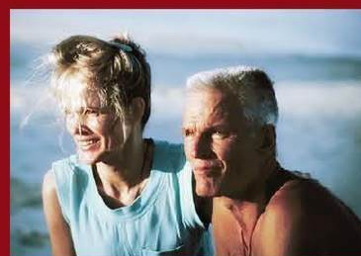
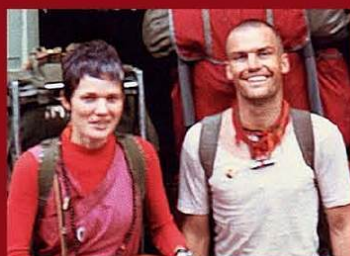
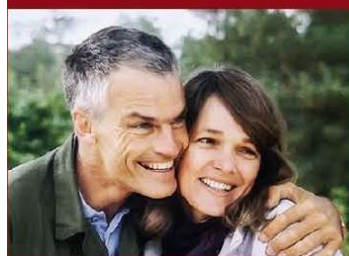
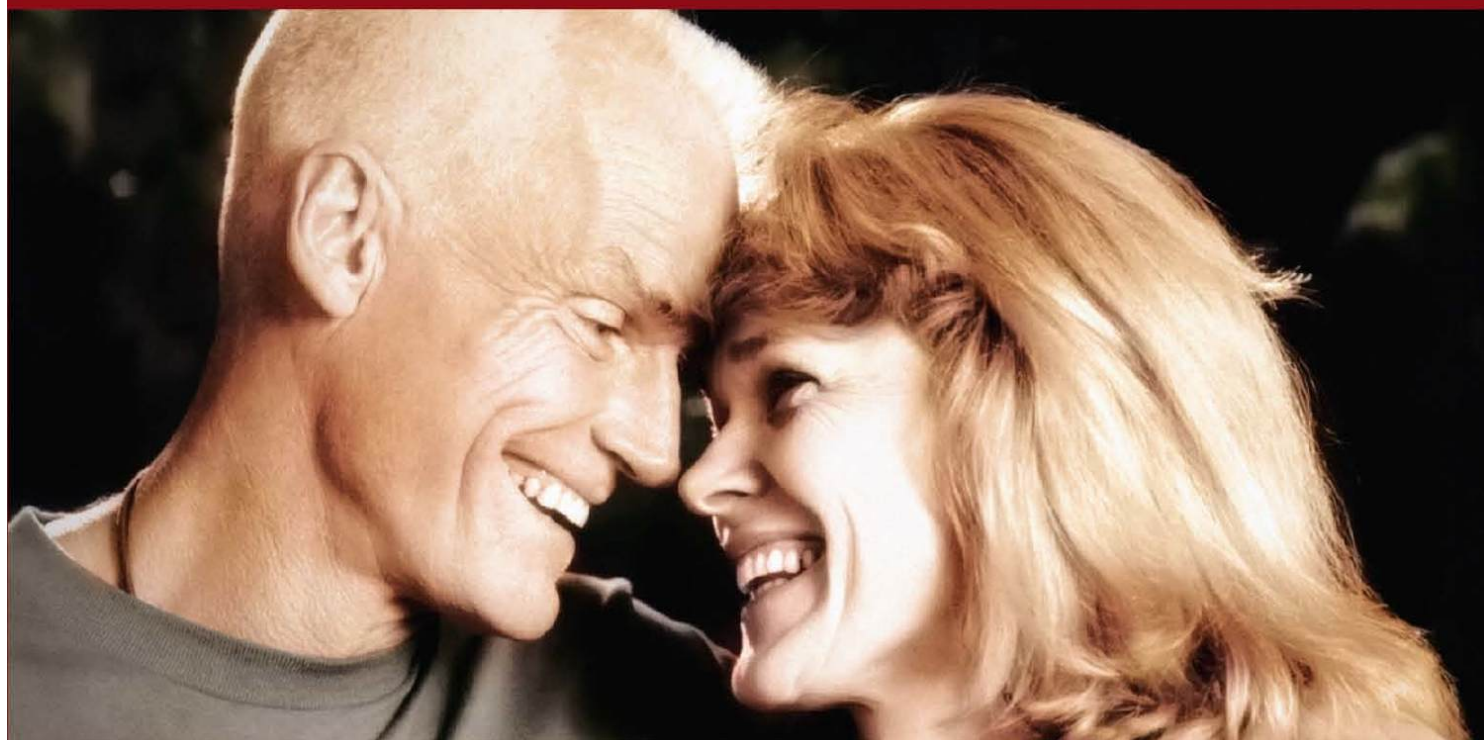


БУДДИЗМ СЕГОДНЯ



# ЛАМА ОЛЕ НИДАЛ



## КНИГА О ЛЮБВИ

Счастливое партнерство глазами буддийского ламы

Любовь рассматривается в буддизме как основа для личного роста и полноты жизни. Эта книга действительно учит достигать того, о чем многие мечтают: приносящего удовлетворение партнерства и неизменно счастливой жизни.

Буддизм сегодня

Оле Нидал

**Книга о любви. Счастливое  
партнерство глазами  
буддийского ламы**

«Ориенталия»

2005

УДК 294.321  
ББК 86.35

**Нидал О.**

Книга о любви. Счастливое партнерство глазами буддийского ламы  
/ О. Нидал — «Ориенталия», 2005 — (Буддизм сегодня)

ISBN 978-5-9500895-0-3

Любовь в отношениях мужчины и женщины рассматривается в буддизме как основа для личного роста и полноты жизни. Лама Оле Нидал объясняет, как Будда рекомендовал строить отношения, чтобы двое, а также и люди вокруг них жили счастливо. Эта книга учит действительно достигать того, о чем многие мечтают: приносящего удовлетворение партнерства и неизменно счастливой жизни. Для широкого круга читателей. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 294.321  
ББК 86.35

ISBN 978-5-9500895-0-3

© Нидал О., 2005  
© Ориенталия, 2005

## Содержание

Выражение благодарности	6
Об авторе	8
Предисловие	10
Глава 1	11
Желание счастья	12
Чары любви	12
Два вида любви	15
Один плюс один – больше чем два	17
Глава 2	19
Любовь – не случайность	20
Основа любого развития	20
Четыре основные мысли	23
Постижение жизни	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Лама Оле Нидал**  
**Книга о любви: Счастливое**  
**партнерство глазами буддийского ламы**

