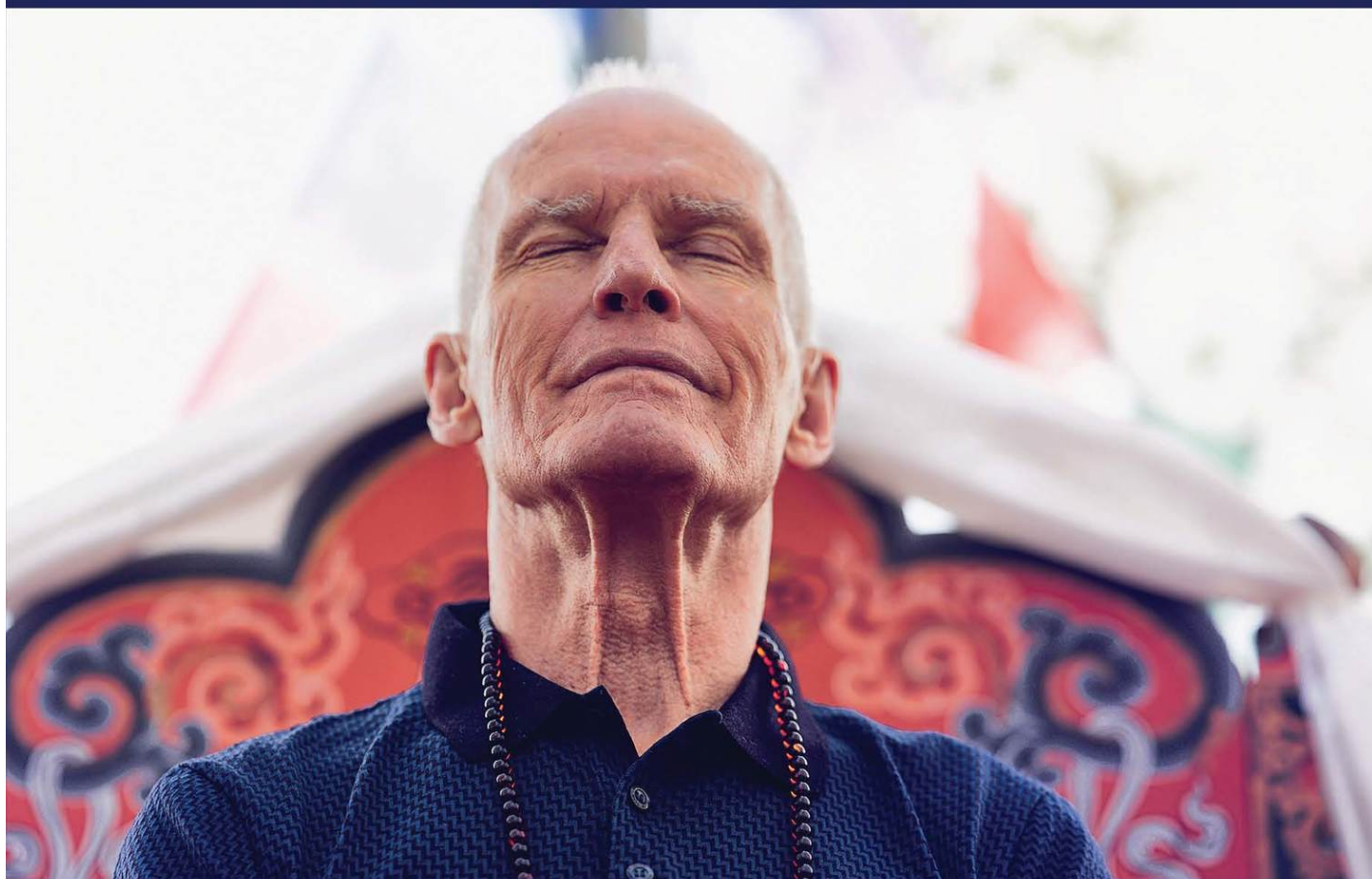


БУДДИЗМ СЕГОДНЯ



# ЛАМА ОЛЕ НИДАЛ



## БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ

Искусство жить — в вопросах и ответах

Основополагающие принципы и история буддизма, поразительные истории из жизни тибетских лам, теория и практика медитации — эти темы переплетены в динамичном и увлекательном разговоре Ламы Оле Нидала с известным немецким журналистом Дирком Гроссером.

Буддизм сегодня

Оле Нидал

**Быть полезным. Искусство  
жить – в вопросах и ответах**

«Ориенталия»

2013

УДК 294.321  
ББК 86.35

**Нидал О.**

Быть полезным. Искусство жить – в вопросах и ответах /  
О. Нидал — «Ориенталия», 2013 — (Буддизм сегодня)

ISBN 978-5-9500895-1-0

Как быть полезным и к тому же счастливым, бесстрашным, честным с собой и с обществом, неумоимо продвигаясь по самому быстрому из возможных путей человеческого развития, — об этом и о многом другом Лама Оле Нидал, как никто другой обладающий всеми этими качествами, рассказывает в беседе с немецким журналистом Дирком Гроссером. Основопологающие принципы и история буддизма, поразительные истории из жизни тибетских лам, теория и практика медитации — эти темы переплетены в динамичном и увлекательном разговоре с насущными вопросами современной жизни: политика, свобода, этика, культура и многое другое. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 294.321

