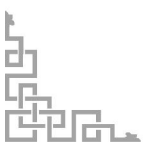




# **ПОЛИТИКА ДОБРОТЫ**

**ОТДЕЛЬНЫЕ СТАТЬИ И ВЫСТУПЛЕНИЯ ИЗ СБОРНИКА**

**Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV**  
**Перевод: К. Степаненко**





Доброта и Сострадание.....	3
Сотрудничество между мировыми религиями .....	6
Обоснование, наука и духовные ценности.....	10
Медитация .....	14
Беседа с западными буддистами .....	21
Жить разумно .....	27



В религию можно верить или не верить,  
в перерождение можно верить или не верить,  
но нет такого человека, который бы не ценил  
доброту и сострадание.  
Далай-лама

## Доброта и Сострадание

В этот вечер я хотел бы говорить с вами о важности доброты и сострадания. Говоря об этих вещах, я вижу в себе не буддиста, не Далай-ламу и не тибетца, но обычного человека. И я надеюсь, что каждый из вас, присутствующих в этом зале, в этот момент будет думать о себе как просто о человеке, а не американце, жителе Запада или представителе какой-либо определенной группы. Такие вещи вторичны. Если я, со своей стороны, и вы, мои слушатели, с вашей, будем взаимодействовать просто как человек с человеком, то мы сможем достичь взаимопонимания на уровне основы. Если я скажу «Я монах» или «Я буддист», то эти качества по сравнению с моей человеческой природой будут вторичны. Человеческая природа — вот основное качество. Если вы рождены человеком, то это не изменится до самой вашей смерти. Остальные вещи — будь то образование или отсутствие образования, богатство или бедность — вторичны.

Сегодня перед нами стоит много проблем. Некоторые из них, в сущности, созданы нами самими; в их основе лежит деление по идеологическим, религиозным, расовым, экономическим и иным признакам. Таким образом, пришло время начать думать на более глубоком уровне, на человеческом уровне, и, исходя из этого уровня, мы должны ценить и уважать ту же самую человеческую природу в других. Мы должны строить отношения более тесные, основанные на взаимном доверии, понимании и уважении, и оказывать друг другу помощь, независимо от культурных традиций, философских воззрений, религиозных убеждений и веры.

В конце концов, люди везде одинаковы: мы все — существа из плоти, костей и крови. Мы все хотим счастья и стремимся избежать страданий. Более того, мы все обладаем равными правами на счастье. Другими словами, важно осознать «одинаковость» нашей человеческой природы. Мы все принадлежим к большой человеческой семье. То, что мы ссоримся друг с другом, определяется вторичными причинами; и все эти споры, стремление обмануть другого или подавить его не имеют никакого смысла.

К несчастью, на протяжении многих столетий люди всеми возможными способами старались подавить друг друга или причинить друг другу боль. Было совершено множество ужасных вещей. Это привело к возникновению новых проблем, новых страданий, еще большего недоверия, что, в свою очередь, способствовало развитию еще большей ненависти и еще большего деления по различным признакам.

Сегодня мир становится все меньше и меньше. С экономической и многих других точек зрения различные регионы земного шара сближаются; их взаимозависимость друг от друга непрерывно растет. Именно поэтому часто проводятся международные встречи в верхах: проблемы, возникающие в каком-либо отдаленном регионе, напрямую связаны с кризисами глобального масштаба. Сложившаяся ситуация говорит о том, что пришло время, настала необходимость мыслить скорее на общечеловеческом уровне, чем опираться на факторы, разделяющие нас. И поэтому я говорю с вами просто как человек, искренне надеясь на то, что вы слушаете меня с мыслью: «Я человек. Я здесь для того, чтобы выслушать другого человека».

Все мы хотим быть счастливыми. В городах, на фермах, даже в самых отдаленных местах люди заняты делами, развивают бурную деятельность. В чем цель этой деятельности? Каждый из нас хочет быть творцом своего счастья. И это правильно. Однако в поисках

счастья очень важно действовать правильными методами. Мы должны иметь в виду, что слишком большая вовлеченность на поверхностном уровне не решит наших серьезных проблем.

Нас окружает множество страхов, множество кризисов. Через активное развитие науки и техники мы далеко ушли вперед по пути материального прогресса, что само по себе полезно и необходимо. Однако если сравнить внешний прогресс с прогрессом внутренним, то становится ясно, что последний значительно уступает первому. Для многих стран кризисные ситуации — убийства, войны и терроризм — стали хронической болезнью. Люди жалуются на упадок морали и нравов, на повышение криминальной активности. Несмотря на то, что чисто с внешней стороны мы достигли высокого уровня развития и продолжаем идти вперед, настолько же важно развиваться и во внутреннем плане.

В древности в случае войны ее последствия — степень ее разрушительного воздействия — были ограничены. Однако сегодня внешний материальный прогресс привел к тому, что этот разрушительный потенциал превосходит все возможные ожидания. В прошлом году я побывал в Хиросиме. И, хотя мне было уже кое-то известно о произошедшем там ядерном взрыве, реально побывать на месте трагедии, увидеть все собственными глазами, встретиться с людьми, пострадавшими от этого взрыва, было совершенно другим делом. Увиденное и услышанное глубоко меня взволновало. Тогда было применено ужасное оружие. Несмотря на то, что мы можем видеть в ком-то врага, на более глубоком уровне этот враг тоже является человеком — он тоже хочет быть счастливым и имеет на это полное право. В тот момент, когда я смотрел на Хиросиму и размышлял обо всем этом, моя решительная уверенность в том, что гнев и ненависть не могут решить проблем, еще более возросла.

Гнев нельзя победить с помощью гнева. Если человек демонстрирует по отношению к вам гаев, а вы отвечаете ему тем же, то результат будет плачевным. И, напротив, сдерживая гнев и проявляя противоположные ему качества — сострадание, терпимость, терпеливость, — вы не только сами пребываете в состоянии покоя, но и позволяете постепенно улечься гневу другого человека.

Подобным образом с помощью гнева или ненависти нельзя решать и мировые проблемы. К ним нужно подходить с любовью, добротой и состраданием. Взгляните на все это ужасное оружие! Однако оно само по себе не может начать войну. Для того чтобы его привести в действие, нужен человеческий палец, который нажмет на кнопку. А палец, в свою очередь, движется не по собственной воле, а управляется мыслью. Вся ответственность лежит на нашей мысли.

Если вы заглянете в глубь этой проблемы, то обнаружите, что программа, порождающая любые действия, заложена внутри — внутри нашего ума. Таким образом, очень важно уметь прежде всего контролировать работу ума. Говоря сейчас о контроле над работой ума, я имею в виду не состояние глубокой медитации, а просто то, что необходимо ограничивать свой гнев, вырабатывая в себе большее уважение к правам других, большую заботу о других и выражая большее понимание «одинаковости» нашей человеческой природы. Возьмем, к примеру, отношение западных стран к странам восточного блока — допустим, к Советскому Союзу. Вы должны смотреть на жителей Советского Союза как на братьев и сестер; те, кто живет в России, — такие же люди, как вы. Русские также должны смотреть на вас как на братьев и сестер. Может быть, такой подход и не решит проблем сразу, однако подобная попытка должна быть нами сделана. Мы должны начать продвигать идеи, связанные с таким пониманием проблемы, через журналы и телевидение. Вместо того чтобы только получать деньги за рекламу, мы должны использовать средства массовой информации ради чего-то более значимого, действительно направленного на благо человечества. Не только ради денег. Деньги необходимы, но истинное их предназначение заключается в служении человеку. Иногда мы теряем интерес к людям и беспокоимся лишь о деньгах. Это неразумно.

В конце концов, мы все хотим быть счастливыми, и никто не будет спорить, что при наличии гнева мир невозможен. Доброта и любовь позволяют достичь покоя ума. Никто не хочет жить в гневе, никто не хочет ощущать беспокойство ума, однако эти состояния возникают, и виной тому — неведение. Мрачное видение действительности, дурное состояние, как, например, депрессия, не возникают произвольно, но порождаются силой неведения.

Из-за гнева мы утрачиваем одно из лучших человеческих качеств — силу суждения. В отличие от других млекопитающих, мы обладаем замечательным мозгом, позволяющим нам судить о том, что правильно, а что нет, исходя не только из соображений сегодняшнего дня, но и заглядывая на десять, двадцать, а то и сто лет вперед. Не обладая даром предвидения, мы можем использовать свой обычный здравый смысл для того, чтобы определить, правильны наши методы или нет. Мы можем сделать вывод, что если поступить так-то и так-то, то это приведет к такому-то и такому-то результату. Однако, когда наш ум охвачен гневом, мы теряем эту силу суждения. И когда такое случается, возникает очень грустная ситуация: оставаясь человеком на физическом уровне, на умственном вы не целостны, не обладаете завершенностью. Наделенные определенной физической оболочкой, мы должны блюсти свою умственную способность к суждению. Эту способность нельзя застраховать; в данном случае страховая компания находится внутри нас и основными принципами ее деятельности должны быть самодисциплина, самоосознанность и ясное понимание негативных последствий гнева и преимущества доброты. Размышляя об этом снова и снова, мы убеждаемся в истинности данного утверждения, и тогда при наличии самоосознанности мы можем контролировать свой ум.

Например, в настоящий момент вы можете являться тем самым человеком, который с легкостью выходит из себя по любым пустякам. При наличии понимания этого и ясности осознания данное свойство можно контролировать. Если вы обычно сердитесь десять минут, попытайтесь сократить это время до восьми минут. На следующей неделе пусть это будет пять минут, а через месяц — две. А потом постарайтесь свести эту цифру к нулю. Именно таким образом мы развиваем и тренируем свой ум.

Это мое понимание данного процесса, и в этом заключается моя собственная практика. Абсолютно ясно, что каждый нуждается в спокойном, уравновешенном уме. Вопрос лишь в том, как этого достигнуть. Через гнев это сделать нельзя, через доброту, через любовь, через сострадание мы — каждый отдельный индивидуум — можем обрести покой ума. В результате этого воцаряется мир в семье: родители и дети достигают счастливого взаимопонимания, муж и жена реже ссорятся и никто не заводит речь о разводе. На уровне нации такой подход может привести к единству, гармонии и искреннему желанию сотрудничать. На международном уровне нам необходимы взаимное доверие, взаимоуважение, откровенные и дружественные дискуссии, проходящие в духе искреннего стремления найти общий язык, а также объединение усилий во имя решения мировых проблем. Все это возможно.

Но сперва мы должны пережить внутреннее изменение сами. Национальные лидеры из всех сил стараются решить наши проблемы, однако там, где решена одна проблема, возникает новая. Решат ее — появляется что-то еще. Пришло время испробовать новый подход. Конечно, очень трудно достичь единства стремления к покою ума в мировом масштабе, однако это единственная альтернатива. Если бы существовал какой-то еще способ, более простой и практичный, то это, конечно, было бы лучше, но такого нет. Если бы с помощью оружия мы могли достичь реального, прочного мира, то прекрасно. В таком случае пусть бы все заводы производили оружие. Пусть бы каждый доллар шел на это — лишь бы только мы наверняка достигли прочного мира. Но это невозможно.

Оружие всегда найдет себе применение. Оно не просто где-то копится годами. Если оружие создано, то рано или поздно оно будет кем-то использовано по назначению. Кому-то в голову может закрасться мысль, что, если его не использовать, то миллионы долларов

окажутся потраченными впустую, так что его следует пустить в дело — например, сбросить бомбу любопытства ради. В результате погибают невинные люди.

Таким образом, несмотря на то, что попытки утвердить мир через внутреннюю трансформацию сопряжены с трудностями, она является единственным способом достичь прочного мира на земле. Если это не произойдет в течение моей жизни, ничего страшного. Придут другие люди, следующее поколение и то, которое сменит его, — прогресс будет продолжаться. Я думаю, что, несмотря на трудности практического характера и на ощущение общей нереалистичности этого проекта, такую попытку предпринять стоит. Именно поэтому, где бы я ни находился, я говорю об этом. Меня ободряет то, что очень разные по роду своих занятий и положению в обществе люди в целом хорошо принимают эти идеи.

Каждый из нас несет ответственность за все человечество. Пришло время для нас думать о других как о своих истинных братьях и сестрах, заботиться об их благополучии, способствовать уменьшению их страданий. Даже если вы не можете полностью поступиться собственным благополучием, не следует забывать об интересах других. Мы должны больше думать о будущем и благе всего человечества.

Равным образом, если вы попытаетесь умерить собственный эгоизм — избавиться от гнева и тому подобных качеств — и развить вместо этого большую доброту и сострадание к другим, то в конечном итоге вы сами от этого выиграете больше, чем выиграли бы в противном случае. Так что иногда я говорю, что эту практику следует выполнять мудрым эгоистам. Глупый эгоист всегда думает только о себе, и результаты такого подхода отрицательны. Мудрый эгоист думает о других, всеми силами помогает другим и в итоге оказывается в выигрыше.