© Текст на немецком языке. Buddhismus Stiftung Diamantweg, 2005

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

## Выражение благодарности



Воплощенную безусловную любовь, которая была его неизменным состоянием, я встретил в лице моего Учителя

Шестнадцатого Гьялвы Кармапы. Она выражается в готовности неустойчиво работать для блага всех. Каждый, кто находился вблизи Кармапы и открывался ему, оказывался в объятиях океана сочувствия. Не создавая никакой дистанции, не желая ничего доказывать своими действиями, он благословлял существ. Мудрой речью он раскрывал для них истинный смысл, а его всеобъемлющий, любящий ум наполнял совершенством каждое мгновение. Это происходило непрерывно, без усилий, с безграничной внимательностью ко всем. Любовь Кармапы совершенно не зависела от внешних обстоятельств. Он не проводил различий между животными и людьми, друзьями и незнакомцами. Он был одинаково добр ко всем, включая и младенцев, и больных, и умирающих. Его любовь светила существам как солнце, без различий и ожиданий, с неизменной силой. Он находил время для каждого, а когда ночью все расходилось по домам, у него продолжал гореть свет. Он был неиссякаемым потоком неразделяющей любви, сметающим все концепции людей.

Его пример до сих пор со мной, он доказывает мне, что любовь, ставшая неличностной, и есть цель поисков счастья.

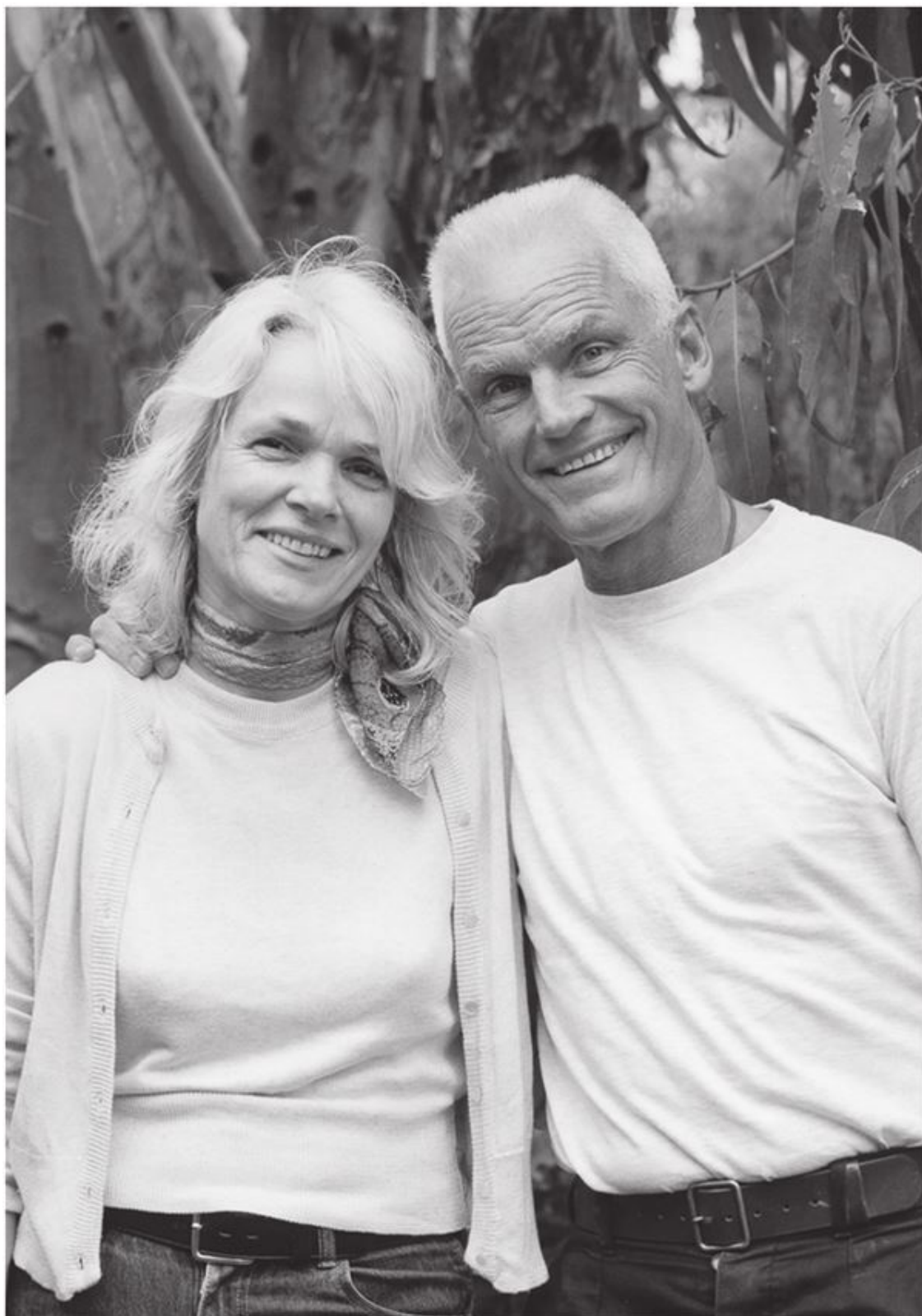
Эта книга не появилась бы без женщин моей жизни. Я не перестаю вдохновляться их красотой, мудростью, интуицией и радостью. Наиболее значительные примеры – это моя любящая, веселая мама и, конечно же, Ханна – Женщина из женщин.

Я хотел бы поблагодарить всех, кто сделал возможным появление этой книги. Это Майке и Пит, Миха и Михи, Сибилла и Бернхард, Клаудиа и Джош, Манфред, Мэк, Макси и Герхард, Аксель и Софи, Регина, Сабина, Беттина, семья Вольф и Хаберзаттер, Оскар, Хеннинг, Габи, Войтек, Бернд и, конечно, мои Кати и Гергё. Большое спасибо за чудесную поддержку буддийским центрам Амдена, Будапешта, Граца, Гамбурга и Вупперталя.

Пусть женщины живут в свободном мире, наслаждаются защитой мужчин и пусть они все вместе смогут идти путем любви!



