



**Лама Еше**

**Безмолвный ум — святой ум**  
Размышления тибетского ламы о Рождестве

Lama Yeshe

# Silent Mind Holy Mind

A Tibetan Lama's  
Reflections  
on Christmas

Edited by

*Jonathan Landaw and Nicholas Ribush*



Lama Yeshe Wisdom Archive • Boston

Лама Еше

# Безмолвный ум — святой ум

Размышления  
тибетского ламы  
о Рождестве

Перевод с английского: *Антон Мускин*

Редактор *Анна Пестова*

Корректурa и вёрстка: *Сергей Гуков*



Лоцава.ру • 2025

УДК 294.32 + 261.8

ББК 86.35 + 86.37

Л21

*Книга переведена в образовательных целях  
и предназначена только для бесплатного  
распространения.*

### **Еше, лама Тубтен**

**Л21** Безмолвный ум — святой ум. Размышления тибетского ламы о Рождестве / Лама Тубтен Еше ; пер. с англ.: Антон Мускин. — Россия : б/и, 2025. — 146 с.

«Мне бы очень хотелось, чтобы вы попытались объединить буддийское устремление со своим христианским культурным бэкграундом и с помощью такого объединения сумели понять, как буддизм может помочь традиционной для вашей культуры религии. Помогите христианам лучше узнать Дхарму Будды, а буддистам — учения Христа. Это поможет всем нам: и буддистам, и христианам — относиться друг к другу с уважением, испытывать преданность и веру друг в друга. Это самые здоровые взаимоотношения между последователями разных религий, какие только могут быть!» — Лама Еше.

© ФРМТ, 2024

© Антон Мускин.

Перевод на русский  
язык, 2025

## Оглавление

Предисловие .....	6
Вступительное слово .....	9
Вступительное слово переводчика на русский язык .....	18

### Часть 1

#### **ОСНОВНОЕ УЧЕНИЕ**

Подарки .....	22
Единство .....	85
Трансформация .....	109

### Часть 2

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УЧЕНИЕ**

Рождество 1982 года .....	114
---------------------------	-----

### Часть 3

#### **ХВАЛЕБНАЯ РЕЧЬ О ЛАМЕ ЕШЕ**

Поминальная проповедь католического священника .....	136
---	-----

# Предисловие

Эта книга — третья по счёту в издательстве Wisdom Publications — была впервые опубликована в 1978 году, после того как свет увидели *Wisdom Energy* (1976) и *Advice from a Spiritual Friend* (1977). Мы вместе с ламой Еше (1935–1984) основали это издательство в монастыре Копан, в Непале, в декабре 1975 года<sup>1</sup>. В 1978 году лама Еше перенёс его в институт Манджуши в Англии, а несколькими месяцами позже вышла эта книга, которая стала первым изданием на новом месте. Она вышла как раз в канун Рождества благодаря

---

1 См. *Big Love: The Life and Teachings of Lama Yeshe* (LYWA, 2020), с. 473: «Рождение издательства Wisdom Publications». Сначала лама Еше дал издательству FPMT название *Publications for Wisdom Culture*, в котором и была впервые опубликована книга «Молчащий ум — святой ум». Примерно в 1980 году компания была переименована в *Wisdom Publications*.

усилиям Джона Ландау и досточтимой Робины Куртин.

Для этого переиздания в книгу были внесены некоторые правки. Теперь она разделена на три части: 1) изначальный материал (несколько изменённый); 2) дополнительное учение о Рождестве (его я отредактировал сам); 3) речь о ламе Еше священника монашеского ордена цистерцианцев (приурочена к уходу ламы Еше в 1984 году). Мы также внесли коррективы во вступительное слово Джона Ландау из издания 1978 года.

В это издание было добавлено два дополнительных раздела. Кроме того, в третьей главе перевод текста «Восемь строф о трансформации мышления», выполненный Нгавангом Чодагом, был заменён более поздним переводом ламы Сопы Ринпоче (1946–2023).

Первый тираж книги был распродан ещё в середине 80-х годов, и с тех пор новых тиражей не печаталось, но двадцать лет назад с разрешения Wisdom Publications в Lama Yeshe Wisdom Archive был опубликован PDF-файл с фотокопией оригинального текста книги. Позже мы приняли решение, что необходимо дополнить издание, и так появилась эта редакция текста с новыми материалами, с любезного

соглашения директора Wisdom Publications Даниела Эйткена.

Мы надеемся, что все читатели этой книги получат неизмеримую пользу от той безграничной мудрости ламы Еше, которой она наполнена.

*Николас Рибуш  
Линкольн, штат Массачусетс  
Ноябрь 2023 года*



# Вступительное слово<sup>2</sup>

**Л**екции, вошедшие в эту книгу, изначально были прочитаны ламой Еше в Катманду, в непальском Центре махаяны. Лама Еше и его основной ученик лама Сопа основали этот центр в 1969 году на холме Копан, откуда была видна Великая ступа Боднатх. Начиная с 1971 года Копан был центром, где регулярно проходили ретриты по медитации и учения Дхармы, участие в которых принимали ученики со всего мира. Именно по просьбе международной сангхи были организованы эти рождественские лекции.

---

2 Это оригинальное предисловие 1978 года. По состоянию на 2023 год организация, основанная ламами в 1975 году, — Фонд поддержания махаянской традиции (FRMT) — включает более 130 центров, проектов и организаций более чем в 35 странах по всему миру.

Лама Еше родился в 1935 году в маленьком городке Центрального Тибета<sup>3</sup>. В возрасте шести лет его отдали в монастырь Сера, один из крупнейших образовательных центров близ Лхасы. Здесь он занимался изучением буддийской доктрины и методов практики под руководством знаменитых учителей — старшего и младшего партнёров по дебатам Его Святейшества Четырнадцатого Далай-ламы. После того как в 1959 году Тибет стал частью Китая, лама Еше переехал в Индию и продолжил своё образование в лагере для беженцев Букса Дуар, где стал учителем монахов всех буддийских традиций Тибета. Одним из его учеников как раз и был Сопа Ринпоче<sup>4</sup>.

В какой-то момент лама Еше и Сопа Ринпоче переехали в долину Катманду, и это привело к тому, что между ними и духовными искателями с Запада надолго установилась прочная связь. После того как они основали монастырь Копан, более двухсот западных учеников ежегодно приезжали в Непал, чтобы получить глубокие наставления по практике буддийской медитации. После возвращения в свои страны эти люди основывали там центры по изучению

---

3 См. Big Love (биография ламы Еше; см. прим. 1).

4 См. биографию Сопы Ринпоче — The Lawudo Lama (Wisdom, 2005).

Дхармы, а также ретритные центры для медитации. Это позволяло им продолжить своё духовное развитие на родине, в более привычных условиях. Начиная с 1974 года лама Еше и лама Сопа Ринпоче регулярно посещали все эти западные центры. Постепенно в некоторых из этих центров появились постоянные учителя и переводчики.

Таким образом, в настоящее время существует целая международная сеть общин, занимающихся изучением и практикой живой тибетской традиции буддизма махаяны. Основой этой тибетской традиции, которой обучают на курсах в монастыре Копан, является постепенный путь к просветлению (тибет. *ламрим*). Эту традицию можно отследить до самого Будды Шакьямуни, жившего 2500 лет назад. Это прямая связь с медитативными переживаниями Будды и таких высокорезализованных индийских мастеров, как Нагарджуна, Асанга, Шантидева и Атиша.

За те сорок пять лет, что просветлённый Будда Шакьямуни даровал учения, его единственной целью было помогать живым существам с разными ментальными способностями обнаруживать путь, ведущий к избавлению от страданий и неудовлетворённости.

После ухода Будды Шакьямуни его учения были собраны и записаны, и так появились священные буддийские тексты. Вдобавок к текстам от учителя (санскр. *гуру*, тибет. *лама*) к ученику также передавались объяснения того, как применять учения, содержащиеся в этих текстах, к реальной жизни. Таким образом, вплоть до наших дней сохранились не только сами учения Будды, но и реальные переживания этих учений на собственном опыте практикующих.

Курсы по медитации монастыря Копан предоставляют доступ к теоретическим учениям, а также к личному опыту их реализации, который передавался по непрерывной линии от учителя ученику. Такой формат приносит ученикам наибольшую пользу. В обстановке строгой дисциплины у учеников есть возможность слушать учения постепенного пути в изложении квалифицированных лам, а также практиковать медитацию в соответствии с полученными учениями. Дискуссионные группы, а также сессии вопросов и ответов с учителями предполагают, что каждый ученик обучается в формате личного наставничества ламы и основное внимание уделяется индивидуальному опыту исследования собственного ума, понимания того, как ум функционирует.

Большое внимание также уделяется исследованию и детальному анализу собственной мотивации — осознанным и бессознательным устремлениям, которые становятся импульсами к осуществлению любой активности. Согласно буддийской доктрине, мотивация является основным фактором, определяющим, приведёт конкретное действие в будущем к счастью или страданию. Можно даже сказать, что духовное развитие в соответствии с подходом постепенного пути является прогрессом от низшей мотивации, определяемой эгоистичными устремлениями, к мотивации высшей, определяемой устремлениями альтруистическими.

Перед тем как мы вступаем на путь духовного развития, наша мотивация обычно ограничена эгоцентрической идеей о том, что мы можем получить, а что — потерять. Каждый человек мечтает о том, чтобы обрести покой и состояние удовлетворённости, стремясь испытать как можно больше чувственных удовольствий, заполучив материальные блага, власть, славу и тому подобное. Однако, сколько бы наших желаний ни исполнялось, ощущение удовлетворения всегда ускользает от нас. В действительности подобные обусловленные эгоцентризмом

устремления могут привести нас лишь к разочарованию, тревоге и одиночеству.

Выяснив для себя, что мирская погоня за объектами желаний не способна привести нас к состоянию комфорта ни в текущей жизни, ни в момент умирания, мы начинаем подумывать о духовном развитии, то есть о практике Дхармы. Нам становится ясно, что феномены этого мира являются непостоянными, что любое действие всегда ведёт к соответствующему следствию. Другими словами, мы постепенно приходим к выводу, что действия, обусловленные неприязнью и привязанностью, ведут к страданию, а действия, совершаемые силой любви и мудрости, ведут к счастью. Тогда в нашем уме рождается устремление найти объекты, в которых можно принять прибежище и которые могли бы вести нас по духовному пути, научив самостоятельно создавать причины для своего будущего счастья.

В конце концов становится ясно, что даже в высших мирах сансары невозможно обрести состояние окончательной удовлетворённости. Пока ум остаётся омрачён заблуждением об отдельно существующем собственном «я», он пребывает в бесконечном круговороте страдания и скорбей. Таким образом, мотивация духовных

искателей приходит к устремлению полностью освободиться от циклического существования сансары и обрести ничем не обусловленное умиротворение, уводящее за пределы страдания, то есть достичь нирваны.

Когда мы достигаем ещё более высокого уровня духовного развития, то приходим к выводу, что стремиться к достижению лишь собственного освобождения — это достаточно эгоистичная мотивация. Ведь тогда получается, что остальные существа остаются опутанными паутиной страдания, которую сами и плетут своими действиями. Тогда в нашем уме зарождается такое сильное сострадание, которое не позволяет нам игнорировать страдание всех этих живых существ, и у нас в уме возникает бодхичитта — устремление достичь просветления, или состояния будды, ради того, чтобы обрести способность привести всех живых существ к свободе, применяя присущие буддам просветлённую мудрость, сострадание и искусные методы.

Если следовать пути сутры, который был вкратце объяснён выше, то, без всяких сомнений, можно достичь совершенного просветления, однако на это уйдёт невероятно много времени. Впрочем, если принять этот путь сутры

за опору и зародить максимально сильную мотивацию бодхичитты, можно вступить на так называемый путь тантры, который сравнивают с неразрушимым алмазом. Если следовать продвинутым тантрическим учениям, сохраняя абсолютную преданность гуру — духовному мастеру, достигшему совершенства, — можно уже в текущей жизни достичь просветления, очистив все ментальные загрязнения и обретя благие просветлённые качества.

Хоть и в сильно сокращённой форме, это всё тот же постепенный путь, который является основой всех традиций тибетского буддизма.

Курсы по медитации в монастыре Копан начинаются в ноябре и длятся месяц, после чего ученики в течение месяца пребывают в уединённом ретрите под наблюдением, получая также дополнительные учения. Таким образом, получается, что западные ученики проводят Рождество в ретрите в буддийском монастыре.

В первой главе этого сборника учений, которая озаглавлена «Подарки», содержится расшифровка лекций, которые лама Еше прочёл в период с 1971 по 1974 год. Три раздела этой главы включают его учения, дарованные за неделю до Рождественского сочельника. Следующая за учением сессия вопросов и ответов взята



из интервью 1978 года в институте Манджушри в Англии.

Во второй главе «Единство» содержится лекция, которую лама Еше прочитал 27 сентября 1975 года в монастыре Копан после особых трёхдневных учений и церемоний, во время которых ученики ознакомились с биографией Иисуса Христа, Будды и Дже Цонкапы — великого реформатора тибетского буддизма, жившего в XIV веке.

В третьей, заключительной главе «Трансформация» содержится перевод краткого учения о трансформации мыслей, включающего наставления по развитию сострадательного ума бодхичитты.

Пусть эта книга послужит пользе всех, кто её прочтёт, и пусть вся заслуга, накопленная благодаря её изданию, послужит долгой жизни всех учителей, указывающих истинный путь к временному и окончательному счастью.

*Джонатан Ландау  
Алверстон, Камбрия, Великобритания  
Октябрь 1978 года*

# Вступительное слово переводчика на русский язык

**Е**щё год назад, если бы кто-нибудь сказал мне, что я переведу какую-то книгу про Рождество, я бы, скорее всего, рассмеялся. Но тогда я просто не знал о существовании этой книги ламы Еше, речь в которой идёт о том, что со стороны западных последователей Будды очень глупо игнорировать собственный культурный бэкграунд, а тем более относиться к нему с презрением.

Как переводчик, я пришёл в какой-то момент к пониманию, что современный русский язык, которым я пользуюсь в работе и который состоит по большей части из научных терминов и понятий, принятых в психологии, совершенно не подходит для перевода коренных

буддийских текстов VIII–XIV веков. С тех пор я нахожусь в поисках более подходящего для подобной задачи стиля русского языка. Для этого мне приходится изучать много литературы, в том числе и текстов православной христианской традиции. Конечно, большую часть того, что там написано, я не понимаю, но есть в них просто великолепные находки! И, как профессионал, я восхищён работой великих русских переводчиков, таких как Паисий Величковский и Феофан Затворник, которые перевели на русский язык работы сирийских мистиков и греческих исихастов.

В какой-то момент я было засомневался, корректно ли заимствовать стиль и термины языка другой духовной традиции, и попробовал поискать, не высказывался ли по этому поводу кто-то из современных тибетских мастеров.

И вот тогда, к полному своему восторгу, я обнаружил настоящее Сокровище Дхармы — ламу Еше и его книгу «Безмолвный ум — святой ум». В ней он как раз объясняет своим западным ученикам, как они могут привнести на путь Дхармы религию, являющуюся основой культуры, в которой они родились и выросли.

Уверен, что всё сказанное им в этой книге относится и к нам, русским буддистам, то есть

к тем буддистам, кто, вне зависимости от своей этнической принадлежности, говорит, думает и читает на русском языке.

Я хочу выразить благодарность всем, кто сделал возможным публикацию этой книги: Веронике Березиной, которая поддержала реализацию этого проекта финансово; буддийскому центру Дуджом Кадак Лхундруб Линг за моральную поддержку; досточтимой Тубтен Пелгье, которая, будучи ученицей ламы Сопы Ринпоче, подсказала мне, как лучше подойти к реализации этого проекта; редактору Анне Пестовой, которая работала над текстом в новогодние праздники, чтобы мы успели закончить книгу к Святкам; Сергею Гукову за все замеченные ошибки и описки.

*Антон Мускин  
Рязань, Россия  
Январь 2025 года*

Часть 1

ОСНОВНОЕ  
УЧЕНИЕ

# Подарки

## Размышления о Рождестве

**Н**а этой неделе христиане отмечают Рождество Святого Господа Иисуса, и я предлагаю в честь этого совершенно особенного события устроить праздник. Но пусть это будет праздник с глубоким смыслом, а не очередной повод предаться чувственным удовольствиям, которые обычно лишь усиливают заблуждения и предрассудки, свойственные нашему уму.

Чтобы это Рождество удалось, его следует организовать как истинный религиозный праздник. Иисус Христос пришёл в этот мир и даровал своё духовное учение, однако люди, увлечённые мирской жизнью, просто проигнорировали это. Для таких людей Рождество — это прежде всего возможность развлечь себя шопингом и закупить подарков. Однако

такой подход лишь усиливает их заблуждение. Нам ничто не мешает отпраздновать Рождество как истинное религиозное событие, но вместо того, чтобы использовать духовную силу этого праздника, мы следуем за неблагодатной мирской энергией — бегаем по магазинам, судорожно закупаем подарки. При этом движет нами вовсе не любовь к близким, ведь единственное, о чём мы думаем, заходя в очередной магазин, — это «Надо не забыть что-то купить в подарок сестре, иначе она вообще со мной общаться перестанет!» или «Подарок другу не должен быть дешёвым, иначе и от него ничего толкового в подарок потом не дождёшься!». Это довольно негативные мысли, которые могут привести лишь к ощущению неудовлетворённости. Такие мысли присущи незрелому эгоистическому уму и несовместимы с состоянием счастья, и к религии они никакого отношения не имеют.

