

Йонге Мингьюр Ринпоче

# БУДДА, МОЗГ

И НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ



Бестселлер  
New York Times!

КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Йонге Мингьюр Ринпоче

**Будда, мозг и нейрофизиология  
счастья. Как изменить  
жизнь к лучшему**

«Ориенталия»

2007

## **Ринпоче Й.**

Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему / Й. Ринпоче — «Ориенталия», 2007 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-064-7

В своей книге известный тибетский мастер Мингьюр Ринпоче, объединяя древнюю мудрость буддизма с последними открытиями западной науки, показывает, как можно жить более здоровой и счастливой жизнью при помощи медитации. Ринпоче был лично выбран Его Святейшеством Далай-ламой для участия в медицинских исследованиях эффектов медитации в Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и функционирования мозга Университета Висконсина.

ISBN 978-5-91994-064-7

© Ринпоче Й., 2007

© Ориенталия, 2007

# Содержание

Слова благодарности	6
Предисловие	7
Вступление	9
Часть первая	13
1. Путешествие начинается	13
Встреча умов	15
Важность линии преемственности	16
Встреча с моим умом	19
Свет с Запада	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Йонге Мингьюр Ринпоче**  
**Будда, мозг и нейрофизиология**  
**счастья. Как изменить жизнь к лучшему**

Yongey Mingyur Rinpoche  
The Buddha, the Brain, and the Science of Happiness:  
A Practical Guide for Transforming Your Life

With *Eric Swanson*  
Foreword by *Daniel Goleman*

Harmony Books  
New York  
2007

Под редакцией *Эрика Свонсона*  
Предисловие *Дэниела Гоулмана*  
Перевод с английского *ламы Сонама Дордже*

Published by arrangement with Harmony Books, a division of Random House, Inc., New York,  
USA

Публикуется по согласованию с издательством «Хармони букс», Подразделением издательского дома «Рэндом Хаус» (Нью-Йорк, США) и литературным агентством «Синопис» (Москва)

## Слова благодарности

Хочу поблагодарить каждого из моих учителей за их наставления и вдохновение, в особенности досточтимого Тай Ситу Ринпоче, Его Святейшество Дилго Кхьенце Ринпоче, Селдже Ринпоче, Ньёшул Кхена Ринпоче, моего отца Тулку Ургьена Ринпоче, Кхенчен Кунга Вангчука Ринпоче, Кхенпо Лосанг Тензина, Кхенпо Цултрим Намдага, Кхенпо Таши Гьялцена, ламу Друпон Цултрима, моего деда Таши Дордже и доктора Франциско Дж. Варелу.

За неустанную помощь в предоставлении научной информации и разъяснения я также должен сказать отдельное спасибо доктору Ричарду Дэвидсону, доктору Антуану Луцу, доктору Альфреду Шэпир, доктору Фрэду Куперу, доктору Лауре Д. Кубзански, доктору Лауре Сمارт Ричман и С. П. Антония Сумбунду. Благодарности также заслуживают Энн Бенсон, Ани Джамдрон, Алекс Кэмпбелл, Кристиан Бруят, лама Чодрак, Элвин и Миошин Келли, доктор Е.Е. Хо, доктор Феликс Мусс, Хелен Творкин, Жак Хорн, Джейн Остин Харрис, Джил Саттерфилд, М. Л. Харрисон Маки, Вероник Томашевски-Рамзес и доктор Вильям Ратье за помощь в редактировании рукописи.

Эта книга не увидела бы свет без помощи моего литературного агента, Эммы Суини, издателя Шайе Эрехарт, редактора Джона Глусмана и поддержки Тима и Гленны

Олмстэд, Мей Йен и Двэйни Лэдла, Роберта Миллера, Кристин Мигнанэлли, ламы Карма Чоцо, доктора Илэйн Пулео, Гари и Нэнси Свонсон.

Особой благодарности заслуживают мой брат Цокньи Ринпоче, Джош Бэран, Дэниел Гоулман, Тара Беннет-Гоулман и Лама Таши за их вдохновение, доброту и бескорыстную помощь в составлении многих частей этой книги.

В завершение я хочу сказать спасибо Эрику Свонсону за то усердие, которое он проявлял в работе, несмотря на постоянные исправления, вносимые мною в оригинал. Это исключительно учёный человек, обладающий открытым умом и неизменной улыбкой. Без его героических усилий мы бы не завершили этот труд.

## Предисловие

Нам довелось стать свидетелями беспрецедентного эпизода в истории науки: серьёзного и заинтересованного диалога между учёными и представителями созерцательных, медитативных традиций. С научной точки зрения, некоторые результаты этой встречи оказались весьма поучительными. В моей собственной отрасли науки – психологии – всегда считалось, что она зародилась в Европе и Америке в начале XX века. Но оказывается, что такая точка зрения исторически недалёковидна и навязана западной культурой, так как теории, посвящённые уму и его функционированию, – иными словами, психологические системы – были созданы в большинстве великих мировых религий, которые происходят из Азии.

Когда я, будучи студентом, в семидесятые годы путешествовал по Индии, мне довелось изучать Абхидхарму, которую следует считать одним из самых утончённых образцов такой древней психологии, созданной в буддизме. Я был поражён, обнаружив, что основные вопросы науки ума исследовались на протяжении тысячелетий, а не какого-то одного столетия. Клиническая психология, которой я тогда занимался, стремится помогать людям избавляться от различных эмоциональных расстройств. Но, к своему удивлению, я обнаружил, что в этой системе тысячелетней давности разработаны методы, направленные не только на исцеление душевных страданий, но и на расширение таких положительных человеческих способностей, как сострадание и сочувствие. Однако я никогда не слышал о такой психологии ни на одном из своих учебных курсов.

В наши дни интенсивный диалог между практикующими эту древнюю внутреннюю науку и современными учёными превратился в активное сотрудничество. Этому плодотворному рабочему сотрудничеству в большой степени способствовали Его Святейшество Далай-лама и Институт ума и жизни, которые в течение нескольких лет устраивали встречи и дискуссии практиков и знатоков буддизма с ведущими представителями современной науки. То, что начиналось с пробных бесед, вылилось в программу совместных исследований. В результате эксперты буддийской науки ума совместно с неврологами разработали формат исследования, которое должно было документально зафиксировать воздействие этих ментальных упражнений на нервную систему человека.

Одним из опытных практиков, принимавших наиболее активное участие в этом сотрудничестве, был Мингьюр Ринпоче, который работал с Ричардом Дэвидсоном, директором Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и функционирования мозга Университета Висконсина. Эти исследования дали поразительные результаты; если их удастся воспроизвести, они могут навсегда изменить некоторые основные научные представления. В частности, было продемонстрировано, что регулярные занятия медитацией на протяжении многих лет в состоянии повысить способность к положительным изменениям активности мозга в такой степени, которая и не снилась современной когнитивной неврологии.