## 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, встретив во время свадебного путешествия по Непалу величайшего мастера меди-



тации – Шестнадцатого Кармапу Рангджунга Ригпе Дордже, и решили стать его учениками. После четырех лет практики под руководством высочайших лам, пережив много приключений на пути познания ума, Оле и Ханна вернулись домой в Данию, чтобы, следуя пожеланию Кармапы, открыть Западу глубокие методы Алмазного пути.

Сегодня благодаря активности Ламы Оле в мире работает свыше 600 центров буддизма Алмазного пути традиции Карма Кагью, где учат и учатся его ученики, коллеги и он сам.

## Предисловие

Ничто, кроме любви, не приносит нам столько счастья и столько страдания одновременно. Именно поэтому во всем, что касается взаимоотношений, особую ценность приобретает Учение Будды, полностью сфокусированное на совершенствовании человека. По сравнению с этой целью повседневная мирская любовь, которая выплывает за годы совместной жизни, становясь чем-то вроде маленького семейного бизнеса, представляется пустой тратой времени. Каждый день, каждый месяц и год партнерских отношений должны приносить развитие, укрепляя не только любовь, но и все остальное. Когда сильная связь между мужчиной и женщиной становится примером для подражания, радость и счастье озаряют все – внутри и снаружи.

Здесь собрано все, что я, как Лама, передающий людям высшие поучения Будды, считаю полезным для осмысленной любви, приносящей подлинное удовлетворение. Учение Будды объединяет восемьдесят четыре тысячи советов, содержащихся в ста восьми томах. Всегда нацеленные на принятие здравых решений, они уже более 2550 лет, независимо от меняющегося духа времени, доказывают свою действенность, помогая людям.

В культурах, где человеческие поступки свободны от тотального давления религии, традиции или морали, взгляд Алмазного пути – высшего уровня Учения Будды – несет свежесть и освобождение. В образованном западном обществе Алмазный путь – это прежде всего огромное богатство для тех, кто хочет смело строить свое будущее. Таким образом, непреходящее счастье в отношениях мужчины и женщины перестает быть лишь мечтой: оно возможно!

На страницах этой книги – порой даже при обсуждении более «благопристойных» материй – нередко вспыхивает просветленное видение ума как бесстрашной интуиции, само-возникшей радости и деятельной, дальновидной любви. Причина этого – самые передовые поучения, называемые «Великая печать». У ламы в таких случаях выбор невелик. Когда это видение уже целиком и полностью пропитало тебя, разве может быть иначе? Нам с моей женой Ханной выпало великое счастье с 1968 по 1972 год обучаться у высокосовершенных лам школы Карма Кагью и до сего дня быть их учениками.

Поводом для изложения мыслей и рекомендаций на тему любви и партнерства, собранных в этой книге, стало появление более четырехсот шестидесяти<sup>1</sup> центров медитации Алмазного пути по всему миру. Они объединяют тех, для кого любовь является естественной частью жизни. Постоянные поездки, пестрые интервью и вопросы на лекциях, посвященные любви, дали мне большой опыт. Мы с моей ближайшей помощницей Кати и друзьями, которые активно участвовали в работе над этой книгой, с удовольствием хотим поделиться нашим знанием.

Мы, буддисты, желаем, чтобы все существа постигли высшее неразрушимое совершенство, свойственное уму каждого. И пусть любовь служит на этом пути освобождающим зеркалом.

*Глядя вдаль с берегов Сардинии,  
в поле благословения  
Защитницы Белый Зонт.  
Апрель 2005 года,  
день Черного Плаща.*

*Лама Оле Нидал*

---

<sup>1</sup> К началу 2019 года в мире зарегистрировано более 700 центров буддизма Алмазного пути, основанных Ламой Оле Нидалом (прим. ред.).

## Глава 1



## Желание счастья

### Чары любви

Желание счастья движет всеми поступками. Каждое, даже самое маленькое существо хочет быть счастливым и стремится избегать страданий. Мы представляем себе счастье как чудесное состояние, когда от переполняющего блаженства не знаешь, где верх, где низ, лицо сияет улыбкой, тело заряжено радостью и хочется обнять весь мир. Стремление испытывать это мощное переживание как можно чаще (а лучше – всегда) определяет жизнь большинства людей.

Свежая влюбленность чрезвычайно близка к состоянию великого счастья. Первое время в душе царит подлинное блаженство: мы ни на секунду не можем забыть о любимом человеке, постоянно думаем о его прекрасных качествах, хотим делиться с ним всевозможными радостями и все время находим для него разные подарки. Ни один листок бумаги не остается неисчерпанным, потому что мы все время чувствуем потребность делиться своими мыслями, носим одежду, которая бы ему понравилась, и, вне себя от радости, забываем обо всем на свете. Мы обрели то, чего так жаждали: стали любимыми, сами дарим любовь и излучаем это богатство в мир – мало кому знакомо чувство большего удовлетворения на духовном или физическом уровне.

Пьянящее счастье, переживаемое в начале новых отношений, возникает из глубокого желания любви, но природа этого чувства непостоянна и непредсказуема. Казалось бы, изменчивость любви ни для кого не секрет и можно было бы не удивляться следующим за этим частым взлетам и падениям. Тем не менее мы каждый раз оказываемся в замешательстве и даже в отчаянии, теряя драгоценный источник радости, когда любимые от нас уходят и надвигаются одинокие ночи.

Чем же является счастье на самом деле? Как нам не терять это состояние? Мало у кого есть на это вразумительный ответ.

Всем известно, что «хорошие девочки отправляются на небеса», да и в сказках супругам всегда удается счастливо прожить вместе до конца своих дней, тем не менее многие люди, влюбляясь, слепнут в водовороте чувств или же просто не имеют ясного представления о том, как идти по жизни вместе.

В большинстве своем люди думают, что могут найти счастье где-то снаружи и затем его удержать. Общество потребления с готовностью подпитывает эту ошибочную идею, непрерывно стараясь убедить нас в том, что стоит лишь поехать в то или иное место – и мы будем счастливы, стоит лишь купить эту или ту вещь – и наступит долгожданное удовлетворение. Другие сулят тот же результат при выборе определенной политической партии или «правильной» диеты. И люди в надежде на столь эфемерное блаженство тратят свои силы, драгоценные годы и мгновения жизни на его поиск, не имея ни малейшего представления о том, как удержать это счастье, когда оно найдется. Океан затапливает курорты. Женихи и невесты бегут с другими прямо из ЗАГСа. С трудом завоеванное профессиональное признание в одну секунду оборачивается злыми сплетнями враждебно настроенных коллег. Любимые дети начинают жить своей жизнью, не пуская в нее родителей. Отец семейства внезапно умирает; пенсия, на которую пришлось работать всю жизнь, урезается вдвое, и куда-то пропадают кольца с бриллиантами, казавшиеся вечными.