Истинная религия приносит в ум ощущение умиротворения и удовлетворённости. Действия, обусловленные заблуждением, не могут пойти на пользу нашим религиозным устремлениям, поскольку осуществляются под влиянием расчётливого ума, который постоянно прикидывает: «Чтобы мне получить от этого человека вот это, мне надо дать ему вон то». Такой ум

является совершенно незрелым и эгоистичным. Обычно люди радуются, когда получают много подарков, и разочаровываются, когда их ожидания не оправдываются. Чем такой ум отличается от ума несмышлёного ребёнка? Дети обычно сильно переоценивают важность подарков, и бывает, что взрослые следуют их примеру. В такой ситуации, глядя на нас, они будут ещё больше завышать свои ожидания, а ум их будет ещё сильнее впадать в заблуждение, будет испытывать ещё бóльшую неудовлетворённость.

Если мы будем действовать, как надлежит действовать взрослым, зрелым людям, наши дети, глядя на нас, также будут оставаться уравновешенными и спокойными. Иногда у нас складывается ощущение, что правда жизни в том, что наши дети всегда ведут себя как взбалмошные, а сами мы — образец спокойствия и невозмутимости. Однако попробуйте проследить, что происходит в семье, когда приближаются праздники. В такие дни именно мы создаём суматоху. Праздники, как правило, начинаются с того, что кто-то ссорится — папа с мамой, или дядя с тётёй, или ещё кто-то из взрослых. Любой с лёгкостью может вспомнить подобное начало праздника. Если быть честным с самим собой и проанализировать, в чём причина таких



ссор, то становится очевидно, что в большинстве случаев ссоры происходят из-за подарков. Уж на Рождество-то точно именно из-за них! Я не пытаюсь намеренно представить всё в негативном свете, а просто предлагаю вам самим проверить, прав я или нет. Большинство ссор на Рождество вызваны именно завистью: «Давай-ка сравним, что подарили тебе, а что ему?». Такое двойственное восприятие полностью подчинено эгоизму и ошибочным концепциям.

Подобное поведение, обусловленное заблуждением, не относится исключительно к какой-то одной культуре — оно присуще любой из них. Точно так же обстоит дело с противоядием от этой болезни: его можно найти не только в буддийской доктрине. Любое религиозное учение связано с избавлением от неудовлетворённости, от подходов, обусловленных заблуждением. Любое религиозное учение направлено на то, чтобы принести человеку умиротворение и покой.

Верить в то, что счастье и страдание целиком и полностью зависят от внешних феноменов, от материальных благ, — это свойство тех людей, которые воспринимают мир через призму материализма. Такие люди, если им вдруг не хватит мороженого или торта, сразу

расстраиваются: «Никакого праздничного настроения! Это худшее Рождество в моей жизни!». Они на полном серьёзе так реагируют! Удачно прошёл религиозный праздник или неудачно, для них определяется тем, сколько они получили материальных благ. Поэтому таких людей называют «материалисты». Они не способны обнаружить источники счастья в собственном уме и поэтому судорожно цепляются за внешние, материальные формы выражения любви. Как бы они ни пытались выглядеть духовными на людях, ум их одержим наружным, грубым уровнем реальности.

Если мы применим проникающую мудрость, чтобы проанализировать своё отношение к Рождеству, то это будет самой настоящей практикой Дхармы. Вот это по-настоящему религиозный подход. Изучение Дхармы не предполагает, что мы должны думать о чём-то необычайном, прибывшем к нам из иных миров. Изучение Дхармы как раз и заключается в том, чтобы изучить собственную мотивацию — то, о чём мы думаем в каждый момент своей повседневной жизни. Если мы не будем пытаться контролировать и трансформировать свои негативные проявления, обусловленные заблуждающимся умом, наполненным завистью,

жадностью и другими ядами, никакое Рождество Христово у нас отпраздновать не получится, как не выйдет у нас ничего стоящего из практики буддизма махаяны. Поэтому нам во что бы то ни стало необходимо признаться себе в том, что наш ум переполнен негативом, и приступить к поиску методов избавления от боли, которую он причиняет и нам самим, и другим живым существам. Так мы сможем привести ум к состоянию неизменной умиротворяющей реализации. Если же мы не сделаем ничего для того, чтобы скорректировать свою мотивацию и искажённое мышление, то Рождество останется праздником исключительно для нашего эго. Мы будем делать вид, что празднуем Рождество Иисуса Христа, но на самом деле это будет чистой воды профанация.

Поэтому если мы хотим принять участие в праздновании Рождества Христова и подготовиться к этому торжеству некий подарок, то лучшим подарком будет мир в нашем уме. Такого дара, который ещё и сопровождается любовью к ближнему, будет вполне достаточно. В этом случае нет никакой нужды суетиться, пытаться наладить материалистическую составляющую этого праздника.

Множество западных людей уезжают на Восток в поисках знаний, которые могут передать им гуру и ламы, поскольку в какой-то момент разочаровались в религиях, являющихся традиционными для их собственной культуры. Иногда это приводит к тому, что, вернувшись из своих странствий домой, они начинают критически высказываться о своей традиционной религии. Такие высказывания не просто совершенно бесполезны — они могут причинить существенный вред самим этим людям. С позиции психологии подобные нападки являются признаком наличия у человека определённых психологических проблем. На основании чего психологи делают подобный вывод? Всё дело в том, что главным источником всех наших проблем являются наши собственные искажённые ментальные проекции. Обойди хоть весь мир — нигде не найдёшь такой штуки, как реальная «проблема», которая существовала бы независимо от того ума, который её испытывает.

Таким образом, поскольку источником проблем является обусловленность нашим собственным искажённым восприятием, то наша ядовитая критика других духовных традиций совершенно беспочвенна и указывает на психологические проблемы. Это, по сути, форма

эгоцентризма, подразумевающая отрицание ответственности за то, что нас что-то беспокоит. Другими словами, ситуация такова, что мы не смогли придумать ничего получше, чем переложить вину за свою обеспокоенность на другой объект, который к ней вообще никакого отношения не имеет.

Более того, сам Будда установил, что при получении посвящения, дающего право выполнять практику высшей колесницы ваджраяны, мы даём обет никогда не принижать никакую религиозную традицию или философскую систему либо относиться к ней с пренебрежением. Он прекрасно понимал, что получение подобных особых посвящений и учений может стать причиной высокомерия, и ввёл этот обет как раз для того, чтобы этому высокомерию воспрепятствовать. Поэтому нам следует приложить все усилия для того, чтобы воздерживаться от любых сектантских взглядов.

Постоянно сравнивать между собой разные объекты — это одна из наших главных привычек. Другая — объединяться по убеждениям. То, с чем мы себя ассоциируем, становится для нас «самым истинным», и у нас появляется чувство, что мы должны бороться со всеми, чей образ мыслей отличается от нашего. Это обычный, естественный

режим работы заблуждающегося ума. Ложное ощущение превосходства понуждает нас презрительно относиться ко всему, что не вписывается в нашу систему убеждений. В результате мы часто скатываемся к критике того, сути чего просто не понимаем. Это не что иное, как признак невежества.

Например, в Библии говорится, что всё сущее создал Бог. Среди нас наверняка есть те, кто отказывается признавать такое утверждение и реагирует на него в рамках ограниченного мышления. Однако очень может быть, что подобное наше восприятие обусловлено нежеланием признать важность психологического аспекта этого утверждения и интерпретировать его должным образом. Возможно, для нас было бы неплохо научиться интерпретировать подобные утверждения не буквально и подходить с большей гибкостью к идеям, которые кажутся нам чуждыми и сложными для принятия. Такой подход поможет нам углубить собственную реализацию. Это хороший пример того, что люди на Западе отличаются сильным желанием быть свободными и независимыми: «Я сам в состоянии о себе позаботиться!», «Я буду делать так, как считаю нужным!», «Я, я, я, я...». При таком подходе, даже если кто-то предлагает нам помощь,

мы предпочитаем отказаться от неё. Подобная эгоистичная интерпретация свободы становится причиной множества проблем, поэтому следует изменить её, и как можно быстрее. Это совершенно точно пойдёт нам на пользу. И тогда учение о том, что Бог создал всё сущее, включая и нас самих, может стать очень действенным противоядием от ложного ощущения превосходства, то есть от гордыни. Ведь уважение к чему-то гораздо более значимому, чем мы сами, помогает ослабить привязанность к собственному «я». Эта концепция Бога-творца дарит нам возможность проявить уважение к чему-то кроме нас самих, принять прибежище в чём-то кроме собственного любимого эго.

Все мы относимся к Иисусу Христу с уважением, и, поскольку многие из моих учеников принадлежат к западной культуре, мы решили последовать традиции и отпраздновать Рождество Христово. Однако нам следует подойти к этому событию осознанно. Сами подумайте, сколько раз за свою жизнь вы уже праздновали Рождество? Как вы его праздновали? Что делали? Какое влияние этот праздник оказал на ваш ум? Проверьте себя. Не возникали ли у вас проблемы во время этого праздника из-за того, что вы уделяли слишком много внимания

материалистической стороне процесса? Например, покупая деликатесы к праздничному столу, не вступали ли вы в перебранку с продавцом: «Сколько-сколько, говоришь, это стоит? Ну это уж ни в какие ворота не лезет! Хочешь разжиться за мой счёт? Ах ты, так тебя растак...»? А позже праздничное застолье омрачается ещё и тем, что все объедаются, чувствуют себя отвратительно и ничего, кроме разочарования, не ощущают. Такое празднование Рождества приводит лишь к углублению заблуждения, и ни к чему иному. И я ни в коем случае не критикую само Рождество, поскольку с искренним уважением отношусь к Господу Иисусу. Не он поддаётся заблуждению, а мы сами. Поэтому именно мы и несём ответственность за то, во что превращается празднование Рождества. Иисус Христос даровал нам учение, в котором объяснил, как хранить мир в душе. Поэтому в знак уважения к Нему праздновать Его Рождество следует с миром в душе. И если мы этого не делаем, то тем самым демонстрируем, что так и не поняли, чему Он учил.

Возможно, нам кажется, что проявление уважения выражается в том, насколько тщательно мы подготовим все материалистические аспекты празднества. Но ведь управляться



с внешними материалистическими аспектами, не поддаваясь привязанности, способен лишь тот, кто обладает зрелым, поддающимся контролю умом. Тот, кто таким умом не обладает, очень быстро скатывается к эгоистическим устремлениям.

Мы также искренне верим, что признаком аутентичности религиозного учения является то, насколько много людей ему следует. Однако аутентичное религиозное учение далеко не всегда привлекает толпы последователей. Такой подход к оценке учения снова указывает на ум, обусловленный заблуждением и политическими соображениями, который верит, что на высшую истину указывают бесчисленная паства и роскошные храмы, огромные монашеские общины и тому подобное. Какая ерунда! Всё вышеперечисленное ровным счётом ничего не значит! Все эти факторы вовсе не являются доказательствами чистоты и качества духовной доктрины, вокруг которой они образовались. Если мы будем полагаться на такие факторы как на критерии, то у нас не будет ни единого шанса обнаружить сокровище неизменного умиротворения, которое присутствует в уме каждого живого существа.

При жизни Иисуса Христа в мире ещё не было ни одного христианского храма. Его учение

ещё не разделилось на несколько отдельных церквей, и христиане не могли сказать: «Я вот исповедую такое-то христианство, а ты какое?». Тогда ещё не было таких ограничений, когда преданный Христу последователь обязан был выбрать одну из ветвей христианства. С этой точки зрения люди, жившие в те времена, были гораздо свободней нас с вами. Всё, что они делали, стараясь придерживаться своих религиозных убеждений, они делали с чистым сердцем и совершенно открыто. А в наши дни спроси любого, какой духовной традиции он следует, и, скорее всего, услышишь что-то типа: «Я следую вот этой традиции, потому что ей следовал мой отец» или вообще: «Да, исповедую вот эту традицию, потому что до её храма меньше идти от моего дома». Это какие-то нелепые причины. Бывает, что люди просто примыкают к той традиции, чья община наиболее многочисленна в их городе. Всё это не имеет никакого отношения к истинному духовному пути.

Один-единственный человек, сумевший обрести неизменное умиротворение, пройдя путь до полного освобождения, представляет гораздо бóльшую ценность, чем толпа невежд, без конца талдычащих: «Вот во что я верю!». Таким людям ничего не стоит раскритиковать истинного

духовного искателя просто из-за того, что его вера отличается от их собственной. Это вполне в духе этих людей. Очень часто идеи и действия существ, обладающих высокой реализацией, могут не соответствовать ожиданиям большинства. Когда речь идёт о духовности, численное преимущество вообще ничего не значит. Люди могут с большим энтузиазмом строить храмы и монастыри, но, если у них нет истинных религиозных устремлений, всё это совершенно бесполезно.

Я не борец с религиями — наоборот, я отношусь с симпатией к ним всем. Однако исповедовать религию следует осознанно, а для этого необходимо производить внутреннюю трансформацию. Мы не станем более религиозными, понастроив храмов, купив красивых традиционных одеяний или даже засев в уединённый ретрит. Если всё это лишено мудрости, от этого не будет никакого толка.

Мерой духовного развития отдельного человека является то, насколько он сумел объединить свой ум с мудростью. Именно это, а не внешние атрибуты является истинным признаком религии, по которым можно определить, какой традиции он следует. Религиозное изобразительное искусство, например,

не является религией. Изображения Иисуса или Будды не являются религией. Религия — это степень понимания. Это то, что происходит внутри, не снаружи.

Таким образом, если мы хотим отпраздновать Рождество Христово именно как религиозный праздник, следует вспомнить, кем был сам Иисус Христос, как он сам поступал, какими убеждениями руководствовался. Если мы именно так подойдём к этому празднику, то сможем понять, за счёт чего он сумел принести пользу такому огромному количеству людей, как он стал той благодатной силой, влияние которой на человечество ощущалось не только при его жизни, но и продолжается на протяжении уже двух тысяч лет, вплоть до наших дней. Иисус Христос обладал исключительным, высшим состраданием. Для нас будет очень полезно над этим поразмыслить, как следует это проанализировать. И лучшим настроением на празднование Рождества Христова было бы такое устремление: «Я бы хотел обрести такую же духовную реализацию, какая была у Иисуса Христа, стать таким же сострадательным». Если мы будем хранить в сердце подобное устремление, Рождество превратится в настоящий религиозный праздник, наполненный глубоким смыслом.

Поэтому я прошу всех вас, кто хочет остаться здесь на рождественские каникулы, отказаться от материалистических устремлений. На протяжении всей этой недели выполняйте практику. Вам следует оградить ум от отвлечений, связанных с бытовыми заботами: «А что мне надеть на вечеринку?», «А что бы вкусного нам приготовить для праздничного стола?», «Какие подарки-то покупать?». Забудьте обо всём этом на неделю. Вместо этого попробуйте развивать сострадание и ослаблять эгоизм. Мы же все понимаем, что дарение подарков на праздник само по себе не делает нас менее эгоистичными, не превращает в святых, верно?

Подарки можно дарить с разной мотивацией, и если мы делаем это, заботясь о том, что о нас подумают другие, и о других подобных вещах, то такой процесс не имеет ничего общего с щедростью и проявлением любящей доброты.

Если мы не способны дарить подарки, не загрозяя это действие сожалением о потраченных на них средствах или расчётами, что можно получить взамен, лучше вообще никому ничего не дарить. Лучше сначала научиться контролировать свой ум. Попробовать ослабить привязанность к внешним объектам и направить все силы на работу на внутреннем уровне.

Не планируйте на этой неделе вечеринок, не ходите по гостям, совершая там нелепые поступки, проводя время с людьми, чей ум обусловлен заблуждением, а вместо этого посвятите всё время выполнению практики медитации. Даже если у вас нет никакого опыта медитации, вы всегда можете медитировать на любви, то есть как следует поразмышлять над вопросом «Что же такое истинная любовь?».

Это довольно простая практика, но я уверен, что она может принести нам огромную пользу. Странно утверждать, что мы знаем, какова истинная любовь, лишь потому, что у нас есть опыт соответствующих взаимоотношений с определёнными людьми — друзьями, супругом или супругой, детьми и т.д. Дарить подарки членам семьи — это не то же самое, что участвовать в благотворительной активности. Вряд ли подарки близким могут быть знаками истинной любви, потому что наше «от души с любовью» в этом случае может оказаться всего лишь ещё одним проявлением эгоизма. Подобный подход не имеет ничего общего с истинной любовью, потому что истинная любовь всегда направлена на всех живых существ без исключения. Благим или неблагим является действие, в основном зависит от того, какой оно определяется

мотивацией, поэтому нам следует особенно тщательно следить за тем, какие устремления стоят за нашими действиями, исходя из каких соображений мы делаем что-то для других.

Почему, собственно, мы дарим подарки именно тем, к кому испытываем симпатию, а не тем, кто нам неприятен? Какая нами движет мотивация? Мы также обычно не дарим подарки тем людям, о ком знаем, что не нравимся им. Почему? Когда мы принимаем решение, кому купить подарки, что в этот момент происходит в нашем уме? Как мы принимаем такие решения? Очень полезно задавать себе подобные вопросы о действиях, которые мы обычно совершаем не задумываясь. Так можно совершить массу открытий. Это не то же самое, что задавать неудобные вопросы кому-то другому, как принято в среде политиков. Это неудобные вопросы о нашей собственной мотивации. Это процесс очень личный, внутренний. Поэтому попробуйте приложить усилия и как следует проверить свою мотивацию.