ББК 86.35

ISBN 978-5-9500895-1-0

© Нидал О., 2013  
© Ориенталия, 2013

# Содержание

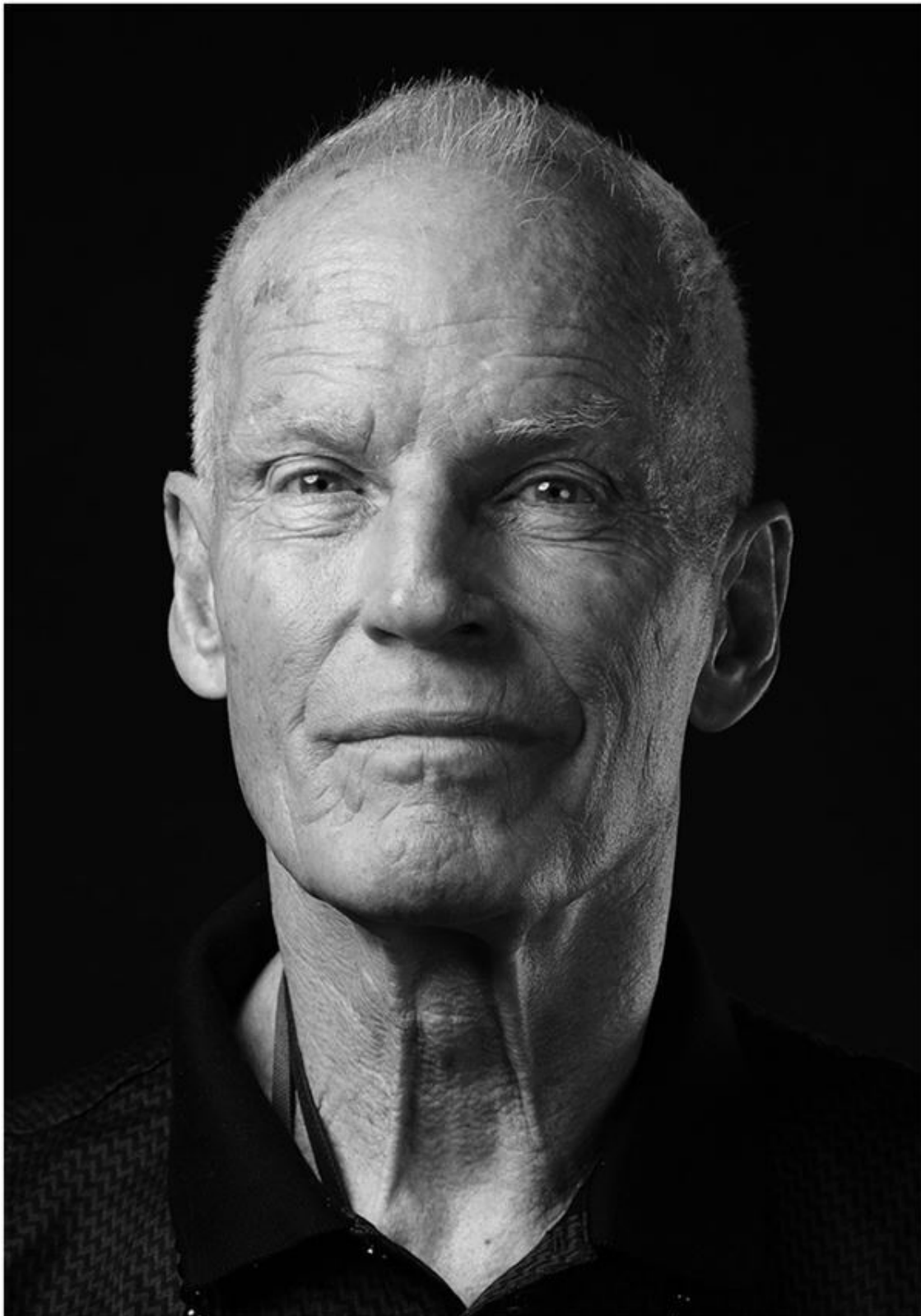
Об авторе	6
1. С Небесной горы – в Гималаи	9
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Лама Оле Нидал**  
**Быть полезным: Искусство**  
**жить – в вопросах и ответах**