Все объясняется очень просто: если счастье обусловлено непостоянными причинами, оно может длиться лишь до тех пор, пока этому способствуют внешние и внутренние обстоятельства. Если последние изменятся, то основанное на них счастье исчезнет не менее неожиданно,

чем пришло. Еще 2500 лет назад греческий философ Гераклит заметил, что все течет, все меняется. И тем не менее желание счастья остается главной движущей силой всех действий любого существа.

Некоторые думают только о себе, но для большинства из нас этого недостаточно – в счастье для себя мало радости, как на физическом, так и на духовном уровне. Почти никому не нравится спать в одиночку, поэтому люди ищут близости, чтобы в объятиях любимого обрести желанную радость и разделить ее с ним. От этих неустанных поисков нас не отпугивает ни высокий процент разводов, ни сознание того, что любовь бывает постоянной лишь в самых редких случаях.

Но и в партнерстве мы не получаем ничего просто в подарок. Облака любви будут лучиться розовым светом, только если о них заботиться и уделять этому достаточно внимания. Поэтому когда период узнавания друг друга подойдет к концу, в повседневной жизни следует настроиться на счастье партнера и обогащение собственного внутреннего мира.

И если посмотреть, какими инструментами для этой цели мы располагаем, нередко выясняется, что их слишком мало или мы не умеем правильно с ними обращаться.

Здесь может оказаться полезным знакомство с Учением Будды, которое показывает путь к постоянному счастью, не зависящему от внешних обстоятельств, и, более того, помогает нам самим превратиться в неизменный источник радости и любви – все средства, предлагаемые Буддой, служат лишь этой единственной цели. Конечно, может возникнуть вопрос: что Будда мог знать о любви, партнерстве и скрытых в них возможностях, если сам был монахом и жил главным образом в окружении других монахов? А между тем все было не настолько однозначно.

Большая часть буддистов, как раньше, так и сегодня, – миряне. Они социально активны: работают, женятся и рожают детей. Когда Будде нашего исторического периода задавали вопросы о повседневной жизни, в том числе об интимных отношениях, он отвечал с учетом способностей и жизненных обстоятельств учеников, давая такие поучения, которые каждый из них мог бы с пользой применять. Кроме того, у Будды был богатый любовный опыт, приобретенный еще до того, как он вступил на путь поиска истинного счастья, не подверженного разрушению из-за болезней, старости и смерти.

Поучения о причине и следствии (на санскрите – карма), которые Будда изложил вскоре после Просветления, могут помочь каждому, поскольку позволяют глубоко понять взаимосвязь различных жизненных ситуаций. Без назиданий, никому не грозя пальцем, Будда объясняет, к каким результатам приводят те или иные мысли, слова и поступки. В итоге мы можем взять на себя ответственность за свое будущее. Буддизм предлагает полный ящик инструментов, с помощью которых можно правильно действовать, пробуждая чувство радости у себя и других. Соответственно, карма – это вовсе не «судьба». Напротив, знание этого закона дает нам исключительную свободу непрерывно засеивать семена именно тех плодов, которые мы впоследствии хотим собрать. Соответственно, и причины удачных или неудачных партнерских отношений мы тоже постоянно создаем сами, и ответственность за счастье или страдание близких людей, которые нам открылись, лежит на нас. Человеческая открытость способствует тому, что во взаимоотношениях и хорошие, и плохие впечатления созревают особенно быстро.

В этом смысле чрезвычайно важно, какие цели мы ставим перед собой на пути к счастью. Если мы уже заработали на собственный дом, давно ездим в отпуск по два раза в год, а жена каждый месяц «напуделивается» в парикмахерской, то нас уже не так привлекает уютная жизнь на диване перед телевизором между пивом и чипсами. Этого слишком мало. Теперь та энергия, благодаря которой мы всего этого добились, может получить более осмысленное направление, что подразумевает внеличные цели. Жизненный опыт является важной основой для развития постоянного счастья – в одиночку, вдвоем, в семье или в группе. Он позволяет нам использовать свою силу, избыток, радость и любовь, сознательно поддерживать высокое мне-

ние о партнере и окружающих, а также исследовать новые, пусть иногда непростые, но увлекательные возможности жизни. Тогда любовь остается свежей, а ограниченность, мелочность и старые привычки постепенно ослабевают. Личностные барьеры либо растворяются сами собой, либо становятся для нас захватывающим препятствием, которое мы преодолеваем с особым азартом. С таким настроем каждое событие и ощущение становится шагом на совместном пути к неизменному счастью.



## Два вида любви

В целом есть два различных представления о том, что означает такое емкое понятие, как «любовь». Наиболее распространенное толкование подразумевает много ожиданий и стремление брать, но существует и другое понимание любви – к ак освобождающей и дающей. «Берущей» любви сопутствуют привязанность, ревность, гнев и корысть. «Дающая» любовь опирается на буддийское мышление и включает собственно любовь, сочувствие, сопричастную радость и равностность.

В случае обычной эгоистической любви пространство становится маленьким и бедным. Мир сужается, мы живем в прошлом или будущем, и в центре нашего внимания находится лишь то, что появляется и исчезает. Мы вкладываем энергию в состояния и чувства, которые приносят то радость, то боль и не содержат в себе никакого долговременного смысла. Погрузившись в мир чувств, полный ожиданий и опасений, мы никогда не покоимся непосредственно в том, что происходит, и, следовательно, не можем ни воспринимать счастье, ни наслаждаться им. Мы поглощены тем, что случилось или могло случиться в прошлом, или ожидаем событий, которые должны произойти в будущем. Мы не доверяем моменту и хотим получать в повседневной жизни гарантии и обещания, даже если вследствие этого иссякает поток «здесь и сейчас». Это вынуждает смущенных партнеров говорить неправду потому, что будущее скрыто от них, или же они оберегают того, кто задает им вопросы. Заняв позицию «владения» другим человеком, можно на время почувствовать себя в безопасности, но так мы не создаем причин подлинного счастья и уж тем более не способствуем духовному росту. Более того, чрезмерная привязанность к партнеру все больше запутывает нас самих, и в конечном счете мы оба отдаляемся от истинной цели – совместного развития.