В этом заключается моя простая религия. Нет нужды в храмах, нет нужды в сложной философии. Наш собственный мозг, наше сердце — вот наш храм; наша философия — доброта.

## Сотрудничество между мировыми религиями

Однажды в испанском монастыре, неподалеку от Барселоны, я встретился с испанским монахом, проведшим пять лет в отшельничестве. Он жил за монастырем. Когда я туда приехал, монах пришел меня повидать. Он не очень хорошо владел английским, даже хуже, чем я, поэтому беседовать нам было трудно. Каждый из нас просто вглядывался в лицо другому. И я ощутил прилив счастья, почувствовал что-то вроде особой вибрации. Это помогло мне понять подлинный результат христианской практики. Христианство обладает иными методами, традицией, философией, однако оно способно породить вот такого человека. Я спросил его: «Какой практикой вы занимались в годы вашего одиночества?» «Я стремился сосредоточиться на ощущении любви — ответил он мне. Так что, видите, все то же самое, верно? Но это не значит, что все теории одинаковы. Я думаю, что чем больше теорий, тем лучше, поскольку люди все очень разные.

Вопрос: Почему различные традиции дают такие разные толкования истины и способов ее постижения?

Д.-л.: Лично для меня буддийский подход к духовному развитию — это очень хороший, полезный путеводитель по этой жизни. Но это вовсе не означает, что все должны следовать этому пути. Существует великое множество вариантов склада ума. Для определенных людей буддизм просто не подходит. Разные религии отвечают нуждам разных людей.

### Выдержка из беседы Далай-ламы, проходившей в рамках экуменической встречи в США в 1979 году

...То, что здесь собрались приверженцы различных религий, — это благоприятный знак. Среди духовных верований существует масса различных философий, многие из которых

порой даже противостоят друг другу. Буддисты не принимают идею творца — христианская философия основывается именно на этой теории. Действительно между религиями имеются значительные различия, однако я уважаю вашу веру, и не только по политическим мотивам. Я не просто стараюсь быть по отношению к вам вежливым — мое уважение к вашей вере совершенно искренне. На протяжении многих веков ваша традиция сослужила великую службу человечеству.

Когда мы вместе молимся, я ощущаю нечто особенное. Я не знаю, как это точно называется, — зовете ли вы это ощущение благословением или благодатью, но в любом случае существует определенное чувство, которое можно пережить. Если ему найти правильное применение, то это чувство очень способствует упрочению внутренней силы. Для того чтобы в действительности почувствовать друг в друге братьев и сестер, такая атмосфера и такой опыт очень благоприятны и полезны. Поэтому я особенно высоко ценю такие экуменические встречи.

Все веры, несмотря на разницу их философий, ставят перед собой схожую цель. Любая религия делает акцент на совершенствовании человека, любви, уважении к другим, стремлении разделить страдания других людей. Здесь точки зрения и цели у всех религий более или менее одинаковы. Те религиозные традиции, что делают акцент на почитании Всемогущего Бога, вере в него и любви к нему, ставят себе целью исполнение Божьей воли. Рассматривая всех нас как творение и последователей единого Бога, они учат тому, что мы должны помогать друг другу и заботиться друг о друге. Основная цель человека, преданно верующего в Бога, — это исполнение его воли, суть которой заключается в заботе, уважении, любви и служении ему ради наших человеческих сестер и братьев.

Поскольку основная цель других религий сходна с этой и заключается в утверждении подобных благих чувств и поступков, я глубоко убежден в том, что с этой точки зрения главная цель различных философских толкований также едина. Через различные религиозные системы их последователи культивируют благой подход к людям — своим братьям и сестрам — и применяют благою мотивацию во имя служения человеческому сообществу. Такой подход неоднократно имел место на протяжении всей истории человечества среди многих великих последователей христианской веры; многие из них пожертвовали своей жизнью ради блага людей. Это есть истинное воплощение на практике идеи сострадания. Когда мы, тибетцы, переживали трудный период, христианские общины всего мира поспешили прийти нам на помощь, разделив с нами наши страдания. Не думая о расовых, культурных, религиозных или философских различиях, они просто отнеслись к нам как к своим человеческим собратам и пришли на помощь. Это по-настоящему вдохновило нас, позволило оценить истинную ценность любви.

Несмотря на то что в каждой религиозной традиции делается акцент на сострадании и любви, с точки зрения философии существуют, конечно, определенные различия, и в этом нет ничего страшного. Философские учения не являются ни конечным пунктом, ни целью, ни тем, чему вы служите. Цель заключается в оказании помощи и принесении блага другим, и философские учения, поддерживающие эти идеи, представляют из себя ценность. Если мы углубимся в философские различия и начнем спорить и критиковать друг друга, то ничего этим не добьемся. Этому спору не будет конца; в результате него возникнет главным образом взаимная раздраженность и ничего не будет достигнуто. Гораздо лучше обратить взгляд на цель существующих философских учений и увидеть то, что их объединяет, — акцент на любви, сострадании и уважении к высшим силам.

Ни одна из религий, по сути, не верит в то, что материальный прогресс достаточен для развития человечества. Все религии верят в существование сил, неподвластных законам материального прогресса. Все они говорят о том, что очень важно и разумно прилагать большие усилия в деле служения человеку.

Для того чтобы этого достигнуть, очень важно понять друг друга. В прошлом узость взглядов и другие факторы приводили иногда к возникновению разногласий между

религиозными группами. Этого не должно случиться снова. Если мы внимательно изучим ту ценность, которую представляет из себя религия в контексте сложившейся в мире ситуации, то без труда сможем выйти за пределы такого непонимания и не допустить возникновения подобных печальных обстоятельств. Это возможно потому, что существует множество областей, где мы можем найти общий язык и достичь гармонии во взаимоотношениях. Давайте просто идти вперед рука об руку, помогая, уважая и понимая друг друга, объединяя усилия во имя служения человеку. Целью существования человеческого общества должно быть основанное на сострадании совершенствование человека.

Вопрос: Будучи религиозным лидером, заинтересованы ли Вы в активном вовлечении людей в Вашу веру? Или Вы занимаете позицию готовности оказать помощь тем, кто ищет в ней знания?

Д.-л.: Это очень важный вопрос. Меня интересует не обращение других людей в буддизм, а то, какой вклад мы, буддисты, можем внести в развитие человеческого общества в соответствии со своими собственными идеями. Я думаю, что представители других религиозных конфессий придерживаются сходной позиции, стремясь внести свою лепту в дело достижения общей цели.

Поскольку в прошлом представители различных религиозных традиций просто-напросто спорили друг с другом, вместо того чтобы сосредоточить усилия на осуществлении своего вклада в достижение общей цели, то на протяжении последних двадцати лет, проведенных в Индии, я пользовался любой возможностью для встреч с монахами — христианами, католиками и протестантами, а также мусульманами, последователями иудаизма и, конечно же, поскольку я жил в Индии, с индуистами. Мы встречались, вместе молились, медитировали и обсуждали их философские представления, подходы, техники. Меня очень интересуют христианские практики — то, чему мы можем из них научиться и что мы можем позаимствовать для себя. В свою очередь, в буддийской теории также могут быть некоторые моменты, например, медитативные техники, которые может практиковать христианская церковь.

Будда подал нам пример умения довольствоваться тем, что есть, пример терпимости и беззаветного служения другим при полном отсутствии эгоистической мотивации. То же самое сделал и Иисус Христос. Почти все великие учителя прожили жизнь святых — не в роскоши, как короли и императоры, а как обычные люди. Их внутренняя сила была огромна, безгранична, но чисто внешне она проявлялась как умиротворенность, удовлетворенность простотой жизненного уклада.

Вопрос: Возможен ли синтез буддизма, иудаизма, христианства, индуизма и всех остальных религий путем отбора их лучших качеств и создания единой мировой религии?

Д.-л.: Создание новой мировой религии — сложная задача. Кроме того, в этом нет особой необходимости. Однако, поскольку любовь является основой всех религий, можно говорить об универсальной религии любви. Что касается техник и методов зарождения любви, равно как и достижения спасения или окончательного освобождения, то здесь между различными религиями существует множество расхождений. Таким образом, я не думаю, что мы могли бы создать единую философию или единую религию.

Более того, я считаю, что такие различия между религиозными традициями даже полезны. В том, что существует так много способов подачи материала, содержится богатство выбора. Учитывая бесчисленное множество типов людей, обладающих различными склонностями и предрасположенностью, это весьма полезно.

В то же время мотивация любой религиозной практики в принципе одна и та же: любовь, искренность, честность. Образ жизни практически всех верующих людей строится на ощущении умиротворенности. Учения о терпимости, любви и сострадании являются одними и теми же. Основная цель заключается в принесении блага всему человечеству, и каждая из систем ищет свои собственные пути совершенствования человека. Если мы



будем делать слишком большой акцент на нашей собственной философии, религии или теории, будем чересчур привязаны к ним или попытаемся навязать их другим, то это приведет к беде. По существу, все великие учителя, такие, как Будда Гаутама, Иисус Христос или Магомет, основывали свои учения с целью оказания помощи людям. Они не стремились получить от этого какую бы то ни было личную выгоду или породить новые неприятности или беспокойство в мире.

Самое важное заключается в том, что мы уважаем друг друга и учимся друг у друга тем вещам, которые позволят обогатить нашу собственную практику. Несомненно, все системы существуют по отдельности, но они ставят перед собой одну и ту же цель, а потому изучать друг друга полезно.

Вопрос: Иногда при сравнении восточных религий с западными, говорят, что Запад так устроен, что он кажется более материалистичным и менее просветленным, чем Восток? А вы видите между ними разницу?

Д.-л.: Существуют два вида пищи — удовлетворяющая умственный голод и удовлетворяющая голод физический. Таким образом, сочетание этих двух видов пищи — материального прогресса и духовного развития — является наиболее практичным решением. Я думаю, что многие американцы, особенно молодежь, осознают, что материальный прогресс не содержит в себе полного ответа на вопросы, поставленные перед человеком жизнью. Сейчас все восточные нации стараются копировать западные технологии. Мы, жители Востока — например, тибетцы, как я, — смотрим на западные технологии и думаем что, как только мы добьемся материального прогресса, наши народы обретут наконец некое постоянное счастье. Но, приезжая в Европу или Северную Америку, я вижу, что под красивой оболочкой по-прежнему кроются несчастье, смятение ума и внутреннее беспокойство. Это говорит о том, что материальный прогресс сам по себе не содержит полного ответа на проблемы человека.

**Вашингтон, Нью-Джерси, 25 сентября 1989 г.**

«Далай-лама научил нас многому, что касается буддизма, еще большему о милосердии, но больше всего мы узнали от него об иудаизме. Как это и происходит при каждом настоящем диалоге, встреча с Далай-ламой позволила нам открыться целостности иной веры. Не менее важно и то, что эта встреча напомнила нам о забытых нами аспектах самих себя, о тех элементах иудаизма, которые упускались из виду до тех пор, пока не были отражены в зеркале Другого».

Раввин Ирвинг Гринберг

«Нацисты были для моего народа тем же, что китайцы для вашего».

Раввин Лоуренс Кушнер

Сегодня в буддийском монастыре, расположенном на идиллическом зеленом холме, возвышающемся над торговыми комплексами и магазинчиками уцененных товаров Нью-Джерси, произошел необычный диалог между представителями буддийской и иудейской веры.

«Я хочу изучить иудейскую «тайную технику» выживания», — сказал Далай-лама, выступивший инициатором встречи. Духовный и мирской лидер шести миллионов тибетцев, а также многих тысяч европейцев сказал, что его интересуют несколько, возможно, существующих между иудаизмом и тибетским буддизмом параллелей, в том числе преданность идее познания, и в частности вера в священность и взаимозависимость всего в жизни.

Лучезарно улыбаясь, буддийский лидер принял в дар шофар (бараний рог) и таллит (молитвенное покрывало). Он засунул рог за пояс и накинул таллит поверх монашеского одеяния.

Оживленная дискуссия продолжалась на протяжении трех часов. Во время нее были затронуты серьезные вопросы, связанные с сохранением особенностей культуры и с

проблемами диаспоры (территориальное рассеивание евреев), а также сравнивались религиозные, космологические и теологические аспекты двух религий. Но, несмотря на серьезность обсуждаемых тем, беседа то и дело прерывалась взрывами смеха.

Покидая собрание, раввин Кушнер сказал несколько слов о сходстве, существующем между тибетским буддизмом и духовной основой иудаизма. «Ядро иудаизма — это твердая интуитивная убежденность в том, что единство всех существ находится за пределами уровня физического проявления. По-видимому, в этом заключается и суть буддийского учения, — заметил он, — а любовь, сострадание и ненасилие, к которым стремится буддизм, исходя из этой основы, это как раз то, что, как я всегда думал, было и есть присуще иудаизму».