© Buddhismus Stiftung Diamantweg der Karma Kagyü Linie, 2013

© Издание на русском языке, оформление. ИП Кочергин М. М., 2020

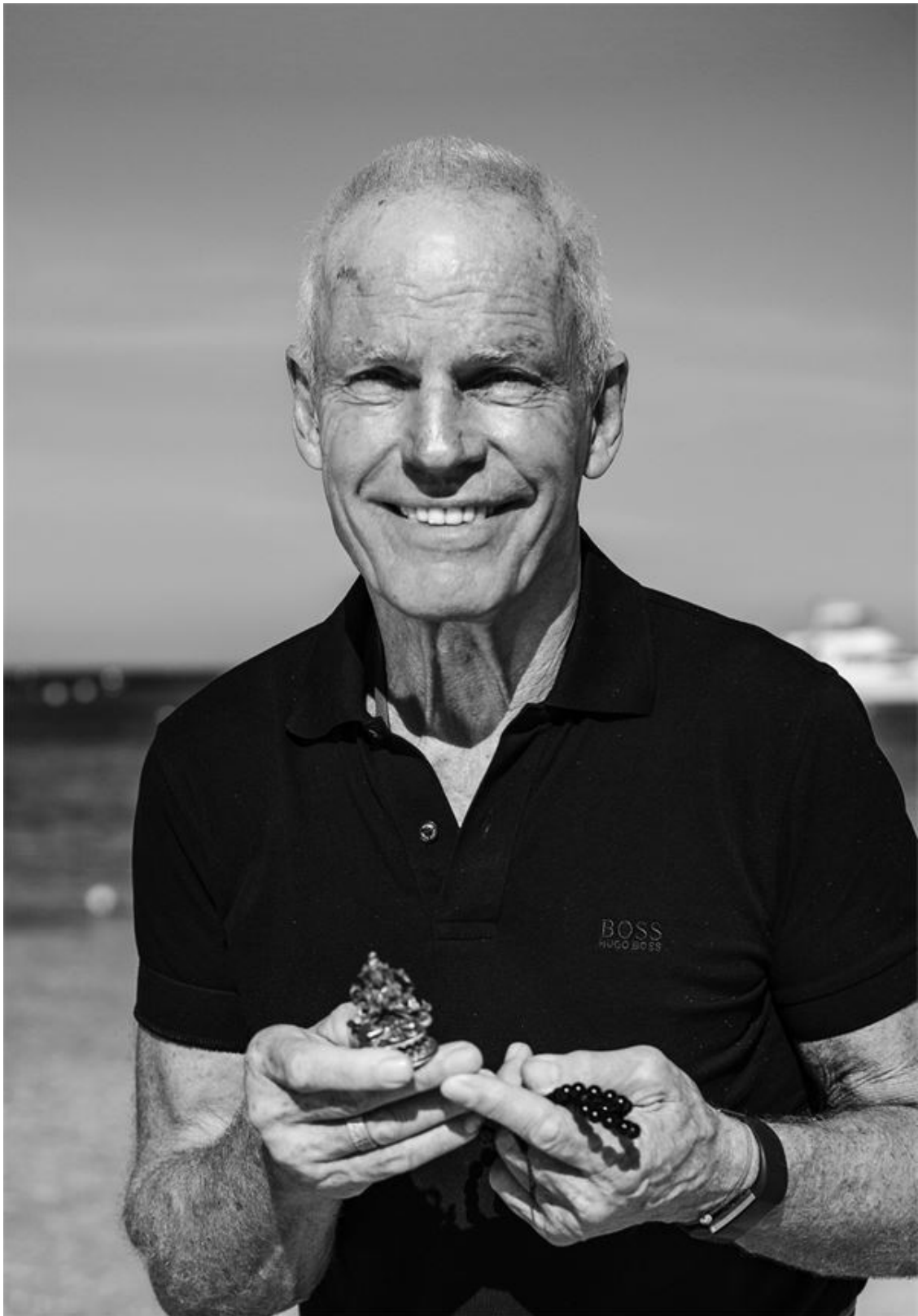
## Об авторе



Лама Оле Нидал и его жена Ханна – первые западные учителя линии преемственности Карма Кагью тибетского буддизма Алмазного пути. Они познакомились с Учением Будды в 1968 году, когда во время свадебного путешествия по Непалу встретили величайшего мастера

медитации – Шестнадцатого Кармапу Рангджунга Ригпе Дордже – и стали его учениками. Несколько лет они учились и практиковали под руководством высочайших лам, а затем, следуя пожеланию Кармапы, вернулись домой в Европу, чтобы открывать Западу глубокие методы Алмазного пути.

Сегодня благодаря активности Ламы Оле в мире действует свыше 700 центров буддизма Алмазного пути традиции Карма Кагью.



## 1. С Небесной горы – в Гималаи

**Почему ты стал буддистом? Ты родом из Дании и вполне мог бы выбрать христианство или какую-нибудь скандинавскую религию. Это все-таки ближе, чем Тибет...**

Скорее всего, у меня не было выбора. В детстве, еще во время войны, да и после, мне снились мужчины и женщины в красных одеяниях, что сильно разнилось с реалиями Дании сороковых годов и весьма меня удивляло. На своих первых рисунках я изображал, как помогаю сражаться этим людям, одетым в красное, и веду их через горы (которых в Дании нет) в безопасные долины. Кстати, вторая по высоте и самая известная «гора» в Дании – Небесная гора, всего 147 метров над уровнем моря.

**Однако вы, датчане, очень близки к небу.**

Только мы, наоборот, тянем небо вниз (смеется). Позже, когда я повзрослел и мои ночи были заняты другим, меня всегда пробирала дрожь, если случалось что-то прочесть или услышать про Тибет и Центральную Азию. И хотя образцом для меня были тогда герои скандинавских саг, я знал: впереди ждет что-то решающее.

На самом деле с первой встречи тибетские ламы называли меня Махакалой (это главный защитник нашей линии преемственности). Зимой 1986 года мы с моей женой Ханной и горсткой друзей нелегально ехали по просторам Тибета в доисторических грузовиках, и примерно в часе пути до города Канце в восточной части страны, слева от нас, возле какой-то речки и подножья горы, из клубов пыли вдруг выступило большое четырехугольное глиняное строение. Оно было похоже на укрепление, на стенах которого богатая кальцием вода, стекая вниз, рисовала подобие равномерной колоннады. Невероятно сильная энергия тянула нас туда, и я оставил вмятины на кабине грузовика, пытаясь достучаться до водителя, чтобы тот остановил машину. Но он, оглохший от постоянного шума этой развалюхи, ничего не слышал. Когда грузовик наконец-то остановился в Канце, мы с Ханной выпрыгнули из кузова – чуть ли не на голову двум монахам, которые заботились о маленьком монастыре Калу Ринпоче – ламы, учившего нас долгие годы. На наши вопросы о том большом доме между дорогой и рекой с белыми полосами на стенах они ответили, что это Адрубцанг, где вырос наш главный Лама, Шестнадцатый Кармапа.