Мы тут все понимаем, что Иисус и Будда были святыми существами. При этом ни тот ни другой не ходили и не раздавали подарки. Их главным подарком были их учения о том, как достичь совершенной реализации.

Даже когда Иисус накормил голодных хлебом, это было лишь относительное проявление его истинного намерения — привести людей к реализации Святого Духа, присутствующего в них. Он мог накормить их хлебом так, чтобы это помогло им обрести неизменный мир в душе, стать счастливыми. Иисус Христос же не был каким-то наивным дурачком, он прекрасно понимал, что делает. И уж точно не нам мериться глубиной понимания с Иисусом Христом.

То, как мы проявляем любовь к другим существам, связано скорее с нашим невежеством. Мы говорим: «Я люблю тебя!» — лишь когда ощущаем действие соответствующей эмоции, что только способствует усилению заблуждения и обострению внутреннего конфликта. Те подарки, которые мы при этом дарим, — это не прямой и открытый дар, это что-то, что является ширмой для совершенно иных устремлений и мотиваций. Разве это любовь?

Если мы подходим ко всему осмысленно и у нас есть хотя бы какое-то понимание, то мы без труда увидим, что наши обычные действия вступают в противоречие с истинной сутью религии. Давайте прямо сейчас, на рождественских каникулах, это и проверим. В течение недели прежде, чем что-то сделать, подумайте, как



бы вы это сделали, руководствуясь совершенно иной мотивацией. Прямо сейчас взгляните в свой ум: как он отреагировал на это предложение? Нам надо решить для себя, что если мы хотим отпраздновать это Рождество осознанно, то действовать нам придётся совсем не так, как мы привыкли. Это не означает, что достаточно изменить поведение лишь на внешнем уровне, — нам скорее придётся потрудиться над тем, чтобы изменить свой образ мышления. Если у нас получится, то празднование Рождества Христова принесёт нам настоящую пользу. Поэтому давайте, пожалуйста, попробуем сохранять такое намерение и поддерживать на предстоящей неделе бдительность, насколько это возможно.

Давайте попробуем обнаружить в своём уме истинное молчание — молчание ума, который пребывает в состоянии умиротворённости и удовлетворённости. Не надо раздумывать про эти лекции — многословен ли этот лама или из него слова не вытянешь. Слова мало чего стоят, но вот что важно, так это как следует обдумывать всё, что мы слышим. Достаточно иногда задаваться простым вопросом: «Как мне достичь внутреннего умиротворения?». Этот простой вопрос следует задавать себе снова и снова. Если мы будем посвящать в течение

дня достаточно времени тому, чтобы задавать себе этот вопрос, то рано или поздно ответ на него обязательно придёт.

Большую часть времени наш ум напоминает камень. Мы, возможно, уже получили множество учений разных религий и философских школ, но ни одно из этих учений так и не проникло в наш ум. Тогда получается, что слова, которые мы слышали, никак не помогли нам обрести понимание самих себя и окружающего мира. Я правда искренне убеждён, что именно такова наша ситуация и есть.

Если кто-то обладает истинной реализацией, то для таких людей нет никакой разницы, в какие внешние обстоятельства они попадают. Они будут оставаться умиротворёнными в любой ситуации. Но это явно не про нас. Например, если кто-то уличит нас в недостаточных знаниях по какому-либо вопросу — пусть даже это будет что-то совсем незначительное — мы в любом случае расстроимся. «Ты вот знаешь, как делают кока-колу?» — «Нет, к сожалению, понятия не имею!» Но в действительности кому вообще какое дело, как они там делают эту кока-колу? Какая польза от такого знания? Будда обнаружил неизменно умиротворённое состояние ума без знания о том, как делают кока-колу.

Нам следует размышлять лишь о том, что действительно важно!

Иисус Христос обнаружил источник умиротворения в самом себе. Ему не понадобилось создавать ядерную бомбу, чтобы обрести это умиротворение. Наши же современники — будь то мужчины, женщины и даже дети — настолько запутались в собственных предубеждениях, что их заблуждение со временем только возрастает. Их ум не способен видеть общую картину. Они получили самое хорошее образование, но так и не сумели переварить полученные знания, не смогли сделать никаких полезных выводов из них. Это образование не помогло им решить внутренние проблемы и противоречия, не привело их к обретению умиротворения. Считается, что современные люди очень умны и хорошо образованны. Но что толку от ума и образованности, если использовать их исключительно для того, чтобы вводить друг друга в заблуждение?

Я очень надеюсь, что все вы, кто проделал такой долгий путь, чтобы послушать слова этого ламы, не будете обижаться из-за того, что я разговариваю с вами о таких неприятных вещах. Почти всё, что я до сих пор сказал, так или иначе являлось критикой. Однако я не имел в виду, что все вы обладаете теми негативными

свойствами, о которых я рассказывал. И всё же, если что-то из того, что я сказал, вас каким-то образом задело, то, возможно, это хороший повод проверить себя. Благодаря этому вы сможете преодолеть все эти склонности и тенденции. Каждый раз, когда мы понимаем, что впали в заблуждение, следует остановиться и проанализировать своё внутреннее состояние. Необходимо проверить все внутренние уровни ума, проанализировать, что там происходит. Так мы можем научиться приходить к выводам, которые не оторваны от реальности, потому что основаны на мудрости, и влиять таким образом на свои действия. Если у нас это получится, мы сможем выстроить образ жизни так, что она будет приносить нам ощущение удовлетворённости. Не стоит забывать, что Будда Шакьямуни вначале тоже был заблуждающимся существом, но в конце концов с помощью подобного анализа собственного ума сумел достичь просветления.

Умиротворение, удовлетворённость и отсутствие тревоги — это те внутренние ощущения, которые можно считать самыми важными для любого человека. Поэтому для вас будет лучше, если вы не будете отвлекаться на заблуждения, доминирующие в обществе, а направите всё

внимание на состояние собственного ума. Что толку постоянно тревожиться, повторяя про себя: «Разве можно оставаться в умиротворённом состоянии, когда по всему миру происходит столько военных конфликтов?! Необходимо остановить разжигателей войны!». Чаще всего подобные намерения так и остаются на уровне внутреннего диалога. Поэтому вместо того, чтобы тратить свою энергию на то, от чего нет никакой пользы, лучше попытайтесь достичь умиротворённого состояния ума! Вот это — вполне осуществимая задача! И, в отличие от пустой болтовни о политике, её выполнение может принести реальную пользу. И вообще, эта пустая болтовня о политике мало того, что не способна как-то повлиять на внешнюю ситуацию «во всём мире», так ещё и заставляет вас без конца переживать, превращая в невротиков. Это и есть самая настоящая незрелая эмоциональность, начисто лишённая мудрости. Но если вы сможете добиться внутреннего переживания умиротворения, анализируя свою мотивацию и тренируя ум, то этим умиротворением сможете повлиять на состояние ума других людей. А вот это уже вполне может улучшить внешнюю ситуацию и способствовать установлению «мира во всём мире».

Мы все считаем, что руководствуемся в своём мировоззрении логикой. Разве не логично, что в том случае, если все люди будут пребывать в умиротворённом состоянии, войны прекратятся сами собой? Уж куда логичнее, правда? Возьмите для примера любой военный конфликт и попробуйте представить, что бы произошло, если бы люди с каждой стороны стали пребывать в умиротворённом, удовлетворённом состоянии ума. Как бы тогда развивался этот военный конфликт дальше? Не верх ли невежества пытаться установить мир путём насилия? «Нам с тобой нужен прочный мир, поэтому давай-ка я тебя убью!» Ну не абсурд ли? Как я уже говорил, единственный путь обрести мир — это обнаружить в собственном уме его истинную умиротворённую природу.

И не надо принимать мои слова на веру! Сначала проанализируйте всё сами и сами решите, есть в моих словах истина или нет. Используйте свою мудрость, не верьте на слово любому, кто напялил ламские одеяния! Если слушать бесконечный поток слов, не пытаясь прийти к какому-то выводу на основе собственного опыта и прозрения, это будет просто бесполезная потеря времени, приводящая ум в ещё большее заблуждение. Продолжайте

анализ, сохраняя открытость ума, до тех пор, пока не придёте к заключению, которое будет вас полностью устраивать. Наша жизнь слишком коротка, чтобы впускать в неё невежество пустых слов. Нам следует попытаться обрести понимание и привнести его в свою ежедневную практику.

Спасибо за ваше внимание и с Рождеством!

\* \* \* \* \*

Вас, без сомнения, благословил Иисус Христос, потому что это благословение было предопределено! Я уверен, что существует некий циклический паттерн, который определяет вашу связь с Христом. По-другому и быть не могло — Христос должен был прийти в мир в надлежащее время и даровать людям соответствующее учение. Более того, существует некая взаимосвязь, в силу которой благословение Христа сошло в ваше внутреннее бытие, проникло в самый глубокий уровень вашего сознания. Я уверен в этом! Вас бы никогда не осенили прозрения, закладывающие основу духовного развития, если бы вы не были подготовлены некой благой силой, которая стала

первопричиной зарождения в вашем уме понимания духовности. Однако это вовсе не означает, что для такого достаточно лишь направить взор в небеса и ждать, когда Господь Иисус Христос сделает всё сам, без какого-либо участия с вашей стороны!

В учениях Христа нигде не сказано, что можно достичь спасения, ничего не делая для этого. Однако большинство людей, похоже, этого не понимают. Они считают, что сами не способны сделать ничего, чтобы развить свой ум. Это серьёзная проблема. Божий замысел заключается в том, чтобы каждый без исключения человек очистился и стал святым. Бог не делал различий между людьми на Западе и людьми на Востоке, между чёрными и белыми и т. д. На мой взгляд, Бог не может быть ограничен подобными предрассудками, которые обычно становятся причинами заблуждений. А если постоянно жаловаться: «Я ни на что не способен! От меня вообще ничего не зависит!» — это лишь усиливает невежество. Лишь от нас самих зависит, будем ли мы поддерживать мир в уме или позволим ему бесноваться. Выбор за нами!

И речь не идёт о том, что надо совершать действия исключительно на уровне тела. Скорее нам следует приложить усилия и постичь



природу ума, его суть. Лишь обретя такое постижение и обратив его в духовный путь, мы сможем обрести высший плод умиротворения и счастья. Поэтому, вместо того чтобы просто формально посещать лекции в течение этих рождественских каникул, вам следует также осуществлять определённую активность. У вас достаточно материала, который может послужить объектом для медитации, поэтому я призываю вас как следует поразмышлять над услышанным. Другими словами, вам необходимо уйти в уединённый ретрит, но не на физическом уровне, а на уровне ума.

Когда мы встретимся в Рождественский сочельник, чтобы отметить появление на свет Иисуса Христа, давайте сохранять умиротворение в уме, поддерживая позитивный настрой и состояние счастья. Тогда этот вечер станет для нас по-настоящему радостным праздником. Странно ведь встречать Рождество, постоянно раздражаясь или пребывая в депрессии?! Поэтому давайте-ка зародим в сердце благую мотивацию и любовь. Давайте не будем проводить различий между людьми и будем воспринимать всё и всех, что нас окружает, — включая своих врагов, — как сияющие золотым светом цветы. Тогда празднование Рождества, которое обычно

омрачено для большинства людей суетным умом, станет для нас в этот раз чем-то совершенно радостным.

Если мы поменяем своё восприятие на внутреннем уровне, то изменится оно и на уровне внешнем. Это и есть истинная трансформация ума. Без всякого сомнения, это она и есть. Я не являюсь каким-то выдающимся подвижником, но у меня есть некоторый опыт переживания подобной трансформации, и поэтому я могу вам вполне ответственно заявить: это именно так и работает! У вас, западных людей, есть высокоразвитый интеллект, поэтому для вас не составит труда понять, что ум обладает способностью изменять себя и собственное восприятие того, что его окружает. И если ум способен сам себя изменять, то почему бы ему не изменяться именно в лучшую сторону?

Кто-то из вас может подумать: «Да что мне за дело до этого христианства! Иисус, Евангелие какое-то — зачем мне это всё?!». Но задумайтесь: откуда у вас такая раздражительность по отношению к христианству? Вы же наверняка прекрасно понимаете, что Иисус Христос учил своих последователей истинной любви? Это ведь так просто! Но и вместе с тем так глубоко! Если бы вы развили в своём уме такую

истинную любовь, я уверен, что сейчас он был бы в гораздо более умиротворённом состоянии. А какова любовь в повседневной жизни? Попробуйте вспомнить, что обычно определяет вашу любовь? Я подскажу: ваше чувство любви всегда связано с разделением, правда ведь? Просто окиньте взглядом прямо сейчас всю гомпу и признайтесь себе, ко всем ли присутствующим здесь вы испытываете любовь. Почему вы проводите такое жёсткое разграничение между близкими и чужими, друзьями и врагами? Почему между вами и другими людьми образовалась такая пропасть?

В буддийской доктрине этот импульс к искусственному разделению называется «двойственность». Иисус Христос учил, что подобное отношение полностью противоположно истинной любви. Давайте признаемся себе: есть ли в нас такая истинная любовь, которой учил Иисус Христос? И если в нас самих такой любви пока нет, то, может быть, следует перестать критиковать учение Христа, объявлять его бесполезным? Потому что здесь не в учении Христа проблема, а в нас: это мы неправильно поняли Его учение, это мы, зная, о чём в этом учении сказано, проигнорировали эти наставления и не сделали их основой своих действий.

Евангелие содержит множество удивительных наставлений, но среди них нет ни одного, в котором Иисус говорил бы о том, что нам вообще ничего не надо делать, что с нашей стороны не нужно вообще никаких усилий, чтобы на нас сошёл Святой Дух. А большинство людей именно в этом и уверены: что ни с того ни с сего — вжух! — и на них сойдёт Святой Дух!

Я прочитал Евангелие и могу с уверенностью сказать, что обнаружил в нём то, что очень похоже на буддийские принципы равенности, сострадания и трансформации привязанности к собственному «я» в любовь к окружающим. Возможно, в Евангелии не найти с ходу объяснений того, как именно тренировать ум, чтобы развить подобные качества, но в том, что их возможно развить, нет никаких сомнений. В действительности на пути их развития стоят лишь наш эгоизм и ограниченность ума.

Если в уме рождается истинная реализация, мы больше не цепляемся за эгоистическое устремление спасти лишь себя самих. Если в нас родилась истинная любовь, наши действия больше не обуславливаются двойственностью, когда мы ощущаем привязанность к одним людям, неприязнь к другим и безразличие к третьим. На самом деле это несложно. В уме человека,

не следующего по духовному пути, всегда присутствует такое разделение. И это прежде всего вредит самому уму, поскольку из-за такого разделения в нём постоянно происходит внутренняя борьба, нарушая умиротворение. Попробуйте проанализировать собственный ум и понаблюдать, например, за тем, как вы относитесь к своим соседям. Сначала представьте себе друга, а затем врага и понаблюдайте за тем, как на это реагирует ум. Вы увидите, что ум инстинктивно ощущает привязанность к тому, кого мы считаем «другом», и неприязнь к тому, кого мы считаем «врагом». Такие реакции ума являются полной противоположностью умиротворению. Это негативные проявления ума, и они ведут в будущем лишь к страданию.

Учения об истинной любви довольно практичны. Это к тому, что не следует думать, что религия парит где-то там в небесах, в то время как сами мы ходим по грешной земле. Если наши действия тела, речи и ума определяются любящей добротой, мы автоматически становимся людьми духовными. Само по себе посещение учений не делает нас духовными людьми. Возможно, мы понимаем эти учения неверно, а неверное истолкование учений противоречит самой идее духовности. В результате из-за того,

что мы чего-то не поняли, мы начинаем критиковать какую-то духовную доктрину, какую-то религию.

Неверное истолкование учений ведёт к сектантским взглядам. Эго вовлекается в отождествление: «Сам я буддист, поэтому считаю, что христиане заблуждаются». Такое отношение сильно вредит истинной духовности, истинным религиозным чувствам. Чтобы уничтожить духовность, необязательно скидывать бомбы на что-то внешнее: ненависти внутри вполне достаточно. Ненавистью мы уничтожаем умиротворение в собственном уме. И неважно, выражаем мы свою ненависть словами или нет. Слова мало стоят. Умиротворение уничтожают сами мысли, пропитанные ненавистью. Они делают это совершенно автоматически. Нам следует раз и навсегда это для себя уяснить! Точно так же не зависит от внешних обстоятельств истинная любовь, поскольку она присутствует внутри нас. И речь здесь не о вымученной улыбке на лице, не о наших потугах выглядеть счастливыми на людях. Истинная любовь рождается из глубокого понимания, что другие живые существа страдают, она светит на каждого из них, не проводя различий. Вот что такое истинная любовь.

Если кто-то толкает нас, обычно мы реагируем гневом и возмущением: «Это что вообще такое?!». Подобная реакция указывает на то, что наш ум не знает, что такое истинная любовь. Это реакция эго, которое озабочено только самим собой, своим благополучием. Намного мудрее было бы реагировать следующим образом: «То, что меня кто-то толкнул, особого вреда мне не причинит, а вот если я в результате начну воспринимать этого человека как врага и стану испытывать к нему ненависть, это создаст для меня серьёзные проблемы». Подобные разумные размышления оставляют возможность развивать истинную любовь.