Пожалуй, самые ошеломляющие результаты были получены при исследовании небольшой группы адептов медитации, среди которых был и Мингьюр Ринпоче (свой опыт он описывает в этой книге). Во время медитации на сострадание нейронная активность в важнейшем центре мозга, отвечающем за переживание счастья, повышалась на 700–800 процентов! У обычных испытуемых участвовавших в исследовании добровольцев, которые лишь недавно начали медитировать, активность той же области мозга возрастала всего на 10–15 процентов.

Эти адепты медитации оттачивали своё мастерство на протяжении многих лет затворничества, посвящая созерцанию в общей сложности от 10 000 до 55 000 часов, что аналогично уровням тренировок спортсменов олимпийского класса. В этом отношении Мингьюра Ринпоче можно считать вундеркиндом. Будучи ещё маленьким мальчиком, он прошёл основательную подготовку по медитативным техникам у своего отца Тулку Ургьена Ринпоче, одного из

самых известных учителей, покинувших Тибет незадолго до китайской оккупации. Это вдохновило Мингьюра Ринпоче предпринять трёхлетнее медитативное затворничество в тринадцатилетнем возрасте. И когда он закончил своё уединение, его назначили учителем медитации в следующем трёхлетнем затворничестве в том же центре.

Не менее необычно и то, что Мингьюр проявляет глубокий интерес к современной науке. Он с увлечением участвовал в нескольких конференциях Института ума и жизни, пользуясь любой возможностью лично встретиться с учёными, которые могли более подробно объяснить что-то из своей области. Во многих из таких бесед обнаруживались удивительные аналогии между ключевыми положениями буддизма и современными научными знаниями – не только в психологии, но и в космологических теориях, вытекающих из новейших достижений квантовой физики. Суть этих бесед изложена в данной книге.

Однако здесь эти эзотерические положения вплетены в более широкое повествование, представляющее собой практическое введение в основные техники медитации, которым в столь ясной и доступной форме учит Мингьюр Ринпоче. В конечном счёте эта книга – практическое руководство по преобразованию нашей жизни, изменению её к лучшему. И первый шаг в этом путешествии начинается с любого места, в котором бы мы ни находились.

Дэниел Гоулман

## Вступление

История этой книги начиналась с довольно простой задачи – собрать воедино записи ранних лекций Йонге Мингьюра Ринпоче, с которыми он выступал в буддийских центрах по всему миру, и сделать из всего этого более или менее логически связный текст. Но, как часто бывает, простые задачи перерастают свои первоначальные рамки, превращаясь в гораздо более крупные проекты. Поскольку большинство полученных мною записей относились к первым годам преподавания Ринпоче, они не отражали глубокого понимания современной науки, которое Ринпоче приобрёл в результате последующего общения с европейскими и североамериканскими учёными, участия в конференциях Института ума и жизни<sup>1</sup>, а также собственного опыта в качестве испытуемого в исследованиях Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и поведения мозга в Университете Висконсина в Мэдисоне.

К счастью, у меня появилась возможность поработать над рукописью непосредственно с Ринпоче, когда в последние месяцы 2004 года он прервал своё мировое турне и задержался в Непале. Я должен признаться, что меня не столько привлекала, сколько пугала перспектива провести несколько месяцев в стране, охваченной стычками между правительством и маоистскими повстанцами. Но все те неудобства, которые мне довелось испытать за это время, с лихвой окупались экстраординарной возможностью ежедневно проводить час или два в компании одного из самых харизматичных, умных и образованных учителей, которых мне посчастливилось встретить.

Йонге Мингьюр Ринпоче, родившийся в 1975 году в непальской местности Нубри, стал восходящей звездой среди нового поколения учителей тибетского буддизма, воспитывавшихся за пределами оккупированного Тибета. Помимо глубокого знания практических и философских аспектов древней традиции, он также необычайно осведомлён о всех нюансах и сложностях современной культуры, поскольку почти десять лет преподавал по всему миру, встречаясь и разговаривая с самыми разными людьми – от учёных с мировым именем до сельских жителей, пытающихся устранить бытовую вражду со сварливыми соседями.

Мне кажется, что лёгкость, с которой Ринпоче способен разрешать сложные и порой весьма эмоционально заряженные ситуации, встречающиеся ему во время мировых турне, отчасти происходит из того, что его с раннего возраста готовили к перипетиям общественной жизни. Когда ему было три года, Шестнадцатый Кармапа (один из самых почитаемых учителей тибетского буддизма XX века), официально признал его седьмым воплощением Йонге Мингьюра Ринпоче – учёного и адепта медитации XVII века, который был особенно известен глубиной своей учёности и мастерством в наиболее продвинутых методах буддийской практики. Примерно в то же время Дилго Кхьенце оповестил родителей Ринпоче, что их сын также является воплощением Кьябдже Кангьюра Ринпоче, мастера медитации, обладавшего невероятным талантом в духовной практике; он был одним из первых великих тибетских учителей, добровольно покинувших свою родину после политических перемен, которые начали сотрясать Тибет в пятидесятые годы XX века, и до самой смерти учил огромное количество восточных и западных учеников.

Здесь, возможно, понадобится небольшое разъяснение для тех, кто не знаком с тибетской системой осознанного перевоплощения. В соответствии с традицией тибетского буддизма считается, что великие учителя, достигшие высших уровней духовной реализации и движимые великим состраданием, сознательно перерождаются вновь и вновь, для того чтобы помогать всем живым существам открывать в себе полную свободу от боли и страдания. Таких мужчин

---

<sup>1</sup> Ежегодные открытые встречи-конференции с участием буддийских мастеров и ведущих современных учёных, инициированные в 1987 году Далай-ламой и Франциско Варелой, одним из самых выдающихся неврологов XX века.

и женщин, страстно преданных делу освобождения всех страждущих существ, по-тибетски называют тулку, что можно примерно перевести как «телесная эманация». Несомненно, самый известный тулку нашего времени – Далай-лама, чьё нынешнее, четырнадцатое, воплощение олицетворяет ту сострадательную заботу о благе других существ, что присуща всякому перевоплощённому учителю.

Впрочем, вы сами можете решать, во что верить: в то, что нынешний Йонге Мингьюр Ринпоче пронёс через последовательные перевоплощения один и тот же широкий спектр практического и интеллектуального мастерства, или что он овладел им в этой жизни благодаря поистине исключительному уровню личного усердия. Его отличает от предыдущих носителей этого имени глобальный масштаб влияния и известности. В то время как возможности предыдущих воплощений Йонге Мингьюра Ринпоче были до некоторой степени ограничены географической и культурной изоляцией Тибета, сложившиеся обстоятельства позволяют нынешнему носителю этого титула доносить всю глубину и широту своего мастерства до тысяч людей от Малайзии до Манхэттена и Монтеррея.