Мы встретили Кармапу в Непале в 1969 году, когда начиналось наше трехлетнее пребывание в Гималаях. Во время третьего путешествия в Непал мы в своем стареньком автобусе мощностью 34 лошадиные силы четверть часа ехали по Катманду прямо за Кармапой, даже не подозревая об этом.

Так действуют сильные связи: несколько недель мы добирались по проселочным дорогам через Европу, мусульманские страны и Индию до Непала. А Кармапа как раз приехал в Катманду – впервые за 13 лет, – чтобы благословить огромный храм Ургьена Тулку и дать около ступы Боднатх серию совершенно особенных посвящений – передачу Кагью Нгагдзё, «Сокровищницы мантр Кагью». Мы встретились с Кармапой на вершине Сваямбху во время церемонии Короны и сразу стали его учениками – теперь и в этой жизни.

**Тебя сначала увлекла личность Кармапы и лишь затем Учение Будды или это произошло одновременно?**

Нет, понимание того, что именно буддизм может стать источником окончательных взглядов, появилось у меня уже в Копенгагенском университете, когда я писал работу о философе Олдосе Хаксли. Я хотел показать, что для человеческого развития существует путь, свободный от наркотиков, из-за которых мы потеряли многих хороших друзей. В этом вопросе Дания была

далеко впереди, причем осознанно. Первый косяк я выкурил в 1961 году, прямо после окончания военной службы. А в 1966 году на мой день рождения прибыл первый ЛСД, незадолго до этого изобретенный Хофманном. В то время главными очагами европейской наркокультуры были Лондон, Амстердам и Копенгаген. Весь этот внутренний мир очень быстро переключался в Данию, которая всегда была открыта для нового. Мы с Ханной вначале разделяли энтузиазм по поводу гипотетического скоростного шоссе к достижению окончательных состояний ума. Работы Тимоти Лири были известны в университетах восточного побережья США и вкупе с «Дверями восприятия» (*philosophia perennis*, «вечная философия») Олдоса Хаксли буквально проглатывались в кругах «посвященных». Тогда все переворачивалось вверх дном; это было очень идеалистическое и увлекательное время: с «Битлз» и «Роллинг Стоунз», но и с растущим списком друзей, потерянных из-за наркотиков.

В 1967 году в Копенгагене мы видели Махариши Махеша Йоги, но это был индуизм – слишком слащавый на наш вкус. Одновременно до нас доносились вести о восточных тибетцах, кхампах, которые в 1950 году во время первого нападения китайцев защищали свою страну и в 1959 году, практически безоружные, продолжали мужественно сражаться против китайской оккупации. Именно они, а не застрявшая в средневековье тибетская армия, отвели высоких лам через перевалы Гималаев в безопасную Индию. Так тибетцы и их религия впервые оказались в сфере нашего внимания.

Во время визитов в Азию мы научились рассматривать мир с позиции «и то и другое» вместо «или – и ли», и потом все происходило почти само собой. Сильные восточные тибетцы и наши Ламы только помогли этому. Мы с Ханной сразу заметили в этих людях сходство с викингами и моментально почувствовали себя как дома в их среде. Благодаря им все становилось на свои места.

Величайшим примером для нас был благородный и достигший полного осуществления бутанский лама Лопён Цечу Ринпоче, которого мы с 1987 года приглашали в наши центры, растущие по всему миру, и о котором я писал в своих книгах «Открытие Алмазного пути» и «Верхом на тигре». Его невозможно перехвалить. Цечу Ринпоче производил на людей огромное впечатление и поддерживал нашу работу повсюду. Несмотря на слабое сердце, месяцами он путешествовал по Западу и благословлял буддийские центры Алмазного пути, вплоть до своей смерти в 2003 году в Бангкоке. Он был неиссякаемым источником бескорыстной помощи, и именно он привел нас к Кармапе.

### **А увлечение Учением Будды пришло благодаря Кармапе?**

Да. Несмотря на нашу во всех смыслах насыщенную жизнь, мы с Ханной были в первую очередь интеллектуалами, которые во всем ценят логичность и ясность. Все, что казалось неубедительным и сентиментальным, быстро разрушал беспощадный датский юмор. Но мы не нашли никаких логических пробелов в духовном знании тибетцев, обнаружили лишь культурные различия – такие черты, которые нельзя было использовать на Западе в чистом виде.

Все сугубо азиатское и сомнительное с социальной точки зрения, например расслоение тибетского общества, было далеко от нашего западного представления о равноправии. Но что нас восхищало – э то взгляды и глубокие уровни человеческого взаимодействия, для которых в нашем западном мире часто не находится места среди законов, принципов демократии и социального обеспечения. И мы были убеждены, что западную социальную защищенность можно соединить с эффективными буддийскими средствами дальнейшего развития людей.

Мама рассказывала, что я, когда был маленьким, всегда говорил, что хочу стать чемпионом Дании по осознанию, хотя наверняка и понятия не имел, что это такое – осознание. Не знаю, откуда пришла эта идея, но, очевидно, что-то начало работать во мне уже очень рано. Кармапа стал тем, кто удержал Ханну и меня в своем силовом поле. Этот человек, пол-

ностью постигший природу ума, вел нас наилучшим путем, который и сегодня приводит к цели непредвзятых людей.

Тогда лишь немногим удавалось получать прямые поучения от мастеров медитации «красношапочных» линий. Про этих лам я писал в вышеупомянутых книгах. Более впечатляющих людей нигде не было и нет!