Если мы ожидаем, что партнер сделает нас счастливым, в наших взаимоотношениях быстро появляются проблемы. Мы думаем только о себе, все в жизни становится каким-то тесным и липким, и это ведет к изолированности пары, недоступности ее для широких контактов. Такая ситуация разрушает доверительный взаимообмен между партнерами, и быстро наступает скука. Подлинное счастье всегда приходит как подарок, а расчетливость в отношениях, напротив, снижает вероятность возникновения чего-то хорошего. Живя в мире ожиданий, мы неизбежно начинаем все усложнять в своем стремлении перетянуть одеяло на себя. Любая помеха в естественном взаимообмене с остальным миром, любая трещина в фундаменте взаимного доверия становится серьезным препятствием для переживания радости и полноты жизни. Даже самые лучшие отношения заметно теряют в качестве, когда для счастья людям постоянно не хватает «чего-то еще откуда-то». Если партнерам уже недостаточно друг друга и они стараются найти счастье с помощью внешних стимулов или объектов, то поистине проигрывают оба. Жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на поверхностные отношения, не получая настоящей пользы. И если нас не связывают общие дети, то, возможно, стоит подумать о поиске более подходящего партнера, которого мы полюбим таким, какой он есть.

Но все может быть и совершенно иначе. Как подтверждает бесчисленное множество счастливых пар, влюбленные способны безгранично обогащать друг друга и вместе расти. В ту секунду, когда мужчина и женщина впервые смотрят друг на друга, принимается – в основном неосознанно – очень много решений, хотя первая мысль нередко бывает простой: «Какая красота! Надо за ней приударить!» или «Что за мужчина! Не включить ли его в мою лекцию?» И одновременно возникает первое желание близости, из которого может вырасти пылкая любовь. Если физическое притяжение вначале слабее, но есть взаимная симпатия на других уровнях, в этом случае тоже могут возникнуть ясные взаимоотношения, наполняющие жизнь огромным смыслом. Главное – стремиться дарить, делиться и быть вместе.

Поэтому с самого начала важно разобраться в том, какая любовь зарождается между вами. Спросите себя: «Какими мы будем вместе? Насколько мы принимаем ценности друг друга, мировоззрение, культуру, привычки и воспитание?»

Действительно ли я понимаю своего партнера и ли меня просто привлекает в нем что-то незнакомое, новое? Сможем ли мы долго дарить друг другу радость и свободу? Станут ли наши отношения источником счастья для окружающих? Общаемся ли мы естественно, непосредственно или просто играем модные роли?» Разумеется, каждый старается «продать» себя подороже, но важно понять, есть ли в наших отношениях прочный фундамент, на котором можно было бы что-то построить. И когда ответ на многие из этих вопросов отрицательный, закон не запрещает наслаждаться красивым лицом или сильным (а главное – здоровым) телом и по возможности не терять при этом много времени, личного пространства и свободы.

Если же партнеры подходят друг другу, их встреча рождает избыток, которым хочется делиться. Сильное взаимное влечение служит источником непосредственного опыта, который образует «мост счастья». Когда «я» и «ты» сливаются в «мы», рождается наполненная окончательным смыслом радость. Мы соединяемся в любви, и благодаря этому взаимодополнению все расцветает: мы по-настоящему поддерживаем и защищаем друг друга. Избыток естественным образом направляет нашу силу в мир, и мы с радостью замечаем, что и другие хотят расти вместе с нами. В результате все события жизни постепенно превращаются в шаги на пути. Мы все больше открываем для себя как внешний, так и собственный внутренний мир. Партнерские отношения глубоко проникают в нас, пробуждают много сильных чувств и потому представляют собой наилучшее зеркало, позволяющее нам познавать себя и развиваться.

В хорошем партнерстве почти не бывает драм. Мы вместе растем на трех уровнях: физическом, дающем любовь и защиту; внутреннем, предоставляющем основу для развития; и глубоком тайном уровне, где мы постепенно сливаемся в одно целое. Все это чувствуется у действительно гармоничных пар. Их дети тоже несут в себе это доверие как постоянное благословение и потому бывают необычайно расслаблены и уверены в себе.

Удачные взаимоотношения начинаются в тот момент, когда для каждого из партнеров благо другого становится важнее личного успеха. Если мы с радостью сознаем, что можем превратить свою женщину в королеву (или мужчину – в короля), то совместное развитие вряд ли имеет пределы. Вместе с таким обогащающим настроением возникает живая любовь, в которой мы дополняем друг друга.

## Один плюс один – больше чем два

Дающая любовь – именно она является цементом, скрепляющим все в жизни пары, – нацелена на совместное счастье и счастье партнера. Многие из нас в великие мгновения своей жизни понимают, что состояния глубокой неразделяющей любви намного честнее и убедительнее всего, что мы могли бы сделать для самих себя. При этом мы будто вырываемся из тюрьмы на волю: освобождающее упоение от слияния со всем сущим и готовности посвятить свою жизнь другим наполняет нас глубоким счастьем. В начале отношений определяющую роль чаще всего играет влечение. В хорошем партнерстве так продолжается и дальше – просто потому, что, даря радость другому человеку, сам переживаешь большую радость. Но чтобы в этом было постоянство и развитие, обязательно нужны взаимное внимание и доверие – качества, по которым легко узнать все опытные пары.

Человека, обладающего избытком, отличают более высокая восприимчивость и способность дарить прекрасное! Если оба партнера чувствуют себя хорошо и по отдельности, и вместе, им открываются новые уровни радости и смысла. Красивые пары – подарок миру. Однако такое случается не слишком часто, и поэтому большую ценность имеют хорошие предпосылки, которые мы всегда можем создавать сами – добрыми мыслями, словами и действиями. Радость, возникающая на такой основе, в длительном партнерстве постоянно растет. Она взрывает любые границы отношений «я – ты» и излучает в мир все больше света.