## Обоснование, наука и духовные ценности

В одной из сутр Будда говорит:

«Монахи и ученые мужи должны

Тщательно обдумать мои слова,

Как золото, которое следует проверять посредством расплавления, разрезания и шлифовки,

А затем принять их, но не для того, чтобы

Высказать мне уважение».

Эти слова означают, что, даже если в священных текстах Будды изложена определенная доктрина, ее следует подвергнуть анализу, с тем чтобы определить, выдерживает ли она проверку логикой. Если нет, то не следует воспринимать данную часть текста в ее буквальном смысле.

Допустим, что что-то было доказано путем научного исследования; что определенная гипотеза подтвердилась или что в результате такого исследования был установлен определенный факт. Более того, предположим, что этот факт несовместим с теорией Будды. Без всякого сомнения, мы должны принять результат научного исследования. Видите ли, общий буддийский подход заключается в том, что мы всегда должны принимать факты. Досужие домыслы, не основывающиеся на эмпирическом опыте, когда таковой возможен, неуместны. Таким образом, если гипотеза была подвергнута проверке, в результате которой она на 100 процентов подтвердилась, то это именно то, что нам следует принять.

Я думаю, что такое представление является сердцевинной буддийского образа мышления. Это общий буддийский подход. Буддисты верят в перерождение. Но предположим, что благодаря различным исследовательским методикам наука однажды придет к окончательному заключению, что перерождений не существует. Если данный факт будет со всей определенностью доказан, то мы должны будем его принять, и мы его примем. В этом заключается общая идея буддизма. Таким образом, создается впечатление, что научный метод сильнее, чем другие! Однако мы знаем, что и научный метод имеет свои границы.

В сущности, буддийский подход к любому предмету основан на соответствии фактам. Если в ходе исследования выясняется, что тот или иной момент подтверждается рассуждениями и доказательствами, то его следует принять. Но это не значит, что не существует определенных моментов, которые находятся за рамками человеческой способности к дедуктивному обоснованию. Правда, здесь уже речь идет о другом. Что касается таких вещей, как размеры или положение звезд или Луны, то это человек может познать с помощью разума. Здесь важно принимать факты и существующую ситуацию только такими, каковы они есть.

Когда мы исследуем некоторые описания в том виде, в котором они имеют место в наших собственных текстах, то иногда выясняется, что они не соответствуют реальному положению вещей. В таком случае нам остается согласиться с реальностью, а не с

дословным толкованием священных текстов. Именно в этом и должен заключаться общий буддийский подход.

Стоит ли обсуждать данные темы столь подробно? Стоит. Дело в том, что корень страдания кроется в силе неведения, а уничтожение неведения достигается с помощью аналитической мудрости. Я вкратце ознакомлю вас с системой буддийской логики. В рамках изучения или исследования ее объектов аналитическим путем существуют шесть способов изучения или исследования, проводящегося с целью искоренения страдания. Первое, что нужно исследовать, это значение слов, что, в свою очередь, означает исследование значения каждого из них. Во-вторых, нужно исследовать фактическое положение вещей на предмет того, носят они характер внутренний или внешний. В-третьих, необходимо исследовать характер явлений — индивидуальный и общий. В-четвертых, нужно исследовать классы явлений и определить, где имеют место благоприятные и неблагоприятные качества. В-пятых, надо исследовать время, поскольку трансформация явлений находится в зависимости от времени. В-шестых, следует обратить внимание на обоснование, которое подразделяется на четыре вида:

1. Обоснование через зависимость: результаты зависят от причин.
2. Обоснование через выполнение функции: например, огонь выполняет функцию горения, а вода — увлажнения.
3. Обоснование через природу: каждое явление обладает собственной природой; например, огонь обладает природой жара, а вода — природой влаги.
4. Обоснование через обоснованное утверждение факта: непротиворечие с непосредственным восприятием и сделанным заключением.

Действенное, обладающее ценностью познание бывает двух видов — прямое и получаемое путем умозаключения, причем последнее проявляется в трех формах: умозаключение, основанное на силе факта; умозаключение, сделанное на основании уже известного, и умозаключение, основанное на знании священных текстов и правдоподобии.

Основой для порождения умозаключающего сознания является логический признак. Важность логических признаков, или доводов, определяется тем, что, исходя из верного, безошибочного признака, при умозаключении выводится некоторый объект, как правило, недоступный для непосредственного восприятия. Учителя логики Дигнага, Дхармакирти и другие дали предельно детальное описание различных видов доводов.

Верный признак, или довод, обладает трехмодальной природой. Вкратце это означает, что:

- 1) признак устанавливается как неотъемлемое качество предмета;
  - 2) устанавливается прямое проникновение этого признака;
  - 3) устанавливается противоположное проникновение этого признака.
- Такие верные признаки должны быть рассмотрены под различными углами зрения. Что касается их природы, то верные признаки бывают трех типов: признаки-результаты (на основании которых может быть логически выведено существование их причин), признаки однородности природы (как в случае доказательства, что нечто является деревом, поскольку оно является дубом) и признаки ненаблюдения (как в случае доказательства, что нечто отсутствует, поскольку отсутствует факт восприятия этого, несмотря на соблюдение условий, необходимых для такого восприятия, если бы оно было в наличии).

Возможны и другие варианты классификации верных признаков. Например, в рамках доказательства предиката (предпосылки) существуют признаки, характеризующие позитивное явление, и признаки, характеризующие явление негативное. Или, если классификация осуществляется при учете адресата подобного доказательства, то имеют место верные признаки, обусловленные собственной надобностью (в случае доказательства чего-либо с помощью доводов самому себе), и верные признаки, обусловленные надобностью иного лица (доказательство чего-либо другому). Далее, в рамках способа доказательства существуют пять типов верных признаков:

- 1) признаки, доказывающие факторы условного характера (скажем, вам уже известно значение, но вы не знаете, как это назвать);
- 2) признаки, доказывающие значения;
- 3) признаки, доказывающие лишь факторы условного характера;
- 4) признаки, доказывающие лишь значения;
- 5) признаки, доказывающие как значения, так и факторы условного характера.

Все эти варианты подразделения признаков включены в первый способ их классификации (на признаки-результаты, признаки однородности природы и признаки ненаблюдения), осуществляющийся на основании природы признака. В зависимости от конкретного момента времени, ситуации и человека, для которого предназначен довод, в качестве доказательства приводится либо признак-результат, либо признак однородности природы, либо признак ненаблюдения.

Каждая из трех групп признаков, объединенных на основании природы признака, также разделяется на множество подгрупп. Например, признаки-результаты бывают пяти видов: те, что доказывают реальную причину; предшествующую причину; общую причину; частную причину и, наконец, верный признак-результат, на основании которого делается умозаключение о качественных характеристиках причины. Подобно этому, в рамках группы признаков ненаблюдения существуют верные признаки ненаблюдения непроявленности и верные признаки ненаблюдения того, чему следовало бы проявиться в случае присутствия. Эти признаки, в свою очередь, делятся еще на одиннадцать категорий, а некоторые ученые мужи доводят эту цифру даже до двадцати пяти — например, ненаблюдение предмета, имеющего отношение; ненаблюдение причины или наблюдение объекта, несущего в себе противоречие.

Среди шести способов исследования последним является способ исследования через обоснование, который, как говорилось выше, бывает четырех видов. Создается впечатление, что исследование научными методами полагается в основном на три из них: обоснование через природу (при котором исследуется основополагающий характер объекта), обоснование через выполнение функции (при котором исследуются функции, выполняемые объектом, на основании анализа присущей этим функциям определенной природы) и обоснование через зависимость (при котором исследуется то, от чего объект находится в зависимости). По-видимому, это основные методы научного исследования. Таким образом, создается впечатление, что эти шесть видов исследования полностью охватывают все области как научного, так и духовного постижения. Я думаю, что научное исследование и научный прогресс должны происходить вкупе с медитативным исследованием и прогрессом духовным, поскольку наука и духовное познание обладают сходной сферой интересов. Если наука проводит эксперименты с помощью инструментов, то во втором случае это осуществляется через внутренний опыт и медитацию. Между тем, что не обнаружено наукой, и тем, что определено наукой как несуществующее, должна быть проведена четкая граница. То, что наука находит несуществующим, буддист обязательно должен принять как несуществующее. Однако если наука просто что-то не смогла установить, то это совершенно другое дело. Совершенно ясно, что в мире существует огромное множество загадок. Человеческие органы чувств обладают определенными границами, однако мы не смеем утверждать, что за пределами пяти органов чувств ничего не существует. Мы знаем, что сейчас наши органы чувств воспринимают то, что в свое время не могло быть воспринято нашими бабушками и дедушками. Таким образом, даже в том, что касается объектов физического мира с их формами, цветами и тому подобными характеристиками, воспринимаемыми нами через пять органов чувств, многое из того, что мы не понимаем сейчас, будет понято в будущем. Что касается других областей — таких, как область существования сознания как такового, — то чувствующие существа, включая людей, ощущали присутствие в себе сознания на протяжении многих столетий, и, однако, мы по-прежнему точно не знаем, что оно из себя

представляет, не понимаем, как оно функционирует, не знаем его подлинной, целостной природы. Такие вещи не имеют формы, объема, цвета и поэтому относятся к категории тех явлений, которые не могут быть изучены методами, применяющимися при исследовании обычных внешних феноменов.

Буддийское представление о сознании очень многослойно и детализировано. Самое простое буддийское определение сознания звучит так: то, что обладает ясностью и знанием. Но для того, чтобы способствовать развитию и сохранению многообразия постижения и внутреннего проникновения в природу сознания, оно рассмотрено со многих различных точек зрения.

Создается впечатление, что современная физика как будто принимает идею существования некой элементарной неделимой частицы. Можно начать изучение с физической формы, видимой глазу, подвергая ее дальнейшему делению экспериментальным путем. Далее утверждается, что в результате оказывается в наличии нечто вещественное и реально существующее, что больше не может быть разделено на части. Утверждается, что это нечто неделимо. Пока процесс деления возможен, оно обладает составными частями, но, достигая предела делимости, больше их не имеет и становится неделимым.

Буддийское представление о неделимости, или опровержение этой теории, по-настоящему не основывается на результатах экспериментов. Буддийское видение этого предмета не связано с эмпирическим делением материи на части. Напротив, мы придерживаемся теоретической трактовки возможности существования пространственной неделимости. Что касается сознания, то здесь речь идет не о пространственной неделимости (поскольку сознание нематериально и таким образом не является фактором пространства), а о временной неделимости. Таким образом, «части», о которых идет речь в буддийском контексте, не являются чем-то, что получено эмпирическим путем через строгое деление. Вместо этого мы говорим о том, что материальные объекты делятся на части в пространственном отношении, в то время как сознание — во временном, и это утверждение носит чисто теоретический и абстрактный характер.

Вопрос: Пожалуйста, приведите примеры явлений, не обнаруженных наукой.

Д.-л.: Самосознание. В каждый момент мы обладаем многими различными уровнями сознания — от грубых до тонких. Очень сложно идентифицировать даже грубые уровни сознания, не говоря уже о тонких.

Вопрос: Если ум нечто большее, чем просто мозг или физическое явление, то почему процесс мышления может изменяться и контролироваться через наркотики или стимуляцию мозга?

Д.-л.: Существует много различных уровней сознания или ума. Некоторые из них очень сильно связаны с физическим уровнем. К примеру, наше зрительное сознание зависит от физического органа зрения. Таким образом, если что-то случится с органом, то сознание не сможет нормально функционировать; если же орган зрения удалить, то сознание не может быть сохранено, за исключением возможности трансплантации органа.

В любом случае определенные уровни сознания очень тесно связаны с органами нашего тела и клетками мозга; эти уровни сознания возможно контролировать через операции на мозге и электротерапию. Однако чем тоньше уровень ума, тем он менее зависим от тела; таким образом, на эти уровни сознания сложнее воздействовать физическими средствами.

Вопрос: Думаете ли Вы, что мы, жители Запада, должны научиться совмещать пути духовного и научного исследования, для того чтобы не допустить возможности причинения вреда человечеству?

Д.-л.: Если мы сосредоточим свои усилия лишь на научном исследовании, не занимаясь вопросами развития духовного (если мы утратим ощущение человеческой ценности), то это чревато опасностями. В конце концов, целью научного прогресса является принесение пользы человечеству. Если научное развитие уйдет в сторону и принесет новые страдания

человечеству, то это будет очень прискорбно. Я думаю, что прогресс умственный и прогресс материальный должны происходить одновременно.

