

СЕРДЦЕ ПОСТИЖЕНИЕ
МЕДИТАЦИИ: ГЛУБИННОГО
ОСОЗНАВАНИЯ



Его Святейшество

ДАЛАЙ-ЛАМА

Далай-лама XIV
Сердце медитации. Постигновение
глубинного осознания
Серия «Свет разума»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27064996

*Сердце медитации. Постигновение глубинного осознания: Эксмо; Москва;
2017*

ISBN 978-5-04-089027-9

Аннотация

Далай-лама разъясняет основы высшего учения тибетского буддизма Великое совершенство (дзогчен), комментируя наставление одного из величайших учителей в истории Патрула Ринпоче.

Его Святейшество рассказывает об основах учения максимально доступными словами. Новичкам эта книга дает возможность ознакомиться с дзогчен, а тем, кто уже знаком с Учением, – усовершенствовать свою практику.

«Даже если будды трех времен соберутся вместе, они не смогут даровать более совершенных наставлений», – говорится о Великом совершенстве в тексте Патрула Ринпоче.

Содержание

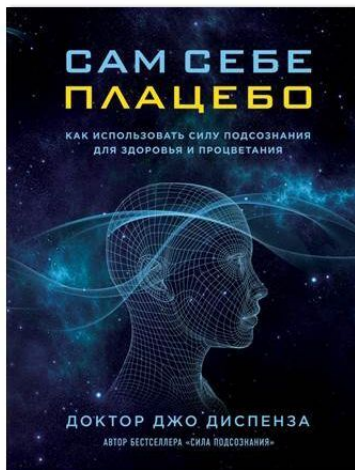
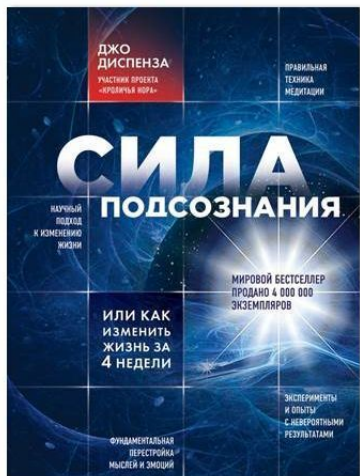
Книги о тайнах нашего мозга и подсознания	5
Предисловие	8
Часть 1. Буддийский путь	16
Глава 1. Объект моих устремлений	16
Глава 2. Сочувствие	24
Основная практика	24
Глава 3. Медитация	30
Перенаправление силы ума	30
Распознавание ума	34
Метод	36
Глава 4. Знание	38
Цель сосредоточения	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Далай-лама
Сердце медитации.
Постижение
глубинного осознания

© Сафонов В.В., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017

Книги о тайнах нашего мозга и подсознания



Сила подсознания, или Как изменить жизнь за 4 недели

Результаты многочисленных опытов показали удивительную закономерность – клетки мозга не отличают реальные физические переживания от воображаемых. Это дает нам свободу творить свою жизнь по собственному желанию. Профессор нейрохимии и нейробиологии Джо Диспенза предлагает научный подход к изменению жизни. Вы узнаете как действительно «работает» ваш мозг, научитесь проникать в сферу подсознания и перепрограммировать его.

Сам себе плацебо: как использовать силу подсознания для здоровья и процветания

Можно ли исцелиться одной силой мысли – без препаратов или хирургического вмешательства? Это происходит гораздо чаще, чем мы можем себе представить.

Феноменальные научные исследования в мировом бестселлере об эффекте плацебо. Нейробиолог Джо Диспенза объясняет, как работает плацебо и доказывает, что у тела есть способность к самоисцелению.

Сверхъестественный разум. Как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания

Автор бестселлеров «Сила подсознания» и «Сам себе плацебо» рассказывает об исследованиях, посвящённых тому,

как обычные люди делают невозможное с помощью силы подсознания, чтобы трансформировать себя и свою жизнь. Доктор Джо Диспенза предлагает продвинутую программу медитации, с помощью которой вы сможете выйти за пределы аналитического разума и создать новую реальность, используя силу подсознания.

Дизайн Человека. Откройте Человека, Которым Вы Были Рождены

Бестселлер – продано 1 миллион экземпляров! Дизайн Человека – это революционная технология самопознания, синтез древней мудрости и современной науки. Существуют четыре генетических типа человека, которые определяются по дате рождения. У каждого из них – своя аура, своя энергия, свой Дизайн. А к какому типу относишься ты?

