силу своего эгоизма мы думаем только о себе, о собственных интересах, и таким образом мы автоматически превращаемся во всемирных убийц. Это вселяет ужас.

Однако, когда я говорю о крайней необходимости зародить сострадание, я не стремлюсь оказать на вас давление, напугать вас, сказав, что вы превратились в убийц. Мы не можем прийти к истинной практике, если мотивируем себя страхом. В нас должно возникнуть желание развивать то, что уже естественным образом присутствует в нас.

Я хочу рассказать вам притчу. У пожилой семейной пары был только один ребёнок — сын, который попал в неприятную историю и очутился в тюрьме. Его родители так беспокоились, что тяжело заболели, но рядом никого не было. Они не могли рассчитывать на помощь своего сына: он находился в тюрьме и не мог позаботиться о них. Полные

эгоизма, мы поступаем точно так же. Мы заключены в тюрьму — собственноручно возведённую темницу, в которую не кто иной, но мы сами поместили себя. За стенами тюрьмы находятся другие существа, которые подобны нашим родителям, но от которых мы отделены, с которыми мы утратили связь.

Этим существам мы нужны. Они ждут нас. Но поскольку мы застряли в тюрьме эгоизма, то не можем дотянуться до них. Поэтому наша ответственность — ради тех, кого мы любим, развить сильное сострадание и, полагаясь на его силу, разрушить тюрьму эгоизма.

Глава 3

Экологический кризис

Здесь, в Европе, вы, возможно, знаете об экологии больше, чем я, поэтому не думаю, что смогу сказать вам что-то новое. Тем не менее я считаю, что экологический кризис — это главная проблема XXI века. В последние несколько лет я уделял этому вопросу особое внимание и приложил некоторые усилия для защиты окружающей среды.

Я постарался разобраться в этом вопросе и затем начал выступать на некоторые экологические темы, организовывать конференции и принимать конкретные меры в таких сферах, как защита диких животных и лесов. Мы создали ассоциацию под названием «Кхорьюг», которая объединяет пятьдесят пять мужских и женских монастырей по всему гималайскому региону: в Индии, Непале и Бутане. Ассоциация не ограничивается лишь монастырями линии кагью тибетского буддизма, но включает также монастыри других линий. Мы организовали центры в каждом монастыре, которые работают с целью увеличения экологической осознанности и активности не только в самих монастырях, но также в организациях, связанных с ними. Я считал, что для монахов и монахинь было важно обрести ясное понимание экологических проблем, поскольку они выполняют роль лидеров в гималайских сообществах. И эта деятельность продолжается уже несколько лет.

Ледники и снежные вершины Гималаев и Тибетского плато питают так много рек Азии, что Тибетское плато называют Водной башней Азии. По этой же причине учёные называют его Третьим полюсом. Поскольку особенно много рек берут своё начало в Тибете, Тибетское плато играет решающую роль в поддержании окружающей среды планеты в целом и Азии в частности.

Поэтому я считаю, что жителям Гималаев особенно важно обрести понимание вопросов защиты окружающей среды. Если раньше их образ жизни находился в гармонии с окружающей средой, то сейчас это уже не так. В наши дни в результате материального прогресса образ жизни изменился, и многие люди не осознают, каким образом их новый образ жизни и материальное развитие наносят вред окружающей среде. Они не понимают, что предметы, сделанные из пластика, не распадаются на протяжении тысяч лет, и бросают их везде где хотят. Раньше им никогда не приходилось прилагать какие-то особые осознанные усилия для защиты окружающей среды, поскольку их образ жизни был в гармонии с естественной средой.

Когда люди слышат о «тибетском вопросе», то первое, что приходит им на ум, — это политика. Однако, с моей точки зрения, тибетский вопрос не обязательно целиком и полностью должен рассматриваться как политический. Он даже не является заботой одних лишь тибетцев или одной конкретной страны. Вопрос защиты окружающей среды в Тибете касается всей Азии. И, на самом деле, если рассматривать его в более широкой перспективе, то он является заботой всей планеты. С этой более широкой точки зрения мы можем видеть, что тибетцы жили в гармонии с окружающей средой Тибетского плато на протяжении тысяч

лет. Поэтому, чтобы защитить природную среду Тибета, необходимо защитить тибетский образ жизни: тибетскую культуру, духовные традиции, привычки, образ мышления, который гармонично сочетается с этой окружающей средой. Данный вопрос выходит за пределы политики. Он выходит за пределы интересов одной расы или одной нации.

Хотя я интересуюсь вопросами защиты окружающей среды, у меня нет особых знаний и опыта в этой сфере. Однако мне оказывал поддержку Фонд защиты дикой природы — в частности, одна женщина из этого фонда, которая взяла под опеку мою экологическую деятельность.

Чтобы нас волновали вопросы защиты окружающей среды, чтобы мы чувствовали необходимость делать что-либо в этой сфере, когда мы слышим об окружающей среде, — для этого в нашем уме должен возникать какой-то образ. В наши дни многие люди переехали жить в города. Люди, выросшие в городах, не имеют близкого контакта с природой. Красота природы — это то, что они в основном видят, глядя на фотографии, и не испытывают её непосредственно, не осознают её важность, как это делают те, кто растёт в окружении мира природы. В моём случае мне повезло вырасти в окружении дикой природы Восточного Тибета в регионе, совершенно не тронутым современной цивилизацией. Наш образ жизни был абсолютно таким же, как у людей, которые жили там на протяжении тысяч лет, он не претерпел никаких изменений.

Сейчас уже нет возможности испытать подобное. Всё было принесено в жертву прогресса. Но в то время это всё ещё было возможно, и у меня был шанс испытать чувство близости с природой и обрести опыт традиционного образа жизни, который был в гармонии с окружающей средой. Поэтому во мне есть основа, которая позволяет мне ценить чрезвычайную важность окружающей среды и испытывать истинное чувство любви, заботы и уважения к дикой природе. Мне кажется, что, когда я говорю о защите окружающей среды, я не просто мыслю концепциями, но испытываю подлинное чувство связи с ней и говорю исходя из этого.

В наше время сложилась определённая тенденция смотреть на результаты, но не видеть их причины. Например, в супермаркете покупатель видит упаковки говядины, курятины и другого мяса. Многие дети думают, что мясо делают в магазине, и не понимают, что для его получения выращивают животных, причиняя им большие страдания, и в конце концов убивают их. Мы не видим причин и условий — мы видим лишь упакованное мясо, которое выглядит как нечто произведённое на фабрике.

Предшествующие причины и условия кажутся слишком отдалёнными от результатов, которые мы видим прямо перед собой. Подобным образом происходит и в случае окружающей среды. Если происходящие изменения и ухудшение состояния окружающей среды далеки от нас, мы не видим и не понимаем их.

Как я уже говорил, я не очень сведущ в вопросах защиты окружающей среды. Однако я могу сказать, что в конечном итоге проблема экологии — это проблема нашего ума, поскольку всё сводится к поведению людей, а наше поведение движимо нашей мотивацией, намерениями и отношением.

Поэтому я говорю, что разрушение природной среды обитания вызвано человеческими желаниями и жадностью. Для того чтобы понять, как работает желание, в буддизме приводится пример шелкопряда, который плетёт кокон, в котором сам и застревает. Точно таким же образом желание порождает лишь большее желание. Посредством желания мы ловим себя в свои же сети. Желание никогда не приводит к прекращению желания, оно лишь приводит к увеличению желания.

В наши дни, что бы мы ни делали — смотрим ли телевизор, читаем газеты или просто идём по улице и смотрим на экран своего мобильного телефона, — мы повсюду встречаем что-то, что увеличивает нашу жадность. Реклама постоянно принуждает нас приобретать что-то другое, говоря: «Хорошо это, хорошо то! Купи это! Купи то!» Большая часть того, что мы видим и слышим, кажется, создано, чтобы вызвать желание и стимулировать нашу жадность.

Каков результат этого? Наши желания возрастают. Мы постоянно хотим больше вещей и поэтому покупаем их. К чему это приводит? Это увеличивает давление на окружающую среду как источник природных ресурсов, которые необходимы для производства этих продуктов. Мы не просто эксплуатируем окружающую среду, мы чрезмерно её эксплуатируем. Поэтому если мы спросим, в чём истинная причина ухудшения состояния окружающей среды, я думаю, следует ответить, что всё сводится к желанию и жадности человеческого ума.

Но если мы спросим, а есть ли предел человеческим желаниям, или придёт ли время, когда наши желания будут удовлетворены, то мне кажется, что это очень маловероятно. В наш век материализма корпорации и правительства обещают удовлетворить все наши желания и в то же время молятся, чтобы наши желания лишь возрастали. Мы молимся: «Пусть мы освободимся от желания!» — тогда как они молятся: «Пусть у них будет больше желаний!» Они молятся и прилагают всевозможные усилия для того, чтобы стимулировать наше желание. В то же время они обещают, что мы сможем продолжать жить так, как мы живём сейчас, ничего не меняя. Это похоже на то, как кандидат в президенты даёт много разных обещаний: «Не волнуйтесь! Я сделаю это, я сделаю то, я обещаю!»

Таким образом мы закрываем глаза на то, что действительно происходит, и вместо этого живём в мире иллюзии. У человеческих существ на самом деле нет огромных желудков, но в нашем воображении наши желудки кажутся поистине огромными. В желудки наших умов могут уместиться три планеты, равные по размерам планете Земля.

Что мы можем сделать с этим? Нам необходимо понять, что наша жажда материальных вещей никогда не будет удовлетворена. Как только мы увидим, что наши желания не могут быть удовлетворены, нам следует спросить себя: а есть ли другой путь? Если такой путь есть, нам необходимо следовать ему.

Если бы я баллотировался в президенты, думаю, у меня не было бы много избирателей. Люди бы думали: «Он твердит, что нам нужно измениться, что наши желания не могут быть удовлетворены, что всё это не работает!» Они ожидали бы, что я буду давать

им обещания и гарантировать, что сам обо всём позабочусь, что им не нужно ничего делать, не нужно ничего менять. Так что я бы не был успешным кандидатом в президенты.

Вчера я ходил в итальянский ресторан, где для меня приготовили огромную пиццу. Иногда я думаю, что целая пицца — это слишком много для нашего желудка, и нам на самом деле не нужно столько еды. Но в том, что касается наших желаний, даже пиццы, которую мы не в состоянии съесть, недостаточно: мы хотим получить всю Землю, и даже тогда мы не будем удовлетворены. Поэтому я думаю, что нам следует ясно осознавать разницу между тем, что мы хотим, и тем, что нам необходимо. Очень важно, чтобы мы их различали.

Это не означает, что мы должны научиться обходиться совсем без материальных ресурсов. Это было бы слишком. Нам нужны некоторые материальные ресурсы. Нет необходимости всем жить, как йогин Миларепа. Это было бы слишком экстремально, это не подходит каждому, и в этом нет необходимости. Но нам нужно найти баланс между нашими внутренними ментальными ресурсами и нашими внешними материальными ресурсами. Чтобы начать делать это, мы можем взглянуть на то, что у нас есть, и попытаться почувствовать удовлетворённость этим.

По моему опыту, мы не ценим то, что является обычным и простым, и не чувствуем удовлетворённости тем, что мы у нас это есть. Мы постоянно ждём, что вещи должны быть более качественными и модными, мы всё усложняем. Хотя, мне кажется, в действительности то, что делает нас счастливыми, является простым и обычным.

Возьмём, к примеру, дыхание. Дыхание очень обычно, в нём нет ничего особенного. Но если мы направим на него своё внимание и почувствуем его на опыте, мы увидим, что простое дыхание совершенно удивительно. Кислород, который нам необходим, должен поступать извне — из растений и деревьев. Мы не можем жить без дыхания, и в то же время мы не прилагаем никаких усилий для того, чтобы дышать. Все необходимые условия постоянно присутствуют естественным образом. И это так не только для одного-единственного вдоха, но для последовательной череды вдохов и выдохов, одного за другим. Даже такой опыт может вызвать потрясающее чувство удивления, удовлетворения и счастья.

Глава 4

Сострадание в мире глобализации

Наша планета — пока что единственная из известных, на которой возможно существование жизни. Мы можем представить, что есть и другие такие планеты, но она единственная из всех, что мы нашли. Жизнь на этой планете чрезвычайно разнообразна. Нам уже известны многие формы жизни, и мы продолжаем открывать новые виды. Даже на одном дереве можно найти много различных видов насекомых. Человек — лишь один из всех этих видов. Внутри нашего вида также присутствует большое разнообразие рас, физических типов, у каждого из нас уникальные отпечатки пальцев. Вкратце говоря, биологическое разнообразие на этой планете чрезвычайно богатое. Существа этой планеты разнообразны в том, что касается и их форм поведения, и условий обитания. Однако, несмотря на всё это разнообразие, в конечном итоге мы все зависим друг от друга.

Мы обычно думаем, что слон обладает большей ценностью, поскольку он большой. Если взять насекомое, оно может показаться незначительным и беспомощным по сравнению с ним. Возможно, мы думаем, что оно не играет большой роли, но на самом деле всё играет свою роль, потому что все формы жизни на этой планете взаимосвязаны и поддерживают друг друга. Все они являются частью одной живой системы.

К примеру, у пчелы маленькое тело, но польза от неё велика. Пчёлы собирают нектар цветов и опыляют их. Это приносит огромную пользу планете и людям. Мы всё больше слышим от учёных о важных функциях, которые выполняют различные виды. Суть в том, что мы все связаны. Все вещи на этой планете — как живые, так и неживые, и в особенности живые существа — взаимосвязаны. Между ними есть связь.