Однако титулы и родословная мало чем могут помочь в защите от жизненных трудностей, которых на долю Мингьюра Ринпоче, определённо, выпало немало. Ринпоче искренне рассказывает, что, хотя он рос в любящей семье, в известном своей первозданной красотой регионе непальских Гималаев, в раннем возрасте его преследовал недуг, который западные специалисты, вероятно, определили бы как паническое расстройство. Когда он в первый раз рассказывал мне о том, какой глубокой тревогой было отмечено его детство, мне было трудно поверить, что такой сердечный и обаятельный молодой человек провёл большую часть своего детства в постоянном страхе. То, что он сумел справиться со своим недугом и преодолеть его, не прибегая к обычным фармацевтическим и психотерапевтическим методам лечения, свидетельствует не только о необычайной силе его характера, но и об эффективности практик тибетского буддизма, о которых он рассказывает в этой своей первой книге.

Личное свидетельствование Ринпоче – не единственное доказательство его победы над разрушительным эмоциональным страданием. В 2002 году Мингьюр Ринпоче вместе с семью другими опытными практиками буддийской медитации принимал участие в исследованиях, которые проводили доктор Антуан Луц – невролог, обучавшийся у Франциско Варелы, и доктор Ричард Дэвидсон – всемирно известный нейрофизиолог и член Научно-консультативного Совета Национального института умственного здоровья. В Вейсмановской лаборатории в Мэдисоне, штат Висконсин, испытуемые проходили целый ряд неврологических тестов,

в которых, в частности, применялась новейшая технология функциональной МР-томографии, позволяющая получать своего рода «кинограмму» изменений уровней активности различных областей мозга (в отличие от обычной МР-томографии, которая даёт лишь статичные изображения)<sup>2</sup>. Электроэнцефалографическое оборудование, использовавшееся для измерения мельчайших электрических импульсов, возникающих при коммуникации клеток мозга, также было весьма сложным<sup>3</sup>. В то время как в обычной процедуре электроэнцефалографии для измерения электрических потенциалов на поверхности кожи головы используются только 16 электродов, в Вейсмановской лаборатории использовались 128 электродов, что позволяло измерять малейшие изменения электрической активности глубоко внутри мозга испытуемых.

---

<sup>2</sup> Магнитно-резонансная томография – метод получения изображений различных органов, в том числе мозга, основанный на измерении резонансного поглощения электромагнитных волн в постоянном магнитном поле ядрами атомов, чаще всего атомов водорода, входящих в состав молекул различных веществ (*Прим. ред.*).

<sup>3</sup> Электроэнцефалография – измерение биоэлектрической активности мозга с помощью электродов, помещаемых на определённые участки поверхности кожи головы (технически именуемые «отведениями»). Считается, что получаемая таким образом картина (паттерн) электрической активности соответствует динамике распределения электрических потенциалов на поверхности коры больших полушарий, которая, в свою очередь, отражает импульсную электрическую активность нейронов и нейронных ансамблей в различных отделах мозга (*Прим. ред.*).

Результаты МРТ– и ЭЭГ-исследований этих восьми йогинов-адептов медитации были впечатляющими на двух уровнях. Во время практики медитации на сострадание и любящую доброту зона мозга, активность которой обычно бывает связана с материнской любовью и сочувствием, у опытных практиков медитации была более заметно активизирована, чем у контрольных испытуемых того же возраста, которые за неделю до сканирования получили наставления по медитации и занимались ею ежедневно. Способность Мингьюра Ринпоче вызывать у себя такое альтруистическое и положительное состояние была поистине поразительной, поскольку даже люди, не страдающие от приступов паники, нередко испытывают чувство клаустрофобии, лежа в узком пространстве МР-томографа. Тот факт, что Ринпоче мог столь умело сосредоточивать свой ум даже в таких условиях, показывает, что тренировка в медитации позволила ему полностью преодолеть склонность к паническим приступам.

Ещё более удивительными были результаты электро-энцефалографических измерений активности мозга опытных практиков во время медитации. Насколько я понимаю, они столь явно выходили за пределы обычных показаний ЭЭГ, что это поначалу навело сотрудников лаборатории на мысль о возможной неисправности оборудования. Но после того как они спешно дважды перепроверили оборудование и исключили возможность механического сбоя, им пришлось признать тот факт, что электрическая активность мозга испытуемых, связанная с вниманием и феноменальным осознанием, превосходит всё, что они когда-либо видели. Выходя за рамки обычно осторожного и взвешенного языка современных учёных, Ричард Дэвидсон так вспоминал об этом в недавнем интервью журналу Time: «Это было восхитительно... Мы не ожидали увидеть что-то, настолько впечатляющее...»<sup>4</sup>.

На следующих страницах Ринпоче откровенно рассказывает о своих личных трудностях и о том, как он боролся, чтобы их преодолеть. Он также описывает свою первую встречу в детстве с молодым чилийским учёным Франциско Варелой, который впоследствии стал одним из ведущих неврологов XX века. Варела был учеником отца Мингьюра Ринпоче, Тулку Ургьена Ринпоче – мастера медитации, обладавшего глубочайшей мудростью и опытом, чьи учения привлекали тысячи последователей в Европе, Северной Америке и Азии. Варела стал близким другом Мингьюра Ринпоче, познакомив его с западными представлениями о природе и функциях человеческого мозга. Заметив интерес Мингьюра Ринпоче к науке, другие западные последователи Тулку Ургьена начали учить молодого Ринпоче физике, биологии и космологии. Эти ранние «уроки науки», полученные Ринпоче в девятилетнем возрасте, оказали на него глубокое воздействие, в конечном счёте побудив его найти способ соединить принципы тибетского буддизма и современной науки таким образом, чтобы они были доступны тем, кто нуждается в практических средствах достижения устойчивого ощущения личного благополучия, но не способен разобраться в научных публикациях и со скептицизмом или страхом относится к огромному объёму классической буддийской литературы.

Однако прежде чем приступить к такому проекту, Ринпоче должен был завершить своё формальное буддийское образование. С одиннадцати до тринадцати лет он постоянно ездил туда и обратно между обителью своего отца в Непале и индийским монастырём Шераб Линг – главной резиденцией Двенадцатого Тай Ситу Ринпоче, одного из наиболее значимых учителей тибетского буддизма, живущих в наши дни. Под руководством буддийских мастеров в Непале и Шераб Линге он усиленно изучал *сутры*, содержащие слова Будды, и *шастры* – собрания комментариев к сутрам, составленные индийскими учёными, а также оригинальные тексты и комментарии, написанные тибетскими мастерами. По завершении периода обучения, в 1988 году, Тай Ситу Ринпоче дал молодому ламе разрешение участвовать в первой трёхгодичной программе ретрита, или медитативного затворничества, в Шераб Линге. Эта программа, созданная столетия назад для углублённого обучения медитации, включает в себя подробное изуче-

---

<sup>4</sup> Лемоник М. Д. Биология радости. Time, 17 января 2005 г.