Предисловие

Эта уникальная книга Его Святейшества Далай-ламы посвящена подробному рассмотрению практики медитации. Так как летом 1984 года я должен был исполнять обязанности переводчика Его Святейшества во время учений в Лондоне по мистическому стихотворению мудрого тибетского йогина, в качестве подготовки я получил наставления по этому тексту от самого Далай-ламы в его личной канцелярии в индийском городе Дхарамсала. В этой книге я объединил частные наставления, полученные мной, с материалами учений, дарованных Далай-ламой в лондонском Камден-центре, чтобы читатель получил наглядное представление о том, как достичь незамутненного состояния ума. Такого, которое позволяет вырваться за пределы сковывающего потока мыслей и распознать обнаженное глубинное осознание. Задача состоит в том, чтобы, используя зазоры между мыслями, перейти на более глубокий уровень осознания, укрепиться в этом состоянии и достичь понимания основ всего процесса сознания.

Книга разделена на четыре части.

В первой части Далай-лама разъясняет непосредственные наставления, которые содержатся в тексте стихотворения «Три наставления, проникающие в суть». Особое внимание он уделяет заключительному совету о необходимости

воспитывать в себе чувство сопереживания всем живым существам, а также развивать понимание изначальной природы всех явлений – людей и неодушевленных предметов.

Во второй части представлено учение Великого Совершенства. Его Святейшество рассматривает глубинное осознание как основополагающий принцип, общий для всех традиций тибетского буддизма.

Третья часть содержит комментарий Далай-ламы на вдохновляющий текст о трех наставлениях, раскрывающий суть этого коренного учения. Это – три наставления о том, как распознать глубинное осознание в себе, как укрепиться в этом состоянии и пребывать в нем всегда и как освободиться из потока мыслей.

В первых трех частях книги с легкостью прослеживается общая главная мысль: развивая сочувствие ко всем живым существам, вы преодолеваете препятствия, которые возникают из-за бесчисленного множества вредных, разрушительных помыслов и поступков; исследуя природу ума, себя и объекты окружающего мира, вы избавляетесь от обманчивого восприятия их как явлений, обладающих собственной природой. Это позволяет вам продвинуться в познании природы своего ума, используя зазоры в потоке мыслей.

В четвертой части книги Его Святейшество дает более подробные объяснения, касающиеся таких вопросов, как абсолютная и относительная истины, изначальная чистота, внутренняя и внешняя ясность ума, постепенный уход от концеп-

туального мышления и постижение глубинного осознания. Каждая из частей дополняет остальные, поэтому можно читать их в произвольном порядке.

Со своей стороны добавлю, что мне было очень интересно находиться в Лондоне во время учений Далай-ламы в Камден-центре. Мои предки, как со стороны Хопкинсов, так и со стороны Адамсов, жившие в США со времен Американской революции, были выходцами из Англии. А мое очарование родиной предков было обусловлено стремлением узнать, удастся ли мне почувствовать связь с этой страной. Во время нашего визита Далай-лама остановился в доме пацифиста, экумениста¹ и феминиста Его Высокопреподобия Эдварда Ф. Карпентера, служившего настоятелем Вестминстерского аббатства в период с 1974 по 1986 год, и его жены Лилиан. Вскоре после нашего знакомства я отметил, что они оба – очень добросердечные и общительные люди. Я расположился в нескольких кварталах от них, в здании Национального клуба либералов, и мой путь пролегал мимо Даунинг-стрит, где находится резиденция британского премьер-министра. Когда я проходил по этой улице, во мне просыпалось желание совершить мальчишескую шалость. Я подходил ближе к дому № 10 и стоял на месте так долго, чтобы сотрудники службы безопасности забеспокоились.

Второго июля Лилиан Карпентер провела меня сквозь ве-

¹ Экуменизм – движение за сближение и объединение различных христианских вероучений. – *Прим. перев.*

личавое, но невероятно серое Вестминстерское аббатство. Наша прогулка сопровождалась приятной и оживленной беседой; мы прекрасно провели время, наслаждаясь обществом друг друга. Перед нами представала история Англии с ее величественными правителями, память о которых была увековечена в массивных каменных скульптурах. И тем не менее должен признать: я чувствовал, как отдаляюсь от своих предков все больше и больше, хотя в компании моей спутницы все чаще ощущал себя так комфортно, словно находился у себя дома.