На сегодня это всё. Я надеюсь, что мои слова помогут вам более осмысленно отнестись к празднованию Рождественского сочельника, потому что именно желание блага для вас стало главной мотивацией всего, что я сказал.

\* \* \* \* \*

На мой взгляд, нам всем очень повезло. Нам воистину следует радоваться и веселиться, поскольку мы обрели драгоценное рождение человеком, которое даёт нам возможность обнаружить уже в текущей жизни в самих

себе природу Иисуса Христа, то есть Святой Дух. На относительном уровне Иисус Христос был человеком, рождённым в такой-то и такой-то день. Он выглядел как человек и жил человеческой жизнью. Поскольку этот человек даровал нам определённое учение, мы празднуем его день рождения — Рождество Христово. На абсолютном же уровне смысл Рождества в том, что в этот самый день у нас появляется возможность обнаружить в своей душе или уме истинную природу Иисуса Христа. Если мы будем развивать эту природу Иисуса Христа, то сможем обрести ту духовную силу, которой обладал Он сам. У нас действительно есть такой шанс! Не следует воспринимать Иисуса Христа и Бога как что-то отдельное от нас, таких «сирых и убогих». Нет никакой разницы между выходящим за любые ограничения проявлением Бога — высшей природой Святого Духа, которой обладал Сын Божий Иисус Христос, — и истинной природой нашего собственного ума.

Сейчас наш ум омрачён ложными воззрениями и концепциями и поэтому временно пребывает в заблуждении. Мы не можем ясно видеть вещи такими, какие они есть, блуждая на ощупь во мраке страстных желаний, цепляясь за иллюзорный мир чувственного



восприятия. Из-за подобных омрачений мы не можем узреть Святой Дух — высшую природу своего ума. Истинное качество нашего ума, нашей души таково, что мы обладаем потенциалом, позволяющим объединить свой ум или душу с неизъяснимой абсолютной природой Бога — достичь высшего состояния пробуждения сознания. Однако для этого нам необходимо найти тот метод, который позволит осуществить такое объединение. Это нам точно по силам: мы можем стать едиными с Иисусом Христом, то есть с безупречной природой Святого Духа, которой он обладает.

На относительном уровне Иисус Христос был человеком. Но на абсолютном уровне он был высшей природой Святого Духа. Это означает, что каждый — и не только человек, но и любое живое существо — также может достичь подобного уровня духовного развития<sup>5</sup>.

---

5 Это утверждение следует рассматривать с позиции одного из аспектов буддийской доктрины, а именно перерождения потока ума. Любое живое существо может достичь подобного уровня духовного развития, но лишь тогда, когда переродится в одном из высших миров. Живые существа низших миров, например животные, в текущей жизни на такое не способны, потому что не обладают достаточно развитым умом, чтобы следовать какому-либо духовному учению. (*Прим. пер.*)

Нет ни одного живого существа, которое не обладало бы этим потенциалом.

В Библии сказано, что Иисус Христос был рождён от Святого Духа, что он одновременно являлся человеческим ребёнком и Сыном Бога. Но мы ведь тоже можем называть Бога Отцом, то есть быть его детьми! Не следует воспринимать себя как того, кто навечно обречён оставаться грешником. Нет ни единого живого существа, которое обречено страдать вечно, как нет и ни одного греха, который нельзя было бы очистить. Мы будем страдать лишь в том случае, если наш ум омрачён загрязнениями и воспринимает реальность через призму ошибочных концепций. Страдание не является чем-то, что существует неизменно и вечно. Всё в этом мире непостоянно, всё непрерывно изменяется. Окружающий мир изменяется, и точно так же изменяется наше страдание и неудовлетворённость. Если бы мы были обречены быть грешными вечно, это означало бы, что мы неизменны. Но в действительности такого не может быть. Это была бы реальность, в которой любая часть нашего тела — рука, например, — всю жизнь оставалась бы неизменной, всегда одинаковой. Это бы означало, что мы сами являемся постоянными. Вот это была бы удача! Можно было

бы не беспокоиться о грядущей смерти. Мы бы тогда стали первыми людьми на земле, которые будут страдать вечно! Таким образом, очевидно, что ощущение постоянства и неизменности — это абсурдная, лишённая логики идея, которая существует лишь в нашем уме, обусловленном заблуждением. Эта идея не имеет к реальности никакого отношения.

У человека не может быть такой проблемы, которую невозможно было бы решить. Идея о том, что мы будем страдать вечно, может стать причиной тягостного тревожащего чувства вины, которое, в свою очередь, приводит к возникновению разнообразных неврозов и психических заболеваний. Ум того, кто живёт с такой ношей ошибочных идей, со временем устанавливается в состояние безнадёги, полностью веря себя невежеству и заблуждению. Такие люди живут жизнью, лишённой всякого смысла, и ничего, кроме отчаяния, в их существовании нет. Однако если мы будем развивать своё понимание, то сможем углублять реализацию и таким образом очищать свой ум. Подобный образ жизни приведёт нас к тому, что мы сможем раскрыть свою истинную божественную природу — чистую мудрость, наделённую силой любви. Именно так мы можем

стать едиными с Иисусом Христом и переродиться в Святом Духе.

В этой жизни у нас множество причин для радости и благословения, поскольку такое драгоценное рождение человеком наделено особыми свободами и дарованиями. Например, мы можем испытывать благоговение, размышляя о том, какое огромное влияние может оказать на человечество всего одна жизнь, если это жизнь Иисуса Христа. У нас есть возможность реализовать божественную мудрость-любовь, воспринимая её как силу, которая никак не зависит от физических законов, например притяжения Земли, и не обусловлена цеплянием за двойственность. Вот почему я говорю, что нам очень повезло. У меня лично нет никаких сомнений в том, что все мы настоящие счастливичики!

Мне также очень приятно видеть, что так много западных учеников собрались вместе и мы все ощущаем общность и единение. И это вовсе не та модель взаимодействия, когда лама пребывает где-то там, в небесах, на высотах духа, а ученики, «сирые и убогие», возятся на грешной земле. У нас совсем иная ситуация. Мы собрались вместе, приехали сюда из разных стран, и это указывает на то, что у нас тут

действительно интернациональное сообщество. Когда люди из разных культур собираются вместе и ощущают единение — это действительно прекрасно! Такова наша реальность, и в ней присутствует истинное сострадание. Здесь мы не думаем про себя: «Все мы совершенно разные: ты вот англичанин, ты тибетец, а я из Америки приехал». Переживание единения уже само по себе несёт в себе огромное благословение. Поэтому не надо беспокоиться из-за сомнений, даровал вам Бог своё благословение или нет. Это ощущение единения — само по себе благословение Бога. Таким образом, здесь у нас множество причин, чтобы радоваться и веселиться, поэтому я по-настоящему счастлив! Спасибо всем вам за эту возможность!

## Сессия вопросов и ответов

**Вопрос (В):** Есть ли у вас какое-то особое пожелание для западных учеников в это Рождество?

Рождество — это праздник, который предполагает, что люди должны быть счастливы и здоровы. Поэтому нам следует посерьёзней

отнестись к тому, как мы проводим этот праздник. Празднество должно проходить органично и естественно — не следует загонять его в какие-то жёсткие рамки. Нам следует поддерживать осознание естественного потока бытия, не накладывая на него ограничения, навязываемые нашими привычными склонностями. Этот естественный поток бытия включает в себя все наши мысли и действия. Следует постоянно наблюдать за телом и умом, помня, насколько важно, чтобы на обоих этих уровнях бытия мы ощущали себя счастливыми и здоровыми.

**В:** Поскольку Рождество предполагает, что мы отмечаем день рождения Христа, его считают скорее детским праздником. Может быть, это как-то соотносится с вашим пожеланием проводить этот праздник в более естественной манере?

Иисус сказал, что, если мы не уподобимся детям, нам не войти в Царствие Небесное. Многим людям сложно понять, что Он имел в виду под этим. На мой взгляд, суть здесь в том, что наши тело и ум нездоровы из-за многочисленных идей — о том, «в чём смысл жизни»,

и подобных, — потому что все эти идеи слишком закостенелые, слишком ограниченные. Поэтому «стать подобным детям» означает, что нам следует обнаружить в себе естественную, присущую нам как человеческим существам реальность и жить в этой реальности, а не в ловушке иллюзорного мира, который создают наши ограниченные идеи. Обычно мы просто игнорируем естественную реальность и вместо этого цепляемся за свою выдуманную картину мира. Для нас очень важно в этом себе признаться.

**В:** Вы говорите, что с точки зрения духовного развития стать таким, как ребёнок, означает стать более естественным. Однако для многих людей «быть естественным» означает просто потакать своим неврозам.

Я использовал слово «естественный» как противопоставление «усложнённому» концептуальному восприятию. «Быть естественным» означает пребывать в гармонии. Это очень глубокое и открытое состояние. Дети обладают таким качеством, как открытость. Мы все это прекрасно видим, общаясь с ними. Они не застревают

на уровне усложнённого мышления, не ограничивают себя концепциями, а просто плывут по течению. Они одинаково открыто демонстрируют и свои хорошие, и свои плохие стороны. Это как раз и можно назвать «открыто проявлять себя». Но мы, взрослые, чаще всего ограничиваем себя концепциями, которые сами и создаём. Подобный постоянный контроль подвергает подсознательную часть ума огромной нагрузке, не позволяя ей проявляться вонне естественным образом. Это приводит к плачевным результатам — негативному мышлению и токсичному общению. Дети совсем другие. Если они злятся, то тут же свою злость и проявляют. Если они радуются, то просто приходят и прямо сообщают нам: «Как же я счастлив, что мы все вместе здесь веселимся!». Именно такое открытое проявление счастья является естественным с позиции основополагающей природы человека, в отличие от надуманных реакций невротического концептуального ума.

Отношения между взрослыми людьми не приносят им удовлетворения по той простой причине, что они постоянно так или иначе блокируют естественные проявления энергии. В результате отношения состоят из одних блоков и ограничений. Например, если в отношениях



семейной пары наступил разлад, чаще всего это случается из-за возведения подобных блоков и ограничений. В целом именно это является причиной неврозов и поведения, обусловленного неудовлетворённостью.

**В:** Какой лучше всего использовать метод для обнаружения в себе ребёнка, действующего естественным образом, если речь идёт о взрослых, которые в период взросления привыкли блокировать проявление своей энергии и потеряли способность быть открытыми и прямыми?

Самый простой метод заключается в том, чтобы прежде всего принять себя таким, какой ты есть, а не пытаться изо всех сил быть тем, кем ты не являешься. Люди, которыми управляет галлюцинирующее концептуальное мышление, не способны принять себя такими, какие они есть. Поэтому тут даже язык не поворачивается назвать их разумными существами — ведь они не способны обнаружить присутствующие в них же самих благие качества. Вместо этого они направляют все силы на то, чтобы найти эти качества в чём-то внешнем, что находится вне их собственной истинной реальности. Это что-то

типа мечты: «Вот бы я был прекрасным цветком!». Однако они были бы гораздо счастливее, если бы раскрыли собственные благие качества и научились принимать собственную истинную реальность как она есть. Такой подход гораздо полезней!

**В:** Вы говорили о том, что человек заново рождается, когда на него сходит Святой Дух. Что это означает с буддийской точки зрения?

С буддийской точки зрения у этого процесса духовного рождения есть начало — это принятие прибежища. Я кратко объясню, в чём здесь суть. На определённом этапе жизни человек осознаёт, что некий аспект его ума остался совершенно неразвитым, ослабленным. Ему становится очевидно, что эта тёмная, теневая, нереализованная часть его внутренней энергии пребывает в заблуждении и проявляется вовне таким образом, что непрерывно создаёт проблемы и заставляет его страдать. Осознав подобную взаимосвязь причины и следствия, человек начинает искать истинную мудрость, приносящую освобождение, а такая мудрость может быть

обретена благодаря Дхарме Будды. Тогда духовный искатель принимает прибежище в благих качествах Дхармы Будды, поскольку он искренне стремится привнести эту истинную мудрость в собственное бытие, а это возможно лишь благодаря постижению Дхармы. Так он трансформирует старые привычные склонности во что-то благое.

**В:** Тогда получается, что для любого человека, даже не буддиста, путь духовного развития начинается с принятия прибежища?

Именно так! Каждый раз, когда я провожу церемонию прибежища, то объясняю, что истинное принятие прибежища — это развитие состояния ума, подразумевающего поиск освобождения от страдания и его причин. Однако что касается технических деталей — того, что именно человек визуализирует во время церемонии, — то это должно быть что-то наиболее комфортное для самого человека. Необязательно использовать традиционные буддийские символы. Например, если человеку так проще, можно визуализировать Иисуса Христа.

**В:** Тогда возникает ещё один вопрос. Множество людей, которые считают себя буддистами, чувствуют искреннюю преданность Иисусу Христу. Не является ли это противоречием?

Ни в коем случае не является! Наоборот, это замечательно! По крайней мере, сам я именно так это ощущаю. Действительно, многие из тех, кто присутствует на этих учениях, считая себя буддистами, при этом испытывают искреннюю преданность Иисусу Христу, поскольку восхищаются Его деяниями бодхичитты и присущими Ему Божественными качествами. Эти люди глубоко уважают Иисуса Христа. Здесь также присутствуют и христиане, желающие ознакомиться с некоторыми методами буддийской практики медитации, которые они могут применить в рамках своей духовной традиции. Я часто с таким сталкиваюсь, поэтому, когда дарю обеты прибежища, учитываю то, к кому люди чувствуют преданность.

Практика принятия прибежища включает в себя визуализацию определённого «объекта прибежища», и я предлагаю людям использовать тот объект, который является для них наиболее значимым. В психологии это называется

«архетип». Это может быть объект буддийской или любой иной духовной традиции. Например, в 1975 году я давал учение группе христиан из Индии, которые хотели получить прибежище. Они считали, что им полезно освоить метод, который будет способствовать их духовному росту. В их случае я провёл церемонию принятия прибежища, используя в качестве основы их преданность Иисусу Христу. Совсем недавно на учениях в Швейцарии, на которых из двухсот участников большинство были христианами, я сделал точно так же, и люди были очень довольны таким подходом!

**В:** Не могли бы вы привести пример практики, какую могли бы выполнять те, кто испытывает преданность Иисусу Христу?

Да, вы могли бы выполнять следующую практику на ежедневной основе.

Сядьте в позу для медитации или стойте на коленях, если вам так больше нравится, но пусть это будет комфортная для вас поза. Затем выпрямите спину и расслабьтесь. Спина должна всегда оставаться прямой. Визуализируйте перед собой Иисуса Христа. На Его лице

выражение покоя, умиротворения, оно сияет любовью. Также можно представить Христа сразу после Воскресения или дарующего учение.

Затем визуализируйте, что из макушки Христа исходит яркий свет белого цвета, который входит в вас через макушку. Этот белый свет символизирует природу благодатной энергии, и когда он входит в ваше тело, то очищает все загрязнения, или, можно сказать, «грехи», накопленные на протяжении бесчисленных жизней. Благодатная энергия этого белого света очищает все болезни тела, включая тяжёлые, такие как рак, а также активирует и обновляет все функции нервной системы.

Далее представьте, что из горла Иисуса Христа исходит яркий свет красного цвета, который входит в вас через горло, полностью очищая речевой центр. Это вызывает у вас ощущение блаженства. Если у вас были какие-то проблемы с речью — вы постоянно врали, не могли контролировать, что говорите, злословили, грубили другим и тому подобное, — то теперь этот благодатный красный свет полностью очищает все эти загрязнения. В результате раскрываются благие качества речи.

Потом визуализируйте, что из сердца Иисуса Христа исходит яркий свет голубого

цвета, который входит в вас через сердце, очищая ваш ум от всех ошибочных концепций. Этот благодатный голубой свет полностью очищает ваше ничтожное эго, которое можно сравнить с царём всех заблуждений, и нейтрализует три яда — страстное желание, ненависть и неведение, — которые можно сравнить с министрами этого царя-эго. Те нерешительность и вечное сомнение, которые заставляют ум постоянно метаться между идеями «Сделать так или вот так?», теперь полностью очищены. Очищен теперь и тот аспект ума, который делает его ограниченным, удерживая фокус в узких рамках и тем самым не позволяя уму видеть общую картину. Энергия света наполняет ваш ум, и ваше сердце становится подобным бескрайнему небу — теперь оно охватывает реальность во всей её полноте, включает в себя всё бескрайнее её пространство.

Это трёхсоставное очищение тела, речи и ума очень полезно для тех, кто испытывает искреннюю преданность Иисусу Христу. Если у вас не получается выполнить все визуализации, описанные выше, можете сконцентрироваться только на сердце Иисуса Христа. Визуализируйте, что из него исходит яркий свет

белого цвета — благодатная энергия, которая входит в ваше собственное сердце, очищая все загрязнения. Это упрощённый вариант практики, но даже он будет для вас очень полезен.

Сессию этой медитации можно завершить следующей визуализацией. Представьте, что в вашем сердце расцвёл белый лотос. Затем представьте, что сострадательный образ Иисуса Христа, который вы визуализировали перед собой, растворяется в вашем сердце и снова возникает — сидящим в центре этого раскрывшегося цветка лотоса. Затем представьте, что, съедая или выпивая что-то, вы подносите это Иисусу Христу, пребывающему в вашем сердце. Если вы будете с чистой мотивацией выполнять эту визуализацию ежедневно, поддерживая однонаправленную концентрацию, она станет эффективным методом трансформации обычных действий, слов и мыслей, приближая вас к раскрытию божественных благих качеств Иисуса Христа.