ние основных медитативных практик тибетского буддизма. Поскольку в то время Мингьюру Ринпоче было всего тринадцать лет, он стал самым молодым учеником в истории тибетского буддизма, которому разрешили участвовать в этой программе. В течение этих трёх лет Ринпоче достиг столь впечатляющих успехов, что по завершении программы Тай Ситу назначил его руководителем следующего ретрита в Шераб Линге. Таким образом, в свои семнадцать лет Ринпоче стал самым молодым руководителем ретрита за всю историю тибетского буддизма. В этой роли руководителя ретрита он провёл в затворничестве в общей сложности почти семь лет.

По завершении второго затворничества, в 1994 году, Ринпоче поступил в семинарию (по тибетски – *шедра*), чтобы продолжить формальное образование посредством глубокого изучения основных буддийских текстов. В следующем году Тай Ситу назначил его главным представителем Шераб Линга; в этой должности Ринпоче наблюдал за всем спектром деятельности монастыря и заново открыл там шедру, где продолжал собственное образование, одновременно работая учителем. В течение следующих нескольких лет Ринпоче делил своё время между курированием монастырской жизни, преподаванием и собственными занятиями в шедре и ролью руководителя следующего трехгодичного ретрита. В 1998 году в возрасте 23 лет он получил полное монашеское посвящение.

С девятнадцати лет – возраста, в котором большинство из нас увлечены более мирскими интересами, – Мингьюр

Ринпоче следовал изнурительному расписанию, которое включало в себя контроль за деятельностью монастырей в Непале и Индии, лекционные туры по всему миру, личные консультации, заучивание наизусть сотен страниц буддийских текстов и усвоение всего, что можно, от последних живых представителей поколения учителей медитации, родившихся и воспитанных в Тибете.

За всё то время, что я знаю Ринпоче, меня больше всего впечатляла его способность встречать любой вызов не только с неизменной выдержкой, но и с острым, очень своевременным чувством юмора. Не раз, когда во время своего пребывания в Непале я корпел над записями нашей беседы, состоявшейся накануне, Ринпоче делал вид, что засыпает или собирается выскочить из окна. Со временем я понял, что он просто подтрунивал надо мной из-за того, что я так серьёзно отношусь к работе, самым непосредственным образом показывая, что для буддийской практики необходима определённая степень легкомыслия. Ибо в первом учении, данным Буддой по достижении просветления, говорится, что если суть обычной жизни состоит в страдании, то самым действенным противоядием от него является смех – в особенности смех над собой. Каждая частичка опыта становится ярче, когда вы научились смеяться над собой.

Это, пожалуй, самый важный урок, который Ринпоче преподавал мне за то время, что я провёл с ним в Непале, и я столь же благодарен за него, как и за то глубокое понимание природы человеческого ума, которым Ринпоче смог поделиться со мной благодаря своей уникальной способности соединять тонкости тибетского буддизма и удивительные откровения современной науки. Я искренне надеюсь, что каждый читатель этой книги сможет найти свой собственный путь к освобождению в лабиринте личного страдания, дискомфорта и отчаяния, которые характеризуют повседневную жизнь, и, подобно мне самому, научиться смеяться.

В заключение я хочу заметить, что большинство цитат из тибетских и санскритских текстов принадлежат перу других переводчиков – подлинных мастеров своего дела, которым я спешу выразить свою глубокую признательность за ясность их ума, учёность и проницательность. Те немногие цитаты, которые приводятся без прямых ссылок на других авторов, являются моими собственными переводами, тщательно проработанными вместе с Ринпоче, чьё глубокое понимание древних молитв и канонических текстов открыло мне ещё одну грань характера настоящего буддийского мастера.

Эрик Свонсон

## Часть первая

### Основа

*Все живые существа, включая и нас самих, уже обладают  
изначальным семенем пробуждения.  
Гампопа. Драгоценное украшение освобождения*

## 1. Путешествие начинается

*Если и есть какая-то религия, которая могла бы  
соответствовать представлениям современной науки, то это буддизм.  
Альберт Эйнштейн*

Опытный буддист не считает буддизм религией. Он воспринимает его как своего рода науку, метод исследования собственного опыта с помощью техник, которые позволяют беспристрастно изучать свои действия и реакции, чтобы осознавать: «Ага, так вот как работает мой ум. Вот что мне нужно делать для того, чтобы испытывать счастье. А вот чего мне следует избегать, чтобы не испытывать страдание».

В своей основе буддизм очень практичен. Он учит тому, как обрести спокойствие, счастье и уверенность, избегая тревог, безысходности и страха. Сущность буддийской практики связана не столько со стремлением изменить свои мысли или поведение, чтобы стать лучше, сколько с осознанием того, что вы – хороший, цельный и совершенный человек, какими бы вам ни казались обстоятельства, определяющие вашу жизнь. Она направлена на осознание врождённого потенциала вашего ума. Другими словами, буддизм имеет своей целью не столько достижение благополучия, сколько осознание того, что вы в этот самый момент уже являетесь таким цельным, совершенным и, в сущности, благополучным человеком, в которого вы только могли мечтать однажды превратиться.

В это трудно поверить, не так ли?

Что ж, я тоже долгое время не верил.

Я хочу начать с признания, которое может звучать странно в устах того, кто считается перевоплощённым ламой и, по идее, должен был сделать в прошлых жизнях множество прекрасных вещей. С раннего детства меня преследовали чувства тревоги и страха. Моё сердце бешено билось, и я часто покрывался испариной, когда оказывался рядом с незнакомыми людьми. И у этого неудобства, которое я вынужден был постоянно испытывать, не было никаких видимых причин. Я жил в прекрасной долине и был окружён любящей семьёй, множеством монахов и монахинь и другими людьми, которые были глубоко погружены в изучение того, как раскрывать в себе внутренний мир и счастье. Тем не менее тревога следовала за мной повсюду, словно тень.

Мне было, наверное, около шести лет, когда я впервые почувствовал себя немного лучше. Побуждаемый по большей части детским любопытством, я начал лазить по холмам, окружающим мою долину, обследуя пещеры, где провели свою жизнь в медитации многие поколения буддийских йогингов. Иногда я залезал в пещеру и делал вид, что медитирую. Конечно, я и представления не имел, как медитировать, и просто сидел там, повторяя в уме *мантру* ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ – особую комбинацию древних санскритских слогов, известную почти всем тибетцам, как буддистам, так и небуддистам. Порой я сидел часами, мысленно повторяя мантру и не понимая, что я делаю. Тем не менее я начинал ощущать, что мной постепенно овладевает чувство покоя.

Однако после трёх лет, проведённых в пещерах в попытках понять, как медитировать, уровень моей тревоги возрос до такой степени, что на Западе его, вероятно, диагностировали бы как полностью развившееся паническое расстройство. В течение некоторого времени я получал неформальные наставления от своего деда, великого мастера медитации, который предпочитал умалчивать о своих достижениях, но в конце концов набрался смелости попросить маму передать моему отцу, Тулку Ургьену Ринпоче (который при жизни был повсеместно признан как чрезвычайно одарённый учитель), просьбу пройти у него формальное обучение. Отец согласился и в течение трёх следующих лет давал мне наставления по различным методам медитации.