В буддизме мы называем такой вид отношений «отношениями матери и ребёнка». Это очень красивое и подходящее название. Мы не используем его для обозначения связи между двумя совершенно разделёнными объектами, как будто здесь есть мать, а там — ребёнок. Скорее, в этом контексте термин «мать и ребёнок» прежде всего означает, что у нас есть близкая связь, нечто подобное общему духу, общему потенциалу. Принимая отношения матери и ребёнка в качестве модели, мы можем чётко увидеть нас самих как обладающих такой тесной связью с окружающим миром, с его одушевлёнными и неодушевлёнными формами.

У всех нас есть внутреннее чувство «я» и цепляния за «я» — чувство отделённости, независимости от других. Нам кажется, что мы можем обойтись без других, что мы можем держаться за это чувство себя как кого-то отдельного от других. Однако если мы внимательно рассмотрим истинный порядок вещей и спросим, существует ли такое самодостаточное, независимо существующее «я», то увидим: то, что мы принимаем в качестве основы «я», — это наше тело. Эта физическая форма, которую мы способны воспринимать, служит главной точкой опоры для нашего чувства существования независимого «я», хотя наше тело, совершенно очевидно, не является чем-то независимым.

Наоборот — оно зависит от наших родителей, которые нужны, чтобы мы появились на свет; и на более тонком уровне оно образовано из субстанций, полученных от других. Более того, просто иметь тело недостаточно. Нам необходимо поддерживать жизнеспособность этого тела. Если у нас нет одежды, еды и многих других дополнительных вещей, необходимых для того, чтобы оставаться в живых, наше тело просто превратится в труп.

Откуда берутся еда и одежда, от которых зависит выживание нашего тела? Они происходят от других. Особенно сейчас, в мире глобализации, многое из того, что мы используем, приходит к нам издалека. Мы едим фрукты, выращенные в другой стране, и носим одежду, сделанную в отдалённых уголках мира. Мы можем жить в развитой стране и носить одежду, сделанную людьми в развивающейся бедной стране. Мы не видим людей, которые пошили эту одежду, мы не знаем их, и всё же мы носим одежду, произведённую ими.

Я хочу поделиться своим собственным опытом. До того как мне исполнилось семь лет, я жил как обычный человек, окружённый своей семьёй. В нашей семье отец и мать не должны были каждый день ходить на работу, большую часть времени мы проводили все вместе. По вечерам мы обычно собирались вокруг огня, и мои родители и другие пожилые люди рассказывали истории. Это придавало нам чувство семейной близости и единства.

Как я уже говорил, я родился в семье кочевников, и поэтому мы часто переезжали с места на место. Мы, дети, были свободными, могли бегать куда угодно и не боялись попасть под машину. Круглый год, за исключением зимы, вокруг не было даже никаких построек: всё лето мы проводили в палатках из ячьей шерсти.

Так я вырос, наслаждаясь сильным чувством свободы движения. Затем в возрасте семи лет меня вдруг забрали из моей семьи и отвезли в отдалённый монастырь. В монастыре Цурпху три этажа, и меня поселили на последнем этаже. Меня разлучили с моей семьёй, и на смену прежним чувствам пришли новые. Когда это произошло, я испытывал то, что можно назвать страданием или несчастьем.

Детям нужны другие дети, чтобы играть вместе, но, когда я попал в монастырь Цурпху, там не было никого моего возраста. Все, кто меня окружал, были взрослыми, и они не только выглядели взрослыми, они казались серьёзными. Они смотрели на меня, как будто говоря: «Я не хочу играть с тобой. Чем ты занимаешься?»

Я имею в виду, что, взрослея таким образом, я увидел, что другие также могут вести себя как родители или исполнять роль родителей или друзей. Я стремился найти их. Многие люди приезжали ко мне со всего мира. Многие из них относились ко мне как к ламе, с почтением и серьёзностью. Однако я чувствовал отсутствие родителей и друзей, чувство пустоты, которое я пытался заполнить. Глядя вокруг, я мог видеть, что большую часть из того, что у меня было, мне давали другие, даже туалетную бумагу — абсолютно всё. Я начал чувствовать, что обо мне постоянно заботилось много людей. Постепенно я начал осознавать, что у меня были не только биологические родители, но также другого рода родители и друзья, которые помогали мне.

Когда мы говорим о необходимости изменить мир, это предполагает зарождение сильного чувства любви — постепенно, естественно, свободно и совершенно без напряжения. Когда мы зарождаем сострадание таким образом, оно становится спонтанным и подлинным.

Быть буддистом не означает обязанность быть сострадательным, хотим мы того или нет. Нет никакого высокого учителя, который бы приказал: «Развивай сострадание здесь и сейчас!» Возможно, вам удастся сделать это с помощью усилия, но очень маловероятно, что чувство, которое зародится в результате, будет чистосердечным.

Сострадание — это больше чем просто сочувствие и сопереживание. В случае сочувствия и сопереживания обычно есть чувство разобщённости с объектом сочувствия, определённое понимание ситуации, в которой он находится, или причин, вызвавших эту ситуацию. Сострадание глубже и сильнее. В случае сострадания вы не относитесь к человеку или объекту как отдельному от вас самим; скорее, у вас есть чувство или желание стать этим человеком. Это именно то чувство, которое мы стремимся обрести. Сострадание означает сойти с того места, где вы находитесь, и занять место другого человека — даже не просто занять, а моментально оказаться на месте другого.

Если говорить вкратце, сострадание делает нас частью других. Оно выводит нас из нашего пространства и заставляет занять место другого. Сострадание не означает оставаться в своём пространстве, смотреть свысока на их страдание и при этом называть себя сострадательным.

Современный мир уменьшился, и связь между нами усилилась. Различие между «я» и «другими» намного меньше, чем мы думаем. Те, кого мы называем «другие», являются частью нас самих. То, чем мы являемся, является частью других. Поэтому наше счастье и страдание зависит от счастья и страдания других, а счастье и страдание других естественным образом является частью нашего собственного страдания и счастья. Наши собственные переживания боли и радости и переживания других людей взаимозависимы как непосредственно, так и опосредованно. Поэтому, как я сказал ранее, если мы способны видеть связь между собой и другими — мировой общностью — через призму великой любви, великого сострадания и великой смелости, это определённо принесёт нам пользу и усилит наше стремление принести пользу другим.

Глава 5

Искусство

Я очень интересуюсь искусством — живописью, музыкой и театром. В случае с живописью я не просто интересуюсь ею: я чувствую, что из неё я черпаю силы. Думаю, так происходит потому, что я человек, полный многих устремлений, идей и надежд. И хотя я мечтаю об осуществлении самых разных проектов и планов, я часто сталкиваюсь с препятствиями, пытаюсь воплотить их в жизнь. Со временем мой энтузиазм к таким проектам начинает ослабевать. Живопись помогает мне, поскольку в ней я могу непосредственно довести до результата всё, что хочу видеть осуществлённым. Когда я рисую, результаты сразу же видны, и я испытываю чувство завершенности.

Иногда в нас возникают положительные стремления и альтруистическая мотивация принести благо другим, но в ответ мы получаем вовсе не то, на что надеялись. Люди могут не принимать наше предложение о помощи. Мы сами можем чувствовать, что наши способности не соответствуют поставленной задаче, или нам может казаться, что наша добродетель недостаточно сильна. Однако, когда дело доходит до искусства, такой проблемы не существует: к примеру, когда дети рисуют, они не заботятся о реакции взрослых или других людей. Они просто выражают на бумаге всё, что спонтанно возникает в их уме, не принуждая себя и не притворяясь, не заботясь о том, понравится это другим или нет.

Подобным образом, когда дело доходит до практики добродетели, важно, чтобы наши поступки не были вызваны желанием ублажить или впечатлить кого бы то ни было. Скорее, мы должны выражать всё то чистое и естественное, чем наполнено наше сердце, без притворства, фальши и сомнений. Прежде всего мы выражаем то, что красиво и естественно присутствует в нас, и лишь затем думаем о том, примут ли это другие. В противном случае у других могут возникать большие ожидания, и мы почувствуем, что не сможем показать им то красивое, что есть в нас. Именно такие чувства мы порой испытываем.

Глава 6

Встреча с молодёжью

Я рад приветствовать всех молодых людей, собравшихся здесь. Вижу, здесь также есть некоторые «старые» молодые люди — я хочу поприветствовать и вас. Это мой первый визит в Европу, и возможность встретиться с вами, с молодёжью, очень важна для меня. Я очень рад этому и благодарен вам за то, что вы пришли.

Когда я был маленьким, меня признали перерождением Кармапы. После этого у меня было мало возможности быть вместе с кем-то моего возраста, общаться с другими детьми и играть с ними. Большинство людей, которые меня окружали, были намного старше меня. Кроме того, согласно тибетской традиции, ламам не положено слишком много двигаться, большую часть времени они сидят неподвижно, словно статуи. Иногда я видел других детей, как они играют вместе или идут в школу, и мне казалось, что они выглядят очень счастливыми, я хотел быть одним из них.

Моё тело предположительно молодо, мне двадцать восемь лет, но с детства на меня была возложена такая огромная ответственность и я сталкивался со столькими трудностями, что сейчас я чувствую, что мой ум уже состарился. Поэтому я, наверное, несколько странный молодой человек.

В XXI веке молодёжь испытывает много давления: давление в учёбе — на нас оказывают давление со всех сторон. Мир уменьшился, и давление возросло. Развитие ускоряется, всё так быстро меняется, мы постоянно пытаемся угнаться за чем-то, и в результате не видим всего остального. Это ещё одна проблема, с которой мы сталкиваемся.

Кроме того, наш образ жизни в этом столетии так сильно зависит от материальных вещей. Мы используем природные ресурсы с такой скоростью, что это не может продолжаться долго. Мы не можем продолжать жить таким образом. Поэтому благополучие будущих поколений в большой мере зависит от нас. Будет ли будущее мира благополучным, зависит от нас в этом столетии. Таким образом, мы можем сказать, что на сегодняшнюю молодёжь возложена большая ответственность, но также можно утверждать, что у нас есть уникальная возможность создать более светлое будущее для мира. Будущее начинается сейчас. Будущее не наступит завтра или послезавтра. Будущее начинается каждую следующую секунду.

Я думаю, сейчас пришло время ответить на ваши вопросы.

Участница: Мне 14 лет, я из Берлина. Я задаю вопрос своей сестры, ей 10 лет. Она спрашивает: «Как мне стать Буддой?»

Кармапа: Слово «Будда» означает «расцвести», подобно тому как раскрывается цветок; также «Будда» означает «пробудиться». Стать Буддой не означает обрести сверхспособности, как у супермена, или получить прививку крови или генов, чтобы стать

сильнее. На самом деле это, скорее, означает быть добросердечным человеком. Если вы дарите кому-то подарок и этот человек улыбается и чувствует себя счастливым — вы стали Буддой, маленьким Буддой. Знать, что необходимо сделать, чтобы принести радость в сердца других, и делать это — означает быть Буддой.

Участник: Я из Берлина, мне 13 лет. Мой вопрос — как вы относитесь к возложенной на вас ответственности и ожиданиям других людей по отношению к вам как Кармапе? Для вас это, скорее, почётно или обременительно?

Кармапа: На самом деле люди думают, что Кармапа не делает никаких ошибок. Они ожидают, что Кармапа совершенен. В моём случае это невозможно. Я не могу относиться к этому таким образом. Поэтому я смотрю на это так, как для меня легче. Вместо того чтобы думать о том, что быть Кармапой означает обладание полномочиями, я думаю об этом как об обладании возможностями. Это большой шанс помочь многим людям. Поэтому я говорю себе: «Мне выпал большой шанс. Это действительно уникальная возможность».

Участница: Здравствуйте, мне 13 лет, я из Мадрида, Испания. Продолжит мир своё существование или ему придёт конец? Что я могу сделать, чтобы помочь миру?

Кармапа: В школе мы узнаём, что в какой-то момент в прошлом на этой планете не было жизни, а потом жизнь зародилась. Вследствие длительного развития в определённый момент появились человеческие существа. Это показывает, что всё меняется, и что естественным образом однажды Земля также прекратит своё существование.

Самую большую опасность для нас в настоящий момент представляет экологический кризис. Если природная среда нашего мира будет разрушена, человечеству будет очень трудно выжить. Поэтому прилагать усилия для защиты окружающей среды очень важно. Это поможет не просто одному человеку, а всему миру. Это будет очень хорошо.

Участник: Я из Австрии, мне 26 лет. Как, по вашему мнению, связаны религия, духовность и культура, и что из них имеет наибольшее значение?

Кармапа: Я думаю, мне следует разобраться в этом вопросе! Я не уверен, будет ли это прямым ответом на ваш вопрос о том, что имеет большее значение, но, я думаю, религия — это, скорее, система философских взглядов, традиций и обычаев. Духовность не связана с традициями, её корни — в глубоком опыте, переживании и чувствовании жизни, а также в мудрости и сострадании. Культура связана со многими вещами, и поэтому я не буду касаться этого аспекта сейчас.

Я думаю, все главные религиозные традиции зародились как духовность; их корни — в подлинном жизненном опыте, а не просто в обычаях, традициях или системе верований. Будда — один из таких примеров. С самого детства он задавался важными вопросами о

своей жизни: «Кто я? В чём смысл моей жизни и этого мира?» Можно сказать, он пытался найти этот смысл, эту истину.

В поисках ответа он отказался от своей жизни принца во дворце и ушёл в безлюдное место, где непрерывно размышлял об этих вопросах. В конце концов каким-то образом он решил, что нашёл ответы. Он действительно был рад этим ответам, был удовлетворён ими. Но позднее люди, которые приняли указанный Буддой путь, его традицию, просто следовали его системе воззрений, не обладая этим опытом. Они просто следовали им. Поэтому я думаю, что последователи религий сталкиваются с определёнными опасностями. В действительности религиозные адепты должны быть духовными людьми, они должны обладать подлинным опытом. Вместо того чтобы иметь искусственные верования, они должны обладать истинным знанием. Однако эти ответы найти нелегко, поэтому люди идут по лёгкому пути и просто верят. Поэтому я полагаю, что духовность более эффективна, чем религиозные воззрения и вера.