Калу Ринпоче из южных предгорий Гималаев учил всему: от Основополагающих упражнений – нёндро – до окончательного проникновения в суть ума, которое обретается благодаря практическим методам, абстрактному постижению и отождествлению с учителем или подходящими формами Будд. И когда бы ни выпадала возможность, мы ехали в Сикким, чтобы быть рядом с Кармапой. Прекраснее этого не было ничего.

**Ты никогда не был монахом, обеими ногами стоял на земле и вел обычную жизнь. Работал, был вынужден заботиться о пропитании, в общем не был отрешен от так называемых мирских вещей...**

Во время учебы в Гималаях мы жили на 50 долларов в месяц, присылаемых моими родителями; обменяв эти деньги на свободном рынке, можно было получить достаточно, чтобы хватало на все необходимое и даже оставалось для помощи другим. В Копенгагене я между делом преподавал английский в выпускном классе, работая еще и на стройке, а вечерами мы с Ханной убирали в школе. Мы часто работали до 16 часов в день. Арендная плата за ожидавшую сноса квартиру на чердаке напротив колонии хиппи Христиании составляла 10 долларов в месяц, и если кто-то носил практичную военную одежду, это не слишком бросалось в глаза.

**При взгляде на некоторых буддистов создается впечатление, что они не хотят улыбаться миру. Они очень нежные и мягкие, но мне часто недостает ощущения силы, чего-то, что захватит меня и унесет с собой. Их слова не кажутся**

**мне неправильными, однако иногда они бывают немного скучноватыми.**

**У тебя не возникает такого чувства?**

Замечательно выражено! Поэтому я всегда, не приукрашивая, показываю удовольствие, которое мне дарит все извечно женское. Это помогает отвалить от наших центров тех, кто все равно не сможет постичь чистое видение Алмазного пути. К тому же на своих лекциях я упоминаю об особенностях ислама, и тогда отсеиваются люди, которые хотят жить с закрытыми глазами. Те, кто остается, способны к большим скачкам в развитии, и именно они пользуются потом нашими буддийскими центрами. Так что в нашей линии собраны прекрасные женщины и сильные мужчины.

Если же говорить в целом о поучениях Будды, то они были адресованы трем типам людей, способных отвечать за себя. Вначале давались наставления для тех, кто хочет защититься от страданий, осознанно используя закон причины и следствия. Эти принципы придают буддизму (прежде всего южному) кротость и мягкость, которые необходимы для монашеской жизни.

Дальнейшие поучения – для людей, которые стремятся к богатой внутренней жизни и поэтому хотят, чтобы их сочувствие и внеличностная буддийская мудрость, то есть понимание пустотности всех внешних и внутренних проявлений, наилучшим образом дополняли друг друга. Если мы пребываем в равновесии, не впадая ни в сентиментальность, ни в бюрократизм, этот уровень достигнут.

Последняя ступень поучений Будды – Алмазный путь (Ваджраяна), также известный как Путь вибрации (Мантраяна) или Путь целостности (тела, речи и ума), называемый Тантраяной. На Алмазном пути практикующий старается выяснить, на что он способен. Так, две тысячи моих учеников вместе со мной прыгнули с парашютом, чтобы понаблюдать за умом.

Алмазный путь – именуемый так из-за сходства ума в окончательном смысле с этим сияющим и неразрушимым драгоценным камнем – несет пользу тем, кто в состоянии понять, что истина должна быть всепронизывающей, подобной пространству и что Просветление можно представить себе только потому, что оно уже сейчас является нашей истинной сущностью.

**Я думаю, сам Будда не был тихоней – скорее, настоящим революционером. Он выступил против обычаев индуизма, а это определенно требовало большой силы.**

Он происходил не из касты брахманов, священников, а из касты кшатриев, воинов, о чем сегодня легко забывают.

До 29 лет он упражнялся во всех известных в то время боевых искусствах и формах ведения войны. Говорится, что у него было 500 подруг, что в то время среди индоевропейских народностей считалось знаком благородства. В основном это были вдовы тех, кто погиб в битвах (после смерти мужей о вдовах должно было заботиться общество). Упоминается также, что Будда мог доставить удовольствие всем своим женщинам. Наверное, он рано ложился в кровать и принимал достаточно витаминов.

**Говоря о том, что Будда был воином, веришь ли ты, что иногда и духовная жизнь – борьба?**

Это зависит от того, насколько искусно даются наставления, а также от зрелости и свободы групп, которые их получают. Если поучение соответствует степени нашего постижения и у нас есть свобода принять его с наибольшей пользой, тогда этот путь описывает естественное для нас развитие. Иногда мы наталкиваемся на какие-нибудь препятствия, но если не сдаемся, полезные поучения проявляются. И тогда мы неожиданно совершаем освобождающий прорыв, видим новые перспективы, и все продолжается. Чувство греха, характерное для христианства, у нас не поощряется. Совершая ошибку, мы извлекаем из нее урок, сразу извиняемся и в следующий раз поступаем лучше. Природа Будды (потенциал Просветления), присущая каждому существу, вне времени и поэтому имеет большое значение. Важны только те достижения, которые остаются, а все остальное Диснейленд.



**В буддизме никого не заставляют верить во что-то абсурдное, поэтому невозможно впасть в запутывающие сомнения?**

Хорошо сказано. Я это и имею в виду.

**Но иногда подозрительные «успехи» могут стать камнем преткновения на духовном пути. Мой самый первый медитативный опыт я получил в Греции от одного твоего ученика в 1996 году, когда он меня научил медитации на Кармапу...**

Да, очень хорошо. Этот путь, как и цель, – первоклассны.