В этом столетии, когда интеллект человека был в значительной степени обогащен новым знанием, почерпнутым из важных научных открытий, в научной жизни, к счастью, развивается новое направление. Люди, занимающиеся наукой, вновь начинают проявлять живой интерес к идеям духовности и нравственности. Они готовы пересмотреть свои взгляды на ту роль, которую духовное развитие играет в нашей жизни, с тем чтобы достичь более целостного представления о бытии и мире. В частности, в научном сообществе наблюдается стойкое возрастание интереса к буддийской философской мысли. Я с оптимизмом смотрю в будущее и верю, что в течение нескольких следующих столетий в нашем мире произойдут большие перемены как в области духовности, так и в области материального развития.

Вопрос: Буддизм обладает значительным знанием и пониманием природы ума, в то время как мы на Западе знаем так мало. Не думаете ли Вы, что природа ума — это следующая область исследований западных ученых?

Д.-л.: Я думаю, что западная наука будет развиваться в сторону синтеза различных отраслей — психологии, биологии и физики. Она найдет связующее звено, нечто объединяющее различные области исследования. В прошлом научная мысль и духовное или умственное развитие рассматривались как существующие отдельно друг от друга, как два различных пути, ведущих в противоположных направлениях. Но сейчас, в конце двадцатого столетия, это представление начинает меняться.

## Медитация

Хотели бы вы принять участие в медитативном эксперименте? Сперва обратите внимание на свою позу: устройте ноги поудобней; выпрямите спину так, чтобы позвоночник был прямой, как стрела. Сложите руки в жесте медитативного равновесия — левая рука снизу, правая сверху, большие пальцы соприкасаются, образуя треугольник, — и расположите на четыре пальца ниже пупка. Положение рук связано с определенным участком внутри тела, где образуется внутренний жар. Слегка наклоните голову вперед, позволив рту и зубам пребывать в естественном положении, причем кончик языка касается верхнего неба возле зубов. Позвольте взгляду свободно опуститься вниз — совсем не обязательно устремлять его на кончик носа. Вы вполне можете просто смотреть вниз, прямо перед собой, если для вас это более естественно. Не раскрывайте глаза слишком широко и не закрывайте их усилием воли: пусть они будут слегка приоткрыты. Иногда они могут начать закрываться сами собой — в этом нет ничего страшного. Даже если ваши глаза открыты в тот момент, когда ваше умственное восприятие приходит в состояние спокойного сосредоточения на объекте медитации, различные внешние образы, воспринимаемые зрительно, уже не потревожат вас.

Некоторые из вас, наверное, носят очки. Замечали ли вы, что когда вы их снимаете и восприятие теряет ясность, то понижается опасность возбуждения, а опасность излишней расслабленности повышается? Как вы себя ощущаете, стоя лицом к стене? Есть ли разница между этим и обычным вашим состоянием? Глядя на стену, вы можете обнаружить, что становитесь в этот момент менее возбудимы и меньше реагируете на внешние раздражители. Во всем этом вы можете убедиться на собственном опыте.

В медитациях, в которых присутствует объект созерцания, эти объекты могут быть двух видов, то есть носить внутренний или внешний характер. А сейчас, вместо того чтобы медитировать непосредственно на ум, давайте выберем внешний объект для медитации — например, статую Будды (если вам нравится смотреть на Будду), или крест (если вы предпочитаете его), или какой-либо иной подходящий для вас символ. Мысленно визуализируйте этот объект впереди себя на расстоянии, равном приблизительно четырем

фугам, расположив его на уровне бровей. Данный объект должен излучать свет и быть около двух дюймов высотой. Постарайтесь сосредоточиться на ощущении, что объект тяжел, — это предотвратит ваше возбуждение. Его сияние не позволит вам чрезмерно расслабиться. Концентрируясь на объекте, следует стремиться к двум вещам: во-первых, он должен обладать четкостью, во-вторых, он должен быть устойчивым.

В вашей голове возник какой-то образ? Или перед глазами маячат какие-то отвлекающие вас предметы? В таком случае не будет ничего страшного, если вы прикроете глаза. Как теперь? Не видите ли вы некой красноты? Если, закрыв глаза, вы видите красный цвет или, держа их открытыми, беспокойно реагируете на окружающее, то это значит, что вы слишком сильно «ушли» в зрительное восприятие. Таким образом, вам следует переключить внимание с восприятия зрительного на восприятие умственное.

То, что мешает нам удерживать объект созерцания, заставляя его «колебаться», является ни чем иным, как возбуждением или — в более общем смысле — некой рассеянностью, рассредоточенностью внимания. Чтобы положить этому конец, уйдите еще больше в глубь себя, и тогда ваша восприимчивость начнет снижаться. Для того чтобы заставить ум отключиться от внешней действительности, полезно подумать о чем-то таком, что обычно сразу же приводит вас в чувство, о чем-то немножко грустном. Такие мысли могут стать результатом того, что ваше излишне острое восприятие мешающего вам объекта станет более сглаженным, расслабленным, ум перестанет быть слишком напряженным, и вы сможете более успешно созерцать объект медитации.

Недостаточно просто достичь стабильности. Необходимо также обрести ясность. Достижению ясности мешает излишняя расслабленность, вялость, которая, в свою очередь, вызывается чрезмерной погруженностью в себя, блужданием ума, его уходом в сторону от объекта медитации. Сначала ум становится вялым, и это может привести к некому подобию летаргии, во время которой вы, упустив объект созерцания, проваливаетесь в темноту. Вы можете даже заснуть. Если с вами это происходит, то необходимо усилить, обострить свою восприимчивость. Можно использовать следующую технику: подумайте о чем-то, что вам нравится, о чем-то радостном, или медитируйте на каком-либо возвышении или там, откуда открывается бескрайний вид. Использование данной техники приводит к тому, что вялый ум становится более активным, повышается его восприимчивость.

Необходимо самому, на собственном опыте, научиться распознавать свое состояние, определять, когда восприимчивость повышена, а когда понижена, и в зависимости от этого выбирать лучший способ ее контроля.

Визуализируемый объект должен постоянно удерживаться при сохранении полноты осознания. Затем, помимо этого, вам следует проверить, как бы наблюдая за этим объектом откуда-то со стороны, насколько он четок и стабилен. Способность, делающая такую проверку возможной, носит название интроспекции, «самонаблюдения». По достижении мощной, стабильной полноты осознания возникает и интроспекция. Одна из редких функций интроспекции заключается в том, чтобы время от времени экзаменовывать свой ум, проверяя, не стал ли он жертвой возбуждения или вялости. Когда у вас хорошо развиты полнота осознания и интроспекция, вы можете улавливать первые сигналы, говорящие о возможности возникновения возбуждения или о излишней вялости, и пресекать эти состояния в самом начале. Вот в этом вкратце и заключается способ поддержания медитативного состояния при внешнем объекте созерцания.

При втором способе медитации внимание обращено непосредственно на ум. Попробуйте удержать его в первоначальном, естественном состоянии, не думая о том, что случилось с вами в прошлом, что ожидается в будущем, не порождая никаких концептуальных суждений. Каким вам представляется ваше сознание? Наделено ли оно глазами? Скорее всего, у вас есть некий орган восприятия, связанный со зрением, поскольку глаза — это наш основной способ восприятия мира. Это связано с тем, что мы слишком привыкли полагаться на свое чувственное восприятие. Однако можно установить, что существует

отдельное умственное восприятие. Когда, к примеру, наше внимание оказывается отвлечено звуком, мы не замечаем того, что открыто нашему зрительному восприятию. Это указывает на то, что наше отдельно существующее умственное восприятие больше обращено на звук, зафиксированный ухом, чем на образы, поступившие по зрительному каналу восприятия.

При постоянной практике умственное восприятие, сознание, может в конечном итоге начать восприниматься или ощущаться как нечто состоящее лишь из света и знания, как нечто способное к восприятию любых возникающих образов или ощущений, как нечто такое, что при соответствующих обстоятельствах может быть генерировано в конкретном образе или любом объекте. До тех пор пока ум не сталкивается с внешним обстоятельством концептуальности, он пребывает в пустоте. В нем не возникает никаких мыслей и образов. Он подобен чистой воде. Его собственная природная сущность заключается лишь в переживании опыта. Позвольте уму работать произвольно, без концептуальных наслоений. Позвольте ему пребывать в естественном состоянии. Понаблюдайте его. В самом начале, когда у вас еще не выработалась привычка к данной практике, это будет довольно трудно, но со временем ум начнет восприниматься в своем природном состоянии чистой воды. И тогда просто нужно будет пребывать с ощущением его первозданности и неподдельности, не позволяя суждениям возникать в нем. Осознав природу своего ума; вы впервые сможете определить объект медитации внутреннего типа.

Лучше всего практиковать медитацию подобного рода ранним утром, в тихом месте, тогда, когда ваш ум ясен и восприимчив. При этом очень полезно не наедаться на ночь и не спать слишком много, чтобы ум был с утра более легким и острым. Постепенно ум будет приобретать все большую и большую стабильность, осознание станет полнее, а память яснее.

Обратите внимание, приводит ли эта практика к тому, что ваш ум становится более восприимчивым в течение дня? Первой небольшой наградой для вас будет то, что вы обретете спокойствие мыслей, внутреннюю тишину. По мере того как ваша память будет улучшаться, в вас постепенно может развиваться особое восприятие и понимание, что связано с увеличением полноты осознания. Наградой за упорную практику будет вам то, что ваш ум станет острее и восприимчивее и вы сможете применить его в любой интересующей вас области.

Если вам удастся понемногу медитировать каждый день, направляя свой блуждающий, рассеянный ум на целостный объект внутри, то это будет очень полезно для вас. Концептуальное восприятие, мечущееся между мыслями о хороших, плохих и других мыслимых и немислимых вещах, получит возможность передохнуть. Окунуться хоть на время в неконцептуальность и сделать небольшую передышку — это уже само по себе что-то вроде короткого отпуска.

Однако, помимо этого, существует еще один способ медитации, позволяющий распознать изначальную природу явлений. Этот способ связан с аналитической интроспекцией. В целом явления делятся на две группы: совокупности ментального характера и совокупности физического характера, или иначе — явления, используемые вашим «я», и ваше «я», которое их использует. Для того чтобы определить природу этого «я», давайте обратимся к примеру. Когда мы говорим: «Джон придет», то речь идет о некоей личности, обозначаемой именем Джон. Обозначает ли это имя его тело? Нет. Обозначает ли это имя его ум? Если бы через имя обозначался его ум, то мы не смогли бы говорить об уме Джона. Ум и тело — это те вещи, которые используются индивидуумом. В таком случае создается впечатление, что «я» существует отдельно от тела и ума. Например, когда мы думаем: «Ох, мое тело никуда не годится!» или «Мой ум никуда не годится», то с точки зрения нашего внутреннего восприятия себя ум не является нашим «я», верно? Тогда что же такое этот Джон, если он — это не его ум и не его тело? Таким же образом вы можете рассмотреть и



себя с точки зрения своего собственного ощущения «я», определить, где же обитает это «я» в границах ума и тела.

Когда мое тело болеет, то, несмотря на то что это тело не «я», факт болезни тела позволяет постулировать, что «я» болен. Более того, иногда ради сохранения благополучия и счастья собственного «я» приходится ампутировать часть тела. И хотя тело — это не ваше «я», между ними существует определенная взаимосвязь: боль, испытываемая телом, может испытываться и вашим «я». Сходным образом, когда через зрительное восприятие поступает какая-то информация, уму кажется, что она была получена именно этим «я».

В чем заключается природа «я»? Какой она видится вам? В тот момент, когда вы не создаете, не фабрикуете в своем уме некое искусственное представление, не кажется ли вам, что ваше «я» является чем-то таким, что существует отдельно от вашего ума и тела? Но если вы начнете это искать, то сможете ли его найти? Например, вас кто-то обвиняет: «Ты это украл» или «Ты испортил то-то и то-то», а вы знаете, что не делали этого. Каким вам в этот момент видится ваше «я»? Видится ли оно вам чем-то прочным? Возникает ли в вашем уме ощущение чего-то устойчивого, весомого, когда вы думаете или говорите: «Я этого не делал»?

Этого возникающего в подобный момент и полного внутренней силы «я», кажущегося таким прочным, конкретным, независимым, утверждающим свое право на существование, на самом деле не существует. И именно это не-существование и является тем, что подразумевается под словами «бессамость», «самоотвержение». Если вы не анализируете, то простое «я», употребляющееся в таких контекстах, как «я хочу того-то» или «я сделаю то-то», утверждается как нечто реальное, обладающее истинной ценностью, в то время как не-существование независимого или исполненного собственной силы «я» говорит об отсутствии самости в индивидууме. Это отсутствие самости и есть то, что мы обнаруживаем, приступив к аналитическому поиску «я».