Участник: Здравствуйте, Кармапа, мне 22 года, я канадец тайваньского происхождения из Халифакса, Канада. Много молодых людей, включая меня, принимают много вещей в жизни как должное — права, свободы, безопасность, родителей, заботу и прощение. Как мы можем развить осознанность, чтобы, когда в нас возникали эгоистичные мысли, мы могли освободиться от них и зародить благодарность по отношению к другим?

Кармапа: Это важный вопрос. В развитых странах многие благоприятные условия уже были созданы для нас. Наши родители также создали условия, чтобы мы могли получить хорошее образование и иметь много возможностей в жизни. Поэтому важно, чтобы мы чувствовали признательность и благодарность.

В мире много детей, у которых нет возможности получить образование, или не хватает еды, или нет доступа к чистой воде и услугам здравоохранения. Мы должны думать о них. Нам не следует всегда формировать свои ожидания, сравнивая себя с теми, кто имеет больше, чем мы.

Если вы будете сравнивать себя с теми, кто находится в более трудной ситуации и имеет больше проблем, тогда вы сможете увидеть, в какой хорошей ситуации вы на самом деле находитесь. Но признание того факта, что вы удачливы, не должно вызывать в вас чувства превосходства или гордыни. Скорее, оно заставляет нас думать: «О, на мне лежит ответственность. Поскольку мне были даны такие возможности в жизни, я должен прилагать усилия, чтобы в будущем обрести способность помочь другим молодым людям, у которых нет таких же возможностей, какие есть у меня».

Благодарность важна, потому что она естественным образом, без дополнительных усилий приносит чувство удовлетворённости и радости. В этом сила благодарности.

Участник: Добрый день, Ваше Святейшество, у меня простой вопрос: как мы можем практиковать удовлетворённость и в то же время достигать успеха в жизни?

Кармапа: Я не думаю, что есть какое-либо противоречие между чувством удовлетворённости и успехом в жизни. Удовлетворённость — это способность наслаждаться во всей полноте тем, что вы имеете. Удовлетворённость не означает, что вы перестаете двигаться вперёд. Она означает способность наслаждаться и в полной мере использовать то, что у вас есть.

В буддизме есть поговорка о том, что, когда вы совершаете благо, то должны поступать не как богатый человек, а как нищий. Почему-то в этом случае неподобающе иметь отношение богатого человека, у которого много денег, который покупает большой дом и дорогую машину. Когда мы совершаем добродетельные поступки, мы должны выглядеть как нищий, у которого нет денег. Представьте, что нищий получает немного денег — скажем, один евро. На самом деле мне не следует говорить, что это «немного денег», поскольку в Индии один евро — это вовсе не маленькая сумма! Предположим, нищий получает десять евро. Это та сумма, которую нищий действительно сможет оценить. Получив её, он чувствует, что это нечто особенное, его переполняет радость, и он может во всей полноте насладиться этой радостью. Чувствовать удовлетворение не означает, что мы отказываемся получать больше денег. Оно означает, что мы действительно ценим то, что у нас есть.

Возьмём, к примеру, iPhone. Сейчас iPhone есть во всём мире: iPhone 4, 5 и, кажется, скоро появится iPhone 6! Как только появляется новая модель, нам сразу же нужно бежать и покупать её, хотя мы ещё толком не научились пользоваться старой моделью, которая у нас уже есть. Если мы не знаем, как использовать все функции iPhone 5, и всё же покупаем новейшую модель, то такая покупка не изменит что-либо кардинальным образом. Возможно, у новой модели будет немного другой дизайн; возможно, аппарат будет тоньше, но если мы даже не используем все функции iPhone 5, то покупка iPhone 6 означает приобретение, по сути, того, что мы уже имеем.

Поэтому нам следует знать, как во всей полноте ценить то, что у нас есть сейчас. Это не означает, что нам следует остановиться и не приобретать ничего нового. Нам следует двигаться вперёд, но это движение должно сопровождаться чувством признательности и удовлетворённости, таким образом наше продвижение не будет бессмысленным.

Участница: Здравствуйте, мне 23 года, я из Австрии. Моя бабушка уже в возрасте, болеет и, похоже, всё ближе к смерти, и я хотела бы узнать, что я могу сделать, чтобы помочь ей встретиться со смертью? И в сам момент смерти — что ей следует делать? Что будет наиболее полезно для неё?

Кармапа: Наиболее важно — это научиться принимать смерть. Иногда мы, человеческие существа, — такие эгоистичные и такого высокого мнения о себе, что хотим быть исключением из правил природы. Смерть естественна. Это естественный процесс изменения. Если мы родились, мы умрём. И всё же мы, люди, такие надменные и думаем, что находимся за пределами круговорота жизни и смерти. Это не так. На самом деле думать так значит лишь усиливать свои страдания. Поэтому нам следует принять смерть. Это очень

важно. Мы празднуем свои дни рождения, но по сути — это тоже самое, что праздновать свою смерть. Поскольку вы родились, вы умрёте.

Чтобы научиться принимать смерть, нам необходимо тренироваться. Есть много способов тренироваться в этом. Один из способов — думать об одном дне своей жизни как одной жизни. Когда вы просыпаетесь в своей кровати — вы как будто рождаетесь. Затем вы постепенно растёте и, когда ночью ложитесь спать, как будто умираете.

Упражняясь таким образом, вы начнёте естественным образом принимать смерть. Это то, что происходит каждый день, поэтому каждая из этих смертей не является чем-то окончательным. Каждый день вы тренируетесь таким образом до того момента, когда однажды вы сможете принять смерть. И когда придёт ваша настоящая смерть, она покажется вам чем-то похожим на те многочисленные маленькие смерти, которые вы испытывали каждый день. Вы сможете увидеть её как нечто подобное. Смерть не является чем-то, о чём вам следует беспокоиться или чего следует бояться. Это будет просто, как лечь спать.

Участник: Здравствуйте, мне 20 лет, я из Австрии. Иногда я переживаю такие периоды в жизни, когда определённые страхи и беспокойства повторяются снова и снова, и я чувствую странную привязанность к ним. Я не могу отпустить их. Страх сам по себе не является наибольшей проблемой: основная проблема в том, что он возвращается снова и снова. Не могли бы вы посоветовать наиболее эффективный метод для преодоления такой ситуации? Большое спасибо.

Кармапа: Это нелёгкий вопрос. Беспокойство часто приходит, когда мы незнакомы с чем-то, когда у нас нет опыта взаимодействия с чем-либо. Когда появляется страх или беспокойство, можно представить, что они становятся Авалокитешварой или Тарой, или вашей мамой, или кем-то, рядом с кем вам хорошо, или белым светом. Я думаю, это поможет. Затем вы можете медитировать, представляя этот образ. Возможно, это поможет облегчить ваши переживания.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

УЧЕНИЯ ДХАРМЫ

НЮРБУРГРИНГ

Глава 7

Нёндرو I: общие предварительные практики

Меня попросили рассказать о нёндро. Это традиционная тема учений Дхармы. Предварительные практики нёндро делятся на две части — общие и особые предварительные практики. Общие предварительные практики также называются «четыре мысли, обращающие ум к Дхарме»: о ценности человеческой жизни; о смерти и непостоянстве; о карме; о недостатках сансары.

Общие предварительные практики начинаются с размышления о ценности человеческой жизни. Размышлять об этом необходимо всем человеческим существам, кто стремится придать смысл своей жизни, будь то люди, практикующие буддизм уже давно, новички в буддизме или небуддисты.

Размышление о том, что драгоценную человеческую жизнь трудно обрести и легко потерять, помогает нам признать, что в данный момент у нас есть все условия, способствующие практике Дхармы, и отсутствуют условия, препятствующие ей. В этом случае «Дхарма» не обязательно означает вид духовной практики, но может восприниматься просто как стремление стать хорошим человеком — кем-то, кто исполнен сострадания и ненасилия, совершает положительные поступки и зарождает позитивные намерения. Это также является практикой Дхармы.

Учения о ценности человеческой жизни говорят о том, что это человеческое тело обладает потенциалом к достижению безграничной цели не только ради себя, но и ради многих других. Они показывают лишь то, какие возможности даёт это человеческое тело. Все человеческие существа по своей природе наделены любовью, состраданием и другими позитивными качествами не в результате следования религиозной практики, а с самого рождения. Важнее всего для нас — как основа практики Дхармы — это ценить врождённые человеческие качества и прилагать усилия для того, чтобы развить их.

Поэтому быть практиком Дхармы не означает становиться кем-то другим. Нет необходимости становиться странным или новым человеком. Также нет необходимости создавать для себя совершенно новый образ жизни. Скорее, мы проявляем качества, которые естественно присутствуют в нас в течение жизни, которой мы уже живём. По этой причине практика Дхармы не является чем-то отдельным, внешним по отношению к нашей обычной жизни.

К примеру, представим, что мы решили практиковать Дхарму. Мы можем быть уверены, что мы практики буддизма, но если кто-то спросит, являемся ли мы хорошими людьми, мы не будем столь уверены в этом. Иногда мы вроде бы хорошие люди, а иногда нет. Это неправильно. Мы не можем быть хорошими практиками Дхармы, не пытаясь стать хорошими людьми. Это означает необходимость сделать практику Дхармы частью своей жизни, а не отделять её. Практиковать Дхарму означает изменять себя, усиливать позитивные качества, которыми мы обладаем. Это главное.

Быть людьми означает возможность стать лучше, но такая возможность также предполагает ответственность. Из моего личного опыта я могу вспомнить, что жил, как обычный мальчик, до того момента, когда мне исполнилось семь лет. Тогда я был распознан как воплощение Кармапы. Однако, как я уже говорил, просто получить имя «Кармапа» не означало получить прививку или субстанцию, которая наделила бы меня особыми качествами. Мне нужно было упорно учиться и практиковать.

Поскольку я был Кармапой, многие люди, имеющие связь с Кармапой, приходили встретиться со мной, принося с собой свои надежды и ожидания и оказывая мне доверие. Сначала, когда мне сказали, что я Кармапа, это было для меня похоже на игру. Я не считал это чём-то серьёзным. Лишь постепенно я осознал, что имя Кармапы предполагает ответственность.

У нас у всех есть ответственность. Мы несём ответственность по отношению к самим себе. Мы несём ответственность по отношению к своим семьям и, в более широком смысле, по отношению ко всему миру. В моём случае я осознал свою ответственность после того, как получил имя Кармапы. Но кроме этого, мы все по сути одинаковые. Главным образом вся разница заключается в том, осознали ли мы свои обязанности.

Однако вследствие сильных привычек эгоизма мы игнорируем эти обязанности, или нам недостаёт смелости и уверенности принять их. Я также иногда страдаю от того, что мои обязанности становятся некой формой давления или тяжким бременем, которое мне трудно нести. Почему мы чувствуем такое давление? Я думаю, причина в недостатке любви и сострадания. На мой взгляд, так происходит потому, что нашему состраданию недостаёт силы, смелости и уверенности. Именно поэтому мы воспринимаем свои обязанности как бремя. Вот почему очень важно взрастить своё сострадание.

Это возвращает нас к теме ценности человеческой жизни: хотя наше человеческое тело обладает огромной ценностью, чтобы суметь взять на себя ответственность за использование его во всей полноте, нам совершенно необходимы сострадание и смелость. Это позволит нам наполнить свою жизнь смыслом.

Обладание драгоценной человеческой жизнью позволяет нам совершить великие дела. Как я сказал, я верю, что каждый изначально наделён силой сострадания. Однако вследствие своего эгоизма мы находим оправдания для того, чтобы закрыть дверь к нему. Великий природный потенциал, которым мы обладаем, замуровывается внутри нашего эгоизма. Когда мы попадаем под влияние своего эгоцентризма, окружающий мир замыкается на нас. Наш эгоизм заключает нас в тюрьму. Мы теряем способность расширить свой потенциал за пределы стен этой тюрьмы. Поэтому так важно укрепить силу своей любви, сострадания и альтруистических намерений. Если мы поступим так, это позволит нам освободиться из этой тюрьмы, проявить свой природный потенциал и полноту способности приносить пользу другим. Мы сможем реализовать великую цель нашей жизни, наполнить свою человеческую жизнь смыслом.

В Европе и на Западе в целом считается очень важным защищать индивидуальные свободы, личные права и интересы. Однако их не следует смешивать с эгоизмом — а мне

кажется, существует опасность, что они будут смешиваться. По этой причине важно убедиться в том, что мы способны различать, с одной стороны, эгоизм, а с другой — защиту индивидуальных свобод, личных прав и интересов.

С этой целью очень важно понимать, что имеется в виду под понятием «я». Есть огромная разница между истинной реальностью и тем, как «я» проявляется для нас. Мы полагаем, что то, как вещи проявляются для нас, и то, как мы их воспринимаем, и есть то, чем они действительно являются. Но в абсолютном смысле существует различие между проявлениями и реальностью. Многие люди обычно чувствуют, что «я» — или то, что мы имеем в виду, когда говорим «я», — это нечто самодостаточное и не зависящее от других. Однако на самом деле, если мы подумаем об этом, то увидим, что всё наше тело, от макушки головы до кончиков пальцев, полностью возникает в зависимости от других. Наша способность выживать полностью зависит от других. Пища, которую мы едим, одежда, которую мы носим, даже воздух, которым мы дышим, — всё это зависит от других. Это совершенно очевидно.