**В:** Учитывая, как много различий между людьми, принадлежащими к разным духовным традициям, возможно ли, чтобы между ними было какое-то единство? Будет ли такое полезно?



Безусловно, возможно. Это было бы очень полезно!

**В:** Даже учитывая, насколько последователи разных религий отличаются друг от друга?

Даже учитывая это.

**В:** Что могло бы стать основой для такого единства? Как вообще возможно подступить к такой задаче?

Единство — подходя к этому с позиции реализма — можно установить, если последователи каждой религиозной традиции будут строго следовать тому, чему эти традиции учат. Что я здесь имею в виду? Отсутствие такого единства обусловлено тем, что люди не практикуют учения доктрин, которым следуют, а просто цепляются за безжизненные концептуальные построения и философские теории об этих доктринах. Вот что приводит к отсутствию единства между последователями разных духовных традиций! Вот что приводит к межконфессиональным конфликтам! Я встречал последователей разных религиозных доктрин, которые сумели реализовать то, чему эти доктрины учат.

И все эти люди в конечном пришли примерно к одним и тем же выводам. Вот между такими духовными искателями никогда не возникает религиозных разногласий. Я говорю это на основе собственного опыта — наблюдал подобное несколько раз.

**В:** Каким мог бы быть общий вывод из всего сказанного? Что могло бы стать тем общим принципом, который утвердили бы последователи разных духовных традиций? Другими словами, что можно считать главным общим принципом, который мог бы привести к установлению единства между религиями?

Это очень просто: любящая доброта и служение другим. Это самый сущностный аспект любого учения — помогать другим и полностью избавиться от привязанности к своему эго.

В тибетском буддизме подобное сострадательное устремление называется «бодхичитта». Бодхичитта — это сама суть нашей религии! Я уверен, что все религии и любые системы развития этики согласятся между собой в том, что нам следует помогать другим и выйти за пределы привычного потакания собственному эго.

На мой взгляд, поскольку все религиозные традиции уделяют особое внимание подобному отказу от привязанности к эго, то все они приносят человечеству пользу. Однако в наши дни, когда люди становятся последователями буддизма или другой религиозной традиции, они обычно ограничиваются лишь изучением философии и не применяют соответствующие ключевые методы в своей повседневной жизни. Это настоящая проблема! В результате подобного пренебрежения методы, которым доктрина учила изначально, могут быть полностью утеряны. Люди предпочитают практическому применению методов выдумывание бесконечных теорий и философских положений — создание концепций об этом и о том. Однако они не в состоянии объяснить, как их философия и теология связаны с реальным человеческим существованием.

Истинная религия заключается в реализации высшего потенциала, которым обладает человек. Поэтому нам следует приложить усилия и понять, что ключевым аспектом любой религии является применение действенных методов трансформации ума на собственном опыте. Любой может приноровиться рассуждать о философии, но кто из таких философов знает, как философия связана с внутренним потенциалом?

Они потеряли этот ключевой аспект религии. Вот почему религии деградируют и исчезают — их последователи не применяют их положения в своей повседневной жизни.

**В:** Вы сказали, что в канун Рождества люди чаще несчастны, чем радостны. Вы также упомянули, что дети капризничают из-за того, что им подают соответствующий пример родители. Не могли бы вы более подробно объяснить, что имеется в виду?

Родителям следует получше заботиться о своих детях. Им следует разобраться, как работает детский ум и что оказывает на него влияние. Это та ответственность, которую принимают на себя люди, становясь родителями. Им следует понять, что атмосфера, которую они создают в доме, то, как они сами себя ведут, оказывает огромное влияние на их детей.

Обычно родители прекрасно осознают, насколько важно дать детям хорошее образование. Однако, заботясь о том, чтобы дети получили хорошее образование, они уделяют внимание только формальной школьной программе, подразумевающей изучение лишь концепций и слов. Но образование — это не только

изучение концепций и слов в рамках школьной программы. Дети продолжают обучаться новому, наблюдая за своими родителями. Родители ведут себя в определённых ситуациях соответствующим образом, а дети потом это копируют. Чаще всего они не следуют тому, чему их учили теоретически, а просто повторяют действия за своими родителями.

Поэтому, если родители действительно заинтересованы в хорошем образовании своих детей, необходимо принять на себя ответственность за то, как они сами себя ведут, особенно при детях. Например, если на Рождество они ограничиваются тем, что совершают покупки и суетятся, организовывая праздник, и весь этот процесс сопровождается постоянными перепалками, жалобами и ссорами, то какое влияние это окажет на детей, если они будут при всём этом присутствовать? Звучит нелепо, но именно так обычно и проходит подготовка к праздникам. Поэтому родителям следует понять, как они влияют таким поведением на своих детей, и контролировать эту сторону подготовки праздника. Гораздо полезней будет акцентировать внимание на духовном аспекте Рождества — на раскрытии уникальных благих качеств, присущих каждому человеку,

на реализации нашего внутреннего потенциала. Именно это должно встать во главу угла, а не шопинг и организационные вопросы.

**В:** Вы сказали, что истинные изменения происходят не столько благодаря активности на внешнем уровне, сколько силой того, что происходит внутри, в нашем уме.

Именно так. И вот это знание, которое родилось внутри, не должно оставаться скрытым, им следует поделиться с другими. Но для того, чтобы сделать это надлежащим образом, нам необходимо изучить особенности менталитета других людей, понять, как они воспринимают окружающий мир. Другими словами, нам необходимо научиться объяснять суть внутреннего знания, которое мы обрели, таким образом, чтобы наши объяснения шли людям на пользу. Объясняя другим, какова внутренняя реальность человека, мы действительно приносим им большую пользу. И тогда, если, например, я хочу вам как-то помочь, лучшее, что я могу сделать, — это попытаться поспособствовать развитию вашей собственной мудрости. Настоящая помощь заключается в том, чтобы

ознакомить вас с вашей истинной реальностью, дать вам возможность стать более осознанными, лучше узнать самих себя.

**В:** Вдобавок к тому, что мы пытаемся развить собственный ум и помогаем другим сделать то же самое, что ещё мы можем сделать, чтобы принести пользу и изменить мир к лучшему? Например, на Западе мы считаем, что очень важно заниматься организованной благотворительностью — помогать нищим и больным, снабжая их едой, одеждой и всем необходимым.

Это очень хорошо! Очень важно осуществлять подобную активность. Нам нужно всегда помнить о страдании других живых существ и помогать им всеми доступными нам способами. Вопрос в том, как сделать это наиболее эффективно. Лишь организовав собственную жизнь, мы можем обрести способность по-настоящему служить другим. Если мы не способны организовать собственную жизнь, о какой помощи другим может идти речь?

Однако если мы уделяем основное внимание лишь материальному аспекту повседневной жизни, это уже само по себе является

проблемой. Иногда благотворительные организации становятся настолько бюрократическими, что теряют способность осуществлять функцию, ради которой были созданы. Поэтому лучшая благотворительная организация — это такая организация, которая находится у нас внутри. Самое важное — организовать собственный ум. Если то, что происходит внутри, соответствует подобным намерениям — если наш ум развил сострадание и мудрость, — то благодаря этому и вовне всё автоматически «организуется» наилучшим образом. Но это не значит, что следует полностью отказаться от активности на внешнем уровне, решив для себя, что она вообще не имеет никакого значения. Такая активность очень важна, однако, если мы хотим быть по-настоящему полезны другим, необходимо сохранять баланс между внутренним и внешним развитием.

**В:** Вы сказали, что вместо того, чтобы устраивать обычную вечеринку на Рождество, гораздо полезней для нас было бы выполнить медитацию, поразмышлять над тем, что произошло в нашей жизни в течение уходящего года. Но, учитывая, что Рождество — это всё-таки



праздник, разве не пойдёт нам также  
на пользу весёлая вечеринка?

Разумеется! Вечеринка — это важнейшая составляющая любого праздника, включая Рождество. Рождество — это особый день в году, когда нам следует напомнить самим себе, что мы обладаем некими качествами — я имею в виду те самые возвышенные благие качества, присущие каждому человеческому существу, — и это даёт нам драгоценную возможность обрести новое, духовное, рождение. Нас ждут новые приключения и открытия. Когда мы вспоминаем деяния Иисуса Христа, связанные с любящей добротой и божественным состраданием, то понимаем, насколько нам повезло. Мы вдохновляемся его примером и обещаем себе: «Я постараюсь поступать так же!». Вот с каким настроением нам следует приходить на вечеринку, посвящённую Рождеству Христову!

Если мы будем медитировать подобным образом, то божественные благие качества, которыми мы обладаем, но которые до сих пор были скрыты в подсознании, теперь раскрываются и начинают функционировать. Этот процесс пробуждения может стать непрерывным и продолжаться год за годом, от Рождества

к Рождеству, делая этот праздник действительно осмысленным. Так Рождество может стать праздником, который позволяет нам сорадоваться тем потенциальным возможностям, которыми все мы обладаем. И как тут не радоваться? Если бы я был, например, рыбой, то вряд ли смог бы размышлять о том, как мне развивать свой ум. Но я — человек, а значит, обладаю уникальными качествами, которые позволяют мне установить божественную связь с деяниями Иисуса Христа. Я могу принять Христа в качестве примера для подражания и направить все силы, чтобы развиваться в этом направлении. Именно это должно быть истинной причиной для радости.

**В:** Обычно рождественская вечеринка предполагает громкую музыку и танцы. Сочетается ли это с такой встречей Рождества, о которой вы говорите?<sup>6</sup>

Да, эти аспекты праздника тоже очень важны. Например, танец, в котором участвуют юноши и девушки, может быть подношением другим участникам вечеринки, Иисусу Христу или даже

---

6 См. прим. 8.

самому Богу Отцу. Такой танец может стать чем-то очень особенным. Если вы будете танцевать с мыслью: «Я исполняю этот танец в память о божественных деяниях Иисуса Христа», то это станет причиной для радости и веселья. Всё зависит от нашей мотивации. Лишь неподобающая мотивация, недостойное устремление может привести к тому, что вечеринка скатится в крайности, предполагающие такое поведение, которое способно свести на нет все благие аспекты праздника.

Например, если мы исполняем танец в честь божественных деяний Иисуса Христа, то все наши движения, а также потенциальные объекты страстного желания становятся подношениями, и весь процесс приводит нас к возвышенным духовным переживаниям. При такой мотивации всё без исключения может стать источником радости. В буддизме это называется «божественная гордость». Я бывал на подобных вечеринках. Там играла музыка и люди всюду танцевали, но атмосфера вечеринки была очень чистая и радостная. Все участники наслаждались происходящим. Однако обычно вечеринки проходят совсем не так. Подведение людей на таких вечеринках обусловлено воздействием заблуждения. Девушки изо всех сил пытаются

привлечь к себе внимание юношей, да и юноши делают ровно то же самое. Максимум, во что это может вылиться, так это в наслаждение мирскими чувственными удовольствиями, которое закрывает возможность трансформировать соответствующую энергию. Поэтому, если мы хотим, чтобы в нашей жизни присутствовало неизменное переживание высшего блаженства, нам необходимо развивать мудрость.

Большое спасибо вам за эти вопросы!

# ЕДИНСТВО

**В**сю свою жизнь, до самого ухода в паринирвану, лама Цонкапа продолжал практиковать медитацию и даровать учения, принося пользу бесчисленным живым существам. При этом никогда его деятельность не была обусловлена привязанностью к собственному эго. Нам сложно в такое поверить, правда? Почему нам это сложно? Давайте зададимся вопросом: чем мы были заняты с самого своего рождения до настоящего момента? Что мы увидим, если сравним свою биографию с биографией ламы Цонкапы? Мы увидим, что на протяжении всей жизни думали в основном о собственном «я», всегда ставя эго на первое место. Мы заботились о своей репутации, благосостоянии и других подобных вещах. Давайте уже признаемся себе, друзья: больше всего нас интересовали в этой жизни приобретения.

Таким образом, когда мы сравниваем свою жизнь с жизнью ламы Цонкапы, то приходим к выводу, что кто-то из нас сошёл с ума: или мы, или он. Нам нужно решить это для себя. Кто из нас прав: он или мы? Я не буду вам подсказывать, кого выбрать. Я просто предлагаю вам сделать вывод, опираясь на собственную интуицию.

Учения не всегда предполагают подробное объяснение с позиции философии. Как вы помните, в Рождество мы читали о деяниях Иисуса Христа, изучали историю его сострадательной активности. Сам Его образ жизни был учением. То же самое можно сказать и о жизни ламы Цонкапы. Пример его активности при жизни помогает и нам организовать соответствующим образом собственную жизнь. Его жизнь — это история деяний, опирающихся на глубокую мудрость. Эти деяния принесли огромную пользу бесчисленным живым существам, которые смогли в результате осуществить высшую цель — обрести реализацию просветлённого устремления и плода совершенного пробуждения. Для нас очень полезно изучать подобные истории жизни.

Как я уже упоминал ранее, Дже Цонкапа, или Дже Ринпоче, как его часто называли, родился в провинции Амдо на востоке Тибета,

близ границы с Китаем. Это особое место, где присутствует живая традиция Дхармы. Когда лама Цонкапа был ещё в утробе своей матери, его родителям снились необычные сновидения, и они прекрасно понимали, что у них должен родиться особенный ребёнок. Сведя воедино знаки из сновидений с другими знаками и видениями, они пришли к выводу, что ребёнок, которого они ждут, — это воплощение Манджушри, проявления просветлённой мудрости. Также они видели знаки, указывающие, что ребёнок будет обладать качествами, присущими Авалокитешваре и Ваджрапани, — просветлённым состраданием и способностью к искусным методам.

Однако знаки, указывающие на предстоящее рождение необычного ребёнка, наблюдали не только его родители. В то время один лама-аскет пребывал в ретрите, медитируя на Ямантаке (тантрическом аспекте Манджушри). Во время этого ретрита ламе явился сам Ямантака и сказал: «В следующем году я проявлюсь в одной из деревень в землях Цонка». Чтобы понять, что значит это предсказание, лама отправился в указанную деревню и прибыл туда как раз в тот момент, когда родился лама Цонкапа. Он выслушал историю о знаках,

которые видели родители, и ответил, что у него тоже есть все основания полагать, что ребёнок является особым существом.

Пока ребёнок рос, все видели множество знаков, подтверждающих предположения родителей и ламы-аскета. Даже будучи ещё совсем юным, он выполнял практику йогического метода Манджушри, повторяя соответствующую мантру. Однажды эта мантра проявилась сама собой на скале около его дома. Сейчас, возможно, её там больше нет, но до 1959 года, пока Амдо ещё был открыт для путешественников, её можно было увидеть на той самой скале. Существует множество историй о жизни ламы Цонкапы, но сейчас у нас просто не хватает времени со всеми ними ознакомиться.

Большую часть своей юности — а по правде говоря, вообще всю свою жизнь — Дже Ринпоче провёл обучаясь у великих лам разных традиций тибетского буддизма — ньингма, кадам, кагью и сакья. Если бы я употребил в отношении этих традиций слово «секта», вы бы могли ошибочно подумать, что они принципиально отличаются друг от друга и находятся в противостоянии. В некоторых западных книгах по тибетскому буддизму их так и называют, и из этого читатели делают вывод, что эти школы



постоянно враждовали между собой. Но ничего подобного никогда не было, это заблуждение!

Лама Цонкапа, например, получал учения у великих учёных и мастеров медитации всех этих традиций. Он обучался у них, участвовал в дебатах, осваивал соответствующие техники медитации и держал у них экзамены. И не было между ними никаких конфликтов, а наоборот, подобное взаимодействие шло всем только на пользу.

Однако эта идея о вражде между тибетскими школами существует в западных книгах. Читая такие книги, люди приходят к выводу, что в одних школах были более продвинутые техники медитации, а в других — менее продвинутые, что одни школы уделяли внимание лишь теоретическому изучению, а другие, наоборот, пренебрегали изучением и всё внимание уделяли практике и т.д. Я уверен, что все вы читали подобные книги, где утверждается, что одна традиция лучше, чем все остальные, и прекрасно понимаете, о чём я говорю. Такое, наверно, занимательно читать, но следует помнить, что подобное восприятие тибетских традиций обусловлено неведением.

Если вы займётесь серьёзным исследованием вопроса, то быстро обнаружите, что все

мастера медитации и учителя прошлого, которые принадлежат ко всем школам — ньингма, кагью, сакья и гелуг, учили одной и той же Дхарме Будды. Все их учения основаны на единой фундаментальной доктрине Четырёх истин. Все они прошли постепенный путь, который ведёт к совершенному просветлению. В каждой традиции существует свой свод учений постепенного пути ламрим, и во всех них речь идёт ровно о том же самом, что мы изучаем здесь, в Копане. Если как следует проанализировать труд Дже Цонкапы «Ламрим Ченмо», то приходишь к выводу, что он представляет собой свод наиболее подробных наставлений по этапам постепенного пути, включающих в себя соответствующие объяснения из подобных текстов всех других традиций. Бóльшая часть всех этих текстов уже была переведена на западные языки и опубликована, поэтому вы можете сами легко проверить моё утверждение. А если вспомнить, что Дже Цонкапа получал учения у мастеров всех четырёх школ, то как может быть такое, что эти учения принципиально различаются?