Подобное несамообусловленное существование «я» является конечной истиной, абсолютной истиной. «Я», осознающееся в неаналитическом, общепринятом контексте, — это «я», возникшее подчиненно, обусловленно. Оно выступает в качестве основы для активизации условных факторов действия, среды и пр. Это условная, относительная истина. При анализе способа существования или статуса «я» становится ясно, что, несмотря на создающуюся видимость его самообусловленности, оно в действительности уподобляется в этом отношении иллюзии.

Так анализируется изначальная природа «я» — пустота. Так же как этой природой обладает ваше «я», так и все другие феномены, используемые им, лишены самообусловленного, или собственного, существования. При анализе их совершенно невозможно обнаружить, но вне анализа и исследования они существуют. Их природа та же самая, что и природа «я».

Обусловленное существование этого «я», а также удовольствия и боли делает необходимым зарождение сострадания и альтруизма, и поскольку абсолютной природой всех явлений является эта пустота и отсутствие самообусловленного, «собственного» существования, то необходимо также культивировать мудрость. Когда эти два аспекта — сострадание и мудрость — практикуются вместе, то мудрость становится более глубокой и ощущение двойственности уменьшается. Благодаря тому что ум проникает в значение пустоты, двойственность проявлений теряет свою навязчивость, обретая невесомость, а сам ум при этом становится более тонким. По мере того как ум делается все более и более тонким, достигая тончайшего уровня, он в конечном итоге обретает свое изначальное состояние, трансформируясь в основополагающий изначальный ум ясного света, который тут же осознает пустоту. Будучи «одного вкуса» с пустотой, этот ум пребывает с ней в медитативном равновесии, лишенном каких-либо двойственных проявлений. Он сливается воедино с пустотой. Когда все обладает одним и тем же составом, одним и тем же вкусом, то может проявиться все что угодно. Это явление известно, как «все одного вкуса, один вкус во всем».

Вот некоторые из вариантов медитаций, практикуемых в тибетской традиции. Конечно, существует множество других техник, таких, как мантра, например. А теперь, пожалуй, мы можем перейти к обсуждению.

Вопрос: Почему лучше медитировать утром?

Д.-л.: Тут есть две причины. Первая из них связана с физиологией человека: ранним утром — как только вы к этому привыкнете — все нервные центры испытывают прилив свежей энергии, и это очень благоприятно для медитации. Существует также разница, связанная с особенностями конкретного времени. Кроме того, хорошо выспавшись, вы чувствуете себя более бодрым и восприимчивым с утра — в этом можно убедиться на собственном опыте. Ночью я дохожу до определенной точки, когда уже не могу сохранять ясность мышления. Однако, выспавшись и проснувшись ранним утром, я осознаю, что то, что вчера мне не удалось как следует обдумать, автоматически прояснилось, став более понятным наутро. Это говорит о том, что утром ум гораздо острее.

Вопрос: Какие способы наиболее целесообразны при преодолении сопротивления в медитации?

Д.-л.: Препятствием к медитации являются пять недостатков. Первый из них — лень. Второй заключается в неудержании в памяти советов относительно объекта медитации. Другими словами, это значит, что медитирующий забывает об объекте медитации. Следующий недостаток — вялость ума и возбужденность. Затем — неумение применить противоядие против вялости ума и возбужденности, когда они возникают. И последний недостаток заключается в том, что противоядие применяют в том случае, когда вялости ума или возбужденности уже положен конец. Эти пять аспектов носят название пяти несовершенств. Для них предлагаются восемь противоядий. Противоядием против лени является в первую очередь вера, осмысляющая ценность медитативной устойчивости — наиглавнейшего качества, без которого невозможно вступить на более высокие пути развития. От уяснения благих качеств медитативной стабилизации зависит появление стремления достичь этих качеств. В результате приходит усердие, а затем вы обретаете гибкость, позволяющую телу и уму освободиться от неблагоприятных состояний и служить достижению благих целей таким образом, что какая бы добродетель ни была в результате достигнута, она будет обладать достаточной мощностью. В этом заключаются четыре противоядия против первого несовершенства — лени.

В самом начале исследует заниматься практикой подолгу, не следует себя перенапрягать. Максимальная продолжительность занятий должна составлять минут пятнадцать. Важна не продолжительность занятия, а его качество. Если вы будете медитировать слишком долго, то у вас может развиться сонливость. В таком случае ваша медитация сведется к тому, что вы просто начнете привыкать к этому состоянию. Это не только пустая трата времени, но и привычка, от которой будет трудно избавиться в дальнейшем. В самом начале имеет смысл начать с серии коротких занятий — скажем, с восьми или шестнадцати занятий в день. Позже, когда вы привыкнете к процессу медитации, ее качество улучшится и занятие естественным образом станет более продолжительным.

Признаком успешного развития вашей медитативной стабилизации может служить ощущение того, что, несмотря на продолжительность медитации, вам будет казаться, будто прошло совсем мало времени. Если же вам кажется, что вы медитируете уже довольно долго, хотя на самом деле это не так, то все указывает на то, что нужно сократить длительность медитации. Это может быть очень важно для вас в самом начале.

Вопрос: Можете ли Вы рассказать побольше об усилении? Нужно ведь приложить очень много усилий, чтоб достичь успеха в практике, не правда ли?

Д.-л.: Усиление играет решающую роль в самом начале. Оно необходимо для развития сильной воли. Нам всем присуща природа Будды. Таким образом, мы все имеем внутри себя некие субстанции, благодаря которым, оказавшись в благоприятных условиях, можем превратиться во всецело просветленное существо, обладающее всеми благими качествами

и полностью лишенное пороков. Неудачи в нашей жизни коренятся в таких мыслях, как «О, какой же я никчемный и бессильный человек!» Очень важно, чтобы, когда мы думаем: «Я могу это сделать», эта мысль обладала силой, мощью. Причем к этому не должна примешиваться гордость и эмоции, служащие источником страдания.

Умеренное усилие в течение длительного времени очень важно, и при этом не имеет значения, чего вы пытаетесь достигнуть. Прилагая чрезмерные усилия в самом начале, пытаясь достичь слишком многого за короткий период времени, а потом сразу же сдавая позиции, мы обеспечиваем себе полный провал. Следует стремиться к постоянному умеренному усилию. Так же и в медитации: нужно проявить умение заниматься понемногу, но часто. Важнее всего качество, а не длительность занятия.

Когда вы способны приложить усилие, то, значит, обладаете необходимыми «субстанциями» для развития концентрации. Концентрация — это то, что организует, выстраивает ум, который в настоящее время блуждает в разных направлениях. Рассеянный ум не имеет большой силы. Зато когда он выстроен, однонаправлен, то независимо от объекта созерцания, он обладает великой силой.

Ум невозможно «выстроить» извне — например, путем хирургического вмешательства. Это должно происходить через внутреннее погружение. Такое погружение, обращение ума внутрь человека, происходит во время глубокого сна, когда ум утрачивает свою бдительность. Таким образом, при подобном обращении ума внутрь должна сохраняться повышенная ясность осознания. В двух словах, ум должен обладать стабильностью целенаправленного созерцания своего объекта, а также ясностью восприятия этого объекта и бдительной, ясной, острой напряженностью созерцания.

Вопрос: Какова взаимосвязь между умом и эмоциями, являющимися источником страдания?

Д.-л.: Сама сущность ума, его светоносная и знающая природа, свободна от скверны. Ей нет места в сущности нашего ума. Даже когда мы порождаем эмоции, несущие страдание, сама сущность, или природа, нашего ума по-прежнему состоит лишь из света и знания. Именно поэтому мы можем избавиться от такого рода неблагоприятных эмоций. Если вы начнете мутить воду в пруду, то она загрязнится, однако же сама природа воды никакого отношения к грязи не имеет. Если вы позволите воде успокоиться, то грязь осядет на дно и вода вновь обретет свою чистоту и прозрачность.

Как избавиться от того, что загрязняет наш ум? Этого нельзя достичь внешним усилием или решением оставить все как есть. От скверны можно избавиться, только прибегнув к силе противоядий, медитативных противоядий. Чтобы понять это, обратимся к примеру эмоции гнева. Любая разновидность гнева порождается и загрязняется неправильным концептуальным видением.

Как объект гнева, так и субъект, то есть мы сами, создают впечатление конкретности существования, как будто они существуют сами по себе, будучи обусловлены своим собственным характером. Как тот, так и другой кажутся самообусловленными. Но, как я уже говорил ранее, вещи на самом деле не существуют таким конкретным образом. Наше представление чрезмерного овеществления и его вклад в развитие гнева уменьшаются настолько, насколько мы способны разглядеть отсутствие независимого самобытия.

Именно наше восприятие накладывает на существующую действительность обозначения «хорошо» и «плохо». Признаком этого является тот факт, что, какое бы сильное желание или гнев мы ни испытывали в отношении определенного объекта, каким бы ужасно хорошим или плохим он нам ни казался, когда мы впоследствии думаем об этом опыте, нам кажется смешным, что мы когда-то видели этот объект таким. Мы понимаем, что наше восприятие было ложным. Такие болезнетворные, чреватые страданиями состояния не имеют под собой прочной основы. Ум, стремящийся убедиться аналитическим путем в существовании независимого самобытия объекта, на основании веского умозаключения убеждается в том, что такой природой он не обладает. Понимание подобного рода имеет

под собой прочную основу. Так же как и дебаты в зале суда, один вид восприятия может основываться на доводе и истине, а другой нет. Когда доказательств достаточно, в такого рода дебатах одна точка зрения в конечном итоге одерживает верх над другой, потому что она способна выдержать аналитическую проверку.

Ум не способен постигать объект, исходя одновременно из противоположных точек зрения. Таким образом, если дело касается одного предмета и если вы научились осознавать его несомообусловленную, «несобственную» природу, то в этот момент уже не только невозможно вынести о нем суждение как о предмете самообусловленном, но и вообще: чем сильнее становится правильное осознание, тем больше теряет силу противоположное суждение.

Для того, чтобы обрести подобную мудрость, мы занимаемся медитацией, поскольку наш ум в том состоянии, в котором он пребывает сейчас, недостаточно силен. В настоящее время наш рассеянный ум блуждает, в то время как его энергия должна быть направлена так же, как на гидроэлектростанции направлен поток воды для выработки энергии большой мощности. Подобной трансформации ума мы достигаем через медитацию: он направляется таким образом, что обретает огромную мощь, и тогда его уже можно использовать для достижения мудрости. Поскольку все субстанции просветления в нас уже присутствуют, то не следует искать состояние Будды где-либо еще.

Вопрос: Не означает ли пустота в то же время полноту?

Д.-л.: Видимо, так. Обычно я объясняю, что пустота подобна нулю. Нуль сам по себе — ничто, пустое место, однако без нуля нельзя ничего сосчитать; таким образом, нуль чем-то является, оставаясь все же нулем.

Вопрос: Не затруднит ли вас рассказать о природе мандалы?

Д.-л.: Мандала в целом означает нечто такое, что выделяет сущность. В зависимости от контекста может возникать множество способов употребления слово «мандала». Один вид мандалы — это подношение всей мировой системы (при воссоздании в уме всех малых и больших континентов) высшим существам. Кроме того, существуют нарисованные мандалы, мандалы концентрации; мандалы, сделанные из цветного песка, мандалы «обусловленного» ума просветления, мандалы окончательного ума просветления и еще много различных видов мандал. Поскольку каждый может извлечь значение каждой из этих мандал, выполняя их практику, то они все называются мандалами.

Несмотря на то что мы можем называть все эти нарисованные и созданные иными способами изображения «мандалами», основное значение мандалы состоит в том, чтобы «войти» в нее самому и извлечь ее суть, то есть получить благословение. Мандала — это место обретения великолепия. Поскольку человек получает благословение, достигая таким образом осознаний, мандала называется «извлечением сути», или «принятием» чего-то такого, что носит сущностный характер.

Вопрос: Как выбрать духовного наставника, а также убедиться в том, что учителю можно доверять?

Д.-л.: Это должно быть сделано в соответствии с вашими собственными интересами и предрасположенностью, но нужно также уметь хорошо анализировать ситуацию. Вы должны провести некоторое расследование, прежде чем выбрать ламу или учителя, чтобы убедиться в том, что этот человек обладает необходимой духовной подготовкой. В священном тексте говорится, что так же, как о присутствии рыбы, скрытой под водой, узнают по поднимающимся на поверхность пузырькам воздуха, так и о внутренних качествах учителя можно со временем составить некоторое представление по его поведению.

Мы должны обратить внимание на ученость этого человека, на его умение разъяснять различные понятия, а также на то, претворяет ли он своим поведением и мироощущением эти учения в жизнь.