**Это было невероятное переживание.**

**Я чувствовал, как меня пронизывает новая сила, все тело щекотало... Я думал: «Вот оно!» И затем долгие годы я пытался повторить этот опыт.**

Да, тогда пришло ожидание, которое загородило тебе путь.

**Точно. Я думал, медитация должна быть фейерверком хорошего настроения. Долго бегал за этим эффектом, пока не заметил, что суть вообще не в том. Поэтому я спрашиваю, может ли это иногда походить на борьбу, например борьбу со скукой. Ведь иногда медитация может быть очень скучной.**

Все-таки стоит наслаждаться ею. Если мы не допустим ошибки и не начнем сразу медитировать на саму суть ума, не накопив в нем предварительно массы позитивных впечатлений, все будет нести пользу, по крайней мере – буддийские мантры. Скука, заставляющая нас все время браться за новые медитации, – это самозащита эго, которое видит, что его территория подвергается повторяющимся атакам с одной и той же стороны. Вначале эго пытается использовать происходящее себе на пользу и думает: «Раньше я был просто хорошим парнем, а сейчас стану еще и высокодуховным». Но, оставаясь в буддизме, эго совершает большую ошибку. Ведь все внеличностно духовное растворяет концепцию «я», и, как уже упоминалось, повторения здесь – самый мощный противник. По мере нарастания медитационного опыта эго видит, как исчезает его сила: мы узнаем себя как часть целого и понимаем, что все индивидуальное – т ело, мысли и чувства – возникает, изменяется и снова исчезает. Вследствие этого шаг за шагом тает иллюзия ограниченного и реально существующего эго, или «я».

Но остается нечто более значительное – сияющая бескрайность переживающего, зеркало за картинками, океан под волнами. То непреходящее, что у всех одинаково.

Остается пространство, которое позволяет проявляться любым явлениям, и вневременное осознание. Это очень опасно для эго – вступить на внеличностный духовный путь, и первое время оно сильно сопротивляется. Но, к счастью, его можно победить или перехитрить, и тогда все становится подарком.

**При этом эго может действительно загораживать путь, так как в определенный момент оно понимает, что работает над собственным растворением, не так ли?**

Да, до определенного времени эго думает, что благодаря упражнениям оно станет более влиятельным, а это, конечно, сулит наслаждение. Но постепенно эго понимает, что вынуждено постоянно сдавать позиции. Это ему не нравится, и оно ищет пути отступления, что выглядит слегка по-детски или драматично.

Но в долговременной перспективе завоеванная свобода переживается медитирующим как обогащающая и приносящая счастье. После этого препятствием будут, скорее всего, лень и привычка, и здесь поможет мощный импульс настроя Бодхисаттвы: это обещание – продолжать работать на благо всех существ, несмотря на то, что они бессчетны и им не видно конца, – остается, пожалуй, благороднейшим мотивом!

**Под это не подпишется ни одно эго.**

Если бы эго действительно знало, во что ввязывается, оно бы этого не делало. Я даю обещание Бодхисаттвы с особой радостью.

**Может быть, «духовная гордость» необходима в начале пути, чтобы это все-таки начало участвовать в работе, которая его потихоньку и растворит?**

Решительно согласен. И каждый раз это огромная победа; поставить ее под угрозу на Алмазном пути могут только очень сильно нарушенные связи.

**Как проходили твои первые медитации с Кармапой?**

Здесь, как обычно, мой опыт совпадает с опытом моей жены Ханны. Мы пережили его при первом же зрительном контакте с Кармапой в 1969 году в храме на холме Сваямбху на окраине Катманду, когда, окруженные сотнями тибетцев и ослепленные солнцем, выглядывающим из-за плывущих облаков, увидели Черную корону, которую он трижды поднял над головой.

Его взгляд внезапно захватил нас, мое тело неожиданно напряглось, словно я проглотил огромную стальную рессору. Я сидел совершенно прямо, пребывая где-то в пространстве, и в какой-то момент в моем сознании осталась лишь Черная корона. Никакие прежние переживания не могли сравниться с этим ощущением.

После этого было много работы, так как тибетцы, в отличие от англичан, не привыкли стоять в очереди. Поскольку в Тибете посвящения обычно давались лишь немногим – тем, кто сидел перед ламой, – присутствующие со всей силы ломались вперед и сдвигали стариков и детей, прижимая их к стенам. Все хотели благословения великого ламы. У меня в руках каким-то образом оказался огромный бамбуковый шест, и, уперев один его конец в стену, я мог сдерживать толпу, чтобы вначале к Кармапе прошли старики и ослабленные люди. Затем я дал пространство юным и сильным, и потом, среди последних, в очереди к учителю оказались и мы с Ханной. Наше восприятие было сильно изменено: от маленькой двери в здании слева до зарешеченного главного зала, где сидел Кармапа, было всего около пяти метров, но мы оба пережили этот путь как процесс рождения, словно мы двигались через длинный, узкий канал.

Кармапа дотронулся до наших макушек, и когда мы подняли глаза, он предстал перед нами бóльшим, чем целый зал, и светился, как сотня солнц.

Держась за головы и идя куда-то дальше за монахами, мы получили благословленные веревочки на шею, немного зерен и какое-то питье. С горсткой других людей мы крепко держались за решетку, пока сияющий человек перед нами благословлял остальных. Он заметил нас, как только мы появились; есть одна фотография, которая показывает его в минуту узнавания. Кармапа выглядит на ней так, будто думает: «Спасите, снова они. Опять начинаются мои проблемы!»