Нет ничего плохого в том, чтобы чувствовать наличие у нас некоего «я», но нам следует спросить: какое оно, это «я»? Чем является это «я»? Мы должны поставить под сомнение, что оно одиночно и независимо, как мы обычно полагаем. Такого «я» в действительности не существует. Но иногда мы можем создавать собственную реальность. Это не является реальностью, но мы полагаем, что это реальность. Поэтому нам необходимо очень ясное понимание того, как существует это «я». Нам нужно тщательно проанализировать это, чтобы увидеть, что в действительности наше «я» полностью зависит от других и ни в коей мере не является независимым от них. Когда мы видим, что существуем в результате взаимозависимого возникновения, на основе взаимной зависимости с другими, тогда, без сомнения, мы почувствуем ответственность за других. Поэтому я считаю, что взаимозависимость является не просто философским понятием, но жизненной ценностью или образом жизни.

Если мы обладаем осознанием того, что существуем вследствие взаимозависимого возникновения, то мы увидим, как сильно зависим от всех тех природных ресурсов, которые используем. Из этого осознания само собой возникнет чувство заботы. Мы естественным образом задумаемся о защите окружающей среды. Именно так чувство ответственности поддерживается осознанием взаимозависимости и ценности нашей человеческой жизни.

Следующей из мыслей, обращающих ум к Дхарме, или «четырёх общих предварительных практик», после ценности человеческой жизни идёт мысль о непостоянстве жизни. Обычно мы называем это «смертью и непостоянством», но сегодня я не хочу говорить о смерти.

С момента рождения мы претерпеваем огромные изменения на протяжении своей жизни. Наше тело меняется просто поразительным образом. Мы сильно меняемся и на ментальном уровне. Много изменений происходит в мире, который нас окружает, и этот процесс изменения невозможно остановить. Мы не стремимся намеренно изменить вещи,

это происходит само собой. Непостоянство означает, что вещи меняются естественным образом. Ничто не остается прежним.

Почему нам следует размышлять о непостоянстве? То, что вещи меняются, не означает, что мы теряем что-либо. Скорее, это знак того, что у нас возникают новые возможности. Мы размышляем о непостоянстве, чтобы увидеть, что изменения, происходящие каждую секунду, каждую секунду же представляют новые возможности. Доступные возможности неисчерпаемы и безграничны, они возникают постоянно. Мы размышляем о непостоянстве, чтобы обрести способность во всей полноте использовать их и делать правильный выбор.

Многие люди переживают трудности в детстве и затем никак не могут освободиться от этих плохих воспоминаний. Вместо этого они увековечивают их и чувствуют боль и давление из-за них всю свою жизнь. Также есть люди, которые совершили что-то ужасное и затем несут эту вину и никак не могут освободиться от неё. Практика размышления о непостоянстве показывает, что мы можем начать жизнь с чистого листа в каждый момент. Новый свет может осветить нас. Нам нет необходимости продолжать двигаться по той же траектории. Только потому, что какая-то ситуация возникла в прошлом, не означает, что мы должны продолжать жить её последствиями. Мы можем начать новую главу, новую историю, новую жизнь.

К примеру, если у человека, достигшего стабильности в практике созерцания непостоянства, останется только пять минут жизни, он постарается прожить эти минуты со смыслом. Привнесение смысла в эти последние пять минут может наполнить смыслом всю его жизнь.

Жизнь необходимо высоко ценить. Она разворачивается от момента к моменту. Размышление о смерти и непостоянстве позволяет нам осознать этот факт и учит нас ценить каждый момент своей жизни. Если мы сможем привнести смысл в один момент своей жизни, это равносильно тому, чтобы сделать всю свою жизнь полной смысла. Наша жизнь происходит каждый момент.

Иногда люди думают, что традиционный способ созерцания смерти и непостоянства предполагает болезненные и пугающие мысли: «Я умру! О нет!» Это неправильное понимание того, что подразумевает созерцание непостоянства. Скорее, оно означает не тратить впустую даже малейшую часть своей жизни. Когда мы ценим свою жизнь и искренне пытаемся жить во всей полноте, мы реализуем смысл размышления о смерти и непостоянстве.

Среди четырёх мыслей, обращающих ум к Дхарме, последовательность, в которой излагаются две последние мысли — карма и недостатки сансары, имеет определённую гибкость. Если перейти к карме, то её можно назвать причиной и следствием, кармической связью, законом кармической причинности или просто кармой. Как бы там ни было, я полагаю, что слово «карма» сейчас встречается в словарях многих западных языков. Может быть, трудно объяснить, что такое карма, поскольку то, как работает карма, выходит за рамки наших концепций. По этой причине мы часто считаем карму трудным понятием. Но я не думаю, что это обязательно должно быть сложным или запутанным.

Впервые прилетев в Германию, я приземлился во Франкфурте. Когда самолет садился, всё вокруг выглядело очень зелёным. Деревья казались мне свежими и здоровыми. Это знак того, что люди, живущие там, заботятся об окружающей среде и осознают её важность. Нет необходимости объяснять, что, поскольку кто-то раньше заботился об окружающей среде, сейчас мы можем видеть результат — он совершенно очевиден для любого наблюдателя, даже для полного новичка, как я.

Карма работает подобным образом. К примеру, если кто-то сажает семечко, обеспечивает для него все необходимые условия и защищает его от всех неблагоприятных условий, то в результате этого он сможет увидеть красивое дерево. Так работают кармические причина и следствие. Мы можем видеть, что действия, в основе которых лежало благое намерение защитить окружающую среду, привели к осязаемым результатам, и это показывает, что наша мотивация обладает большим влиянием и силой. Любое действие в большой степени зависит от мотивации и целей человека, который в него вовлекается. Поэтому, что бы мы ни делали, мы должны поступать, взяв на себя ответственность и обращая должное внимание на кармические причины и их следствия.

Кармические причины и следствия не ограничиваются поведением индивидов. Они также означают взаимосвязи между индивидами, с помощью которых действия одного человека могут иметь влияние на общество, и в более широком контексте могут влиять на весь мир. Учения о кармических причинах и следствиях показывают, как мы можем изменить свою жизнь и общество в целом. Они показывают, какой силой обладает каждый индивид.

Мы склонны думать о Будде как о ком-то, кто обладает огромной силой — о ком-то, похожем на супермена, наделённого сверхспособностями, который придёт, чтобы защитить и спасти нас, когда с нами случится что-то ужасное. Но кто в действительности является супергероем? Вы сами. В чём ваша наибольшая сила? Это сила вашей благородной мотивации. Кармические причины и следствия учат нас, что каждый из нас — это человек, обладающий потрясающей способностью изменить мир. Поэтому вам следует ценить себя и верить в свои силы. Это ключевой момент в том, чтобы обрести способность взять на себя большую ответственность с помощью своих целей и намерений.

По этой причине нам не следует постоянно ждать, что вмешается кто-то извне, умолять будд и бодхисаттв: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы в моей жизни всё было благополучно!» Мы постоянно просим учителя даровать благословения. Но иногда у учителя садится батарейка! Столько людей пытаются зарядиться от батареи учителя, что даже самая большая батарея может исчерпаться. Также есть люди, совершившие что-то хорошее в прошлом и теперь ожидающие, чтобы что-то хорошее совершили по отношению к ним.

Я думаю, очень важно не просто ждать извне помощи будд и учителей. Нам необходимо понимать, что у нас есть внутренний Будда, внутренний учитель. Это означает, что мы должны быть теми, кто прилагает усилия. Мы должны создавать возможности, порождать позитивную энергию, не ожидая постоянно, что кто-то извне придёт и вмешается. Я думаю, очень важно создавать это самим, потому что в действительности вы и есть Будда.

Возможно, не полностью действенный Будда, но... Будда, маленький Будда. Наш Будда подобен ребёнку, который ещё недостаточно вырос для того, чтобы делать больше, поэтому нам следует растить своего внутреннего Будду, своего маленького Будду.

Четвёртой, последней темой для созерцания являются недостатки сансары. В четырёх предварительных практиках все темы, кроме этой, легкодоступны для понимания любого человека, независимо от того, изучал ли он буддизм. Когда же мы доходим до этой темы, мы встречаемся с понятиями «сансара» и «нирвана», и эти понятия требуют понимания буддийской философии. Однако мы сейчас не на уроке философии. Я сам не слишком хорошо разбираюсь в философии.

Как бы там ни было, мы все знаем, что нам следует поступать определённым образом, если мы хотим достичь результата, к которому стремимся. Каждый понимает это, начиная с малюсенького насекомого. Мы все хотим быть счастливыми и свободными от страдания, и мы понимаем, что нам следует поступать определённым образом, чтобы достичь этих желанных результатов. Однако у нас есть много непонимания касательно того, чем в действительности являются причины желанных результатов обретения счастья. Мы путаем причины, которые приводят к нежелательным результатам, с причинами, которые приводят к желательным результатам.

В обществе XXI века многие люди придают большое значение материальному развитию, веря, что материальные ценности смогут удовлетворить их желания и принести им совершенное счастье. Мы продолжаем вкладывать свою энергию в потребление материальных вещей, безрассудно и с неослабевающим упорством. Однако всё более очевидно, что мы никогда не будем удовлетворены обретением желанных объектов. Как бы много мы ни получали, мы не способны насытиться. Наши желания лишь безгранично возрастают, тогда как ресурсы нашей планеты ограничены. Просто невозможно, чтобы что-то ограниченное смогло удовлетворить желания, которые безграничны.

Поскольку мы уже можем предвидеть катастрофу, которая нас ждёт, если мы продолжим потреблять ресурсы в том же темпе, сейчас пришло время глубоко задуматься об этих вопросах.

Глава 8

Нёндرو II: гуру-йога

Мы коротко рассмотрели четыре общие предварительные практики. За ними следуют четыре особые предварительные практики, или, дословно, четыре «необычные» предварительные практики. Термин «обычные» означает, что практики следуют традиции сутры, тогда как термин «необычные» или «особые» отражает тот факт, что эти четыре предварительные практики связаны с путём ваджраяны. По правилам нам следует сейчас рассмотреть все четыре особые предварительные практики, которые включают практику прибежища, рецитацию мантры Ваджрасаттвы, подношение мандалы и гуру-йогу. Однако я остановлюсь на гуру-йоге в качестве основной темы.

Буддизм распространился в Тибет, начиная примерно с VII–VIII века. В то время в Индии процветали не только учения ваджраяны, но также махаяна и общие, или основные учения, известные также как шравакаяна. То, что пришло в Тибет, не ограничивалось лишь буддизмом ваджраяны. Все три колесницы практиковались в то время в Индии, и практика всех трёх распространилась во всей их полноте в Тибете.

Буддизм распространялся в Тибете на протяжении двух исторических периодов: за ранним периодом последовали времена упадка, после которых наступил следующий, более поздний этап распространения буддизма. Во время этого более позднего периода учения ваджраяны начали практиковаться открыто и повсеместно. Линия кагью возникла во время этого более позднего периода распространения буддизма в Тибете, как и большинство из четырёх основных школ, являющихся частью тибетского буддизма в наши дни. Во всех четырёх школах одинаково практикуется гуру-йога и большое значение придаётся отношениям учителя-гуру и ученика.

Многие из собравшихся здесь сегодня — ученики, встречавшие Гьялву Кармапу XVI и получавшие от него учения. Практика распознавания воплощений — другими словами, линии перерождений (тулку) — возникла в Тибете, и началась с линии Кармап; именно так это обычно объясняется. Третий Кармапа стал первым тулку, когда он был распознан как воплощение Второго Кармапы Карма Пакши. Начиная с этого времени, практика распознавания тулку стала широко распространённой.

Чтобы не оставлять учеников из своей предыдущей жизни и продолжать заботиться о них, учитель возвращается как перерождение, или «янгси» по-тибетски, не просто чтобы возобновить связи с этими учениками на одну жизнь, но чтобы сопровождать их постоянно. Поэтому после того, как учитель уходит, его ученики ищут его следующее воплощение и распознают учителя согласно подлинным предсказаниям. В следующей жизни воплощение учителя продолжает заботиться об учениках из предыдущей жизни как о своих собственных, и он будет делать это и в последующих жизнях ученика. Эта особая связь между учителем и учениками зародилась благодаря просветлённой активности Кармапы в линии Кармап.

Что касается Гьялвы Кармапы XVI, я был признан его воплощением в силу своей кармы. Тот факт, что я ношу имя благодаря этой кармичекой связи и сейчас имею возможность вернуться в Европу и встретиться с учениками Гьялвы Кармапы XVI и другими учениками школы карма кагью, показывает, что существует сильная продолжительная связь в отношениях учителя и учеников — чрезвычайно благая и благородная связь, которая не может быть прервана рождением и смертью.

В том, что касается гуру-йоги, отношения учителя и ученика важны в практике Дхармы. Понимать, как вовлекаться в эти глубокие отношения, — важный момент. Это внутренняя связь умов, а не просто внешняя физическая связь, встречи и общение. Это абсолютная связь, благородная и благая. Я верю, что очень важно наполнить эту глубокую связь смыслом.

Существует два основных фактора, которые сходятся вместе, чтобы создать связь между учителем и учеником: сострадание учителя и преданность ученика. Сострадание учителя включает любовь и сострадание. В жизни много различных форм любви, таких как родительская любовь, дружеская или романтическая любовь.

Любовь учителя к ученику очень важна в практике Дхармы. Есть ученики, которые относятся к любви учителя как к обычной, мирской форме любви. Основываясь на этом отношении, возникают такие мысли, как «Учитель добр ко мне» или «Учитель относится к другим лучше, чем ко мне. Учитель недобр ко мне. Учитель учит Дхарме его, а не меня». Поэтому важно внимательно поразмыслить, чтобы понять, чем действительно является любовь и сострадание учителя.