Поначалу я понимал немного. Я старался успокоить свой ум так, как он учил, но мой ум не желал успокаиваться. На самом деле в те первые годы формального обучения я обнаружил, что отвлекаюсь больше, чем прежде. Меня раздражало всё что угодно: физические неудобства, звуки на заднем плане, конфликты с другими людьми. Спустя много лет я пойму, что в действительности это не было регрессом; я просто начинал в большей степени осознавать непрерывный поток мыслей и ощущений, которые не замечал ранее. Увидев, как через тот же процесс проходят другие люди, я теперь понимаю, что этот опыт типичен для всех, кто только учится исследовать свой ум с помощью медитации.

Хотя я всё же начал переживать короткие мгновения спокойствия, страх и паника продолжали преследовать меня, как голодные духи, – в особенности потому, что каждые несколько месяцев меня посылали в монастырь Шераб Линг, главную резиденцию Двенадцатого Тай Ситу Ринпоче, одного из величайших мастеров тибетского буддизма среди ныне живущих, а также одного из моих основных учителей. Великую мудрость и доброту, которые он вложил в моё развитие, мне никогда не оплатить сполна. Там я должен был обучаться у новых наставников, среди незнакомых учеников. Потом меня отправляли обратно в Непал для продолжения обучения у отца, и так я провёл почти три года, путешествуя туда и обратно между Непалом и Индией, получая формальные наставления от отца и от учителей в Шераб Линге.

Один из самых тяжёлых моментов случился незадолго до моего двенадцатого дня рождения, когда меня послали в Шераб Линг по торжественному случаю, вызывавшему во мне особый трепет, – для официального признания в качестве перевоплощения Йонге Мингьюра Ринпоче. На этой церемонии собрались сотни людей, и мне пришлось часами принимать их подарки и давать благословения, как будто я был кем-то очень важным, а не напуганным двенадцатилетним мальчиком. По прошествии нескольких часов я стал таким бледным, что мой старший брат Цокньи Ринпоче, стоявший рядом со мной, подумал, что я вот-вот потеряю сознание.

Когда я оглядываюсь на прошлое и вижу всю доброту, проявленную моими учителями, я недоумеваю, как я мог так всего бояться. Теперь мне кажется, что основа моей тревоги заключалась в том, что я ещё не вполне осознавал действительную природу своего ума. У меня было чисто интеллектуальное понимание, но не было непосредственного опыта, который позволил бы мне увидеть, что все переживаемые мною страхи и неудобства были порождениями моего собственного ума и что непоколебимая основа спокойствия, уверенности и счастья была ко мне ближе, чем мои собственные глаза.

В то же самое время, когда я начинал формальное буддийское обучение, происходило нечто чудесное, но тогда я ещё не понимал, что этот новый поворот событий окажет длительное воздействие на мою жизнь и фактически ускорит мой личный прогресс. Меня постепенно знакомили с идеями и открытиями современной науки – в частности, в области, касающейся изучения природы и функционирования мозга.

## Встреча умов

*Чтобы увидеть, что происходит на самом деле, мы должны сесть, исследовать свой ум и изучить свой опыт. Нам нужно пройти через этот процесс.*

*Калу Ринпоче. Драгоценное украшение проявленных наставлений*

Я был ещё ребёнком, когда встретился с Франциско Варелой, чилийским биологом, которому в будущем предстояло стать одним из самых известных неврологов XX века. Франциско приехал в Непал, чтобы изучать буддийские методы исследования ума и обучаться у моего отца, чья репутация привлекала многих западных последователей. Когда мы не учились и не занимались практикой, Франциско часто говорил со мной о современной науке, особенно о своей специальности – структуре и функционировании мозга. Разумеется, он старался облечь свои уроки в слова, которые были бы понятны девятилетнему мальчику. Когда другие западные ученики отца заметили мой интерес к науке, они тоже начали учить меня тому, что знали из современных теорий биологии, психологии, химии и физики. Это чем-то напоминало одновременное изучение двух языков: с одной стороны – буддизма, а с другой – современной науки.

Помнится, я даже думал, что между ними, по-видимому, нет никакой существенной разницы. Отличались слова, а смысл казался практически одинаковым. Кроме того, через некоторое время я начал видеть, что и западные, и буддийские учёные подходили к своим предметам на редкость схожим образом. Классические буддийские тексты начинаются с представления теоретического или философского базиса исследования, традиционно именуемого *основой*. Затем они переходят к различным методам практики, которые обычно называют *путём*, и заканчиваются анализом результатов личных экспериментов, описываемых как *плод*, а также советами по дальнейшему обучению. Западные научные исследования часто имеют аналогичную структуру, начинаясь с теории или гипотезы, а затем переходят к объяснению методов, с помощью которых проверяется теория, и к анализу и сопоставлению экспериментальных результатов с исходной гипотезой.

Одновременно изучая современную науку и буддийскую практику, я был больше всего поражён тем, что буддизм способен научить людей интроспективному, или субъективному, подходу к реализации их полного потенциала счастья, тогда как западная точка зрения предлагает более объективное объяснение того, почему и как действуют учения. Сами по себе и буддизм, и современная наука обладают выдающимися знаниями о работе человеческого ума. Взятые вместе, они образуют более полное, ясное и завершённое целое.

Когда мои скитания между Индией и Непалом близились к концу, я узнал, что в монастыре Шераб Линг вот-вот начнётся трёхлетняя программа медитативного затворничества. Руководителем программы должен был стать Селдже Ринпоче, один из моих главных учителей в Шераб Линге. В то время Селдже Ринпоче считался одним из самых опытных мастеров тибетского буддизма. У этого мягкого человека с тихим голосом была поразительная способность делать или говорить именно то, что было правильным, и именно тогда, когда это было необходимо. Я уверен, что некоторые из вас бывали рядом с людьми, которые оказывали сходное воздействие, – людьми, способными преподавать невероятно глубокие уроки, вовсе не подавая виду, что они вас чему-то учат. Само то, *какие* они есть, это урок, который остаётся с вами на всю жизнь.

Поскольку Селдже Ринпоче был очень стар, и это, скорее всего, мог быть последний ретрит под его руководством, мне очень хотелось принять в нём участие. Однако мне было всего тринадцать лет, что обычно считается слишком юным возрастом для того, чтобы перено-

сильные тяготы трёхлетнего затворничества. Я очень просил своего отца замолвить за меня слово, и в конце концов Тай Ситу Ринпоче дал мне разрешение участвовать в ретрите.

Но прежде чем описывать мои переживания в течение тех трёх лет, я чувствую необходимость немного поговорить об истории тибетского буддизма, что, как мне кажется, может помочь объяснить, почему я так хотел уйти в затворничество.