Я твёрдо уверен, что нам следует отказаться от любых сектантских взглядов. Некоторые люди утверждают, например, что в традиции

Цонкапы, которая называется гелуг, всё внимание уделяется развитию навыка участвовать в дебатах по философии, а тантрические практики последователям этой традиции вообще не передаются. Вы, вероятно, часто слышите это и подобные утверждения. Такие высказывания — обычное дело, но в действительности это заблуждение, которого нам самим следует всеми средствами избегать. Чтобы прийти к окончательному выводу, что это заблуждение, достаточно изучить труды самого ламы Цонкапы. Тогда становится ясно, что среди них есть множество текстов, которые посвящены продвинутым тантрическим практикам ваджраяны, и таких текстов гораздо больше, чем текстов, посвящённых сутраяне. Он составил комментарии ко всем методам тантрической йоги, и, хотя в этих комментариях и содержится большое количество отсылок и цитат из традиционных текстов, в их основе лежит опыт его личной практики медитации.

Что же заставляет людей думать, что последователи ламы Цонкапы не выполняли тантрические практики? Дело в том, что одним из основополагающих принципов его учений является строгое требование, чтобы те, кто выполняет тантрические практики, на внешнем

уровне вели себя по отношению к другим людям максимально скромно. Он был уверен, что тантрические методы являются эзотерическими и поэтому нельзя превращать их в показуху. Это было бы то же самое, как если бы привлекательная женщина намеренно пыталась вести себя вызывающе сексуально. Вы ведь наблюдали подобное, правда? Выглядит довольно отталкивающе. Вот точно так же обстоит дело с практикой ваджраяны. Это что-то очень личное, и потому гораздо уместнее выполнять подобные практики тайно, на внутреннем уровне.

Продвинутые тантрические практики призваны устранить омрачающие ум заблуждения тончайшего уровня. Поэтому если вы превратите практику подобных методов в игры эго — пытаетесь привлечь к себе внимание и вызвать восхищение других практикующих, — то это будет противоречить главному предназначению этих методов, что создаст для вас препятствия и проблемы. Именно так обычно и происходит с теми женщинами, которые ведут себя вызывающе сексуально. Таким женщинам не стоит появляться без сопровождения в спальных районах, например, Нью-Йорка. То же самое верно и для практикующих, которые

всем и каждому надменно сообщают: «Я великий тантрический йогин!». Такой подход ставит крест на каком-либо прогрессе в практике. Именно поэтому Дже Цонкапа советует своим последователям, практикующим тантру, выглядеть внешне как можно естественнее и вести себя как можно скромнее.

Но нам следует понимать, что при этом такие йогины и йогини действительно выполняют практику! На внутреннем уровне они применяют очень глубокие методы, никак не демонстрируя это на внешнем уровне. Вот почему люди обычно считают, что последователи традиции гелуг получают учения лишь уровня дисциплины винаи и практикуют исключительно моральную дисциплину. «Ты только посмотри на этих „правильных“ монахов! Не удивлюсь, если они и после полудня не едят! Небось, и слыхом не слыхивали про тантрические техники, позволяющие трансформировать яды, свойственные мирской жизни, в действенное дхармическое противоядие. А иначе с чего бы им так контролировать своё поведение? Так стараются, как будто иначе могут головы лишиться!»

На самом деле такой контроль за поведением объясняется тем, что практикующие следуют

примеру самого ламы Цонкапы, который, выполняя высшие тантрические практики, предпочитал не проявлять вовне возникающую в результате энергию и не влиять тем самым на окружающих людей. Он предпочитал внешне выглядеть кем-то совершенно незначительным, поскольку при таком подходе почти не возникало отвлечений. Это подразумевает, что практикующий внешне выглядит как совершенно безобидный аскет, каких много среди архатов, применяя в то же самое время на внутреннем уровне наиболее глубокие и динамичные йогические методы практики.

Во времена, предшествовавшие активности ламы Цонкапы, многие тибетцы ошибочно понимали, как следует практиковать Дхарму. Кто-то из них был уверен: «Если я практикую тантру, это даёт мне право делать всё, что только пожелаю. Могу хоть упиться алкоголем, ведь у меня есть высший метод трансформации! Да и с сексом то же самое, и вообще с любыми чувственными удовольствиями». Другие убеждали себя: «Поскольку я следую пути сутры и поддерживаю дисциплину винаи, то нельзя даже прикасаться к алкоголю. Мне нужно быть совершенным аскетом!». Подобные крайности указывают на недостаточное понимание того, как учения

сутры и тантры могут сочетаться между собой, объединяясь в универсальную практику. Люди воспринимают их как два совершенно разных, противоречащих друг другу пути к просветлению. Поэтому лама Цонкапа даровал ясное объяснение того, как практикующие могут сочетать пути сутры и тантры — сохранять обеты винаи и в то же время выполнять наиболее продвинутые йогические методы, избегая каких-либо противоречий между этими подходами. Он продемонстрировал возможность интеграции этих двух путей примером собственной жизни, составив подробные объяснения, сохранившиеся в виде текстов, часть которых уже была переведена на западные языки.

Когда я путешествовал по западным странам, то видел множество книг о тибетском буддизме. Некоторые из них были действительно толковыми, однако были и такие, которые кроме как мусором и не назовёшь. Например, рассматривая некоторые альбомы с репродукциями изображений традиции махаяны, можно было прийти к выводу, что основная её суть — это эротические практики, подразумевающие наслаждение чувственными удовольствиями. Издавая такие книги, их авторы просто демонстрируют своё невежество, непонимание темы,

о которой они пишут. При этом люди на Западе считают таких вот профанов «экспертами» по тибетскому буддизму!

Бабушка моего ученика как-то раз прислала мне небольшую книжку, выпущенную одной из организаций Лос-Анджелеса. Это было краткое описание всех мировых религий. Раздел, посвящённый буддизму, занимал около трёх страниц. Речь там шла о том, что учения тибетского буддизма деградировали и что это не более чем «извращённые сексуальные оргии». Вот такое чтиво и подпитывает ошибочное понимание людей, и потому эти книжки довольно опасны, причём не для тибетского буддизма, а для тех, кто их пишет и читает. Людям следует отдавать себе в этом отчёт.

Что касается практики тантры, то она вовсе не подразумевает безудержное употребление алкоголя, курение и т.п. В этой традиции и речи нет о том, что практикующим можно делать всё, что им взбредёт в голову. Чтобы как следует разобраться с этим моментом, давайте рассмотрим как пример традицию кагью, которая даже на Западе знаменита своими великими адептами тантры. Одним из выдающихся поэтов и мастеров медитации традиции кагью был Миларепа. И вот однажды он пришёл навестить



одного из своих учителей, человека, который научил его тибетскому алфавиту. Этот учитель грамматики попросил Миларепу описать своего знаменитого учителя Марпу-лоцаву, рассказать о его характере, образе жизни и т.п.

— Ну, а что Марпа? Он глава большой семьи, у него своё хозяйство, одно из самых богатых в долине. Куда ни кинь взгляд — повсюду его плодородные поля да бесчисленные стада яков и баранов. Как говорится, дом — полная чаша, — сказал Миларепа.

— Вот это действительно достойный образ жизни! — воскликнул учитель грамматики. — Ты бы тоже мог обзавестись семьёй и хозяйством. Можешь пока жить в доме своей матери, начать возделывать принадлежащие ей земли, организовать ферму, нарожать детей и так далее. Если Марпа так живёт, почему бы и тебе не попробовать?

— Понимаешь, в чём дело. Этот образ жизни — жена и всё остальное — Марпа ведёт, чтобы приносить пользу живым существам. Однако сам я едва ли могу последовать его примеру, поскольку не достиг такого же уровня реализации. Поэтому мне следует вести совсем простой образ жизни. И если честно, то всё, чего я сам хочу, — это следовать учениям, которые даровал

мне мой драгоценный гуру, и посредством практики реализовать их на собственном опыте, насколько это будет для меня возможным. Если я когда-нибудь достигну возвышенного состояния Марпы, то, возможно, я сделаю так, как ты советуешь.

Мы все прекрасно знаем, что Миларепа прославился как великий йогин, практиковавший методы тантры, и обрёл благодаря этой практике совершенное просветление в текущей жизни. Что нам становится ясно из этого примера? Суть тантры не имеет ничего общего со вседозволенностью, когда йогинам позволяет делать всё, что им придёт в голову.

Такие выдающиеся мастера, как Марпа, могут выпивать, заводить жён, и всё это не будет становиться препятствиями для их практики Дхармы. Подобное могли себе позволить лишь великие мастера, например Гуру Ринпоче, который принёс учения Будды из Индии в Тибет и основал традицию ньингма. Каждый практикующий сам для себя решает, может он себя вести подобным образом или нет. Я не уговариваю вас самих воздерживаться от подобного поведения — лишь напоминаю о скромности практикующих, которые держат свою практику в тайне. Если выносить суждение о таких людях

по внешним признакам, можно сильно ошибиться.

Таким образом, вам не следует задаваться вопросом, какая тибетская традиция лучше, а какая хуже. Подобные оценки свойственны тем, кто совершенно не понимает сути тибетского буддизма, поэтому не позволяйте им влиять на ваше восприятие. Поскольку любая информация на Западе распространяется стремительно, то и тибетский буддизм не избежал этой участи, превратившись на страницах западных книг в какую-то белиберду! Поэтому таким людям, как вы, близко связанным с учением, следует прилагать все усилия к тому, чтобы сберечь его и распространить дальше, сохраняя суть и смысл в безупречной чистоте, не допуская его искажений.

Ещё одно широко распространённое заблуждение заключается в том, что люди полагают, будто есть школы тибетского буддизма, которые игнорируют изучение теории и философии Дхармы, а уделяют всё внимание исключительно практике медитации. Уверен, что многие из вас слышали или читали подобные заявления. Интересно, а как вообще выполнять практику медитации, если ты о ней ничего не знаешь? На каком объекте будешь медитировать?

На своих дурных привычках? Если мы занимаемся бизнесом и хотим получать прибыль, необходимо сначала сделать определённые вложения. Так ведь это работает? Если мы хотим получить прибыль, необходимо иметь начальный капитал. С практикой Дхармы то же самое. Для того чтобы приступить к медитации, применяя определённый метод, необходимо получить ясное, понятное объяснение этого метода. Нам придётся очень тщательно изучить теоретическую информацию, полностью с ней разобраться, устранив все сомнения. Лишь тогда наша практика медитации будет успешной.

На эту тему есть хорошее высказывание Сакья Пандиты. Это мастер, который основал традицию сакья, как Гуру Ринпоче основал традицию нyingма, Марпа — традицию кагью, а Цонкапа — традицию гелуг. Так вот, этот великий мастер сказал так: «Тот, кто приступает к медитации, минуя изучение [наставлений], похож на безрукого скалолаза».

Если мы верим, что для того, чтобы выполнять практику, изучать теорию необязательно, то почему тогда животные не могут медитировать? Если дело в одной только концентрации внимания, то получается, что каждый раз, когда животное сосредотачивается на еде или питье,

оно выполняет однонаправленную медитацию? Мне кажется, что для той практики медитации, которую мы пытаемся выполнять, требуется что-то ещё. Кхедруб Ринпоче, один из главных учеников Цонкапы, особо указывал на соответствующую ошибку, которая часто сопутствует продвинутым методам медитации: «Совершенно недопустимо думать, что те, кто практикует тантрическую йогу, могут обойтись без различающей мудрости, присущей аналитической медитации». Для подобной практики одной лишь веры и концентрации недостаточно!

Подводя итог, могу сказать, что нам не достичь совершенной реализации, если наш ошибочный подход к практике высших тантр уведёт нас в противоположную сторону с истинного пути. Например, если мы хотим добраться из Катманду в Копан, который находится к востоку от города, то было бы очень странно отправиться на запад. Если действовать таким образом, в нужное место никогда не доберёшься. И я не боюсь приводить такие примеры, даже понимая, что среди вас наверняка полно умников, которые могут возразить, что «Земля-то круглая, и получается, что если идти на восток, то можно её обогнуть и всё равно добраться до Копана».

Давайте вернёмся к биографии ламы Цонкапы и сравним достижения этого человека со своими собственными достижениями. Откуда он черпал столько энергии, чтобы успеть осуществить столько всего, в то время как наша жизнь, как кажется, состоит из одних тривиальных событий? Тут очень важно понять, что, по сути, между нами и ламой Цонкапой нет никакой принципиальной разницы. Не стоит полагать, что он — или любой другой великий индийский или тибетский мастер — обитал в неких недостижимых небесных чертогах, в то время как сами мы барахтаемся здесь, в ловушке греха и дурных наклонностей. Это вовсе не так. Процесс очищения ума включает в себя отказ от самоуничижительных идей наподобие: «Он святой, а я пустое место!». В практике гуру-йоги мы представляем себя нераздельными с гуру-буддой, что позволяет нам пробудиться и реализовать собственные ничем не ограниченные качества. Идеи же о том, что мы безнадежны, приводят к заниженной оценке нашего собственного потенциала, наших собственных благих качеств. Поэтому я вас очень прошу не лениться и как следует изучить биографии таких великих учителей,

как лама Цонкапа и Миларепа, которые могут вдохновить вас задействовать свой потенциал, что принесёт вам огромную пользу.

Теперь, я полагаю, вы лучше понимаете, почему в учениях ламы Цонкапы такое большое внимание уделяется аспекту чистоты. Если мы не будем поддерживать чистоту наших тела, речи и ума, нам ни за что не раскрыть заложенный в нас потенциал, не достичь состояния стабильной медитативной концентрации (самадхи) и не обрести проникающего видения (випашьяна), а именно эти два навыка являются определяющими, когда речь идёт о высшей реализации. Поскольку вы сейчас проходите именно этот курс по медитации, то у вас есть возможность на собственном опыте убедиться, что для того, чтобы в практике был хоть какой-то прогресс, необходимо установить контроль над телом, речью и умом, поддерживая дисциплину. Если бы то же самое я сказал группе практикующих из Лос-Анджелеса, которые обладают характерным менталитетом, они бы подумали, что я свихнулся. Но любой, кто проведёт хоть немного времени, наблюдая за умом, который предоставлен самому себе и в таком состоянии напоминает взбесившегося слона, прекрасно поймёт,

о чём я говорю. Поэтому присутствующим здесь не придёт в голову мысль, что я свихнулся.

Для нас очень полезно понаблюдать, как сильно может измениться наше мнение о необходимости следовать дисциплине даже за такой короткий промежуток времени, как один месяц. Пока мы были здесь, вы успели получить определённые учения и оценить, как возросло ваше понимание. Однако если не предпринять попытку применить полученные знания на практике, чтобы сделать вывод, работают они или нет, то высока вероятность, что услышанное со временем просто вылетит у вас из головы. Кто-то может подумать: «Опять слова, слова, слова. Сколько можно уже это слушать? Тому, кто принадлежит к западной культуре, от всего это мало пользы, так зачем тратить на это время?». Однако те, кто проверит полученные учения на собственном опыте, со временем осознают, насколько эти учения драгоценны. Вот почему так важно обязательно попробовать применить полученные наставления на практике.

Если вы действительно решите практиковать те методы постепенного пути, о которых здесь узнали, не допустите того, чтобы это стало причиной высокомерия: «Наконец-то



я получил высшие учения! Теперь для меня не существует хорошего и плохого, поэтому я свободен делать всё, что захочу!». Это очень серьёзная ошибка! Хотя бы уже потому, что из-за подобного высокомерия вы начинаете оказывать дурное влияние на своих друзей. Вы же помните, что всё, что мы делаем, оказывает влияние на окружающих? Наши действия отпечатываются у них в уме, и на основе этого они впоследствии могут себе что-то такое представлять. Наши друзья могут оказаться весьма восприимчивы к подобному влиянию, и оно может привести их к серьёзному заблуждению. Поэтому, если мы чувствуем сострадание к другим людям, следует прилагать все усилия для того, чтобы, находясь в компании друзей, вести себя подобающим образом, а не выпячивать напоказ свои достижения в тантрической практике. Нам всем очень важно об этом помнить.

Я понятия не имею, каков ваш уровень практики. Возможно, среди вас есть мастера, равные Гуру Ринпоче, Ваджрадхаре или другим реализованным мастерам тантры. Возможно, вы обладаете такой внутренней силой, что способны совершать невероятные действия, например пропускать через своё тело ток большой силы. Но что в этом толку, если, демонстрируя

подобные способности, вы в то же время не делаете ничего для того, чтобы принести пользу другим живым существам? Подобная публичная демонстрация ваших особых способностей, скорее всего, лишь смутит окружающих, станет причиной замешательства, зависти и даже раздражения. Поэтому всегда следует просчитывать то воздействие, которое окажут ваши действия на других людей. В конце концов, ради чего вообще мы практикуем подобные продвинутые тантрические методы? Единственное их предназначение — это побыстрее обрести способность помогать другим живым существам наиболее эффективным образом!

Использовать духовную силу ради того, чтобы произвести впечатление, — это самый настоящий эгоизм! Вот почему я утверждаю, что даже самым продвинутым практикующим никогда не следует допускать высокомерия. Выполняя эту практику, следует вести себя как можно скромнее. Представьте себе, что в Индии даже в период расцвета учений буддийской тантры не допускалось, чтобы практикующие показывали другим людям свои ритуальные принадлежности. Когда они показывались на людях, то даже чётки для повторения мантр прятали в специальные мешочки.