Любовь учителя и его великое сострадание не сосредоточивается на страдании учеников лишь в форме болезненных переживаний, которые они испытывают. Скорее, буддизм говорит о трёх видах страдания. Один из них — страдание неприятных переживаний, включающее страдание от болезней и тому подобное. Второй — это страдание перемен, связанное с тем, что мы обычно определяем как приятные состояния. Эти приятные чувства превращаются в неприятные и в конечном итоге обращаются в страдание. Третий — всепронизывающее страдание обусловленного существования — относится не только к страданию как таковому, но и к тому факту, что такое существование происходит из страдания, имеет страдание в качестве причины и что его семенем, или природой, также является страдание.

Сострадание учителя — это не что-то временное, возникающее лишь когда мы испытываем боль. Его забота не в том, чтобы мы чувствовали удовольствие, будь то физический комфорт или материальное благополучие, то есть омрачённые формы счастья. Сострадание учителя не предполагает стремление к увеличению этих видимых форм удовольствия, поскольку это в конечном итоге будет равносильно стремлению к увеличению нашего страдания. Скорее, сострадание учителя направлено на то, чтобы искоренить наше страдание полностью и уничтожить его семена. Мы должны признать, что совет, который нам даёт учитель, направлен на это, и думать: «Учитель даёт мне эти личные наставления,

чтобы прекратить моё страдание в сансаре и уничтожить омрачающие эмоции и карму, которые являются причинами моего страдания». Это важная практика.

Вторым ключевым моментом в отношениях учителя и ученика является преданность ученика. Понятие «преданность» имеет два значения. Одно из них — «стремление или желание обрести что-то», а второе — «уважение и восхищение». Учитель должен воодушевлять ученика как хороший человек или кто-то, кто наделён исключительными или захватывающими качествами. Здесь понятие «захватывающие качества» относится не к физической внешности или харизме учителя, а к его внутренним благородным качествам, таким как сострадание и тому подобное. Эти качества так сильно воодушевляют вас, что вы стремитесь развить их в себе. Для этого вы глубоко уважаете их, стремитесь тоже обладать ими и посвящаете себя тому, чтобы развить их в себе.

Второй аспект преданности — уважение — не означает щедрые словесные восхваления учителю, следование какому-то протоколу или выражение внешних знаков почтения. В каждой культуре существуют особые способы проявления уважения. Когда западные люди принимают тибетские формы выражения почтения, часто это почему-то не совсем уместно. Точно так же, когда тибетцы принимают западные формы, это не всегда кажется естественным.

Как бы хорошо вы ни изучили внешние формы выражения почтения, суть истинного уважения не в этом. Скорее, вы можете измерить, насколько велика ваша преданность, посмотрев, в какой степени вы способны впитать воодушевляющие качества учителя в своё естество и практиковать их.

В линии кагью для учителя считается важным быть держателем линии и обладать великим состраданием и силой благословения. Учителя сначала тренируют свой ум в развитии великого сострадания и мудрости, а затем передают эту линию тренировки дальше от учителя к ученику в последующих поколениях, безошибочно и непрерывно. Это основа благословений — основа, опираясь на которую ученики могут практиковать, чтобы развить эти качества в самих себе.

Таким образом, сострадание учителя и преданность ученика наиболее важны в практике учений кагью. Именно это и есть благословение. В каком-то смысле немного странно говорить о даровании благословений, поскольку в них нет ничего осязаемого. Но если мы подумаем о том времени, когда мы были детьми, то сможем вспомнить чувство защиты и заботы, чувство полной безопасности. Это также своего рода благословение. Это невозможно увидеть, но благодаря этой связи или обстановке ребёнок испытывает особые чувства.

Я сам испытал это в своей жизни, когда у меня были проблемы и я шёл на встречу с просветлёнными учителями. Хотя, когда я шёл на встречу с ними, в моём уме было много волнения и мыслей, как только я встречался с ними, они прекращались сами собой. Когда я уходил, я мог заметить, что, мои волнения исчезали без каких-либо усилий с моей стороны. Мой ум естественным образом становился расслабленным лишь благодаря встрече с ними. Это и есть благословение.

Когда даруются благословения, нет ничего конкретного, что можно было бы передать. Но если учитель обладает состраданием, благодаря его силе ученики постепенно впитывают это сострадание в своё естество. Если так происходит, то можно сказать, что это было благословением. Нет ничего материального, что один человек передаёт другому. Я не знаю никакого другого благословения кроме этого. Возможно, кто-то обладает какой-то иной формой благословения, но мне об этом ничего не известно.

Материалистическая направленность XXI века стала такой сильной, что все хотят мгновенно получить что-то осязаемое. Поэтому нам не хватает долгосрочной выдержки и терпения. Мы хотим, чтобы благословения обладали неким мгновенным эффектом, таким, какой мы получаем, взаимодействуя с материальными объектами. Наше отношение таково: «Учитель обладает этим — мы хотим это — поэтому он должен дать его нам». Однако благословения Дхармы не действуют таким образом. Они не всегда проявляют немедленные результаты. Иногда это занимает время. Может случиться так, что мы встретили учителя три года назад и не почувствовали ничего особенного в то время. Возможно, мы даже не слишком обрадовались этой встрече, но три, четыре или пять лет спустя при воспоминании об этой встрече, возможно, возникнет какое-то особое чувство.

В XXI веке у нас такая сильная материалистическая ментальность, что мы хотим, чтобы всё было лёгким, удобным и быстрым. Мы должны позаботиться о том, чтобы не привнести это отношение в свою практику Дхармы. Она не функционирует таким образом.

Иногда, когда мы слышим термин «гуру-йога», слово «йога» побуждает нас ожидать, что эта практика включает какой-то ритуал, что-то особенное, что мы должны делать. Скорее, это практика, которую мы применяем к своему уму.

В том, что касается действительного осуществления практики нёндرو, существует садхана нёндро, то есть текст практики, который является длинной версией, а также есть краткая версия, составленная... одним знакомым вам озорником! Основная причина, по которой я составил это краткое нёндро, заключается в том, что год тому назад люди попросили меня объяснить практику нёндро, включая все визуализации. Однако традиционное нёндро очень длинное, а у меня было всего три дня, чтобы объяснить его полностью. Я решил, что будет сложно даже просто закончить читать текст, и что нам нужно краткое нёндро, которое в будущем я и сам смог бы сделать, поскольку я немного ленив.

Эта краткая садхана нёндро может быть полезной для практиков, которые очень заняты и у которых нет времени читать длинную садхану. Я всегда призываю людей делать длинную, традиционную версию, а не думать, что они должны делать краткое нёндро лишь потому, что его составил я. Думаю, что лучше практиковать традиционную садхану нёндро, но решать вам.

Глава 9

Махамудра

Многие люди думают, что тибетский буддизм включает некий магический элемент — то, что может чудесным образом спасти нас и решить все проблемы, возникающие в нашей жизни. Это в особенности касается махамудры. Лишь слыша это слово, люди возбуждаются, ожидая чего-то экзотического и невероятного.

Маловероятно, что все проблемы в жизни разрешатся только потому, что вы практикуете Дхарму. Когда люди заболевают, они ожидают, что Дхарма излечит их от болезни. Когда они сталкиваются с финансовыми проблемами, они полагают, что практика Дхармы увеличит их благосостояние. Однако практика Дхармы не устраняет все проблемы в жизни, её цель не в этом.

Практика Дхармы направлена на то, чтобы устранить нашу самую большую, наиболее фундаментальную проблему в жизни. В этом не могут помочь ни физическое здоровье, ни богатство. Не имеет значение, насколько «успешными» мы являемся: в своём уме мы всё же можем чувствовать себя несчастными, одинокими и ощущать пустоту. Практика Дхармы решает проблему наших ментальных страданий, или то, что мы можем назвать неблагополучием ума. Когда мы достигаем высокого уровня в своей практике Дхармы, мы можем обрести ментальную силу, способную преодолевать физическую болезнь и другие подобные проблемы. Но для этого наша практика должна быть действительно продвинутой.

Наша главная цель в практике Дхармы — достичь счастья и умиротворённости ума, изменить свой ум. Эта цель — изменить свой ум — лежит в самой основе практики Дхармы. Это главная цель и причина практики Дхармы, а все остальные проблемы решаются сами собой. Однако это не означает, что, когда вы практикуете Дхарму, вам не нужно заниматься мирскими делами. Это не так.

Процесс трансформации ума невозможно форсировать. Иногда у нас есть проблемы, с которыми мы не способны встретиться лицом к лицу, и тогда мы прибегаем к практике Дхармы, чтобы спрятаться от этих проблем. Или в другое время мы сталкиваемся с серьёзными проблемами или страданием, и тогда мы используем свою практику Дхармы, пытаясь подавить их. К примеру, есть практикующие, испытывающие сложности с гневом, завистью или привязанностью. Поскольку они практикуют Дхарму, они чувствуют — или другие люди говорят им, — что как практикующие буддизм они не должны быть такими вспыльчивыми или завистливыми.

Думая, что вам не следует чувствовать себя таким образом, вы, вместо того чтобы встретиться со своими эмоциями и использовать противоядия для работы с ними, чувствуете стыд и скрываете свои сложные эмоции. Если вы не работаете с ними, а продолжаете вести себя таким образом, вы не только не избавитесь от гнева, но ещё и добавите к нему чувство вины и стыда. Более того, вы притворяетесь, что не испытываете гнев, и показываете миру своё спокойное лицо или искусственную улыбку, в то время как внутри вас кипят эмоции.

Это может привести к ментальным проблемам. Вы чувствуете, что не должны выражать то, что у вас внутри, и сдерживаете его, пока это не приводит к риску возникновения реальных ментальных проблем; или же однажды вы просто взрываетесь.

Поэтому вредно просто сказать себе: «Мне непозволительно испытывать эти эмоции потому, что я практикующий Дхарму». С другой стороны, выражать свои чувства без разбора и давать им волю также не выход. Тогда вы просто передаёте рычаги контроля самим эмоциям. Поэтому вам нужно научиться работать с эмоциями, брать на себя ответственность за них, чтобы постепенно решать трудности, с ними связанные с ними.

Когда мы говорим о применении противоядий от сложных эмоций, это не означает применять силу. Вот пример из моего личного опыта: поскольку я признан воплощением Кармапы, люди думают, что я похож на Будду или Бога и что у меня нет эмоций. Если бы я проявил гнев, они были бы шокированы. Они также могли бы подумать, что я просто притворяюсь, что гневаюсь. Но иногда я действительно испытываю гнев! И люди либо воспринимают это как игру, словно я просто притворяюсь, либо удивлены, что Кармапа действительно может испытывать гнев.

Люди ожидают, что сразу же, в тот же день, когда мы становимся практиками Дхармы, мы внезапно становимся хорошими и милыми людьми. В реальности это не так. На самом деле иногда у нас, практикующих Дхарму, это может занять больше времени. По моему опыту, работа с эмоциями занимает долгое время. Чтобы устранить ненависть, может потребоваться пять или шесть лет. Нет определённого отрезка времени, но это длительный процесс. Нам следует распознать трудную эмоцию, клешу, установить с ней связь, а затем начать диалог с ней. На это могут уйти многие годы.

Нам следует узнать свои эмоции. Сейчас они для нас — незнакомцы. Когда мы встречаемся с ними, то иногда реагируем так, будто столкнулись с бандитом. Вместо этого нам нужно познакомиться, а затем постепенно подружиться с ними, установить с ними здоровые отношения. В конечном итоге то, что гнев или другая эмоция более не возникает, не является результатом её насильственного подавления, а происходит тогда, когда мы очень естественно и даже с радостью достигаем состояния, когда мы становимся с ней друзьями и обретаем естественный контроль над ней.

Есть одна история о женщине, которая не ладила со своей свекровью. Между ними постоянно возникали ссоры, они постоянно критиковали друг друга, но женщина терпела это. Однако наступил момент, когда она больше не могла терпеть. Она понимала, что может избавиться от свекрови только если уйдёт от своего мужа, но она не хотела этого. И тогда она пришла к выводу, что нет другого способа, кроме как убить её.

С этой целью она пошла к доктору, с которым была в близких отношениях, и попросила яд, чтобы отравить свою свекровь. Доктор сказал ей, что если свекровь внезапно умрёт, то все подозрения падут на неё. Он сказал ей: «Я могу дать тебе кое-что, что убьёт её, если ты будешь класть это каждый день в её еду на протяжении года. Но всё сработает лишь при одном условии: ты не должна позволить ей заподозрить, что задумала против неё что-то дурное, и поэтому тебе следует относиться к ней очень хорошо. Будь добра с ней. Всё, что

она тебя попросит, делай с готовностью. Ты должна убедиться в том, что она ничего не заподозрит. Иначе, когда она умрёт, люди станут подозревать нас обоих».

Женщина согласилась и стала следовать совету доктору. Каждый день она клала немного этого вещества в пищу свекрови. В то же время она вела себя совсем по-другому, пыталась избегать ссор и прилагала усилия к тому, чтобы по-доброму относиться к ней. Постепенно их отношения изменились, и они начали хорошо ладить.

Вначале женщина просто притворялась, но в итоге их отношения изменились. Они со свекровью начали так нравиться друг другу, что она больше не хотела убивать её. И тут возникла проблема: она уже дала яд свекрови. Расстроенная, она снова пошла к доктору и сказала, что теперь прекрасно ладит со своей свекровью. «Я не хочу больше убивать её, — сказала она доктору. — Что я могу сделать? Есть ли какое-нибудь противоядие?» Доктор рассмеялся и сказал ей: «Это был не яд, а просто травы. Я никогда не давал тебе яд!»

Отношения именно такие, и в этом мораль этой истории. Чтобы взять происходящее под контроль, нам необходимо знать самих себя. Если мы сделаем это и сможем познакомиться со своим умом, больше не будет необходимости применять силу к тревожащим эмоциям. Насильственный подход — это неверный путь.