Встреча двух зрелых, счастливых людей оживляет все вокруг, и благодаря ей выигрывают все. Кажется, что мир одаривает сам себя: результат получается больше простой суммы долей, инвестированных влюбленными. Одну треть возможностей такого союза приносит мужчина, вторую треть – женщина, и еще одна треть возникает «просто так». Между нами образуется поле высокого напряжения, наполненное доверием, и под его воздействием само пространство становится «беременным». Когда расцветает любовь, мы все чаще и на все большем расстоянии способны чувствовать, что сейчас происходит с любимым. Кроме того, благодаря человеческой близости наши пожелания легче исполняются и словно набирают силу. Само пространство открывает перед нами неожиданные возможности взаимного дополнения и обогащения. Таким образом, и участники процесса, и окружающие их люди обретают что-то новое и в то же время хорошо знакомое. В истинной любви целое превышает простую сумму «слагаемых» – это один из наиболее ярких ее признаков, очарование которого не меркнет во все времена.

Что, собственно, происходит, когда два человека полностью доверяются друг другу с настроением делиться и вместе становятся счастливыми? Прежде всего, само это намерение разумно и достойно – в еде кто дарит, тот никогда не теряет! В нашей жизни постоянно появляется что-то новое, и мы становимся сознательным каналом, по которому ко всем существам устремляется богатство и все, что им необходимо. Когда оба партнера руководствуются этим настроением, у них всегда будет возможность приносить в совместную жизнь что-то хорошее. Бесчисленные человеческие качества, такие как щедрость, терпение и радость, которые иногда не осознаются, но свойственны всем, обнаруживаются сами собой, если влюбленные настроены на счастье всех вокруг. Эти качества возникают, когда мы забываем о себе и дарим внимание другому человеку. В процессе радостного взаимообмена на уровне тела, речи и ума непрерывно обнаруживаются новые, целостные области опыта, появляются важные прозрения, и все это приносит глубокое удовлетворение. Так мы вдруг открываем для себя новые миры. Духовно развитый человек непрерывно переживает эти «самовозникшие богатства» и свежесть мгновения благодаря обретенной им внутренней полноте и равновесию между всеми противоположностями.

Как выражается это переживание единства в повседневной жизни современной гуманистической культуры Запада? Давайте представим себе компанию друзей, которые хотят вме-

сте построить дом. Они соединяют все свои способности: каждый старается сделать все, что ему под силу. Один дает деньги, другой умеет возводить каменную стену, третьему когда-то приходилось прокладывать водопровод, четвертый разбирается в электричестве, а пятый бежит за пивом. Другим, объединенным полезной общей целью, удается отлично сотрудничать. Все поддерживают друг друга, учатся и учат, и на первый взгляд никак не связанные детали постепенно складываются в здание, которое предоставляет гораздо больше возможностей, чем сумма труда и талантов, потребовавшихся на его возведение.

То же самое происходит и в гармоничных партнерских отношениях, только здесь затрагиваются гораздо более глубокие уровни, поскольку речь идет о достижении человеческой целостности. Если для каждого из партнеров ставкой в рулетке взаимоотношений является любовь, способности и качества, то оба не только срывают банк, но и становятся владельцами казино! Когда благо другого для нас действительно важнее всего, мы думаем: «Пусть у тебя будет все, что приносит тебе счастье!» Такой настрой создает пространство для улучшения связей с людьми. Маленькая любовь «ты и я» превращается в любовь «мы», внеличностное влияние которой постепенно пронизывает всю нашу жизнь. Нам уже больше не нужно ничего доказывать или играть в игры. Мы воспринимаем как богатство тот факт, что у нашего любимого человека и у всех остальных есть столько разных талантов и идей, столько возможностей взаимодополнения.

Как же создать любовь, полную восхищения друг другом и позволяющую во всем сохранять хороший стиль? Будда предлагает нам много путей и решений. Можно заметить, что пары, живущие сегодня согласно знанию и советам Будды или буддийского учителя, становятся счастливее, радостнее и сильнее. Одновременно эти люди меньше ожидают от своих спутников жизни. Даже с расставанием или таким болезненным событием, как смерть любимого, натренированный, сильный и гибкий ум справляется лучше. У людей, не практикующих Учение Будды, такая позиция вызывает вопрос: «Как же можно легко разойтись да еще и остаться друзьями?» Ответ прост: буддисты всегда стараются видеть во всем хорошее, ведь согласно их убеждениям это ближе к истине, чем любой сложный взгляд на вещи. Поскольку мы сами создаем свой мир, очень полезно смотреть на все именно так. В английском языке есть прекрасное слово *to ennoble*: «облагораживать», «возвышать», «не сомневаться в достоинстве чего-то». Если мы стремимся вести к счастью свои партнерские отношения и ум в его целостности, такой образ мышления, когда мы видим все на максимально высоком уровне, имеет принципиальное значение. Чтобы раскрыться по-настоящему, следует воспринимать и уважать женщину как выражение всех женских совершенных качеств, а мужчину – как олицетворение мужской силы и активности. Если мы сможем не отклоняться от этого основного буддийского настроя, то любовь, мир и вся жизнь станут подарком. С таким подходом поистине все впору.

- Обусловленная любовь ожидает, надеется, опасается и хочет получать больше, чем давать. В результате возникают мешающие чувства – и мы становимся духовно беднее.
- Дарящая, безусловная любовь понимает, что существа из всех сил стремятся обрести счастье в обычном мире, но не находят ничего постоянного. Это рождает желание дарить, не думая о собственной выгоде. Наши мысли наполнены пожеланием счастья всем существам, а нашей речью и поступками руководит сочувственная, любящая мудрость.

## Глава 2



## Любовь – не случайность

### Основа любого развития

В начале буддийского пути мы знакомимся с Четырьмя основными мыслями. Эти четыре размышления настолько важны, что мы обращаемся к ним перед каждой медитацией, стараемся прочувствовать их и ориентируемся на них в своих действиях. Во взаимоотношениях Четыре мысли имеют особое значение, поскольку придают вектор нашей совместной жизни.