Это узнавание шло с обеих сторон. Теперь мы уже знаем, что в прошлых жизнях я был его защитником, а Ханна – переводчицей. В течение последующих 12 лет он часто проверял мою силу и ее чуткость. Как-то, через пару дней после нашего появления, когда я спускался со Сваямбху (по крутой лестнице без поручней), он совершенно неожиданно запрыгнул всеми своими 90 килограммами мне на спину. К счастью, мне удалось устоять с трясущимися коленями и пронести его остаток пути к ступам, расположенным внизу.

Кое-кто из состарившихся за это время защитников сегодняшнего Кармапы Тхае Дордже недавно рассказал моему близкому другу Манфреду из Мюнхена, что после первой встречи Шестнадцатый Кармапа всегда хотел знать, где мы были и что делали. Когда они спросили Кармапу, почему из всех западных учеников и покровителей его всегда интересовали мы, он ответил:

«Многие из вас надеются, что китайцы покинут Тибет, и мы сможем вернуться домой. Все в прошлом, этого не будет! Некоторые из вас думают, что индийцы снова примут буддизм, как раньше. Но и этого не произойдет. Будущее буддизма Алмазного пути – на Западе, и эти двое, Ханна и Оле, перенесут его туда и укоренят».

В любом случае в тот день – как и позже – мы совершенно не хотели покидать его энергополе и просто остались сидеть перед храмом. Даже когда стемнело и бездомные собаки (половина которых вела себя очень агрессивно, так что приходилось быть по-настоящему внимательными) подходили все ближе, мы ждали какого-нибудь знака.



Этим знаком стало появление бутанского врача, который принес нам от Кармапы небольшой пакетик с волосами его 16 перерождений. Я затолкнул подарок в левый нагрудный карман своей толстой армейской рубашки, но уже при спуске с горы почувствовал сильное жжение, как будто рубашка горела. Тогда я еще курил и первым делом заподозрил, что по недосмотру засунул туда непотушенную трубку. Но в тот день я вообще не брал трубку с собой. С удивлением я переложил пакетик в правый карман, но вскоре и там возникло такое же ощущение. Так я перекладывал его туда-сюда. Придя домой и сняв рубаху, я закричал от боли. Внешне это был всего лишь маленький бумажный пакетик с волосами, но внутри него была чудовищная сила! Сейчас этот пакетик – самое главное в моем гао (тибетской переносной емкости для реликвий), которое Шестнадцатый Кармапа наполнил перед своей смертью еще и другими реликвиями, чтобы я благословлял людей от его имени.

**Не каждому выпадает получить такой сильный опыт на пути. Многие начинают практиковать медитацию, потому что интеллектуально убеждены в правильности буддийского Учения, однако никогда не приходят к такому ясному физическому ощущению, как это было у тебя.**

Это правда: у Ханны и меня эти переживания возникли по причине нашей сильной связи с традицией Карма Кагью.

Эта связь тянется из прошлых жизней. Многие на Западе благодаря хорошей карме становятся буддистами, хотя и держатся на некоторой дистанции от практики или ограничиваются изучением. В своей собственной культуре они продвинулись настолько, что по-настоящему их захватывает только окончательный взгляд и окончательные методы. И поэтому они приходят к Алмазному пути. Со временем они чувствуют: следующим шагом должна стать присущая буддистам ответственность за самого себя, что едва ли могут предложить двойственные религии веры. Таких людей меньше притягивают разнообразные формы Будд, в которые я был посвящен и из которых, пожалуй, уже десять видел воочию. Это были величайшие моменты в моей жизни. Но такие люди радуются абстрактным поучениям и полноте их объяснений. Сногсшибательные переживания при первой встрече с формами Будд получают скорее те, у кого в прошлых жизнях была глубокая связь с тибетскими поучениями. Как у нас с Ханной. Мы сразу совершенно вдохновились, и оба почувствовали что-то сильное на уровне тела.

**Какой совет ты дал бы людям, которые читают твою книгу «Открытие Алмазного пути», слышат о вашем опыте и хотят пережить то же самое? Когда их эго требует таких же ощущений... Что ты отвечаешь, если люди приходят и жалуются, что уже два года медитируют, но ничего так и не происходит?**

Что от погружений в медитацию – если они делаются правильно и с буддийским Прибежищем – можно только выиграть. Если возникает приятное переживание и мы делимся им с другими, оно будет увеличиваться. А все трудное означает освобождение от будущего страдания, и это уже сейчас ослабляет помехи, которые нас ожидают, и даже ведет к человеческой зрелости.

Если с наступлением особенно сложного этапа жизни медитировать становится трудно, можно просто механически прочитывать тексты. Благодаря этому накапливаются мудрость и хорошие впечатления, что принесет пользу позже, когда нам будет уже приятно осваивать внутреннюю целину. И тогда ты сам для себя будешь снова и снова формировать освобождающие впечатления, а старые ограничения и проблемы сможешь забыть.

**Не возникает ли у тебя впечатления, что люди на Западе скорее должны освободиться от лишнего, вместо того чтобы вбирать в себя еще больше?**

Да, отпуск на пляже несет лишь обусловленное удовольствие. Если потоки ожиданий и опасений бегут не переставая, загорелый живот лишь создает иллюзию уравновешенной жизни.