## Беседа с западными буддистами

Мы сегодня здесь собрались главным образом потому, что каждый из нас стремится глубже постичь смысл жизни. В течение нескольких дней я уже не раз говорил о том, что наряду с материальным прогрессом очень важную и полезную роль играет внутреннее развитие. Вы и сами замечали, что люди, обладающие внутренней силой, при столкновении с разного рода проблемами оказываются лучше к ним подготовленными. На примере Тибета и на основе собственного опыта, пусть даже ограниченного, я убедился в том, что это действительно так. Кто-то другой, оказавшись на моем месте — в сложной ситуации, под бременем ответственности, — мог бы начать испытывать серьезные проблемы умственного характера. Однако, судя по выражению моего лица, вы можете убедиться в том, что меня это не очень затронуло. Конечно, мы осознаем всю серьезность проблем, всю глубину трагедии. Но мы воспринимаем данную ситуацию как факт и делаем все возможное для решения этих проблем. Нет никакого сомнения, что позиция внутренней силы полезна; она влияет на подход к проблемам, на умение справляться с ними.

Поскольку все в большей или меньшей степени обладают одной и той же природой, религиозная практика — в данном случае буддизм — привносит нечто глубокое и полезное в жизнь каждого человека. Это необязательно должна быть возможность благополучного перерождения и тому подобные блага; если мы научимся правильно относиться к своим соплеменникам, то взамен обретем великое удовлетворение уже в течение этой жизни. Основные принципы — это благая мотивация и сострадание.

Несмотря на то, что речь о сострадании идет в основном в священных текстах Великой Колесницы (Махаяны), все буддийские представления основываются на идее сострадания. Все учения Будды могут быть выражены в двух предложениях. Первое: «Ты должен помогать другим». Это высказывание включает в себя все учения Великой Колесницы. «Если не можешь помочь, то не причиняй другим вреда». К этому сводится учение Малой Колесницы (Хинаяны), или Тхеравадаяны. Оно является основой любой этики, заключающейся в том, чтобы перестать причинять вред другим. Оба учения исходят из идеи любви, сострадания. Буддист должен по возможности оказывать помощь страждущим. Если это невозможно, то не причинять никому вреда.

Закладывая основу своей практики, мы стараемся максимально контролировать себя, предупреждая дурные поступки, способные причинить боль другим. Это пассивная позиция, позиция обороны. Затем, развив определенные качества, мы ставим перед собой активную цель оказания помощи своим собратьям. На первой стадии мы иногда нуждаемся в изоляции, чтобы заниматься своим внутренним развитием; однако, обретя некоторую уверенность в собственных силах, некоторую силу, нужно вести активную жизнь, вступать в контакт с окружением, служить обществу в любой его сфере, будь то здравоохранение, образование, политика или что-то еще.

Есть некоторые люди, называющие себя религиозными; они стараются показать это странной манерой одеваться, странным образом жизни. Они изолируют себя от общества. Это неправильно. В священном тексте, посвященном очищению ума (тренировке ума), говорится: «Трансформируй внутреннюю точку зрения, но оставь свой внешний облик таким, каков он есть». И это важно. Поскольку основная цель практики Великой Колесницы заключается в служении окружающим, то не следует изолировать себя от общества. Для того чтобы служить, чтобы помогать другим, вы должны продолжать жить в обществе.

Это первый момент. Второй заключается в том, что, практикуя, мы должны использовать и мозг, и сердце — к буддизму это относится в особенности. С точки зрения этики, мы должны культивировать в себе доброту и теплоту сердца. Но, помимо этого, поскольку буддизм придает очень большое значение умозаключению и логике — качеству мудрости,

— интеллект также играет важную роль. Без знания, без полностью включенного интеллекта мы не сможем постичь глубину буддийской доктрины. Без этого очень трудно обрести конкретную или полностью проявленную мудрость. Бывают и исключения, однако это — общее правило.

Необходимо в совокупности развивать умение слышать, думать и медитировать. Когда мы слушаем, важно тренировать ум в слиянии, в ознакомлении с тем, что услышано. Изучение религии не имеет ничего общего с изучением истории. Это процесс «смешивания» узнанного с ментальным континуумом; наш ум должен быть буквально насыщен этим. В одной из сутр говорится, что практики подобны зеркалу; деяния нашего тела, речи и ума подобны лицу, отраженному в зеркале. Через практики мы должны узнавать свои недостатки и постепенно избавляться от них. Как говорится в традиции устной передачи: «Если между тобой и твоей практикой достаточно места, чтобы кто-то мог пройти, тогда ты применяешь ее не так, как должно». В этом случае практика становится чем-то вроде игрушки, развлечения. И когда такое происходит, то она может оказаться предметом спора. А затем, после ожесточенного спора, может начаться и драка. Цель религии заключается отнюдь не в этом.

Изучая практики, нужно соотносить их со своим поведением. Существует история об ученом муже и йогине школы кадампа, прочитавшем в Своде правил поведения (Винае), что недопустимо использовать шкуру животного в качестве подстилки. А поскольку он сидел на медвежьей шкуре, то тут же выдернул ее из-под себя. Продолжив читать, он выяснил, что если погода холодная или человек болен, то тогда сидеть на шкуре животного разрешается. Тогда он снова подстелил медвежью шкуру. Вот в этом заключается истинная практика: немедленно воплощать в жизнь то, что только что узнал.

Если человек изучает религию в целом или буддизм в частности как академическую дисциплину, то уже с самого начала все происходит по-другому. Мотивацией в данном случае является приобретение знаний в еще одной области. Однако мы — те, кто считает себя буддистами, и те, кому надлежит заниматься практикой, — должны стараться в процессе обучения воплощать учения в жизнь. Тогда мы сможем познать их истинную ценность.

Третий момент, о котором мне хотелось бы упомянуть, заключается в следующем: начав заниматься практикой, не следует ожидать слишком многого. Мы живем в век компьютеров и автоматизации, и поэтому может сложиться впечатление, что внутреннее развитие также носит автоматический характер: нажал кнопку — и все переменялось. Это не так. Внутреннее развитие дается нелегко; оно достигается лишь со временем. Внешний прогресс, включая последние космические экспедиции и тому подобные достижения, достиг своего современного уровня отнюдь не за короткий период времени. На это ушли столетия. Каждое поколение делало шаг вперед, отталкиваясь от достижений предыдущего поколения. Однако внутреннее развитие — это еще более сложная задача, поскольку внутреннее развитие — это не то, что может быть передано по наследству. Опыт нашей прошлой жизни оказывает значительное воздействие на настоящую жизнь, а опыт настоящей жизни в свою очередь становится основой для развития в следующем перерождении. При этом наследственная передача достижений внутреннего характера от одного человека другому невозможна. Так что все зависит только от нас самих, и на это потребуется время.

Я встречал европейцев, которые в самом начале своей практики горели энтузиазмом, но через несколько лет совершенно о ней забывали. От того, что они в свое время практиковали, не оставалось и следа. Это происходило потому, что они слишком многого ожидали. Шантидева в своем труде «Вступление на путь деяний Бодхисаттвы» подчеркивал важность практики развития в себе терпения, терпимости. Такой подход, основанный на терпимости, — это не только наше отношение к врагу, но и жертвенность, решимость, то есть то, что не позволит вам стать жертвой лени, проистекающей от

уныния, вызванной встречающимися на вашем пути препятствиями. Вы должны настойчиво и целеустремленно воспитывать в себе терпение, терпимость. Это важно.

Позвольте мне пояснить то, что я сказал, на личном примере. Я родился в семье буддистов, в стране, в которой основной религией является буддизм, хотя исповедуется и христианство, и ислам, и есть последователи древней тибетской религии бон. Я имел возможность изучать буддизм на своем родном языке и стал монахом в весьма юном возрасте. Таким образом, согласно буддийской доктрине, я обладал большими возможностями, чем вы. Однако, если говорить об этом с точки зрения моего собственного развития, примерно лет в пятнадцать-шестнадцать я ощутил огромное желание заниматься практикой и продолжаю практиковать до сих пор, а мне сейчас сорок четыре года. Оглядываясь назад, на прожитые годы, могу сказать, что через каждые два-три года во мне происходят изменения в лучшую сторону. Через несколько недель об этом судить рано. Таким образом, твердое намерение неустанно заниматься практикой крайне важно.

Ваше развитие происходит постепенно. Вы можете подумать: «Сегодня мое внутреннее равновесие, покой в мыслях, весьма незначительны». Но если вы сравните себя нынешнего с собою в прошлом, если оглянетесь на пять, десять, пятнадцать лет назад и зададите себе вопросы: «А как я думал тогда? Насколько тогда был прочен мой внутренний покой и каков он сейчас?», то есть сравните то, чем располагаете в настоящий момент, с тем, что было раньше, то увидите, что какой-то прогресс имеет место, что есть смысл в том, чем вы занимаетесь. Именно таким образом нужно проводить сравнение — не между вашим сегодняшним состоянием и вчерашним или даже тем, что было месяц или год назад, а с событиями и ощущениями пятилетней давности. И тогда вы поймете, какой путь прошли в своем внутреннем развитии. Прогресс происходит при постоянном приложении усилий в каждодневной практике.

Иногда меня спрашивают о том, подходит ли буддизм — древнее учение, родившееся на Востоке, — уроженцам западных стран. Мой ответ на это таков: сущность всех религий обращена к решению основных человеческих проблем. До тех пор пока человеческие существа — будь их кожа белого, черного, желтого или красного цвета — переживают страдания рождения, болезни, старости и смерти, они в этом отношении будут все равны. До тех пор, пока существуют основные человеческие страдания, нет вопроса в том, подходит ли буддизм кому-то или нет, поскольку сущность этого учения обращена к страданию.

Однако что касается ментальной предрасположенности каждого отдельного индивида, то в этом отношении вопрос остается открытым. Для одних какая-то определенная религия обладает большими достоинствами, другим большую пользу приносит другая религия. При сложившихся обстоятельствах разнообразие учений, существующих в человеческом обществе, необходимо и полезно, и нет сомнения в том, что среди жителей Запада есть такие, чьим требованиям удовлетворяет буддизм.

Когда мы говорим о сущности, то речь не идет о пригодности учения, и нет необходимости изменять основные доктрины. Однако на более поверхностном уровне изменения вносить можно. Один бирманский монах — приверженец традиции Тхеравады, — повстречавшийся мне во время недавней поездки по Европе и вызвавший во мне чувство огромного уважения, проводит различие между культурным наследием и непосредственно религией. Я называю это различием между сущностью религии и поверхностным уровнем церемоний и ритуалов. В Индии, Тибете, Китае, Японии или в какой другой стране религиозный аспект буддизма остается одним и тем же, в то время как культурное наследие везде разное. Так, в Индии буддизм включил в себя особенности индийской культуры, в Тибете — тибетской, и так далее. С этой точки зрения включение западной культуры в буддийскую традицию также возможно.

Суть буддийского учения не меняется: куда бы это учение ни пришло, оно органично для всякой среды; что же касается аспектов более поверхностного характера — некоторых

ритуалов и церемоний, то они не всегда подходят для нового окружения; такие вещи будут подвергаться изменениям. Мы не можем предугадать, как они изменятся в каком-то конкретном месте. Этот процесс постоянно развивается. Когда буддизм впервые пришел из Индии в Тибет, никто не был властен сказать: «Теперь... мы должны практиковать его так-то или так-то». Такого решения принято не было. Просто происходило постепенное развитие, которое со временем привело к возникновению уникальной, единственной в своем роде традиции. Именно так может произойти и с западными странами: постепенно, с течением времени, может развиваться вариант буддизма, слившегося с западной культурой. В любом случае на этом поколении — вашем поколении, начинающем развивать эти новые идеи в новых для буддизма странах, лежит большая ответственность: вам предстоит взять сущность учения и адаптировать ее к вашей собственной среде.

С этой целью мы должны использовать наш мозг для исследования. Вы должны избегать любых крайностей: излишняя консервативность — это плохо, излишний радикализм — тоже. Согласно нашей теории Срединного Пути, человек должен держаться золотой середины. Очень важно сохранять такой срединный подход в любой области жизни. Даже при ежедневном потреблении пищи следует сохранять умеренность. Когда наш желудок слишком переполнен, нас ожидают неприятности, но в то же время вреден и недостаток пищи. Таким образом, в нашей повседневной жизни — это относится к нашему образу жизни в целом — мы должны держаться середины; обе крайности должны постоянно контролироваться. Наш мозг должен вмещать в себя исчерпывающее знание среды и культурного наследия — исчерпывающее знание тех вещей, которые обладают ценностью в повседневной жизни, и тех, что ею не обладают, то есть могут оказаться непригодными в нашей жизни, даже несмотря на то, что являются частью культурного наследия.

Возьмем, к примеру, тибетскую культуру. Определенная часть ее традиций может оказаться бесполезной в будущем. Ведь если под воздействием новых обстоятельств изменится социальная система и социальный образ мышления, то некоторые культурные аспекты могут утратить свою ценность. В США и Канаде также присутствуют некоторые аспекты устаревшей культуры, которые не приносят пользы в сегодняшней повседневной жизни. Они должны быть изменены, усовершенствованы, в то время как другие аспекты — значимые и полезные — должны быть сохранены. Вы должны попробовать объединить вашу культуру и буддизм.