Сегодняшний мир откровенно нацелен на удовлетворение будничных, незначительных потребностей. Средства массовой информации и реклама постоянно твердят, что нам в разных сферах жизни многого не хватает. При этом широко распространено мнение, что лишь после удовлетворения всех желаний можно действительно заняться духовным самосовершенствованием. Но, к сожалению, человеку неустанно показывают все новые и новые соблазнительные игрушки, за которые он охотно платит долгими драгоценными годами своей жизни. Многим людям во всем мире крепко сжимает горло настрой, который в пятидесятые годы пропагандировали на своих рекламных щитах швабские банки: «Ты есть то, что у тебя есть». Мы часто гоняемся за вещами, которые потом валяются без пользы где-нибудь в углу, или, желая вернуть себе хорошую форму, проводим массу времени в фитнес-центрах и клиниках красоты. Лишь немногие находят тот уровень удовлетворенности, на котором имущество служит человеку и освобождает его, а не порабощает, не связывает по рукам и ногам.

В принципе, кроме здоровой еды, крыши над головой, демократических свобод и возможности беспрепятственно перемещаться, нам требуется не так много внешних условий, ведь в конечном итоге счастье зависит от нашего взгляда на вещи. Бессмысленно стремиться к тому, что, вероятнее всего, у нас уже есть, видеть повсюду полупустые стаканы и множить неисполненные желания. Вместо этого лучше просто понимать, какие возможности для духовного развития у нас есть сейчас, и целенаправленно их использовать. Ведь ни автомобиль, ни диван не могут стать счастливыми – на это способен только ум. И счастье нужно искать в уме. Будда был специалистом по этим вопросам и, уча других, преследовал лишь одну цель – объяснить, что каждый способен узнать свой ум и обрести окончательное счастье, если станет шаг за шагом применять эти поучения. Первая основная мысль – об этой драгоценной возможности. С помощью средств Будды можно сознательно управлять своей жизнью. Лишь немногие имеют доступ к вневременной истине, и еще меньше тех, кто им пользуется.

В начале взаимоотношений многие влюбленные с радостью осознают, насколько необычно складываются обстоятельства, позволяя им делиться всем хорошим, дарить друг другу радость, открывать новые миры и проводить ночи в самой лучшей компании. Полезно каждый день напоминать себе о том, какой это замечательный подарок, – тогда проблемы перестанут быть такими тяжелыми и возникнет благодарность моменту.

К сожалению, мало кто знает, как «угovorить» хорошие условия остаться. Если идешь по миру с открытыми глазами, читаешь умные газеты и по вечерам находишь время для просмотра новостей, то получаешь пеструю картину: повсюду счастливые и несчастные, влюбленные и печальные люди, радостные и сложные отношения. И чем пристальнее вглядываешься, тем яснее становится, что постоянным изменениям подвержены не только настроения, но и те вещи, которые наши органы чувств принимают за твердые и реальные. В мире нет ничего – и сам мир не исключение, – что существовало бы или будет существовать вечно. И это вторая основополагающая мысль: все непостоянно. И поскольку наш любимый человек прямо завтра может умереть или покинуть нас, не стоит держать зла на него. Глубокое понимание непостоянства всех явлений, обстоятельств, от которых они зависят, а также осознанное отношение к



изменениям – это хороший способ сохранить свежесть не только в партнерских отношениях, но и вообще в жизни. По сравнению с большей частью населения мира мы, хорошо образованные европейцы, находимся в чрезвычайно благоприятной ситуации – с исторической, политической и социальной точки зрения. Если мы по-настоящему это осознаем, то не захотим попусту транжирить свое время. Мы не позволим драгоценным мгновениям жизни просто растаять в наслаждении, но станем использовать их для духовного развития. На смену жалобам, что любимый ушел к другой или постель утром после «этого» осталась недостаточно помятой, придет радость от того, что мы имеем право влюбиться в кого захотим и можем сами решать, когда и с кем создать семью.

Следует ценить имеющиеся в нашем распоряжении многочисленные свободы – самостоятельно мыслить, чувствовать и высказываться.

Это не означает, что нужно всему говорить «да», пасовать перед обстоятельствами, которые нельзя изменить, или покоряться внешним силам. Никто не является беспомощной жертвой постоянно меняющихся жизненных ситуаций, ведь они возникают не по вине «других» или случайности. Нашу жизнь во все времена определяют наши собственные поступки. Станут ли отношения более радостными и богатыми или превратятся в первоклассное взаимное поливание грязью, мы решаем сами – более или менее самостоятельно, в зависимости от того, насколько условия стесняют нас или позволяют действовать. Если мы действительно поняли это, если знаем, что потерянных мгновений не вернуть, то в партнерстве очень многое меняется. С таким осознанием нам проще отказаться от безответственности, эгоцентризма и уныния. Мы не станем поддаваться колеблющимся, мимолетным настроениям, жаловаться и находить ошибки. Вместо этого мы будем желать партнеру и самим себе стабильности ума.

Каждый приносит с собой из прошлой жизни множество впечатлений, которые определяют сегодня нашу культурную среду, тело, здоровье, дарования и устремления. Эти впечатления могут иметь настолько серьезные последствия, что многие начинают говорить о судьбе. И такой взгляд понятен, но он не дает полной картины происходящего. Обстоятельства, в которых мы живем, можно изменить. Растущему осознанию этой возможности посвящена третья основополагающая мысль: мы размышляем о законе причины и следствия – о карме. Конечно, есть причины, созревающие сейчас, – до определенной степени мы находимся в их власти, но будущее мы все равно определяем сами – с воими мыслями, словами и действиями. То, с чем мы сталкиваемся в данный момент, является результатом наших собственных поступков, связано с нами самими! Например, от того, дарим ли мы каждое мгновение любовь или отказываем в ней другим, зависит, что будет происходить во взаимоотношениях дальше. И даже в момент надвигающейся драмы можно сознательно наполнять мир полезными впечатлениями, распахивающими двери в сферы радости и смысла. Таким образом мы направляем свое развитие к непреходящим ценностям, любви и избытку, ведь за нашу жизнь ответственны только мы сами, никто другой. Если между нами растет напряженность, то, вместо того чтобы, как всегда, возлагать вину за ссору на своего партнера, лучше сознательно найти выход из затруднительного положения, приемлемый для обоих. Кто, кроме нас, будет этим заниматься? Ожидая, пока это сделает наш партнер, мы ставим себя в зависимость от другого человека, от его плохого настроения. Каждый волен совершить шаг, который положит конец ссоре. При этом не важно, кто виноват, а кто нет: в конечном счете выиграют оба.