Нет ни одной практики Дхармы, которая не была бы включена в три высшие упражнения. Первое из них — это упражнение в этическом поведении. В отличие от других биологических видов, люди обладают способностью к нравственному рассуждению. Мы способны решить, что нам следует делать, а что нет. Нам следует применять такое различие по мере того, как мы преследуем временные и абсолютные цели. Наши временные цели включают принесение пользы другим, тогда как наша конечная цель — достижение счастья.

Возьмём, к примеру, окружающую среду. Поскольку мы не принимали во внимание долгосрочную цель благополучия следующих поколений и будущее мира в целом, мы совершили тяжкие ошибки в вопросах экологии, в то время как пытались достичь относительного временного комфорта. Эти ошибки были совершены потому, что мы были неспособны различить, что нам следует и не следует делать для достижения своих временных и конечных целей.

По этой причине вместо того, чтобы считать эту планету вещью, которую можно перекапывать и использовать, лучше было бы относиться к ней как к матери, которая питает нас, своих детей. Из поколения в поколение нам нужна эта любящая мать, и поэтому нам нужно заботиться о ней, сохранять её сильной и здоровой.

Мы не только совершили ошибки в том, что принимать, а что отвергать в преследовании своих временных и конечных целей; мы также совершили ошибки вследствие своего эгоцентризма. Если мы думаем лишь о своих личных интересах, мы совершаем серьёзные ошибки в том, что нам следует принимать, а чего избегать ради блага других, а также нашего собственного блага.

Так может произойти на многих уровнях. К примеру, преследуя личные интересы, мы игнорируем благополучие других или презираем их и приносим им вред. Чтобы обеспечить

свои национальные интересы, страны пренебрегают благополучием других стран и ведут себя таким образом, что это разрушает их мир и счастье. То же самое верно в том, как различные расы и религии относятся друг к другу. Мы, человеческие существа, также разрушаем места обитания других видов, ставим под угрозу их выживание и даже лишаем их жизни ради собственного комфорта, удовольствия и выгоды.

Поэтому этическое поведение включает ответственность за нашу мотивацию и поведение, а также правильное применение нашей системы нравственности, когда мы принимаем то, что нам следует принимать, и отвергаем то, что следует отвергать.

Второе высшее упражнение — это упражнение в практике самадхи, которую можно также назвать упражнением в медитации. Одна из главных причин, почему многие люди, практикующие Дхарму, не видят продвижения в своей практике, заключается в том, что их медитация, особенно их практика шаматхи и випашьяны, не находится на должном уровне.

В практике шаматхи мы направляем всю силу ума на один объект, подобно тому как поток концентрируется в одной трубе. В обратном случае, как сейчас, наш ум рассеян, и поэтому его сила не сконцентрирована; как следствие, нашему уму не хватает остроты и ясности. С помощью шаматхи мы собираем воедино и концентрируем всю силу ума, и это даёт нам ясность и остроту. Это ментальная сила, которую нужно обнаружить и применять на практике.

С одной стороны, XXI век — лучшее время для практики шаматхи. С другой — это худшее время. Худшее вследствие огромного количества источников развлечения и отвлечения. Смартфоны, интернет и тому подобное постоянно создают условия для отвлечения в такой большой степени, что некоторые люди говорят, что в наши дни шансы достичь реализации шаматхи равны нулю. Так происходит потому, что основным условием для развития шаматхи является одиночество — как внешнее одиночество в форме длительного пребывания в физической изоляции, так и внутреннее одиночество в форме поддержания состояния ума, свободного от отвлечений. Вследствие сильной зависимости от внешних факторов нам как начинающим на данной стадии нужны эти условия, но их довольно трудно найти.

Но всё же можно сказать, что этот век — подходящее время для практики шаматхи, ведь жизнь стала столь лихорадочной и полной стресса, и давление на нас так возросло, что мы осознали необходимость успокоить свой ум и создать внутренний мир. Это более не кажется делом выбора, но является настоящей потребностью.

В случае шаматхи, когда она объясняется в контексте махамудры, нет абсолютной необходимости пребывать в полном одиночестве. Когда вы развиваете шаматху в контексте махамудры, вы можете практиковать её во всех жизненных ситуациях. Вы практикуете шаматху, когда ходите, путешествуете, сидите, — постоянно, что бы вы ни делали. Это главный подход к практике шаматахи, когда она излагается в контексте махамудры.

Однажды некий человек спросил Третьего Кармапу Рангджунга Дордже, есть ли у него наставления, которые позволили бы достичь пробуждения без практики медитации. Этот человек сказал: «Если у вас есть такие наставления, прошу, дайте мне их!»

С одной стороны, это глупый вопрос, который свидетельствует о надменности того, кто думает, что может достичь пробуждения без практики медитации. Но Рангджунг Дордже ответил: «Да, у меня есть такие наставления. Но если я дам тебе их, они не помогут тебе, потому что, сколько бы я ни говорил тебе не медитировать, ты будешь пытаться развивать что-либо и будешь медитировать. Сколько бы я ни говорил тебе оставить ум неизменным в его естественном состоянии без усилий и просто расслабиться, ты будешь изменять свой ум, пытаешься достичь этого состояния. Вот почему эти наставления не помогут тебе».

Даже если мы скажем, что в медитации махамудры нет необходимости медитировать и нечего менять, мы не можем понять это, потому что мы всегда стремимся делать что-либо. В этом вся проблема. Мы все знаем, что наш ум — это то, что мы иногда называем «умом обезьяны». Он такой беспокойный, что мы привыкли пребывать в отвлечении, мы постоянно что-то анализируем и обдумываем. Поэтому даже если учитель скажет нам: «В этой практике тебе не следует ничего делать. Просто расслабься и будь самим собой», мы не расслабляемся. Наш ум никогда не бывает расслабленным.

Возможно, мы думаем, что этот подход слишком лёгкий. Почему нам так трудно медитировать таким образом? Потому ли, что это слишком трудно? Или потому, что это слишком легко? Я думаю, ответ — слишком легко. Поэтому мы не знаем, как делать это.

Практика махамудры включает постепенный уход от сильных привычек поддерживать изменённые беспокойные состояния ума, пока мы не обретём способность пребывать, не пытаемся изменить что-либо и искусственно создать что-либо, — просто позволять себе пребывать так, как есть, естественно. Нам нужно приучать свой ум пребывать таким образом.

Хотя существует множество методов упражнения в шаматхе, многие мастера предпочитают методы, которые используют в качестве объекта внимания дыхание, потому что мы постоянно дышим. Наше дыхание не является чем-то, что присутствует только когда мы медитируем и отсутствует всё остальное время. Поэтому, когда мы сосредоточиваем внимание на дыхании, нам нет нужды ни делать что-то особенное, ни создавать что-либо. Мы просто направляем свой ум на то, что уже естественно присутствует. Вместо того чтобы думать, что практика подразумевает необходимость делать что-то необычное, мы просто возвращаем внимание к тому, что уже происходит. Поэтому дыхание берётся в качестве объекта для медитации.

Однако иногда люди думают, что медитация на дыхании означает вдыхать глубоко, ненадолго задерживать дыхание, а затем выдыхать весь воздух из лёгких. Мне кажется, так происходит потому, что люди думают: «Я медитирую. Мне следует делать что-то особенное или необычное». Они забывают, что уже дышат. У нас есть проблема, когда мы постоянно хотим делать что-то намеренно. Нет необходимости намеренно дышать. Просто расслабьтесь в то время, как вы дышите. Просто осознавайте своё дыхание. Вот и всё.

У меня та же сложность. Иногда приходит доктор и говорит: «Расслабьтесь, я сделаю вам укол. Просто расслабьтесь». Как только он мне это говорит, я перестаю быть расслабленным. Возможно, лучше бы уж он сказал мне: «Не расслабляйтесь!» Это было бы

более расслабляющим! Даже слово «расслабьтесь» может сделать нас более напряжёнными. Оно оказывает на нас давление, чтобы мы расслабились.

Когда мы пытаемся сфокусировать свой ум и направляем его на мысль или восприятие как объект внимания, трудность, с которой мы сталкиваемся, заключается в том, что, когда возникает новая мысль, мы не можем удерживать внимание на предыдущей мысли. Когда мы пытаемся, но не можем сосредоточиться на первой мысли, нас это расстраивает. На самом деле нет необходимости расстраиваться по этому поводу. Когда бы ни появлялась новая мысль, позвольте ей появляться. Неважно, если вы не можете сконцентрировать свой ум на предыдущей мысли. Мысли будут возникать одна за другой, и по мере того, как они возникают, просто поддерживайте своё осознание на течении мыслей.

В общем, шаматха и випашьяна должны практиковаться в такой последовательности: сначала шаматха, а затем випашьяна, как причина и следствие. Однако в махамудре иногда излагается практика, объединяющая шаматху и випашьяну. В классических текстах содержатся чёткие определения того, что есть шаматха, а что — випашьяна. Вместо того чтобы вдаваться в это сложное объяснение, я думаю, лучше изложить саму практику объединения шаматхи и випашьяны.

В этой практике, когда возникает эмоционально окрашенная мысль — к примеру, гневная, — нет особой нужды её блокировать или волноваться о ней. Так же нет необходимости следовать за этой мыслью. Мы просто можем осознавать природу этой мысли или то, что мы можем описать как обстоятельства существования этой мысли, и помнить о ней. В этом контексте внимание и памятование имеют большое значение. Однако это не предполагает, что мы начнём исследовать природу мысли. Мы просто смотрим на проявление мысли — её форму, так сказать. Мы не анализируем и не пытаемся определить, что есть природа мысли, пуста она по своей природе или нет. Мы просто смотрим на неё.

Когда нам удаётся сделать это, тогда, если мысль является тревожащей эмоцией, она теряет свою опору. Поскольку эмоция более не имеет источника и причины, её сила постепенно уменьшается. Это похоже на то, когда мы обнаруживаем, что кто-то говорит неправду. Когда мы понимаем, что его слова не являются истинными, человек либо сам исчезает, почувствовав стыд, либо его значимость для нас уменьшается.

По этой причине, когда возникает негативная эмоция, нет необходимости нервничать или пугаться. Просто взгляните на её природу. Осознавайте происходящее. Эта негативная эмоция похожа на человека, который говорит неправду, она лишена истины и основания. Поэтому, когда вы смотрите на неё, похоже, что негативной эмоции становится стыдно за себя и она слабеет, уменьшается. Эта техника не может полностью искоренить тревожащие эмоции, но она помогает в работе с ними.

Именно это называется практикой объединения шаматхи и випашьяны. Поскольку ум пребывает в покое и равновесии, благодаря силе внимания и памятования вы распознаёте природу мыслей, возникающих в вашем уме.

Это был комментарий, касающийся высшего упражнения в медитации, второго из трёх высших упражнений. Третье высшее упражнение — это упражнение в мудрости, в том, что

искореняет тревожащие эмоции полностью. Это метод, который позволяет нам осознать их природу. Когда мы говорим о мудрости, нам не следует думать о ней исключительно с точки зрения философии или интеллектуального понимания. Скорее, мудрость — это нечто, что должно быть реализовано с помощью непосредственного опытного переживания, — познано и увидено напрямую. Кроме этого, мне больше нечего сказать о мудрости.

В том, что касается махамудры, большинство из вас является учениками Гьялвы Кармапы XVI, к которому я сам испытываю преданность и уважение. Таким образом, я как бы младший по сравнению с вами и не думаю, что мне подобает рассказывать вам о махамудре, притворяясь, что я знаю о ней что-либо. И всё же я попытался рассказать кое-что.

Важно понимать, что реализация махамудры не может быть достигнута путём применения обычных усилий, просто с помощью трудолюбия, как будто это ещё одно задание или обычная работа. Нам необходимы чрезвычайные сила и усилие. Суть в следующем: говорится, что когда встречаются сострадание учителя и преданность ученика, реализация махамудры достигается без усилий.

С этой целью мы проведём посвящение 84 махасиддх во время следующей сессии. Все 84 махасиддхи достигли высших сиддх, духовных достижений, когда сострадание учителя встретилось с преданностью ученика. Однако в тибетском буддизме, особенно в практиках ваджраяны, учитель может внушать страх ученику. Учитель может проявляться гневным... на самом деле! Как бы там ни было, определённый страх связан с учителем, и как результат ученики чувствуют давление — либо потому, что учитель вызывает страх, либо потому, что ученики сами порождают этот страх. Я думаю, в этом коренится непонимание. Как описывается в биографиях ранних мастеров, для нас важно видеть учителя как близкого духовного друга — друга, которому мы доверяем, лучшего друга. Мы не должны видеть его как просто обычного друга, поскольку друзья бывают разные, например, собутыльники — друзья-алкоголики! Учитель — это не такой друг, он — благой друг, который сопровождает нас на пути к добродетели, на которого мы можем полностью положиться, чудесный друг.

У нас есть превосходные примеры из прошлого, когда учителя и ученики почти каждый день трудились вместе. В прошлом ученики преимущественно жили вместе с учителем, встречались с ним ежедневно, обсуждая и докладывая ему. Не так, что учитель сидел высоко на троне, требуя, чтобы ученик пообещал сделать различные вещи. Скорее, учитель становился вашим вторым лицом, не отдельным человеком, а частью вас самих — так сказать, частью вашего ума, частью вашего сердца.