Среди последователей ламы Цонкапы было много таких, кто достиг просветления, применяя тантрические методы, которым он учил. Гьялцаб Дже, Кхедруб Дже, Гьялва Энсапа — вот лишь немногие из них, те, кто обрёл широкую известность. Если вы будете следовать постепенному пути сутры и тантры строго в соответствии с тем, как этому учили лама Цонкапа и другие великие мастера разных традиций, то нет никаких оснований сомневаться, что и вы сможете достичь просветления уже в текущей жизни. И здесь нет никакой разницы, мужчина вы или женщина, — эта возможность доступна любому человеческому существу.

Поэтому я прошу вас: приложите усилия и реализуйте на практике те учения, которые здесь получили. Это принесёт всем огромную пользу.

Иногда бывает так, что, даже если мы уже давно занимаемся изучением Дхармы, нам всё равно сложно решить, как правильно действовать. Чтобы выходить из подобных затруднительных ситуаций, лучше всего изучить биографии великих мастеров прошлого. Это хороший способ разобраться с тем, как применять учения к повседневной жизни. Так мы можем очень быстро научиться действовать наилучшим

образом. Поэтому я очень рад, что эти дни мы посвятили изучению историй жизни Будды, Иисуса Христа и Дже Цонкапы.

Хочу вас всех поблагодарить и желаю вам весело провести праздники!

# Трансформация

## Восемь строф о трансформации мышления<sup>7</sup>

1.

Поскольку я полон решимости принести  
великую пользу  
Всем живым существам,  
Которые мне дороже, чем драгоценность,  
исполняющая желания,  
Я буду относиться к ним с любовью  
во все времена!

---

<sup>7</sup> Коренной текст мастера кадам Геше Лангри Тангпы. Впервые переведено ламой Сопой Ринпоче в 1975 году для книги *Everflowing Nectar of Bodhichitta: Annihilating the Demon of the Self-Cherishing Mind*. Записано Николасом Рибушом. С тех пор было опубликовано несколько редакций перевода. Перевод этого текста на английский язык, представленный в данной книге, взят из материалов FPMT Education Services. Перевод выполнили досточтимая Джоан Найсел и досточтимая Айлса Кэмерон в мае 2020 года. Комментарий Ринпоче к этому тексту можно найти в книге *Bodhichitta (Wisdom, 2019)*, а также в книге *Patience (Wisdom, 2020)* или на сайте LYWA — [LamaYeshe.com](http://LamaYeshe.com).

2.

Где бы я ни был, в какие бы ситуации  
ни попадал,  
Я всегда буду считать себя ниже других,  
Искренне считая их  
Важнее и лучше себя.

3.

Совершая действия, я буду тщательно  
проверять, что у меня на уме,  
И, если замечу возникающее заблуждение,  
Которое может навредить и мне, и другим,  
Тут же пресеку его, приложив для этого  
все силы!

4.

Каждый раз, видя жестокосердных живых  
существ,  
Которые вовлечены в недобродетель и сами  
из-за этого страдают,  
Я буду ценить их выше всех других,  
Как будто нашёл редкое сокровище!

5.

Когда другие люди, движимые завистью,  
обращаются со мною дурно,  
Оскорбляют и унижают меня,

Я приму это безропотно,  
Оставляя последнее слово за ними.

6.

Когда тот, кому я когда-то помог  
И от кого ожидал ответной помощи,  
Вместо этого причиняет мне вред,  
Я буду воспринимать его  
как добродетельного друга.

7.

Говоря коротко, прямо и косвенно  
Я подношу своё счастье и благополучие  
всем живым существам,  
своим добрым матерям,  
А все их проблемы и страдания  
Втайне принимаю на себя.

8.

Также я обещаю, что не стану загрязнять  
свою практику  
Восьмью мирскими заботами.  
Точно зная, что все феномены иллюзорны,  
Я перестану полагаться на них и тем самым  
освобожусь от ограничений.





Часть 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ  
УЧЕНИЕ

# Рождество 1982 года<sup>8</sup>

**К** счастью, мы всё ещё живы и даже помним, сколько времени прошло с того дня, когда Иисус Христос появился на свет, а именно одна тысяча девятьсот восемьдесят два года. Правильно ведь? Я родился и вырос в далёкой стране Шангри-Ла, в Тибете, но, несмотря на это, мне повезло встретить на своём жизненном пути даков и дакини с Запада и, общаясь с ними, узнать историю жизни Святого Учителя Иисуса Христа.

---

8 Видеозапись этого учения доступна на YouTube-канале LYWA под названием Lama Yeshe teaches during Christmas in 1982 (Part 1, Part 2). Учение было даровано в Istituto Lama Tzong Khapa (Италия) и впервые опубликовано в Knowledge-Wisdom (LYWA, 2023). Вторая часть этого видео сделана на вечеринке с громкой музыкой и танцами. Именно о таких «правильных» вечеринках упоминает лама Еше в предыдущей части книги (см. прим. 6).

Сразу хочу сказать: то небольшое понимание христианства, которое я обрёл, изучая историю жизни Иисуса Христа, очень помогло мне на духовном пути. Однако обрести по-настоящему глубокое понимание Его учений не так уж просто. Конечно, речь не об обычных повседневных действиях Христа. Их как раз понять несложно. Но я сейчас говорю не о них, а о тех действиях, которые присущи бодхисаттве высшего уровня. При жизни Иисуса Христа и Будды Шакьямуни обычные люди, которые с ними взаимодействовали, как правило, не понимали, кто перед ними. Очень мало кто понимал.

Сегодня я как раз читал Евангелие от Иоанна, и там говорится о том, что, когда Иисус Христос совершал чудеса, лишь немногие из свидетелей тех чудес понимали всю глубину пробуждённого ума Христа. Именно благодаря тому, что Иисус обладал пробуждённым умом, он был способен на подобное.

Так или иначе, а у нас уже сложилась традиция, что во время курса по медитации, который выпадает на время рождественских каникул, я разговариваю с вами об Иисусе Христе. Поверьте, я делаю это не из стремления быть дипломатичным. У меня нет необходимости

выстраивать с вами «дипломатические отношения». Просто я глубоко уверен — и я говорю это совершенно искренне, — что разговор о жизни Иисуса Христа дарит нам исключительные возможности.

В целом совершенно неважно, откуда сюда приехали люди — с Востока или с Запада. Неважно, какого цвета у них кожа. Важно то, что все они зародили устремление избавиться от цепляния за собственное эго с целью посвятить свою жизнь другим. Это делает всех вас совершенно особенными существами! И я уверен, что для таких существ будет очень полезно поразмышлять об Иисусе Христе, осознать суть деяний, которые он совершил.

Кроме того, я ощущаю определённую ответственность за психологическое состояние своих западных учеников. И если уж мы собираемся познакомить Запад с учением Будды, то необходимо сделать это надлежащим образом, а не превращать его в диковинную экзотику. Нам не нужна никакая диковинная экзотика, нам нужно что-то конструктивное, что-то стоящее, такое, что не затмевает тот свет, который уже сияет, а лишь делает его более ярким.

Что касается психологического здоровья, то необходимо помнить, что мы являемся частью

культурной среды, а культурная среда является частью нас. Поэтому тем из вас, кто родился на Западе, не следует отвергать христианскую культурную среду, частью которой вы с рождения являетесь. Наоборот, следует помнить, как вам повезло, что вы родились в этой христианской культуре. Именно это позволило вам в достаточной мере развить мудрость и понять значение этой культуры для вашего менталитета. Подобное понимание может стать очень полезным для сохранения здоровой психики! Особенно это важно в наши дни, когда по всему миру стремительно развиваются довольно опасные технологии, когда повсюду происходят военные конфликты. В такой опасный исторический период особенно важно помнить о примере жизненного пути наших великих сострадательных предшественников.

Итак, вернёмся к Евангелию от Иоанна. В нём объясняется, что Иисус Христос был послан нам Богом Отцом как свидетель истины, но по трагическому стечению обстоятельств невежественные люди не сумели распознать, кем Он был, не смогли понять Его учения и потому замучили Его до смерти.

На мой взгляд, с позиции буддийской доктрины Иисус Христос был бодхисаттвой.

Причём указывает на это не только тот факт, что Он реализовал бодхичитту, преодолев привязанность к эго, но также и те чудеса, которые Он совершал, поскольку похожие чудеса совершали также и буддийские святые — Тилопа, Наропа или наш современник Его Святейшество Зонг Ринпоче, который совершенно свободен от каких-либо ограничений и порой спонтанно делает что-то такое, во что тяжело поверить!

В Евангелии Иоанн Богослов рассказывает историю о том, как Иисус Христос отдыхал возле колодца, и туда пришла за водой женщина, а Он сказал ей: «Всякий, пьющий воду сию, возраждет опять» (Ин. 4:13). То есть Он здесь намекает, что если она попьёт этой воды, то потом снова захочет пить, а потому вода не является решением проблемы жажды. Это ведь довольно иносказательно звучит. Кто способен сразу понять, что Он имел в виду? Звучит ведь очень странно, правда?

В действительности Христос подразумевал этими словами, что лишь «духовная вода» способна по-настоящему утолить жажду. Таким образом, этот пример показывает, что истинный смысл учений Христа находился глубже уровня слов. Женщина хочет набрать

воды, а Он говорит ей что-то вроде: «Зачем тебе эта вода, она всё равно не решит проблему жажды». Это звучит совершенно безумно. В наши дни в подобной ситуации за такие слова можно получить подзатыльник. К счастью, в тот раз Иисуса никто не избил.

Иоанн Богослов также упоминает, что поскольку сам Иисус был Сыном Бога, то и Его ученики тоже были рождены божественной энергией. В буддийских учениях также можно встретить утверждения, что все шраваки и пратьекабудды «рождены» Буддой Шакьямуни. Смысл здесь в том, что ученики рождаются силой истинной речи мудрости учителя. Постигая такую речь, ученики тоже обнаруживают истину и становятся реализованными существами.

С точки зрения философии можно сказать, что буддизм не признаёт существование Бога как творца людей и других живых существ. Однако — в рамках всё той же философии — буддизм не станет и противоречить подобному утверждению.

Давайте проанализируем, например, как появился мир людей. Будда сказал, что мир людей появился силой благой кармы самих людей. Это очевидно. Какая ещё карма может стать

причиной появления одного из высших миров? Только благая. Однако с точки зрения буддизма вся благая карма так или иначе исходит от Будды<sup>9</sup>, а если просто использовать другой термин, то от Бога. Тогда получается, что мир людей как раз и создан Богом. Силой святой речи Будды живые существа накапливают благую карму, и эта благая карма создаёт мир людей. Тут очень важно, чтобы вы правильно это поняли.

Что же касается философии, то можно трактовать эту ситуацию и так и эдак. Всё зависит от того, какой вы выберёте подход. Это главный принцип философии: с её помощью можно делать что угодно — отвергнуть любое утверждение или обосновать его.

Так в чём же разница между Богом и Буддой? На сегодняшний день я бы сказал, что если изучить, какими качествами с позиции

---

9 В текстах буддийской Дхармы принято писать «Будда» с большой буквы, когда речь идёт о Будде Шакьямуни или другом историческом Будде, и «будда» с маленькой буквы, когда речь идёт о самом принципе просветления. В таком контексте «будда» является синонимом «бодхичитты» — просветлённого ума, который с позиции воззрения высших колесниц умозрительно можно сравнить с христианским понятием «Бог». Однако в данной книге, поскольку далее по тексту речь будет идти о персонификации Бога и Будды, этот принцип придётся нарушить, чтобы не создавать путаницу. (*Прим. пер.*)



буддизма обладает Будда и какими качествами с позиции христианства обладает Бог, то станет ясно, что это одни и те же качества. Этот вопрос творения всегда очень волнует людей: «Всё сущее сотворил Бог» или «Всё сущее сотворил Будда». Но если разобраться с подобными утверждениями, то что же это получается: всё плохое тоже, что ли, Будда создал? Хорошо хоть, в буддизме считается, что с точки зрения абсолютной истины нет ни плохого, ни хорошего!

Тибетцы обычно в подобных дискуссиях используют пример с рекой. Заключается он вот в чём. Когда мы стоим на одном берегу реки, то называем другой берег «другая сторона реки». Если мы переправимся на тот, другой, берег, то станем называть «другой стороной реки» уже тот берег, на котором стояли прежде. Так и получается: если есть «эта» сторона, есть и «другая»; если есть «другая» сторона, есть и «эта». Друг без друга ни «этой», ни «другой» стороны быть не может. То же самое можно сказать и о «плохом» и «хорошем». Не будет «хорошего» — не будет и «плохого». Если перефразировать, то «плохое» возникает в опоре на «хорошее», а «хорошее» возникает в опоре на «плохое».

Тогда у вас может возникнуть вопрос: «Ну хорошо, если Бог является творцом, если Он причина всего сущего, например органической жизни, включая растения, то может ли Он быть неизменным?». Если кто-то утверждает, что Бог является неизменным, то как же Он тогда создаёт что-то, что постоянно изменяется, например растения? Главная причина сотворения того, что постоянно изменяется, также должна изменяться.

Подобные аргументы можно найти в буддийской философии. Но давайте-ка я попробую поспорить с ними: «Если следовать вашей логике, то можно точно так же спросить и буддистов: как получается, что шраваци и пратьекабудды „рождены“ речью мудрости Будды Шакьямуни? Последователи Будды постоянно изменяются, а его речь мудрости ведь всегда неизменна». Здесь всё очень просто: не следует понимать подобные утверждения буквально. Я могу сказать: «Если говорить о личностном аспекте, то Бога можно сравнить с Буддой Шакьямуни». И речь идёт вовсе не о том, что некий неизменный Бог сидит тут среди нас. Просто Бог присутствует в отдельном проявлении органической жизни. Это может быть любое живое существо, с которым вы взаимодействуете.

Ещё раз вам напоминаю, философы всегда всё пытаются разложить по полочкам: «Рассмотрим Бога и Будду. Бог — это вот это, а Будда — это вон то». Этими утверждениями они возводят Бога и Будду на недоступный пьедестал, и обычные люди теряют возможность напрямую с ними взаимодействовать. Они лишают людей шанса постичь саму природу Бога, природу Будды. Что это вообще за глупость?! Просто создают людям дополнительные препятствия!

А потом обычные люди, чей ум и так ограничен, берут эти готовые концепции и ещё намазывают поверх них десертным ножом разные топинги, добавляя к определению «Бог» ещё и собственный концептуальный мусор. Так делать совершенно не годится, это неправильно! Я уверен, что иногда философия может стать препятствием для постижения природы Бога или Будды. Может быть, меня за это назовут бунтовщиком-революционером, но я отвергаю позицию философии по этому вопросу!

Персонификация Бога или Будды не противоречит их универсальной всеведущей природе. Мы можем рассуждать о личных качествах, например, йидама Херуки, понимая в то же время,

что он обладает универсальной всеведущей природой. Нам нужно чётко это понимать!

Одной из типичных проблем западных культур является пренебрежение людей к человеческому виду как таковому. Люди ставят других людей на один уровень с цыплятами на птичьем дворе: «Ох уж эти люди! С ними одни проблемы!». У людей нет уважения к человеческому достоинству. Но ведь люди, со всей свойственной им суетой, тем не менее обладают безграничными благими качествами. Просто мы постоянно забываем об этом. Вот почему люди, пытающиеся проповедовать Евангелие, стараются разделить Бога и человека: «Люди здесь внизу поистине ужасны! Они не лучше голодных духов — точно так же творят зло и постоянно грешат. А вот Бог — Он там, наверху, Безупречный и Чистейший». Это ошибочный подход. Если мы хотим познать Бога посредством человеческого ума, необходимо установить надлежащую взаимосвязь между Богом и человеческими существами. Нельзя говорить: «В отличие от Бога, который совершенен, люди — это лишь грязь под ногами». Так не годится. Даже в Евангелии речь идёт о том, что «Бог христиан — это Бог-Личность, Бог Живой.

Он открывается человеку в личном общении...» или что-то в этом роде.

В этом году я сопровождал Его Святейшество Далай-ламу в его поездке по Испании и мы остановились в одном христианском храме. Там жили около тридцати монахов, и некоторые из них были довольно пожилые. И мы там очень хорошо проводили время: много общались друг с другом, ощущали настоящее единение! Мы часто вели долгие разговоры о вере, и вот один монах, которому было около пятидесяти, описывал Бога вот ровно так, как я сам Его воспринимал. Я тогда был очень удивлён и спросил его: «А вот это твоё объяснение Бога — оно реально из Библии?». Он ответил, что да, именно оттуда. Получилось, что каким-то образом мы воспринимаем Бога примерно одинаково.

Потом мы обсуждали пустоту. Его Святейшество спросил этого монаха: «А что думаешь о пустоте?». Монах ответил так: «Пустота — это отсутствие привязанности».

Я был совершенно удовлетворён таким его ответом. Я почтительно простираюсь перед каждым, кто именно так воспринимает пустоту. К тем, кто считает, что пустота — это отсутствие

привязанности, у меня нет никаких вопросов. Идеальное определение! Этот монах тогда меня по-настоящему порадовал таким ответом!

Так в чём же здесь разница? Если спросить образованного буддиста, что такое пустота, то он, скорее всего, ответит, что это отсутствие реального независимого существования «я», однако, на мой взгляд, идея, что это отсутствие привязанности, гораздо глубже. Я сейчас говорю о собственном опыте. Если кто-то говорит мне, что «пустота — это отсутствие привязанности», это греет мне сердце. С точки зрения философии ответ об отсутствии реального независимого существования «я» можно назвать исчерпывающим, однако такой ответ представляется мне каким-то «сухим», «бесчувственным», что ли. С точки зрения философии формулировку «пустота — это отсутствие привязанности» можно даже расценить как ошибочную. Услышав подобный ответ на вопрос о том, что такое пустота, тибетский философ посмотрит на вас с недоумением: «Это что за ответ такой?».