Но на самом деле мне кажется, что в целом Запад всегда был более социальным и сочувственным, а со временем стал также и более духовным по сравнению с Востоком. В Азии, прежде всего, всему знают цену. Благодаря упражнениям индуизма, даосизма и буддизма там есть духовно высокоразвитые люди, но немало и таких, кто – в озможно, из-за бедности, расслоения на классы и ошибочного восприятия кармы как судьбы – думает по большей мере о себе и мало заботится о других. Я всегда очень ясно даю понять, что мы, хотя и поддерживаем тибетцев когда только можем, не имеем ничего общего с тибетским правительством или его политикой. И всегда прошу моих учеников говорить об этом. Мы не принимаем отсталое феодальное тибетское общество вместе с его правосудием, которое допускало ужасные наказания. Лучше держаться от него подальше. Будучи западными людьми, мы не обязаны перенимать тибетскую культуру. Единственная тибетская вещь, которой мы дорожим, – это поток опыта непрерывных линий просветленных женщин и мужчин, которые более 1000 и даже 1250 лет назад постигали и передавали дальше Алмазный путь. Они медитировали в пещерах Гималаев, а затем спускались к людям, чтобы заработать на очередной мешок ячменной муки, цампы, и снова уединялись в своих пещерах, пока их ум не достигал неизменного состояния. Они – наши Прибежище. Сохранение этого знания мы сделали задачей нашей жизни. Все остальное, как бы необыкновенно и пестро оно ни выглядело, остается культурой, красивой, но трудно-переносимой на Западе.

**То есть ты очень ясно различаешь культуру и духовность?**

На это потребовалось около 20 лет, так как и Ханна, и я всегда были очень преданны тибетцам и стремились защищать их во всем. Но затем пришло время. У тибетцев появились некоторые разломы в системе, а мы собрали слишком много экзотичных типов.

**Часто в центрах Дзен можно увидеть западных людей, которые хотят быть похожими на японцев. Они хотят вести себя точно так же, носят такие же одежды, подчиняются дисциплине, и мне кажется это немного искусственным.**

Некоторым недостает юмора, или он очень специфический и глубоко запрятан. Здоровая улыбка поднимает человека надо всем, в том числе над зажатыми отношениями и бюрократией. Кто в конце своей жизни может посмеяться – победил.

**Хорошо смеется тот...**

Да, это правда. Если бы я не повстречал моих одаренных учителей и Алмазный путь, я бы сегодня точно не был буддистом. Во время махаянских дебатов я бы спал, а оценивание и наблюдение за собственным поведением, свойственные Тхераваде, не смог бы воспринимать серьезно. Алмазный путь делает человека смелым, радостным и дружелюбным.

Это образ жизни, при котором просто отпадают все препятствия, мешающие нам узнавать свой ум. Он – вневременный, не привязанный ни к какой культуре и делает нас совершенно свободными.

**Это же привлекает и молодых людей?**

Я думаю, да. Решающим здесь является пример учителя, и я надеюсь, что новое поколение лам будет таким же бодрым и убедительным, как их предшественники, у которых мы с

Ханной жили и учились с 1968 по 1972 год и которых мы позднее приглашали на Запад. Эти почтенные господа были невероятны. Стоило войти в их комнату, как голову словно сжимало в тисках, и старец часто отвечал на все вопросы еще до того, как они обретали четкие очертания в твоём собственном уме.

При этом ламы были очень простыми, естественными и радостными. В них не было ничего напыщенного или «святого», им нечего было доказывать, не за что оправдываться, было лишь стремление поделиться с живыми людьми тем простором, который они переживали.

**Возможно, молодые ламы станут еще сильнее, ведь они соединяют лучшее из обоих миров: высокоразвитую духовность их культуры и достижения науки и техники западного мира.**

По крайней мере они станут действеннее. Многие, кого я вижу, блестяще развиваются. Первокласным примером является молодой Кармапа Тхае Дордже.

**Я бы хотел вернуться к разделению культуры и духовности. Вы же используете статуи Будд, тханки и тибетские мантры. Не является ли это только культурой или чем-то, лежащим лишь на поверхности буддизма?**

Тут учитель Алмазного пути думает по-другому. В моем понимании, а также в моей медитации различные формы Будд – не важно, статуи это или рисунки на свитках – поднимают мириады наших впечатлений из узкой персональной сферы в нечто свободное и внеличностное. Их успокаивающие, обогащающие, очаровывающие или мощно защищающие образы и атрибуты, а также формы и цвета влияют на наше подсознание. Число рук, объекты, которые они держат, наличие партнеров, стоячие или сидячие позы – в се несет свой смысл и сильно воздействует на нашу внутреннюю энергетическую систему. Если мы – желательно после посвящения и с мантрами – настраиваемся на эти формы, представляя их перед или над собой, а в конце сливаемся с ними, как свет сливается со светом, то это влияет и на энергии в теле, и на видение мира.

То же самое относится к последним слогам в мантрах (как, например, последний слог Х У Н Г в мантре О М М А Н И П Е М Е Х У Н Г). В общем Х У Н Г дает силу, Х Р И сочувствие, ТА М дарит материнскую любовь, П ЭЙ рассекает бессмысленные представления, а С ОХ А открывает простор. Методы работают всегда и повсюду, но, к счастью, только при человеколюбивом настрое. Эти формы, которые 2450 лет назад излучал из себя Будда, я рассматриваю (несмотря на мою любовь к ним) под научным углом. Может быть, со статуями ранних учителей, которые нередко выглядят совершенно по-разному, все происходит немного иначе. В этом случае большее значение имеют преданность и благодарность за переданные методы. Формы Будд на уровне энергии и радости – прежде всего если они хорошо выполнены – представляют окончательный внеличностный опыт, возникающий в нашем собственном теле благодаря практикам.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.