К сожалению, люди, которым достались «плохие карты», обычно не замечают своих возможностей. Для объяснения можно использовать следующий образ: если в прошлом ты совершил много ошибок, сейчас ты чувствуешь себя так, будто живешь в конце длинного коридора и от тебя все время чего-то хочет полиция или бандиты. Ситуация явно ограничена, в ней мало пространства для маневра. И наоборот, если мы сделали много хорошего, мы видим мир добрым, безграничным и отдаем себе отчет в том, какие неизмеримые возможности присущи уму. В этом случае полицейский открывает нам дверь, а гангстеры отказываются от своей доли.

Четвертая основная мысль описывает мотивы непосредственно для духовного развития. Полезно спрашивать себя не только о смысле и цели всей жизни, но также и о взаимоотношениях с партнером: каким образом, в каком направлении они должны развиваться. Какова наша общая цель? Для чего мы желаем построить счастливый союз? Только чтобы скоротать время или ради радостного и осмысленного совместного роста? Мы ничему не научимся, если будем прятаться от жизни: стоит работать над собой. Мы становимся привлекательнее для других на внешнем уровне, развиваются внутренние ценности, которые приносят радость и смысл, а наш полный оптимизма взгляд на совместную жизнь так привлекает партнера, что он хочет оставаться с нами и в дальнейшем. Часто одинокие люди не осознают этого и даже не подозревают, что во многом сами ответственны за свое одиночество.

Напоминая себе об этих четырех основных мыслях, все точнее осознаешь базовые обстоятельства жизни. Эти размышления поддерживают буддистов в поисках смысла и придают силу на пути духовного развития. Влюбленным они помогают по достоинству ценить время, проводимое вместе, и поступать дальновидно, способствуя максимальному счастью в партнерстве. При таком подходе мы не столь часто попадаем в ловушку житейских ситуаций, но видим все в целом и находим поле для личного и совместного развития. Зная и применяя закономерности причинно-следственной связи, обретаешь величайшие возможности для создания счастливых взаимоотношений.

## **Четыре основные мысли**

- Мы осознаем, какую драгоценную возможность получили в этой жизни: приносить пользу бесчисленному множеству существ с помощью методов Будды. Лишь немногие люди встречаются с учением Алмазного пути, и еще меньше тех, кто способен его применять.
- Мы вспоминаем о непостоянстве всего составного. Вне изменений только безграничное ясное пространство ума, и неизвестно, долго ли мы будем располагать условиями для того, чтобы его познать.
- Мы понимаем причинно-следственную связь. Наше будущее зависит от нас самих. Прошлые мысли, слова и действия стали нашим сегодняшним миром, и сейчас мы засеваем семена будущего.
- Мы видим основания для того, чтобы работать с умом. Просветление – это вневременное высшее блаженство, а сейчас, пока сами подвержены запутанности и мешающим чувствам, мы не можем приносить пользу другим.

## Постижение жизни

Здоровое применение закона причины и следствия делает жизнь более легкой, а мир понятным. То, что на первый взгляд кажется несправедливым и подлым, получает убедительное объяснение. Карма ясно показывает, почему внешние и внутренние условия у существ в мире настолько различны. Кроме того, Будда учит осознанно направлять в полезное русло не только эту жизнь, но и будущие жизни – так перед нами открываются огромные возможности для действия. Мы обретаем способность поступать таким образом, чтобы создавать счастье и смысл для других и для самих себя, при этом своевременно удаляя или преобразуя причины проблем, пока они еще не принесли своих результатов. Закон причины и следствия действительно справедлив во всем, не только применительно к техническим изобретениям или неживой природе.

Он определяет и человеческие взаимоотношения, и нашу внутреннюю жизнь. И хотя многие сферы – погода, лотерея, общество или партнерские отношения – зависят от бесчисленного множества условий и потому заведомо не поддаются прогнозу, в основе их все равно лежат созревающие слои причин и следствий. Мы сталкиваемся исключительно с тем, что сами принесли в мир своими мыслями, словами и поступками.

Когда созревает карма, мы пожинаем то, что посеяли. Но поскольку причина и следствие действуют на протяжении многих жизней, а человек в принципе крайне забывчив, многие не понимают, почему с ними случаются те или иные вещи. «Почему от меня все время сбегает партнер?»; «Почему я не могу найти стабильные любовные отношения?» События и ощущения, причины которых нельзя понять непосредственно из опыта этой жизни, часто являются результатами поступков или сильных пожеланий из предыдущих жизней.

До наступления половой зрелости мы перерабатываем главным образом впечатления прошлой жизни. Затем, когда заводится мощный мотор гормонов вместе с бесконечным разнообразием чувств, возникает карма этой жизни. А в шестьдесят лет по лицам людей обычно уже видно, каким будет следующий раунд – к какому перерождению они направятся.

Мы притягиваем то, что сами излучаем в мир. Неудовлетворенные люди встречаются с другими «тяжелыми случаями», а весельчаки спонтанно оказываются в компании себе подобных. Если мы влюблены, то сияет не только наш избранник – во весь мир проявляется в новом свете, наполняется дружескими, открытыми лицами. Скорее всего, поначалу это звучит как сказка, однако это правда. Каждый наверняка неоднократно оказывался в ситуациях, подтверждающих эти слова. Не будь у нас возможности осмысленно влиять на будущие события, можно было бы всю жизнь просто пить пиво перед телевизором.

В нашем сознании-хранилище содержатся все без исключения впечатления прошлых действий тела, речи и ума, и рано или поздно из них рождаются соответствующие внешние и внутренние условия. Если мы это осознаем, мы больше не будем воспринимать плохое настроение партнера как агрессию, направленную против нас лично. Даже в уме уважаемых и солидных людей все еще остаются какие-то тяжелые осколки, и никто не знает, когда созреет карма и что нас ждет завтра. Поэтому лучшее средство поладить с «недовольной» подругой или «ворчливым» возлюбленным – ненапряженный юмор. Просто не нужно подыгрывать не вполне обычному поведению партнера, и тогда мяч раздражения вылетает за пределы поля. Благодаря такому сознательному недеянию кризисные ситуации растворяются сами собой.

## **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.