Это очень важно. Но в наши дни это весьма проблематично, когда учитель где-то в Азии, а ученик в Европе. Однако, даже если существует физическая отдалённость, всё же может быть настоящая связь. Внешняя близость менее важна, чем внутренняя близость. Именно так нам следует относиться к связи учитель — ученик. Эти отношения не должны быть сложными или вызывающими страх.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

УЧЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПОСВЯЩЕНИЙ

НЮРБУРГРИНГ И БЕРЛИН

Глава 10

Посвящение 84 махасиддх

Причина, по которой мы говорим о восьмидесяти четырёх махасиддхах, высокореализованных мастерах, заключается в том, что однажды жили восемьдесят четыре махасиддхи, которые собрались вместе, чтобы провести ритуал подношения пира ганачакры, что-то похожее на вечеринку. Это не означает, что в Индии было всего лишь восемьдесят четыре махасиддхи. На самом деле в Индии, Тибете и других странах было бесчисленное количество реализованных мастеров. Я думаю, что также было много реализованных мастеров на Западе, о которых мы ничего не знаем.

Пока я жил в Тибете, Ситу Ринпоче и Гьялцаб Ринпоче дважды приезжали ко мне, но лишь на короткое время, и поэтому у них не было возможности многое передать мне. Когда я был маленьким, мне было стыдно, что я не могу даровать ни одно сложное посвящение, как это могли делать другие ламы. Я мог лишь повторять одно и то же или два простых посвящения снова и снова. Конечно, тут нечего стыдиться, но я думал о том, как бы чудесно было иметь возможность даровать большое, впечатляющее посвящение. Так думает ребёнок. На самом деле мои помощники сказали мне, что я должен даровать нечто большее, чем простые посвящения. Но как я мог сделать это, если у меня не было линии передачи?

Когда я был совсем ребёнком, ещё до того, как меня признали Кармапой, я посетил резиденцию Ситу Ринпоче — монастырь Палпунг в Кхаме в то время, когда там был Ринпоче. Палпунг далеко от моего родного города, но, я думаю, мы поехали туда прежде всего потому, что моя семья думала, что я особенный. Они говорили мне, что, когда я родился, было много благоприятных знаков, однако было неясно, кем я был, чьим тулку. Нам никогда не приходило в голову, что я Кармапа. Это было слишком высоко. Но мой отец привез меня к Ситу Ринпоче, пытаюсь узнать, кем я был.

В то время Ситу Ринпоче даровал много важных и сложных посвящений, среди которых было посвящение 84 махасиддх. Я сидел вместе со всеми и, поскольку мне было пять или шесть лет, конечно же, не мог ничего визуализировать. Также я был слегка непослушным и бегал туда-сюда. Поэтому весьма сомнительно, что я действительно получил эти посвящения. Но я набрался смелости и хвастливо сказал себе, что могу считать, что получил посвящение 84 махасиддх. После этого, перед тем как покинуть Тибет, я решил даровать это посвящение. Видите ли, это не слишком уж простое посвящение, в конце концов в нём не одно божество, а восемьдесят четыре махасиддхи! Тогда я набрался смелости и решил даровать большое посвящение; я сделал это один или два раза. Сегодня я вновь сделаю это.

Перед этим, поскольку люди попросили даровать обеты прибежища, в качестве подготовки к посвящению я сначала дарую обеты прибежища. Кажется, не совсем правильно называть это церемонией дарования обетов, поскольку в том, что произойдёт, будет очень мало церемониала!

Когда мы заболеваем, то, если это незначительная болезнь, мы, возможно, сами попытаемся её вылечить. Но если наша болезнь серьёзная, мы ищем квалифицированных докторов и заботимся о том, чтобы пройти лечение в хороших больницах, в которых имеются качественное медицинское обслуживание и должным образом подготовленный медперсонал. Когда мы собираем таким образом все необходимые условия, наши шансы на выздоровление увеличиваются.

Точно так же, если мы хотим освободиться от страданий сансары и причин этих страданий, нам необходимо полагаться на Три драгоценности как объекты прибежища. Прийти за прибежищем не означает просто надеяться и верить в Три драгоценности. Подобно тому как больной человек должен пройти лечение, точно так же и мы должны практиковать Дхарму.

Глава 11

Посвящение Ваджрасаттвы

Говорится, что практика Ваджрасаттвы является самым эффективным методом очищения нарушений трёх типов обетов (обетов личного освобождения пратимокши, обетов бодхисаттвы и тантрических обетов). Существует разница между просто совершением неблагих действий, таких как убийство, и убийством, совершённым в случае обладания обетом не убивать. Конечно, в обоих случаях совершается неблагое действие, которое приведёт к негативным последствиям, но убийство в сочетании с дополнительным элементом нарушения обета не совершать этого сильнее влияет на наш ум.

Мы стремимся с помощью этой практики очистить все негативные поступки, совершённые с безначальных времен. Как буддисты мы признаём существование прошлых и будущих жизней. Это предполагает продолжение сознания из жизни в жизнь. Все позитивные и негативные поступки, которые мы совершаем, оставляют отпечатки в сознании, которые переходят из жизни в жизнь. Мы можем описать эти отпечатки как определённый вид энергии.

Астрономия и наука о космосе всё ещё спорят об истоках космоса и выдвигают различные теории, такие как теория большого взрыва, одного атома и тому подобное. Всё ещё много трудностей в определении того, с чего начался космос. Точно так же в случае с продолжительностью сознания — трудно назвать исходную точку, поэтому сознание объясняется как безначальное. Когда мы занимаемся практикой очищения, мы очищаем все негативные поступки, накопленные во всех своих жизнях с безначальных времён, независимо от того, помним мы о них или нет. Поэтому, когда мы раскаиваемся в своих негативных поступках, для их очищения мы призываем всех будд и бодхисаттв в свидетели. Поскольку спустя какое-то время мы даже не помним, что мы совершили ранее, очевидно, что мы не осознаём всего, что совершаем. Поэтому мы раскаиваемся во всём, что те, кто обладают глазами мудрости, могут видеть и знать.

Когда мы с целью очищения раскаиваемся в совершённом, самый важный момент — это исполниться сожаления о том, что мы совершили, и твёрдой решимости не совершать подобного в будущем. Эффективность практики очищения зависит от четырёх сопутствующих сил: силы опоры, силы сожаления, силы противоядия и силы решимости не совершать подобного вновь. Из этих четырёх сил сила сожаления и сила решимости являются самыми важными.

Также необходимо чётко различать человека и поступки, которые он совершил. Поступки человека могут быть неправильные и ошибочные, но человек поступил таким образом в силу того, что попал под влияние тревожащих эмоций — клеш и утратил контроль над собой. Поступок является ошибочным и заслуживает порицания, но человек сам по себе не является ни ошибочным, ни заслуживающим порицания. Когда мы зарождаем чувство сожаления, важно помнить об этом.

Во время совершения практик очищения, я думаю, важно различать себя и совершённые нами поступки. Без этого многие люди, совершившие что-то неблагое, попадают под влияние своих ошибок и испытывают постоянное чувство вины. Я знаю некоторых людей, которые чувствуют такую вину и так сильно наполнены негативной энергией, что не могут освободиться от того, что можно назвать такой тёмной энергией. Поэтому важно устанавливать дистанцию между нами и негативными поступками, которые мы совершили.

С этой целью нам следует обрести ясное понимание, что причина, по которой мы совершили эти негативные поступки, заключается в том, что мы находились под влиянием тревожащих негативных эмоций, подобно человеку, страдающему от психического заболевания. Хотя мы не всегда считаем это психической проблемой, в действительности это большая проблема. Иногда я чувствую, что, когда я испытываю гнев, я становлюсь другим человеком. Когда я вспоминаю об этих ситуациях, я даже немного боюсь себя, потому что я чувствую, будто я не знаю этого человека, и пытаюсь понять, кем был этот опасный человек.

Понимание, что существует различие между человеком и его поступками, должно применяться не только к нам самим, но также и к другим людям. Если мы практикуем терпение, то, когда другие совершают негативные действия по отношению к нам, следует тщательно размышлять о том, почему они поступают таким образом. Обычно мы можем сильно разозлиться или думать, что кто-то очень плохо поступил с нами, но в действительности нам необходимо понимать, что этот человек попал под влияние негативных эмоций. Хороший пример — когда человек берёт палку и бьёт нас. Мы не гневаемся на палку: мы признаём, что палка не виновата, поскольку она под контролем человека. Подобным же образом человек, действующий под влиянием гнева, похож на палку. Негативная эмоция использует человека так же, как рука использует палку. Ситуацию контролирует эмоция. Поэтому нам следует чётко различать человека и поступки, которые он совершает.

Во время практики очищения вместе с чувством сожаления о совершённых неблагих поступках мы исполняем твёрдой решимости не совершать подобного в будущем. Некоторые люди думают, что это проблематично — обещать не совершать их в будущем, если существует вероятность того, что они нарушат своё обещание и вновь совершат их. Такие мысли не должны быть препятствием для того, чтобы давать обещание. Если мы оступимся и совершим ошибку, нужно будет просто вновь зародить в себе решимость не совершать подобного впредь.

Глава 12

Посвящение Будды Медицины

Тибетская медицина традиционно связана с Дхармой. Определяя причины болезни, тибетская наука исцеления говорит о двух типах причин: непосредственных причинах и конечных, или долгосрочных, причинах. Когда мы заболеваем, мы видим условия, которые близки к нам или непосредственно связаны с нами, и эти причины описываются как непосредственные. К примеру, доктор во время осмотра может обнаружить нарушения в балансе элементов в теле или вредную бактерию.

Тибетская медицинская наука объясняет, что, если мы проанализируем глубже, то обнаружим также конечные, или долгосрочные, причины болезни. Они связаны с умом и включают такие тревожащие эмоции, как гнев, привязанность и неведение. Анализируя причины и условия болезни, исцеление и здоровье, тибетская медицина придаёт большое значение взаимозависимости, то есть тому, как различные факторы взаимосвязаны и влияют друг на друга. Этот подход не является основным при диагностике и устранении вредоносных бактерий и опухолей. Скорее, тибетская наука исцеления считает важным принимать во внимание связь между различными частями тела и то, как одно условие связано со многими другими.

Сегодняшнее общество страдает от сильного стресса: люди испытывают различные типы стресса. Этот стресс создаёт условия, приводящие ко многим эмоциональным проблемам, которые мы можем назвать психологическими проблемами или психическими заболеваниями. Чтобы выйти за пределы временного облегчения боли и направить свои усилия на создание продолжительного мира и счастья в уме, недостаточно просто принять лекарство. Ум должен сам дать себе подходящее лекарство — ментальное лекарство. Для того, чтобы обеспечить умиротворённость и счастье ума, важно применять лечение на ментальном уровне.

Глава 13

Посвящение Карма Пакши

Махасиддха, великий реализованный мастер Карма Пакши обычно считается Вторым Кармапой, хотя на самом деле он был первым, кто носил имя «Кармапа», поскольку лишь во времена Карма Пакши имя Кармапы стало широко известно. Поэтому одним из эпитетов Карма Пакши было «Тот, кто широко известен как Кармапа». Строго говоря, по этой причине Карма Пакши должен считаться первым Кармапой.

Однако первым в линии держателей Чёрной короны был Дюсум Кхьенпа, поскольку именно у него было видение чёрной короны, и именно он начал носить корону согласно этому видению. Чёрная корона, похоже, существовала во времена Дюсума Кхьенпы. Поэтому Дюсум Кхьенпа был признан первым в линии перерождений держателей Чёрной короны. Позднее понятия «Кармапа» и «держатель Чёрной короны» стали нераздельными.

Историки расходятся во мнениях о том, как возникло имя «Кармапа». Одни говорят, что Карма Пакши получил это имя, поскольку он провёл много времени в монастыре Карма в земле под названием Карма. Однако, согласно выдающимся учёным линии карма камцанг, «Кармапа» было тайным именем Дюсума Кхьенпы. Имя стало известно повсеместно во времена Карма Пакши, но Дюсум Кхьенпа получил его в видении, в котором он был возведён на трон как тот, кто вершит активность всех будд.

Подобным образом имя Третьего Кармапы, Рангджунг Дордже, изначально было тайным именем Карма Пакши, но стало широко известно лишь позднее, во времена Рангджунга Дордже. Точно так же имя Четвёртого Кармапы, Ролпе Дордже, было тайным именем Третьего Кармапы Рангджунга Дордже и стало публичным во время жизни его преемника.

Карма Пакши уникален в линии перерождений Кармап. Он родился в линии йогинов, держателей линии тайной мантраяны школы ньингма, и поэтому у него была связь с этой линией. Позднее он получил наставления по махамудре от Бомдрагпы, непосредственного ученика Дюсума Кхьенпы по имени Дрогён Сангье Речен. Таким образом, он был тем, кто осуществлял объединенную практику дзогчен и махамудры, а также ранних и более поздних тантр.

Когда великий мастер Падмасамбхава пришёл в Тибет, он проявил много чудес, чтобы усмирить людей и нелюдей. Подобно ему Карма Пакши был приглашён монгольским императором в Китай, где он также проявил много чудес. В этом смысле он был могущественным ламой, который непосредственно проявлял великую чудесную силу.

Существует запись посвящения Карма Пакши, которое Гьялва Кармапа XVI даровал в Европе, и я прослушал его много раз. Поэтому я следую по его стопам, даруя это посвящение во время моего первого визита в Европу.

Барабанчик, который я использую во время этого посвящения, использовал, как говорят, сам Карма Пакши, а затем он принадлежал Джамьянгу Кхьенце Лодро. Для этого

посвящения его одолжил мне по своей великой доброте Согьял Ринпоче, и я считаю, что это особенно благоприятно.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Глава 14

Нюрбургринг

Мы дошли до окончания программы, организованной Институтом Камалашилы. Я смог впервые приехать в Европу. Раньше мы были далеки друг от друга. Я не мог приехать сюда, а вам было сложно приехать ко мне. Хотя в этот раз я не смог посетить другие страны, многие люди из соседних стран смогли приехать в Германию. Это была прекрасная возможность, и всё удалось просто чудесно.