Если вы всерьез интересуетесь буддизмом, то самым важным для вас моментом должно быть его применение, воплощение в жизнь, то есть практика. Изучать буддизм лишь для того, чтобы впоследствии использовать его как орудие критики других теорий и идеологий, — это неверно. Основная задача религиозности заключается в том, чтобы контролировать себя, а не критиковать других. Лучше уж критиковать себя. Достаточно ли я делаю для того, чтобы пресечь свой гнев, свою привязанность к окружающему, ненависть, гордыню, зависть? Все это те вещи, которые мы должны подвергать проверке в своей повседневной жизни, основываясь на буддийском учении. Надеюсь, что это совершенно ясно.

Будучи буддистами и практикуя свое собственное учение, мы должны уважать другие веры — христианство, иудаизм и т.д. Мы должны признавать и высоко ценить тот вклад, который они вносили на протяжении многих столетий в развитие человеческого общества. А в настоящее время нам следует объединить свои усилия в стремлении служить человечеству. Принятие правильного подхода в отношении других вероисповеданий — вот тот важный момент, который новообращенные буддисты должны иметь в виду в первую очередь.

У буддистов тоже существуют различные школы, различные системы практики, и мы не должны думать, что какое-то учение лучше, а другое хуже, и так далее. Сектантский подход и критика других учений очень вредны, полны яда, и их следует избегать любой ценой.



Самое важное — это практика в повседневной жизни. Лишь тогда вы сможете постепенно узнать подлинную ценность религии. Доктрина существует не только для того, чтоб ее заучить, но и для совершенствования наших умов. И поэтому она должна стать частью нашего бытия. Если вы для себя поместите религиозное учение в некое помещение и, покидая его, будете забывать о практике, то вы не познаете ее ценности.

Я надеюсь, что вы обратитесь к практике с добрыми помыслами и что такая мотивация позволит вам внести свой положительный вклад в развитие западного общества. На это я надеюсь и об этом молюсь.

Вопрос: Какова роль учителя в практике? Обязательно ли иметь учителя?

Д.-л.: Да, но это зависит от предмета изучения. Предмет изучения, носящий общий характер, общие идеи буддизма могут быть почерпнуты из книг. Однако существуют определенные предметы изучения, которые сложно понять, прочитав книгу, без комментариев и объяснения опытного практика.

Вопрос: Человек, в особенности европеец, должен обладать основой смирения, честности и этического образа жизни. Но, обретя эту основу, что, с точки зрения Вашего Святейшества, он должен еще культивировать в своей жизни, если такая основа добродетели, этики и смирения уже существует?

Д.-л.: Следующее, что следует культивировать, — это устойчивость ума. Этика — это способ самоконтроля, оборонительный подход. Видите ли, наш истинный враг прячется внутри нас самих. Отрицательные эмоции, чреватые страданиями (гордыня, гнев, зависть), — вот наши подлинные враги. Вот настоящие возмутители спокойствия, и они обитают внутри нас. Подлинная религиозная практика является борьбой против этих внутренних врагов.

На войне, как на войне: сначала мы должны занять оборонительную позицию. В духовной схватке с отрицательными эмоциями нашим оружием выступает этика. Зная о том, что в самом начале никто по-настоящему не готов к нападению, мы должны сперва прибегнуть к обороне, то есть к этике. Но как только оборонительные позиции укреплены, как только к этическому поведению выработалась некоторая привычка, следует идти в наступление. Здесь нашим главным оружием уже является мудрость. Такое оружие мудрости подобно пуле или, может быть, даже ракете, причем ракетоноситель в данном случае — это стабильность ума или спокойное постоянство. В двух словах, если вы уже обрели основу морали или этики, то следующим шагом должна стать выработка устойчивости ума и в конечном итоге — мудрости.

Вопрос: Не могли бы Вы дать нам краткий совет, который пригодился бы нам в нашей повседневной жизни?

Д.-л.: Я не знаю, мне особенно нечего сказать. Я просто скажу так. Мы все человеческие существа, и с этой точки зрения мы все равны и одинаковы. Мы все хотим счастья и не хотим страдать. Если мы учтем этот момент, то убедимся, что между людьми различных вероисповеданий, расовой принадлежности, цвета кожи и культурного происхождения на самом деле нет разницы: нам всем присуще стремление к счастью.

Предполагается, что мы, буддисты, должны спасти всех чувствующих существ, однако на практике это может оказаться слишком глобальной задачей для большинства людей. Но в любом случае мы должны думать по крайней мере о том, чтобы помочь всем человеческим существам. Это очень важно. Даже если мы не способны мыслить в масштабе всех миров, населенных чувствующими существами, следует мыслить в масштабах нашей планеты, населенной людьми. Поступать таким образом — значит подойти к проблеме практически. Другим людям помогать необходимо — и не только молитвой, но и своим поведением в повседневной жизни. Если мы выясняем, что не способны оказывать помощь другим, то, по крайней мере, мы можем воздержаться от причинения кому бы то ни было вреда. Мы никого не должны обманывать, никому не должны лгать. Мы должны быть честными и искренними.

На самом практическом уровне мы нуждаемся именно в таком подходе. Является ли человек верующим, религиозен он или нет, это уже другой вопрос. Мы нуждаемся в таком подходе, будучи просто обитателями этой Земли, членами человеческой семьи. Именно через такой подход могут быть достигнуты подлинный и прочный мир во всем мире и гармония. Гармония, дружба и взаимоуважение позволят нам решить многие проблемы. Таким способом можно будет правильно преодолевать проблемы, не испытывая никаких затруднений.

Это то, во что я верю, и где бы я ни находился, будь то коммунистическое государство, как Советский Союз или Монголия, или капиталистическая и демократическая страна, как Соединенные Штаты и страны Западной Европы, мое обращение к их жителям остается одним и тем же. В этом заключается мой совет, мое пожелание. Это то, что я чувствую. Я сам практикую это настолько, насколько это в моих силах. Если вы поймете, что согласны со мной, если в сказанных мною словах вы увидите для себя нечто ценное, то, значит, время было потрачено не зря.

Религиозные люди — те, кто искренне погружен в религиозную практику — иногда самоустраиваются из сферы человеческой деятельности. С моей точки зрения, в этом нет ничего хорошего. Это неправильно. Но я должен сделать оговорку. В некоторых случаях, когда человек желает интенсивно заняться медитацией, он ищет уединения на какой-то отрезок времени. И это нормально. Но такие случаи встречаются крайне редко, и большинство из нас должны выработать для себя подлинную религиозную практику в контексте человеческого общества.

Интеллектуальное познание и практика играют в буддизме одинаково важную роль. Они должны существовать вместе. Полагаться на веру, веру и только веру, не подкрепленную знанием, хорошо, но этого недостаточно. Обязательно должен присутствовать и интеллектуальный аспект. Но вместе с тем строго интеллектуальное развитие, не опирающееся на веру и практику, также бесполезно. Необходимо совмещать знание, почерпнутое в процессе обучения, с искренней практикой, имеющей место в нашей повседневной жизни. Эти два момента всегда должны учитываться.

Вопрос: Ваше Святейшество, вы говорили о служении. Как мы можем служить западному обществу?

Д.-л.: Если вы можете помочь только одному человеку, то это уже помощь. В отношении оказания помощи другим существует обширное поле деятельности в области образования — я имею в виду школы, колледжи и другие учебные заведения. Многие братья и сестры, исповедующие христианскую веру, занимаются такой деятельностью, и я восхищаюсь их трудом. Буддисты должны учиться у них этому. Таким образом, вы можете оказывать прямую помощь, служить людям в областях образования и здравоохранения.

Что касается такого вида работы, как работа в компании или на фабрике, то несмотря на то, что здесь не оказывается прямой помощи другим, вы тоже косвенно служите обществу. Даже если вы это делаете ради зарплаты, помощь людям вы все равно так или иначе оказываете. Так что следует выполнять свою работу с благой мотивацией, стараясь думать, что ваша работа нацелена на то, чтобы помогать людям. Если вы занимаетесь производством оружия, то вам, конечно, будет трудно. Если вы будете изготавливать, скажем, пули, постоянно думая: «Я делаю это, чтобы помочь другим», — то это будет лицемерием, не так ли?

Вопрос: Я не чувствую своей ценности как личность. Как я могу с этим работать, если я только что начал изучать медитацию?

Д.-л.: Не нужно отчаиваться. Все люди обладают одинаковым потенциалом. Ваше ощущение того, что вы «ничего не стоите», неверно. В корне неверно. Мы все обладаем силой мысли — так разве в вас чего-то недостает? Обладая силой воли, вы можете сделать все что угодно. Если вы поддадитесь отчаянию, думая: «Как такой никчемный человек, как я, может вообще чего-то достигнуть?», то никогда не преуспеете в своих начинаниях. В

буддийской традиции обычно говорится, что человек сам себе хозяин. Так что вы можете достичь чего угодно.

Вопрос: Возможно ли достичь просветления, не отстраняясь от этого мира?

Д.-л.: Разумеется. Отстраниться от мира — значит отказаться от своей привязанности к нему. Это вовсе не означает, что вы должны от него изолироваться. Основная цель буддийского учения заключается в служении другим. Для того чтобы служить другим, вы должны жить в обществе и не отстраняться от него.

Вопрос: Выполнение всех требований, присущих буддийскому пути (изучение, получение инструкций, медитация), и работа ради обеспечения пищи, крова и защищенности семьи — это два совершенно разных внутренних обязательства. Как мы можем совместить, привести в равновесие все наши внутренние обязательства?

Д.-л.: Человек должен стремиться выполнять все эти обязательства настолько хорошо, насколько только может. Это мой собственный подход; я сам стараюсь заниматься определенными практиками и в то же время работать на благо другим. Для тех, чьи жизненные обстоятельства схожи с моими, самым важным является культивация благой мотивации, исходя из которой вы выполняете свои повседневные дела. Ранним утром, а также поздним вечером вы можете посвятить по крайней мере полчаса практике — медитации, рецитации мантр, ежедневной йоге и т.д. Кроме того, работая в течение дня, вы должны помнить свою мотивацию.

Каждое утро, прежде чем приступить к работе, вы должны утвердиться в решительном намерении выполнять задачи наступившего дня в соответствии с учением и с целью принесения максимальной пользы другим. Вечером, перед тем как лечь в постель, проверьте, что вы сделали за день: действительно ли вы поступали в соответствии со своим первоначальным намерением. Вот так выполняется ежедневная практика.

## Жить разумно

Начиная с момента рождения мы окружены заботой наших родителей, а затем на закате жизни, когда нас одолевают болезни и приближается старость, мы вновь становимся зависимы от окружающих. Поскольку в начале и конце своей жизни мы находимся в полной зависимости от других, то как же можно в расцвете сил пренебрегать добрым отношением к окружающим?

Любовь и доброта являются той изначальной основой, на которой строится общество. Если мы утратим эти чувства, то общество столкнется с огромными трудностями: дальнейшее существование человечества будет поставлено под угрозу.

Вкупе с материальным прогрессом мы нуждаемся в духовном развитии, с тем чтобы обрести внутренний мир и достичь социальной гармонии. Без внутреннего мира, без внутреннего покоя сложно достичь прочного внешнего мира.

Вопрос: Вы часто говорите о потребности в умственном покое. Что вы понимаете под этим? Означает ли это достижение особого состояния ума?

Д.-л.: Умственный покой? Если вы умерите свой гнев и привязанность к чему бы то ни было, то достигнете состояния, когда ваш ум будет постоянно оставаться спокойным, уравновешенным. Все очень просто. Сильное чувство гнева и привязанности порождает в вашем уме волнение. Уступая своему желанию или развивая к чему-то привязанность, люди могут не осознавать, что это несет им беспокойство ума. Но на самом деле при возникновении сильного желания или развития привязанности умственный покой тотчас утрачивается. Уменьшение чувства привязанности, в особенности гнева или ненависти, ведет в воцарению покоя в мыслях. Именно это мы и называем умственным миром, покоем.

Вопрос: А разве медитация не является необходимым условием для достижения умственного покоя?

Д.-л.: Мой опыт подсказывает, что это состояние приобретает главным образом через рациональный подход, через умозаключение. Медитация здесь не слишком может помочь. Основное лекарство против гнева — это осознание его вредоносной, негативной природы. Стоит вам только со всей ясностью осознать это, полностью убедиться в его отрицательном воздействии, как такое осознание само приведет к уменьшению гнева. Вы должны увидеть то, что гнев всегда приносит несчастье и неприятности.