## Важность линии преемственности

*Концептуального знания недостаточно... у вас должна быть убежденность, происходящая из личного опыта.*

*Девятый Гьялванг Кармана. Махамудра: океан определяющего смысла*

Метод исследования ума и непосредственной работы с ним, который мы называем буддизмом, берёт своё начало в учениях молодого индийского царевича по имени Сиддхартха. Когда Сиддхартха воочию увидел ужасные страдания людей, которым не довелось вырасти в той же привилегированной, царственной среде, в которой посчастливилось родиться и жить ему, он отказался от безопасности и уюта своего дома ради того, чтобы найти решение проблемы человеческого страдания. Страдание проявляется во многих формах, начиная с назойливого внутреннего шёпота, говорящего нам, что мы были бы счастливее, если только какой-то незначительный аспект нашей жизни был бы другим, и заканчивая муками болезни и ужасом смерти.

Сиддхартха стал аскетом и странствовал по Индии, чтобы обучаться у учителей, заявлявших, что они уже нашли то решение, которое он искал. К сожалению, ни их ответы, ни практики, которым они его обучили, не казались ему полностью совершенными. В конце концов он решил отказаться от всех советов извне и искать решение проблемы страдания там, откуда оно, как он начал подозревать, происходит: а именно в своём уме. Сидя в тени дерева в месте под названием Бодхгая, что в северо-восточной индийской провинции Бихар, он стал всё глубже и глубже погружаться в свой ум, полный решимости найти ответ или умереть. Спустя много дней и ночей он наконец обнаружил то, что искал – фундаментальное осознание, которое было неизменным, нерушимым и необъятным. Выйдя из этого состояния глубокой медитации, он уже не был Сиддхартхой. Он стал Буддой, что на санскрите означает «пробуждённый».

В нём пробудился полный потенциал его собственной природы, которая ранее была ограничена тем, что обычно называют двойственностью, то есть представлением о независимо реальном «Я», отдельном от того, что кажется независимо реальным «другим», существующим вне этого «Я». Как мы узнаем в дальнейшем, такая двойственность не является пороком или дефектом. Это сложный механизм выживания, глубоко укоренённый в структуре и функционировании мозга; как и другие механизмы, его можно изменять посредством личного переживания.

Будда постиг эту способность к изменению путём внутреннего самоисследования. То, как в уме укореняются ошибочные понятия и как от них можно избавиться, стало темой учений, которые он давал более сорока лет своей жизни, путешествуя по Индии и привлекая сотни и тысячи учеников. И вот две с половиной тысячи лет спустя современные учёные с помощью сложных клинических исследований начинают показывать, что знания, которые Будда обрёл посредством внутреннего наблюдения, поразительно точны и достоверны.

Поскольку восприятие и понимание Будды выходили далеко за пределы представлений обычных людей о самих себе и природе реальности, он, как и другие великие учителя до и после него, был вынужден передавать обретенное им знание посредством иносказаний, притч, загадок и метафор. Ему приходилось использовать слова. И хотя его слова впоследствии были записаны на санскрите, пали и других языках, они всегда передавались устно от поколения к

поколению. Почему? Потому что, когда мы слышим слова Будды и мастеров, следовавших по его стопам и достигших такого же освобождения, нам приходится *думать* над их смыслом и *применять* этот смысл к своей собственной жизни. При этом в структуре и функциях нашего мозга происходят изменения (многие из которых будут обсуждаться на следующих страницах), приносящие нам такую же свободу, какую обрёл Будда.

В течение столетий после смерти Будды его учения начали распространяться во многих странах, включая Тибет, где географическая изоляция от остального мира создавала совершенные условия для того, чтобы поколение за поколением учителя и ученики могли полностью посвящать себя учёбе и практике. Тибетские мастера, достигшие просветления и ставшие буддами ещё при жизни, передавали всё, что они узнали, наиболее достойным ученикам, которые, в свою очередь, передавали эту мудрость своим собственным последователям. Таким образом, в Тибете установилась непрерывная линия учений, основывающихся на наставлениях Будды, аккуратно записанных его ранними последователями, и на подробных комментариях к этим первоначальным учениям. Однако реальное преимущество тибетского буддизма – то, что даёт ему такую чистоту и силу, – это прямая связь между сердцами и умами мастеров, устно и зачастую тайно передавших своим ученикам основные познания, которые они обрели посредством личного опыта.

Поскольку многие области Тибета сами по себе отделены друг от друга горами, реками и долинами, учителям и ученикам зачастую было трудно перемещаться, чтобы делиться друг с другом опытом. В результате этого в различных регионах линии учения развивались слегка по-разному. В настоящее время существуют четыре основные школы, или линии, тибетского буддизма: Ньингма, Сакья, Кагью и Гелуг. Несмотря на то что все эти крупные школы развивались в разное время и в различных местах Тибета, у них одни и те же основные принципы, практики и верования. Мне доводилось слышать, что различия между ними, подобно различиям между разными ветвями протестантизма, заключаются главным образом в терминологии и в тонкостях подходов к обучению и практике.

Древнейшая из этих линий – школа Ньингма, которая появилась между VII и IX веками н. э., когда Тибетом правили династии королей. Тибетское слово *ньингма* можно приблизительно перевести как «старейшие». К сожалению, последний тибетский король Лангдарма по политическим и личным причинам затеял жестокое подавление буддизма. Хотя Лангдарма правил всего четыре года и был убит в 842 году н. э., в течение почти 150 лет после его смерти старейшая школа буддизма пребывала в подполье, так как в Тибете происходили серьёзные политические перемены, которые закончились образованием нескольких независимых, но отчасти федеративных феодальных королевств.

Эти политические перемены предоставляли возможность для постепенного и мирного восстановления буддийского влияния, поскольку индийские учителя путешествовали в Тибет, а заинтересованные ученики совершали трудный переход через Гималаи, чтобы обучаться непосредственно у мастеров индийского буддизма. В числе первых школ, укоренившихся в Тибете в этот период, была линия Кагью, название которой происходит от тибетских слов *ка*, что примерно переводится как «речь» или «наставление», и *гью* – тибетского термина, по сути, означающего «линия». Основу школы Кагью составляет традиция устной передачи наставлений от учителя к ученику, благодаря чему сохраняется непревзойдённая чистота передачи духовных учений.

Традиция Кагью берёт своё начало в Индии в X веке от выдающегося мастера Тилопы, достигшего полного просветления. Знание, приобретённое Тилопой, и практики, посредством которых он его достиг, передавались от мастера к ученику и через несколько поколений дошли до Гампопы – тибетского йогина, оставившего свою врачебную практику ради следования учениям Будды. Гампопа передал всё, что он узнал, четырём из своих самых достойных учеников, которые основали собственные школы в разных районах Тибета.