Есть забавная история о том, как некий геше спросил великого йогина Миларепу: «Ты знаешь правила винаи?». Миларепа ответил: «Я не знаю, какие там есть правила, а каких правил там нет.

Но точно знаю, что, если я контролирую свой ум, это и есть виная!». Это просто невероятный ответ, правда?! Изумительный ответ! С точки зрения философии Миларепа ответил на этот вопрос неверно. Однако в действительности это был совершенный ответ. Если проанализировать винаю, то это был абсолютно верный ответ в духе самой винаи. Но если вы цепляетесь за слова, то подобный ответ покажется вам форменным безобразием!

Геше, пытаясь не потерять лицо, задал Миларепе ещё один вопрос: «А что такое двойственность?». Миларепа ответил: «Понятия не имею, что это...». Этот диалог я не припомню дословно, тут память меня подводит, но вроде бы Миларепа сказал: «Понятия не имею, что это, друг мой, но думаю, что, если ум разделен с Дхармой, это та самая двойственность и есть». Изумительный ответ, не правда ли? Вы наверняка помните этот диалог лучше меня.

Виная предназначена не только для монахов и монахинь. Она помогает всем практикующим объединить свой ум с Дхармой, установить с помощью Дхармы над ним контроль. Поэтому, когда христианский монах сказал, что «пустота — это отсутствие привязанности», на мой взгляд, он увидел самую суть. Ум, находящийся

под воздействием привязанности, цепляется за концепции, и это противоречит мудрости, постигшей пустоту, поскольку привязанность указывает на то, что мы преувеличиваем ценность или значимость того или иного объекта и воспринимаем его через призму такой завышенной оценки. Привязанность существует в силу того, что мы не знаем истинной природы этого объекта. Если мы поймём, что с позиции христианского богословия привязанность является для человека проблемой, которую тем не менее можно решить, то нам станет очевидна вся глубина ответа этого монаха.

На мой взгляд, те монахи, с которыми мы тогда общались в христианском монастыре, вели более аскетичный образ жизни, чем большинство тибетских монахов. Это моё субъективное мнение. Я не хочу принижать тибетских монахов — я сам тибетский монах, с чего бы мне самого себя хаять? Я не настолько глуп! Хотя... может, и настолько.

Монастырь, о котором я рассказываю, находился в довольно уединённом месте. Каждый монах там молился в отдельной келье, в двери которой было окошко для того, чтобы передавать еду. Там царила полная идиллия. На заднем дворе был небольшой садик, который нельзя



было увидеть, если стоять перед главным входом. Восхитительная обитель! С тех пор я отношусь к христианству с большим уважением. Я сейчас не шучу! Я староват, чтобы всё сводить к шуткам! Также мной не движет некий политический расчёт. Политикой мне тоже заниматься уже поздно. Просто общение с теми монахами тронуло моё сердце. Я никогда прежде не был в таком христианском монастыре и не встречал таких людей — христианских монахов, которые ведут подобный чистый и аскетический образ жизни, целиком посвящая себя духовной практике. Это был первый раз, когда я увидел такое собственными глазами. И я был очень счастлив там.

Итак, я полагаю, время наших учений подходит к концу. Пора заканчивать представление, которое я тут для вас устроил. Но я что-то не могу придумать, как лучше его закончить. Хотя кое-что напоследок я всё же хотел бы сказать. Мне бы очень хотелось, чтобы вы попытались объединить буддийское устремление со своим христианским культурным бэкграундом и с помощью такого объединения сумели понять, как буддизм может помочь традиционной для вашей культуры религии. Помогите христианам лучше узнать Дхарму Будды, а буддистам — учения Христа. Это поможет всем нам:

и буддистам, и христианам — относиться друг к другу с уважением, испытывать преданность и веру друг в друга. Это самые здоровые взаимоотношения между последователями разных религий, какие только могут быть!

Поскольку сам я не принадлежу к западной культуре, мне проще делать о ней объективные выводы. Вы все воспринимаете свою культуру субъективно, поскольку находитесь внутри неё, и поэтому многого увидеть не можете. Я же просто сижу в сторонке и наблюдаю. И вот с моей позиции видно, что Иисус Христос и христианство как религия оказывает на людей, принадлежащих к западной культуре, огромное влияние. И это что-то, что является очень ценным. Очень! Присущие вам как западным людям добродетель, умиротворение, любящая доброта — всё это заложено в вас христианством. Ни одно из этих качеств не родилось в вас благодаря западной политике, правда ведь? От политики, которую ведут западные страны, родиться может только одно — кровопролитие.

Поэтому со своей стороны я даю вам полную свободу хоть завтра стать христианами! Я тогда буду искренне сорадоваться. Я совершенно искренне вам говорю! Я не привязан к ученикам. Я действительно верю в то, что сейчас

говорю. Если завтра вы придёте и скажете: «Лама, я пришёл к выводу, что моя традиционная религия поистине драгоценна, и поэтому решил стать христианином», то я отвечу: «Спасибо, что принял такое решение!». Такое ваше решение не поранит моё эго — наоборот, я только за вас порадуюсь: «Это замечательно! Не опоздай в храм на литургию!».

На этом учении нам удалось поговорить о жизненном пути христианских святых и обсудить истории об их подвижническом подвиге. И для нас очень полезно порадоваться тому, чего им удалось добиться. Однако речь идёт не только о святых прошлого, но также о тех, кто живёт в наше время, практикуя аскетизм, посвящая свою жизнь помощи другим и работе ради всеобщего блага. Нам следует молиться о том, чтобы они добились прогресса на духовном пути и поскорее достигли единства с Богом.

Следует также упомянуть и о других исторических фигурах, которые подавали пример отсутствия эгоистических устремлений, например Ганди-джи. Некоторые не испытывают к нему особой симпатии, но именно он освободил народ Индии от гнёта Великобритании. Великий был человек! Несмотря на то что он был профессиональным политиком, основой его подхода

к политике были ахимса и сострадание, и именно такой подход позволил ему избавить Индию от угнетения англичанами. В отместку его несколько раз пытались убить, но он принял и это<sup>10</sup>.

Мы все прекрасно знаем, что на планете Земля живут миллиарды людей, однако много ли из них таких, кто готов пожертвовать собой ради блага других? Такое встречается очень и очень редко. Будда Шакьямуни в одной из своих прежних жизней пожертвовал своим телом, чтобы накормить обессиленную тигрицу с маленькими тигрятами. Собой пожертвовал Иисус Христос. То же самое можно сказать и о Махатме Ганди. Многие ли из людей способны на такое? Открыто принести себя в жертву, чтобы спасти других, — такое ведь очень редко встречается, правда? Я не могу сказать, что тщательно изучал историю, но даже я понимаю, что таких случаев не особо много.

От нас самих не требуется жертвовать своей жизнью, однако мы можем ослабить

---

10 Лама Еше, вероятно, имеет в виду отказ Ганди от усиления личной охраны, когда он сказал: «Если мне суждено погибнуть от пули безумца, я сделаю это с улыбкой». (Прим. пер.)

привязанность к собственному эго, стараясь заботиться о счастье других людей больше, чем о собственном. Поэтому нам необходимо зародить такую мотивацию, вспоминая примеры жизненного пути святых, о которых мы говорили: «В это сложно поверить, но это были примеры полного отказа от привязанности к своему эго! Они полностью посвятили свою жизнь другим! Сам я не способен на такое! Это были поистине великие деяния! Они обладали поистине великой бодхичиттой и безмерной любящей добротой по отношению к другим. Силой подобной бодхичитты и любви они преодолели боль и страдание. Что же касается меня самого, то я приложу все усилия, чтобы посвятить остаток своей жизни — свои тело, речь, ум и благосостояние — тому, чтобы помогать другим. С этого момента и впредь я весь без остатка буду принадлежать живым существам и служить им так, как им только может понадобиться. Пусть же я сам и все живые существа, которые раньше были моими добрыми матерями, никогда — ни в текущей, ни во всех последующих жизнях — не разлучимся с учителем-бодхисаттвой!».

## Рождественская открытка Би Рибуш от ламы Еше

*Рождество 1982 года*

Дорогая Би!

Разлад между людьми создают не злые духи и не всесильный Бог. Разлад между людьми создаёт сам человеческий ум.

Будда говорил, что в гармонии люди смогут существовать лишь в том случае, если каждый будет испытывать ко всем остальным беспристрастное сострадание. Отсутствие же подобного сострадания всегда приводит к возникновению агрессии, и именно оно является главной причиной разлада.

Я очень прошу тебя в этом году поддерживать гармонию среди членов общины по всему миру! Именно сейчас твои усилия в этом направлении наиболее важны! Я уверен, что Бог дарует тебе благословение истинной любви и у тебя всё получится!

*Молюсь за тебя!*

*С Рождеством!*

*С любовью, лама Еше.*

Часть 3

ХВАЛЕБНАЯ РЕЧЬ  
О ЛАМЕ ЕШЕ

# Поминальная проповедь католического священника<sup>11</sup>

**Д**а, этот человек ушёл от нас. Человек, с лица которого никогда не сходила улыбка, излучающая любящую доброту и радость. Я уверен, что выражу сейчас чувства всех, кто его знал, если скажу, что мне приходится сдерживать слёзы, когда я думаю о том, что больше никогда не увижу это улыбающееся лицо, в котором отражались и радость жизни, и знание сопутствующего ей страдания, оказывающее такое сильное влияние на душу

---

11 Святой отец Бернар де Жив написал это поминальное слово для журнала Wisdom Magazine. Это особое посвящение было опубликовано в Лондоне Wisdom Publications в 1984 году, сразу же после ухода ламы Еше в паринирвану 3 марта 1984 года.



человека. Я уверен, что остальные, кто захочет сказать что-то о ламе Еше, упомянут и о его предыдущих рождениях, и о его монашеской жизни, и об учёбе в Тибете, и обо всех его активностях в тибетском сообществе в изгнании. Но позвольте этому христианскому монаху просто рассказать о том, какие чувства он испытывает к человеку, который был для многих из нас и учителем, и другом.

Наше знакомство произошло в Сент-Бом, в Провансе, где в течение десяти дней, с 23 сентября до 3 октября 1978 года, он делился своим вдохновением и энергией с участниками буддийского ретрита, в котором приняли участие около 200 человек. Он был там вместе с Зонгом Ринпоче, который давал учение в обычной для тибетского ламы сдержанной манере. Сам лама Еше тогда общался с аудиторией в свойственном ему стиле и полностью завоевал сердца слушателей. Его сатирические высказывания о западном образе жизни произвели настоящий фурор. Его выступление было достойно профессионального комика, владеющего ещё и клоунской мимикой. Он умел посмеяться над глупостью, заблуждениями и странностями тех людей, чей ум находится под контролем тревожащих эмоций,

но всегда делал это так, что его юмор никому и никогда не казался оскорбительным. Наоборот, люди были тронуты его состраданием, уверенностью в том, что всё к лучшему. Поэтому, когда он вдруг начинал смеяться, то делал это так заразительно, что смеяться начинали все без исключения, ощущая, что любое взаимодействие с этим человеком ведёт их к освобождению.

Я вновь встретил его в следующем году во время второго ретрита в Вивье-сюр-Рон (17–31 июля 1979 года). Лама Сопа Ринпоче просто, но очень убедительно объяснял нам основные аспекты философии махаяны, а присутствовавший при этом лама Еше просто сиял улыбкой духовной радости.

Каждая наша новая встреча приносила великое благословение и радость. Мы встречались в разных местах: на живописном холме, на котором располагается монастырь Копан, недалеко от ступы Боднатх в Непале, или в его любимом ретритном центре Тушита, или в лесу чуть выше Маклеод Ганж близ резиденции Его Святейшества Далай-ламы, где уже не слышен шум тибетского рынка. Он всегда оставался рядом с людьми, чтобы иметь возможность приносить им пользу, но при этом очень любил проводить

время в уединении, где рядом с ним оставались лишь близкие ученики. Именно в такой атмосфере уединения он даровал этим близким ученикам тайные посвящения, не предназначенные для всех подряд. Да, он был очень добрым человеком, но строго следовал традиционным ограничениям, присущим духовному пути буддийской традиции. Поэтому он никогда бы не допустил, чтобы подобные закрытые ретриты проводились в иных условиях.

Уже сам тот факт, что он оказывал такое сильное впечатление на людей, которые впервые его видели, является достаточным доказательством его неординарности. Однако эти его стороны добродушного отца и смешливого ребёнка не мешали ему быть собранным и эффективным организатором. Доказательством этому являются те многочисленные центры медитации (более тридцати), которые он основал в большинстве стран на Западе. Все они функционируют под названием «Фонд поддержания махаянской традиции — ФПМТ» во Франции, США, Голландии, Англии, Испании, Италии и Австралии (а теперь и в России. — *Прим. пер.*). И, занимаясь организацией центров в каждой из этих стран, он прекрасно разобрался, как это сделать наиболее эффективным образом.

Все члены этих центров сейчас скорбят вместе с нами о его уходе.

Мы все знаем, каким трудом ламе Еше давалось в последние годы его апостольское служение, которое предполагало путешествия по всему миру. Исследуя его больное сердце, врачи не давали ему ни единого шанса на выздоровление. Вдобавок к этому он страдал от язвы желудка. Однако, будучи настоящим бодхисаттвой, он продолжал жертвовать собой ради принесения блага другим.

И, в дополнение ко всему этому, позвольте мне, католическому монаху, указать на одну важную черту его характера. Он был настоящим экуменистом<sup>12</sup>, умевшим выходить за рамки традиционных границ, которые так часто разделяют великие религии. Нужно ли напоминать, какую традицию он установил в Копане для тех, кто приезжал изучать буддийские техники медитации в период Рождества? Каждый раз он произносил серию необычайно глубоких для последователя иной духовной традиции

---

12 Экуменизм, в отличие от синкретизма, не предполагает смешения разных религий в единую кашу, а лишь стремится к позитивному взаимодействию между разными духовными традициями, к межконфессиональному диалогу и гармонии, которые пошли бы на пользу последователям каждой из них! (Прим. пер.)

проповедей о пришествии Иисуса Христа в этот мир. Он рассуждал об истинном значении этого великого христианского праздника и о том, как лучше к нему подготовиться. Помню, как во время ретрита в Сент-Бом он собрал группу лам, чтобы совершить пуджу на вершине холма, в гроте Марии Магдалины. А несколькими днями позже ранним утром тайком сбежал с нами, чтобы посетить храм Святого Максимиана, где с преданностью молился Пресвятой Богородице. При этом все прекрасно знали, что, выражая подобным образом уважение к другим духовным традициям, он всегда оставался истинно верующим буддистом, распространителем Дхармы, хранителем своей традиционной религии. С какой теплотой вспоминал он те дни в гомпе в Лавудо, на склоне Эвереста, где обучал маленьких монахов Дхарме Будды!

Два года назад, когда лама Еше наконец смог съездить в Тибет, он посетил свой родной монастырь и расположенную там шедру Сера, где получил традиционное буддийское образование. Здание, где находилась его келья, было почти полностью разрушено, но он всё равно выполнил в своей келье сессию медитации, оставаясь под открытым небом на протяжении многих часов.

Я не знаю, принято ли выражать соблезнования в буддийской общине... Просто я сейчас подумал о ламе Сопе Ринпоче — его ученике, который обычно очень сдержан и пребывает в состоянии созерцания. Должно быть, ему сегодня по-настоящему одиноко из-за этой утраты.

*Отец Бернар де Жив*

# Взаимодействие с ФПМТ и миссия центра

**М**осковский буддийский центр «Ганден Тендар Линг» был создан в 2001 году с благословения ламы Сопы Ринпоче. Центр аффилирован с международным Фондом поддержания махаянской традиции — ФПМТ (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, FPMT, сайт: <https://fpmt.ru>), организацией, направленной на сохранение и распространение буддизма махаяны по всему миру при помощи создания возможностей для слушания, осмысления, медитации, практики и реализации безошибочного учения Будды и на этой основе — распространения Дхармы среди живых существ.

Следуя вдохновляющему примеру Его Святейшества Далай-ламы, буддийский центр «Ганден Тендар Линг» посвящен служению другим

с добротой и мудростью, а также просвещению людей, целью которого является уменьшение страданий и помощь в развитии более доброй, сострадательной и мирной жизни общества.

Вслед за ФПМТ мы обеспечиваем интегрированное образование, включающее в себя разноуровневое обучение, индивидуальные и групповые практики, осознанное поведение и служение людям. Мы хотим создать гармоничную среду для помощи всем живым существам в раскрытии их полного потенциала безграничных мудрости и сострадания.

Наш центр придерживается буддийской традиции тибетского ламы Цонкапы — так, как её передали нам основатели ФПМТ лама Тубтен Еше и лама Тубтен Сопа Ринпоче.





Лама Тубтен Еше

# Безмолвный ум — святой ум

Размышления тибетского  
ламы о Рождестве

Перевод с английского: *Антон Мускин*

Редактор *Анна Пестова*

Корректурa и вёрстка: *Сергей Гуков*

Фото на обложке: *Carol Royce-Wilder*

16+