Конечно, время от времени нас охватывает гнев. Гнев — это что-то вроде друга или родственника, от которого нельзя избавиться и с которым нужно поддерживать отношения. Когда вы лучше узнаете такого человека, то осознаете, что с ним сложно иметь дело и нужно быть осторожным. Каждый раз, встречаясь с ним и по-прежнему сохраняя с ним дружеские отношения, вы предпринимаете некоторые меры предосторожности. В результате то влияние, которое он на вас оказывает, становятся все меньше и меньше. Точно так же, чувствуя приближение гнева, вы должны осознавать, что он всегда приносит одни неприятности. Тогда гнев утратит свою силу или власть над вами. Таким образом, со временем его воздействие на вас будет становиться все более и более слабым.

Вопрос: А наблюдение за своим умом — разве это не медитация?

Д.-л.: Если вы будете медитировать подобным образом в период, отведенный вами для медитаций, то, вполне возможно, обретете умственный покой или достигнете некоторого осознания; но это может просто-напросто оказаться уходом от настоящей проблемы. Проблема будет по-прежнему оставаться с вами. Подход, связанный с умозаключением на уровне разума, не является уходом от проблемы. Вы испытываете гнев, отрицательные чувства и тому подобные ощущения, однако ваша внутренняя, умственная готовность к ним позволяет уменьшить их воздействие.

Переживая трудный период, вы можете утратить решимость и надежду. У вас может начаться депрессия. Конечно, все это очень печально, очень плохо. Однако сложная ситуация также может открыть вам глаза, позволить увидеть ситуацию такой, какова она есть, узнать правду. Взгляните на историю человечества. В некотором роде история человечества является историей развития человеческой мысли. Исторические события, войны, великие свершения, трагедии — все это свидетельства негативной или позитивной работы человеческой мысли. Все известные миру люди, освободители, мыслители, все неординарные личности прошлого сделали таковыми в силу благих мыслей. В человеческом уме потенциально присутствуют как позитивные, так и негативные мысли. Таким образом, единственное, на что человеку стоит тратить силы, так это на развитие благой мысли, на увеличение ее власти над нами, а также на уменьшение количества негативных мыслей. Если вы будете это делать, то простая человеческая любовь, умение прощать и доброта подарят вам надежду и будут способствовать развитию внутренней решимости. А надежда и решимость обеспечат вам более светлое будущее. Если же вы будете идти на поводу у гнева и ненависти, то окончательно запутаетесь, утратите себя. Ни одно разумное человеческое существо не хочет себя потерять.

Это не духовное наставление и не моральная нотация. Это просто факт, который может быть подтвержден сегодняшним опытом. Итак, для того чтобы развить свою решимость, вам нужна надежда. А для этого вам нужны сострадание, любовь. Поэтому все духовные учения мира подчеркивают важность любви и доброты.

Другой момент заключается в том, что счастье человека, его ощущение удовлетворенности должны прийти изнутри. Было бы неправильно ожидать, что компьютер или деньги могут принести нам полную удовлетворенность.

Вопрос: Вы видели и прочувствовали на себе те проблемы, с которыми люди сталкиваются на Западе. Не кажется ли Вам, что основной источник этих проблем заключается в пренебрежении внутренней жизнью?

Д.-л.: Да, кажется.

Вопрос: Связано ли исцеление в значительной степени с развитием большей внутренней осознанности?

Д.-л.: Да, в этом нет никакого сомнения.

Вопрос: В чем заключается основной метод культивирования такой внутренней осознанности?

Д.-л.: В этом отношении интроспекция и умозаключение более эффективны, чем медитация и молитва.

Мы никогда не сможем достичь мира во всем мире, если будем пренебрегать своим внутренним миром и не будем стремиться к примирению с самими собой. Без внутреннего покоя невозможно достичь мира на планете, внешнего мира. Оружие само по себе не стреляет. И оно возникло не на пустом месте. Его создал человек. Но даже при условии, что это оружие, страшное оружие, уже существует, оно не может стрелять само по себе. До тех пор пока это оружие будет храниться на складах, оно не может причинить вреда. Но в результате оно должно быть использовано человеком. Кто-то должен будет нажать кнопку. Не сатана, не темные силы нажмут кнопку. Это сделает только человек.

Когда мы размышляем о смерти и непостоянстве жизни, наш ум автоматически начинает интересоваться духовными достижениями — точно так же, как обычный человек начинает задумываться, видя перед собой умершего друга. Медитация на непостоянство жизни и смерть очень полезна, поскольку она уменьшает притягательность суеты и бессмысленной активности.

Постарайтесь развить в себе глубокую убежденность в том, что данное нам человеческое тело обладает огромным потенциалом и что, пользуясь им, никогда не следует тратить даром ни единой секунды. Не использовать с умом драгоценную сущность человеческого существования, тратить ее понапрасну — это почти то же самое, что выпить яд, полностью осознавая последствия такого поступка. В корне неверно, когда люди расстраиваются, теряя деньги, но, не чувствуя ни малейших угрызений совести, продолжают терять драгоценные минуты своей жизни.

Если вы обладаете полнотой осознания смерти, постоянно помните о ней, то она не будет для вас сюрпризом — вы не будете волноваться по этому поводу. Вы будете чувствовать, что умереть — это все равно что сменить одежду. Следовательно, в момент смерти вы сможете сохранить спокойствие ума.

Осознавать один-единственный недостаток в себе — это более полезно, чем видеть тысячу недостатков в ком-либо другом. Вместо того чтобы плохо отзываться о других людях (что вызовет напряжение и беспокойство в их жизни), мы должны практиковать более чистое их восприятие и, говоря о них, вспоминать их хорошие качества. Если вы поймаете себя на том, что клеветаете на кого-то, то наполните свой рот экскрементами. Это поможет вам достаточно быстро избавиться от этой дурной привычки.

Негативные эмоции — такие, как ненависть, гнев или желание, — являются нашими подлинными врагами, тревожащими и нарушающими наше счастливое умственное равновесие и порождающими беспокойство в обществе. Таким образом, от них следует полностью отказаться; они не обладают ни малейшей потенциальной возможностью принести кому-либо счастье.

Часто, когда что-то представляется нам «хорошим», мы уверены, что это хорошо на все сто процентов. А когда что-то кажется нам непривлекательным, то создается впечатление, что эта непривлекательность является его качественной характеристикой, неотъемлемой чертой. В результате такой «видимости» мы неправильно оцениваем предмет, а затем на этой основе делаем неправильный концептуальный вывод о его природе. В данный момент мы испытываем очень сильный гнев в отношении какого-то объекта. Мы видим человека, по отношению к которому в нас пробудился гнев, в черном цвете — от макушки до пяток. Когда сила гнева стихает, этот человек начинает казаться нам несколько лучше. То же самое справедливо и в отношении желания. Когда человек находится под сильным

воздействием негативных эмоций, он находится почти на грани безумия. Если мы утратим свое умственное равновесие, то не сможем трудиться на благо себе, не говоря уж о благе других.

Терпимости можно научиться только от врага; ей нельзя научиться от своего духовного наставника. Например, на этих лекциях вы не можете научиться терпимости — разве только тогда, когда вам скучно! Вы можете развить некоторые позитивные духовные качества только в присутствии врага. Следовательно, враги в некотором отношении имеют для нас определенную ценность. Таким образом, они помогают нам развиваться.

Если бы я продолжал жить в Лхасе и не было бы китайского вторжения, то, быть может, я бы и поныне оставался в изоляции. Наверное, я был бы более консервативен, чем сейчас.

Таким образом, я очень благодарен китайцам за то, что они предоставили мне эту возможность. Враг очень важен. Враг учит быть сильным. Сильным внутренне. Ваш ум по своей природе очень мягок, но в случае неприятностей он обретает силу.

Если бы мы были вынуждены выбирать между умением применять идеи на практике и ученостью, то первое оказалось бы более важным, поскольку тот, кто этим качеством обладает, может полностью извлечь пользу из своих знаний. Одна лишь ученость может привести к возникновению и умножению у человека с неукротенным умом негативных состояний сознания — вместо предполагаемого счастья и покоя ума, что будет неприятно как ему, так и другим. Человек может почувствовать зависть к тем, кто находится на более высокой ступени развития; начать соревноваться с теми, кто ему равен; с гордостью и презрением поглядывать на тех, кто ниже его, и так далее. Это подобно тому, как если бы лекарство превратилось в яд. Поскольку опасность этого велика, то очень важно пополнять свои знания, развивать умение практического их применения в комплексе с добросердечием, не позволяя учености разрушать умение практического применения и наоборот.

Когда бы мне ни доводилось оказаться на новом месте, я думаю: «Новая страна, новые люди», — однако в конечном итоге, заглянув глубже, я вижу, что все люди одинаковы. И я очень этому рад.

Я предпочитаю отсутствие формальностей. Год за годом я все больше и больше укрепляюсь в этом мнении.

Одна из самых важных вещей — это сострадание. Мы не можем купить его ни в одном из огромных универсамов Нью-Йорк-сити. Его нельзя изготовить с помощью машины. Но обрести его через внутреннее развитие возможно.

Как нам создать обстановку мира и счастья? С помощью оружия? Разумеется, нет. С помощью денег? Иногда да, но не всегда. Но через любовь, разделяя с людьми их страдания, создать ее можно. Благая мотивация — это прочная основа мира.

Вопрос: Как можно более эффективно работать с глубинными страхами?

Д.-л.: Существует достаточно много различных методик. Первая из них заключается в обдумывании поступков и их последствий. Обычно, когда случается что-то плохое, мы говорим: «Ох, как же мне не повезло», а когда происходит что-то хорошее, то: «Вот повезло». В действительности эти два выражения — «повезло» и «не повезло» — ничего, по сути дела, не выражают. На все должна быть какая-то причина. Эта причина приводит к тому, что в какой-то момент нам или везет, или не везет, но мы, как правило, не выходим за рамки этих «повезло» и «не повезло». Согласно буддийскому толкованию, причиной здесь является накопленная нами карма, совершенные нами в прошлом поступки.

Один из способов работы с глубинными страхами заключается в следующем: вы смотрите на страх как на результат действий, совершенных в прошлом. Более того, если ваш страх связан с какой-то болью или страданиями, то вы должны посмотреть, нельзя ли с этим что-то сделать. Если да, то тогда вам не о чем волноваться; если нет, то опять же волноваться не имеет смысла.

Другая техника заключается в выяснении того, что именно внутри вас испытывает страх. Исследуйте природу своего «я». Где находится это «я»? Кем является это «я»? Какова природа этого «я»? Существует ли это «я» вне вашего тела и сознания? Это тоже может помочь.

Кроме того, существует практика Бодхисаттвы, в основе которой лежит стремление взять на себя страдания других существ. Когда вы испытываете страх, можно думать: «И другие, подобно мне, испытывают страх. Да приму я все эти страхи на себя». Даже несмотря на то, что вы открываетесь еще большему страданию, берете на себя еще большее страдание, ваш страх уменьшается.

Есть еще один способ, который сводится к тому, что вы не позволяете своему уму концентрироваться на мыслях, внушающих вам страх. Вы переключаете его на что-то другое, и этот страх просто теряется. Однако этот метод действует только временно. Если ваш страх связан с ощущением общей незащищенности, то вы можете, к примеру, представить, что находитесь в лежачем положении, причем ваша голова покоится на коленях у Будды. Это может помочь с психологической точки зрения. Еще один метод — это чтение мантр.

Вопрос: Будьте любезны, поделитесь Вашей точкой зрения на вопросы любви и брака.

Д.-л.: Мне особенно нечего сказать. Мое мнение очень просто: заниматься любовью — это хорошо, однако что касается женитьбы, то здесь спешить не следует, нужно соблюдать осторожность. Убедитесь в том, что вы останетесь вместе навсегда, по крайней мере до самого конца этой жизни. Это очень важно, потому что если вы сочетаетесь браком поспешно, не понимая, что делаете, то через месяц или год начнутся неприятности и назреет вероятность развода. С точки зрения закона, развод допустим. Если у вас нет детей, то развод вполне приемлем. Однако если дети есть, то разводиться не следует. Для супружеской пары недостаточно думать только о собственных любовных отношениях и удовольствиях. Вы несете моральную ответственность за то, чтобы ваши мысли были обращены к детям. Если родители разводятся, ребенок будет страдать, причем не в течение какого-то определенного отрезка времени, а всю свою жизнь. Родители для ребенка являются образцом для подражания. Если отец и мать постоянно ссорятся, а потом разводятся, то на их дитя оказывается тем самым дурное влияние, в его памяти откладывается негативный отпечаток. Это трагедия. Таким образом, мой совет состоит в том, что с заключением настоящего брака не следует торопиться: нужно двигаться вперед очень осторожно и жениться только в том случае, когда между вами достигнуто подлинное взаимопонимание. Тогда у вас будет счастливый брак. Счастье в семье — это залог счастья во всем мире.