Один из этих учеников, Дусум Кхьенпа (это тибетское имя переводится как «тот, кому ведомы три времени» – прошлое, настоящее и будущее), основал линию, известную ныне как Карма Кагью, название которой происходит от санскритского слова карма, что примерно означает «действие» или «активность». Весь объём учений традиции Карма Кагью, состоящий более чем из ста томов философских и практических наставлений, передаётся устно Кармапой, главой школы, небольшому кругу учеников; некоторые из них перерождаются из поколения в поколение специально для того, чтобы передать учения во всей полноте следующему воплощению Кармапы и таким образом сохранить эти бесчисленные наставления в том чистом виде, в котором они появились больше тысячи лет назад.

В западной культуре нет аналогов такой прямой и непрерывной передачи знаний. Если вы хотите хотя бы приблизительно понять, как она действует, представьте себе, что кто-нибудь вроде Альберта Эйнштейна обращается к своим самым одарённым ученикам и говорит: «Извините, но сейчас я утрабую в ваши мозги всё, что мне известно. Вам придётся хранить это какое-то время, а когда я вернусь в другом теле через двадцать или тридцать лет, ваша задача – загрузить всё, что я вам передал, в мозг того молодого человека, в котором вы сможете опознать меня посредством тех знаний, который я вам сейчас передаю. Ах да, если вдруг что-то выйдет не так, вам будет нужно передать всё, чему я сейчас собираюсь вас учить, нескольким другим студентам, у которых вы сможете разглядеть некие выдающиеся качества, при помощи того, что я сейчас вам покажу, – чтобы уж точно ничего не было потеряно».

Перед тем как покинуть мир в 1981 году, Шестнадцатый Кармапа передал драгоценное содержание учений нескольким основным ученикам, известным как Сыновья Сердца, поручив им передать учения следующему воплощению Кармапы, и в то же время обеспечил их сохранность, передав их во всей полноте другим выдающимся ученикам. Один из Сыновей Сердца Шестнадцатого Кармапы, Двенадцатый Тай Ситу Ринпоче, посчитал меня учеником, подающим надежды, и устроил моё обучение в своей главной индийской резиденции, монастыре Шераб Линг, куда я ездил получать наставления у живших там мастеров.

Как я уже упоминал ранее, различия между отдельными линиями несущественны и обычно сводятся к незначительным вариациям в терминологии и подходах к обучению. Например, в линии Ньингма (в которой мой отец и несколько последующих учителей считаются особенно опытными мастерами), учения о фундаментальной природе ума называются *дзогчен*, что по-тибетски означает «Великое совершенство». В традиции Кагью (в которой обучались Тай Ситу Ринпоче, Селдже Ринпоче и многие другие учителя, собравшиеся в Шераб Линге) учения о сущности ума в целом называются *махамудра*, что можно примерно перевести как «Великая печать». Между этими двумя учениями почти нет разницы, за исключением, пожалуй, того, что учения дзогчен акцентируются на развитии глубокого постижения воззрения основополагающей природы ума, тогда как в учениях махамудры делается акцент на *практиках*, облегчающих непосредственное переживание этой природы.

В современном мире реактивных самолётов, автомобилей и телефонов учителям и ученикам гораздо легче путешествовать и обмениваться информацией, и потому любые различия, которые могли возникнуть между разными школами в прошлом, стали менее значимыми. Однако осталась неизменной важность получения прямой передачи учений от тех, кто ими овладел. Посредством общения с живым мастером передаётся нечто невероятно драгоценное: непосредственный опыт, в котором кажется, будто что-то живое и дышащее передаётся из сердца мастера в сердце ученика. Именно таким прямым способом учения передаются от учителя к ученику во время трёхлетнего затворничества. Наверное, это и объясняет, почему я так рвался попасть в программу ретрита в Шераб Линге.

## Встреча с моим умом

*Постигнув лишь суть ума, постигаешь всё.  
Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Свод основных моментов*

Хотел бы я сказать, что, как только я благополучно устроился среди других практикующих в трёхлетней ретритной программе в Шераб Линге, всё сразу стало лучше. Однако, напротив, первый год в ретрите был одним из худших в моей жизни. На меня в полную силу обрушились все симптомы тревоги, которые я когда-либо переживал, – физическое напряжение, стеснение в горле, головокружение и волны паники, особенно интенсивные во время групповых практик. В терминах западной медицины, у меня было налицо нервное расстройство.

Задним числом я могу сказать, что мне хочется называть свои переживания того времени «нервным прорывом». Оказавшись в полной изоляции от отвлечений повседневной жизни, я был вынужден встретиться лицом к лицу с собственным умом, который в то время был не самой приятной вещью для ежедневного созерцания. С каждой проходящей неделей казалось, что умственный и эмоциональный ландшафт, на который я смотрел, становился всё более пугающим. В конце первого года ретрита я оказался перед выбором: провести следующие два года, прячась в своей комнате, или полностью принять истину уроков, полученных от моего отца и других учителей, – что все проблемы, которые я испытывал, были привычками мышления и восприятия, укоренившимися в моём уме.

Я решил следовать тому, чему меня учили. В течение трёх дней я оставался в своей комнате и медитировал, используя многие из тех техник, которые описаны далее в этой книге. Постепенно я начал осознавать, какими слабыми и преходящими в действительности были мысли и эмоции, мучившие меня годами, и каким образом чрезмерное внимание к маленьким проблемам делало их большими. Просто спокойно сидя и наблюдая, как быстро и во многих отношениях непоследовательно приходили и уходили мои мысли и эмоции, я начинал непосредственно понимать, что они вовсе не такие основательные или реальные, какими они мне кажутся. И постепенно освобождаясь от веры в историю, которую мне внушали, я начинал видеть стоящего за ними «автора» – бесконечно огромное, бесконечно открытое осознание, представляющее собой природу самого ума.

Любая попытка передать словами непосредственное переживание природы ума фактически обречена на неудачу. В лучшем случае можно сказать, что это безмерно спокойное переживание и что, обретая устойчивость в результате многократно повторяющегося опыта, оно становится практически непоколебимым. Это переживание абсолютного благополучия, которое просвечивает через все физические, эмоциональные и ментальные состояния – даже те, что обычно могли бы считаться неприятными. Это ощущение благополучия, не зависящее от колебаний внешнего и внутреннего опыта, представляет собой один из самых ясных способов понимания того, что буддисты подразумевают под «счастьем», и мне повезло пережить его проблеск в течение трёх дней своей изоляции.

По прошествии этих трёх дней я покинул свою комнату и снова присоединился к групповым медитациям. Мне потребовалось ещё около двух недель сосредоточенной практики, чтобы преодолеть тревогу, сопровождавшую меня в течение всего детства, и непосредственно осознать на опыте истинность того, чему меня учили. С того времени я не испытывал ни одного приступа паники. Чувства спокойствия, уверенности и благополучия, появившиеся в результате этого опыта, оставались непоколебимыми даже при таких обстоятельствах, которые, с объективной точки зрения, можно было бы назвать стрессовыми. Я не считаю эту перемену в своём мироощущении собственной заслугой, так как она произошла в результате усилий по

непосредственному применению на практике той истины, которую мне передали мои предшественники.