Многие из моих друзей ждали долгое время, чтобы я приехал в Европу. Я также ждал и надеялся, что это произойдёт. Я думаю, благодаря тому, что мы поддерживали силу нашей надежды все эти годы, в конце концов я смог приехать. Это показывает, что надежда, которую мы питали, обладала большой силой и не была напрасной.

Индийское правительство сыграло ключевую роль в том, что я смог приехать сюда. Мои друзья в правительстве приложили много усилий, чтобы это произошло, и, хотя они не присутствуют здесь сегодня и я не могу поблагодарить их лично, я хочу выразить им свою глубокую признательность и благодарность.

Его Святейшество Далай-лама и Центральная тибетская администрация постоянно оказывали мне огромную поддержку с самого начала и до конца. Без их помощи и поддержки у меня не было бы ни малейшей надежды приехать сюда, как бы сильно я этого ни желал. Я также чрезвычайно признателен им.

Кроме того, большую помощь мне оказало центральное правительство Германии, а также местное правительство.

Различные дхарма-центры и многие отдельные люди объединили свои усилия, и то, к чему это привело, является великой причиной для сорадования. Мы можем радоваться вместе нашим собственным усилиям, а также усилиям друг друга.

В завершение я хочу поблагодарить всех волонтеров. Спасибо вам за вашу искреннюю мотивацию.

И вновь спасибо вам всем и до новых встреч!

Глава 15

Берлин

Это была моя первая возможность посетить Европу, и я хочу выразить свою признательность и благодарность различным дхарма-центрам линии кагью, которые организовали этот визит, а также центрам, не принадлежащим к линии кагью, которые помогали в организации этого визита. В особенности я хочу поблагодарить Фонд карма кагью.

Я смог приехать сюда благодаря правительству Индии и Центральной тибетской администрации. Без их поддержки я бы совершенно точно не смог приехать, и я очень благодарен им за помощь. Правительство Германии также оказывало мне поддержку непосредственно и опосредованно, и поэтому я хочу воспользоваться этой возможностью, чтобы поблагодарить всех тех, кто сделал мой визит возможным. Очевидно, что это стало причиной большого счастья и безграничной радости для многих людей, и это в свою очередь делает меня очень счастливым.

Самое главное — это друзья в Дхарме из различных европейских стран. Именно благодаря вам я смог приехать. Вы — главная причина. Вы ждали меня долгие годы с величайшим терпением, и я благодарен вам за это. Простите за то, что вам пришлось ждать так долго.

Благодаря нашим чистым альтруистическим намерениям и чистоте связи самаи мы собрались здесь в единой мандале. Это большая удача, и я чувствую, что достиг чего-то очень важного в жизни, что делает меня очень счастливым. Я глубоко сорадуюсь и хочу выразить свою благодарность всем вам и вашим друзьям.

В особенности я хочу поблагодарить всех волонтеров. Я всегда буду помнить вашу искреннюю мотивацию, преданность и тяжёлый труд.

Люди из различных дхарма-центров собрались здесь, и я хочу сказать, что самое важное — это поддерживать гармонию, объединять усилия и сотрудничать друг с другом. Будда Шакьямуни сказал, что его учения придут в упадок вследствие конфликта между держателями учения. Истинной причиной будут именно конфликты и отсутствие гармонии. Очень важно, что, даже если мы не станем держателями учений, мы по крайней мере не станем теми, кто вредит учениям.

История последних нескольких десятилетий преподавала нам в карма кагью горькие уроки. Это должно служить нам напоминанием о том, что необходимо прилагать усилия в поддержании чистого видения и хранить чистоту наших взаимных священных связей. Если мы сможем сделать это, мы осуществим пожелания Гьялвы Кармапы XVI.

Трудно сказать, когда я смогу снова приехать в Европу. Возможно, это произойдёт скоро, а возможно — через три или четыре года или в другое время. Но, как я уже говорил, с самого детства я помнил о вас и держал вас в своём сердце. Вы все в моём сердце, очень близко. Вы много молились и приложили много усилий, чтобы приехать сюда, и я хочу,

чтобы вы знали: я помню о вас и держу вас в своём сердце, и мы никогда не разлучимся. Я постоянно молюсь, чтобы ваша жизнь была наполнена смыслом и счастьем.

Об авторе

Глава 900-летней линии карма кагью тибетского буддизма, Его Святейшество Кармапа XVII Огьен Тинлей Дордже — выдающийся духовный учитель современности. Со времени его волнующего побега из Тибета в Индию в 2000 году Кармапа играет одну из ключевых ролей в сохранении тибетской религии и культуры. Кармапу называют одним из мировых духовных лидеров XXI века, который воодушевляет миллионы людей по всему миру начать действовать для решения социальных и экологических проблем. Сейчас ему двадцать девять лет, и, как следствие, его послание находит особый отклик в сердцах молодых людей, которых он призывает брать на себя ответственность за создание будущего для нашей планеты, в котором будет больше сострадания.

«Кармапа» дословно означает «тот, кто осуществляет активность будд», и линия Кармап известна тем, что претворяет буддийские принципы в жизнь. Экологическая ассоциация «Кхорьюг», которую он основал в 2009 году, превратила более пятидесяти пяти монастырей по всему Гималайскому региону в центры активной деятельности по защите окружающей среды. Играя ведущую роль в вопросах защиты прав женщин в буддизме, в январе 2015 года Его Святейшество Кармапа сделал историческое заявление о том, что он восстановит полные монашеские обеты для женщин, что является долгожданным событием.

Кармапа ежегодно принимает тысячи посетителей в своей резиденции в Северной Индии, обсуждает с людьми со всего мира пути практических решений глобальных проблем. В своей предыдущей книге «Благородное сердце: измени мир изнутри» (выходит на русском языке в конце 2015 года) Кармапа говорит с представителями молодого поколения об основных проблемах сегодняшнего общества, таких как гендерное равенство, справедливость в распределении мировых пищевых ресурсов, безудержное потребление и экологический кризис.

Его Святейшество Кармапа увлекается многими видами искусства. Он рисует живопись и каллиграфию, сочиняет стихи и музыку, ставит театральные постановки.

Его Святейшество Кармапа XVII Огьен Тинлей Дордже родился в 1985 году в семье кочевников в отдалённом высокогорном районе Тибета. Он провёл первые семь лет своей жизни в окружении природы, не тронутой цивилизацией. Живя в непосредственном контакте с природой, его семья в соответствии со сменой времён года переносила свой лагерь в поисках пастбищ для стад овец и яков.

Когда ему было семь лет, экспедиция, искавшая перерождение Кармапы XVI, прибыла в отдалённую долину, где находилась его семья. После тщательного сравнения деталей о семье и месте рождения мальчика с предсказаниями, оставленными в письме Кармапы XVI, экспедиция заявила, что нашла Кармапу XVII. В тот момент маленький Кармапа оставил свою жизнь кочевника, чтобы совершить своё первое далекое путешествие в монастырь Цурпху —

резиденцию, в которой каждый Кармапа, держатель 900-летней линии карма кагью, прожил хотя бы какую-то часть своей жизни.

В Цурпху он был официально возведён на трон как Кармапа XVII двумя из трёх главных держателей его линии. Вскоре после этого он начал традиционный процесс обучения и подготовки для того, чтобы приступить к исполнению обязанностей Кармапы. В возрасте восьми лет он даровал своё первое публичное учение в Цурпху, на котором присутствовало более двадцати тысяч человек.

В последующие годы Кармапа сталкивался с многочисленными трудностями в своих попытках осуществлять духовную деятельность. В возрасте четырнадцати лет мысли о том, что он не сможет осуществлять активность Кармапы в Тибете, привело его к решению о побеге в Индию. Однажды ночью в последние дни декабря 1999 года Кармапа выпрыгнул из окна своего монастыря, чтобы присоединиться к нескольким помощникам, с которыми он отправился в рискованное путешествие. Под покровом темноты на джипе, лошадях, пешком и на вертолёте они бежали через Гималаи в Индию.

5 января 2000 года Кармапа достиг Дхарамсалы в Северной Индии, и новость о его побеге из Тибета мгновенно облетела мир. По приезду его принял Его Святейшество Далай-лама, с которым он до сегодняшнего дня поддерживает тесные отношения как с учителем и покровителем. Вскоре Кармапе предложили временно поселиться в монастыре Гьюто, где он продолжает жить и сегодня. Он возобновил своё традиционное философское образование, а также начал изучать современные предметы, включая естественные науки, историю, английский и другие иностранные языки.

В 2004 году Его Святейшество взял на себя ответственность за проведение Кагью-монлама, ежегодного молитвенного собрания в Бодхгае, Индия — месте, где Будда достиг просветления. Под его руководством это ежегодное мероприятие выросло и достигло количества двенадцати тысяч участников, тогда как ещё десятки тысяч людей по всему миру принимают участие в Кагью-монламе с помощью прямой интернет-трансляции.

В роли первопроходца как основателя и главы экологической ассоциации «Кхорьюг» Кармапа провёл образовательную кампанию для тысяч монахов и монахинь, чтобы они возглавили местные сообщества в вопросах защиты окружающей среды и реализовывали многочисленные проекты в своих монастырях и прилегающих районах.

Как один из лидеров нового века, Его Святейшество Кармапа эффективно использует современные технологии, чтобы учить Дхарме по всему миру. Когда он выступил на конференции TED (глобального сообщества по технологии, развлечениям и дизайну) в Бангалоре в 2009 году, то стал самым младшим докладчиком в истории этой организации. Его учения транслируются в интернете с переводом на многие языки. В своей школе карма кагью тибетского буддизма он занимается модернизацией религиозных практик, в то же время оставаясь твёрдо верным традициям, прилагая усилия к укреплению монашеской дисциплины.

Сохраняя и модернизируя традиционное тибетское искусство, Кармапа сочинил и поставил на сцене несколько пьес, сочетающих элементы традиционной тибетской оперы и

современного театра. Его первая пьеса — драма о жизни великого тибетского йогина Миларепы — собрала двадцать тысяч зрителей во время своего первого показа в 2010 году в Бодхгае.

Начиная с 2011 года Кармапа регулярно проводит встречи с молодёжью из Европы и Северной Америки, а также с тибетцами, обучающимися в индийских университетах. В 2014 году Ассоциация Кармапы в Европе организовала группу из шестнадцати молодых профессионалов со всей Европы, которые провели две недели в Индии, ежедневно общаясь с Кармапой по такому широкому кругу вопросов, как лидерство, наркотическая и алкогольная зависимость, разрешение конфликтов и многие другие.

В 2014 году Его Святейшество Кармапа совершил своё первое долгожданное путешествие в Европу. В ходе этого визита, в свободное время от дарования учений, собранных в этой книге, Кармапа среди прочего принял участие в вечерней службе в бенедиктинском монастыре, встретился с архиепископом Кёльна и главным раввином Берлина, а также посетил музей Холокоста.

В 2015 году Кармапа XVII пообещал предпринять первые шаги в восстановлении полных монашеских обетов бхикшуни для женщин в тибетском буддизме, тогда как ранее, в 2014 году, он учредил ежегодное дхарма-собрание Арья Кшемы для монахинь карма кагью, расширяя доступ монахиням к серьёзному образованию и организуя проведение церемоний посвящений в женских монастырях.

Другие публикации Его Святейшества Кармапы XVII

- «Благородное сердце: измени мир изнутри» («The Heart Is Noble: Changing the World from the Inside Out») (выходит на русском языке в конце 2015 года);
- «Будущее сейчас: своевременный совет для создания лучшего мира» («The Future Is Now: Timely Advice for Creating a Better World»);
- «Следуя по пути сострадания: комментарий к Тридцати семи практикам бодхисаттвы» («Traveling the Path of Compassion: A Commentary on the Thirty-Seven Practices of a Bodhisattva»);
- «Нёнд्रो для наших дней: краткие практики нёнд्रो и наставления по ним» («Ngondro for our Current Day: A Short Ngondro Practice and its Instructions»).

Невероятное путешествие, невероятные учения

В этой серии учений, дарованных во время своего первого визита в Европу, Его Святейшество Кармапа XVII Огьен Тинлей Дордже показывает с удивительной ясностью, что значит жить и учить с открытым сердцем. Кармапа делится своим собственным жизненным опытом и чувствами, размышляя о том, что значит для него самого поиск смысла в жизни. Хотя он выступал перед массовыми аудиториями, молодой буддийский лидер говорит так, как будто общается с близкими друзьями. Его учения исходят из самого сердца и передают всю свежесть непосредственного жизненного опыта.

Учения, содержащиеся в этой книге, призывают нас отыскать смысл в своей жизни и взять на себя ответственность за мир, в котором мы живём. Чтобы сделать это, убеждает нас Кармапа, нам необходимо лишь взрастить семена сострадания, которые уже есть в нас.

Его Святейшество Кармапа XVII Огьен Тинлей Дордже возглавляет 900-летнюю школу карма кагью тибетского буддизма и учит миллионы буддистов по всему миру. В возрасте четырнадцати лет он совершил волнующий побег из Тибета в Индию, чтобы быть возле Его Святейшества Далай-ламы и учителей своей линии. Сейчас, в возрасте двадцати девяти лет, Кармапа возглавляет экологическое движение, объединяющее более пятидесяти пяти монастырей по всему Гималайскому региону, которые стали центрами по защите окружающей среды. Недавно он заявил о планах восстановить полные монашеские обеты для женщин — это шаг, который изменит будущее тибетского буддизма.

В действительности вы и есть Будда. Возможно, не полностью действенный Будда, но... Будда, маленький Будда... Нам следует растить своего внутреннего Будду, своего маленького Будду.

— *Его Святейшество Кармапа XVII Огьен Тинлей Дордже*



KARMA FOUNDATION
EUROPE

www.karmapafoundation.eu