Мне было шестнадцать, когда я вышел из затворничества, и, к моему великому удивлению, Тай Ситу Ринпоче назначил меня руководителем следующего ретрита, который должен был начаться почти сразу. Так что через несколько месяцев я снова оказался в месте, где проводился ретрит, и начал преподавать предварительные и более продвинутые практики линии Кагью, предоставляя новым затворникам доступ к той же линии прямой передачи, которую получил сам. Несмотря на то что теперь я был руководителем ретрита, с моей точки зрения, это была уникальная возможность посвятить почти семь лет интенсивной практике затворничества. И на этот раз я не провёл ни одной минуты, прячась от страха в своей маленькой комнате.

Когда завершилось второе затворничество, я поступил на один год в шедру при монастыре Дзонгсар, расположенном неподалёку от Шераб Линга. Эту мысль мне подал мой отец, и Тай Ситу Ринпоче охотно согласился. Там мне посчастливилось продолжить изучение философских и научных предметов буддизма под непосредственным руководством главы этого института Кхенпо Кунга Вангчука – великого учёного, который только что прибыл в Индию из Тибета.

Методы обучения в традиционной монастырской семинарии, которую по-тибетски называют *шедра*, отличаются от методов, принятых в большинстве западных университетов. Вам не приходится выбирать себе учебные дисциплины и сидеть в уютном классе или аудитории, слушая профессоров, которые излагают свои мнения и объяснения определённых предметов; вы не пишете рефераты и не сдаёте письменные экзамены. В монастырской шедре от вас требуется изучать огромное количество буддийских текстов и почти каждый день бывают «контрольные опросы», в ходе которых ученик, чьё имя (написанное на бумажке) достают из сосуда, должен дать спонтанный комментарий на смысл определённой части текста. Наши «экзамены» иногда включали в себя составление письменных комментариев на изучавшиеся нами тексты, а иногда – публичные дебаты, в которых учителя неожиданно вызывали отдельных учеников, предлагая им дать точные ответы на самые разнообразные вопросы о тонкостях буддийской философии.

В конце первого года моего студенчества в Дзонгсаре Тай Ситу Ринпоче отправился в несколько кругосветных преподавательских турне и поручил мне наблюдать, под его руководством, за повседневной деятельностью монастыря, а также снова открыть в монастыре шедру, где я должен был учиться и помогать в преподавании. Кроме того, он поручил мне вести несколько следующих трёхлетних ретритов в Шераб Линге. Я без колебаний принял на себя эту ответственность, так как был очень многим ему обязан. Если Ринпоче доверил мне выполнять эти обязанности, то как мог я сомневаться в его решении? Ну и конечно, мне очень повезло жить в такое время, когда я в любой момент мог воспользоваться телефоном, чтобы получить от него прямые указания и наставления.

Так я провёл четыре года, наблюдая за делами в Шераб Линге, завершая своё образование, преподавая в новой шедре и давая прямые передачи участникам проходившего там ретрита. Под конец этих четырёх лет я съездил в Бутан, чтобы получить от Ньёшул Кхена Ринпоче, мастера дзогчен, человека неординарной мудрости, опытного и высокорезализованного йогина, прямую передачу устных учений *трекчо* и *тогал*, название которых можно примерно перевести с тибетского как «изначальная чистота» и «спонтанное присутствие». Эти учения одновременно передаются только одному ученику, и я был, по меньшей мере, ошеломлён тем, что меня выбрали для получения этой прямой передачи. Поэтому я не могу не считать Ньёшул Кхена Ринпоче одним из наиболее значимых учителей в моей жизни наряду с Тай Ситу Ринпоче, Селдже Ринпоче и моим отцом.

Из возможности получить эти передачи я косвенным образом извлёк чрезвычайно ценный урок – любое служение другим возвращается сторицей в виде возможности обучения и продвижения в практике. Каждое доброе слово и каждая улыбка, которыми вы делитесь с тем,

у кого, возможно, был трудный день, возвращается к вам совершенно неожиданным образом. Как и почему это происходит, мы будем рассматривать позднее, поскольку для объяснения этого нам придётся иметь дело с законами физики и биологии, о которых я узнал, когда начал ездить по миру и более тесно работать с выдающимися представителями современной науки.

## Свет с Запада

*Один-единственный луч света может рассеять тьму,  
скопившуюся за тысячу веков.  
Тилопа. Махамудра с берегов Ганги*

Поскольку в годы, следовавшие за моим первым ретритом, у меня был очень плотный график, мне не хватало времени для того, чтобы следить за выдающимися достижениями в неврологии и связанных с нею областях когнитивных исследований или осмыслять сложные открытия в физике, определявшие основное направление развития науки. Однако в 1998 году в моей жизни произошёл неожиданный поворот, когда мой брат Цокньи Ринпоче не смог поехать в запланированное турне по Северной Америке и меня попросили поехать вместо него. Это было моё первое путешествие на Запад. Тогда мне было двадцать три года. Поднимаясь на борт самолёта, летевшего в Нью-Йорк, я ещё не догадывался, что люди, с которыми я встречу во время этой поездки, определят направление моих мыслей на многие последующие годы.

Они знакомили меня с идеями современной физики и последними достижениями в неврологических, когнитивных и поведенческих исследованиях, щедро делясь со мной своим драгоценным временем и предоставляя горы книг, статей, DVD и видеокассет. Всё это меня очень воодушевляло, так как научные исследования, направленные на изучение результатов буддийской практики, стали невероятно глубокими и подробными – и, что самое важное, понятными таким людям, как я, не имеющим специальной академической подготовки. И поскольку в то время мое знание английского языка оставляло желать лучшего, я вдвойне благодарен людям, тратившим столько времени на то, чтобы доносить до меня информацию в терминах, которые я мог понять. Например, в тибетском языке нет эквивалентов для слов «клетка», «нейрон» или «ДНК», и этим людям приходилось прибегать к таким лингвистическим кульбитам, чтобы помочь мне разобраться в этих понятиях, что дело почти всегда заканчивалось тем, что все мы покатывались со смеху.

В то время пока я был занят своим обучением и пребыванием в затворничестве, мой друг Франциско Варела работал с Его Святейшеством Далай-ламой над организацией диалогов между представителями современной науки и буддийскими монахами и учёными. Эти диалоги вылились в конференции Института ума и жизни, на которых собирались эксперты в различных областях современной науки и буддизма, чтобы обмениваться идеями о природе и механизмах функционирования сознания. Мне посчастливилось посетить и конференцию в Дхарамсале, в Индии, в марте 2000 года, и конференцию в МИТ в Кембридже, штат Массачусетс, в 2003 году.

## **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.