Меня интересует лишь то, что происходит в ваших сердцах и умах

На следующий день я вернулся в Вестминстерское аббатство уже в качестве переводчика Его Святейшества. Мальчики из церковного хора пели юными ангельскими голосами, Далай-лама начал свое выступление. Первыми его словами, с которыми он обратился к аудитории, собравшейся в этом грандиозном соборе, была фраза на тибетском языке: «Мне нет никакого дела до зданий». С этими словами он слегка взмахнул рукой по направлению к сводам собора, давая понять, что его слова относятся именно к этому зданию. Сказанное им было по сути первым публичным заявлением, сделанным Далай-ламой в Лондоне. Он остановился, ожидая моего перевода. Я совершенно не представлял себе, к чему он клонит и что имеется в виду под этими словами. Я был убежденным сторонником максимально дословного пе-

ревода изречений Его Святейшества, хотя данная ситуация предполагала, что мне следует подобрать нужные слова. Но выбора у меня не было. Я понимал лишь то, как много значит это здание для аудитории, собравшейся здесь! Однако как раз это было не важно. Смысл фразы заключался в самом противоречии, поэтому мне пришлось передать сказанное Далай-ламой дословно, что я и сделал. Его Святейшество прибыл с визитом в Англию во второй раз, но в ходе своей первой поездки он не давал учений, так что публика тоже не могла угадать ход его мыслей. Присутствующие, как казалось, отнеслись к словам Далай-ламы совершенно равнодушно. Глядя на их лица, можно было предположить, что эта фраза и вовсе не была произнесена. Его Святейшество продолжил говорить: «Меня интересует лишь то, что происходит в ваших сердцах и умах». В настоящее время, когда Далай-лама выступает перед публикой, эта фраза обычно сразу же находит живой отклик и признание у слушателей, но тогда, в Вестминстерском аббатстве, судя по моим наблюдениям, аудитория по-прежнему выглядела так, будто люди не поняли или не услышали его слов. Если собравшаяся там публика каким-то образом отреагировала на это заявление, то это не было явно, однако со временем стало очевидно, что людей тронули слова Далай-ламы.

Слова Его Святейшества были искренними, и постепенно голос этого изумительного человека, призывавшего к тому, чтобы мы заглянули в самих себя, был услышан во всем ми-

ре. Суть его слов оставалась неизменной, она раскрывалась в деталях по мере того, как Далай-лама становился Наставником всего Человечества.

Великая культура Тибета продолжает вносить свой вклад в достояние всего мира.

Позволю себе поделиться с вами одной забавной историей. Перед тем как прибыть в Лондон, Далай-лама со своей свитой посетил и другие города королевства: Эдинбург, Глазго, Ковентри и так далее. В ходе этих поездок нас повсюду сопровождали изумленные восклицания: «Его Святейшество будет выступать с речью в королевском Альберт-холле 5 июля!» Впечатление было такое, будто Альберт-холл притягивает к себе удивление и восторги всего Соединенного Королевства. Но ведь он и вправду оказался великолепнейшим сооружением! Над сценой возвышалось пять ярусов с пышными балконами, позволявшими наблюдать за всем происходящим внизу с довольно близкого расстояния, что вызывало у зрителя ощущение близости и сопричастности. Сама сцена доходила прямиком до зрительских рядов, да так, что впереди стоящие люди могли наблюдать за зрелищем, чуть ли не облокотившись на нее. Во время выступления мы с Далай-ламой стояли посреди сцены. Слева от нас, чуть поодаль, я заметил парня, сидевшего в первом ряду. Он был поглощен лекцией, держал в руках банку газировки, которая громко шипела, когда он ее открывал. По своему обыкновению, Далай-лама остался спокоен. А вот меня начал волно-

вать вопрос о том, не взбредет ли парню в голову обрызгать Далай-ламу газировкой. Я всегда полагал, что мне, в случае чего, придется первому броситься на защиту Его Святейшества, ведь я обычно стоял рядом с ним. Но ничего дурного не случилось, и выступление шло своим чередом. Настоятель обратился к публике с прощальным словом, после чего мы направились за кулисы. По пути я успел прошептать двум охранникам-тибетцам, чтобы они приглядывали за тем парнем с газировкой из первого ряда. Так случилось, что сотрудники службы безопасности неверно расслышали мои слова. Им показалось, будто бы я сказал им о парне «с мечом»², и они тут же подняли тревогу! Я получил выговор, после чего меня еще долго поддразнивали из-за того невнятного шепота.

После выступления «Внутреннее спокойствие – деятельное спокойствие» в королевском Альберт-холле, которое было очень тепло принято публикой, Его Святейшество вернулся на более скромную площадку лондонского Камден-центра. За день до этого там стартовали четырехдневные учения, посвященные основополагающей буддийской доктрине о взаимозависимости. В конце этих учений Далай-лама прочитал пять лекций о вдохновляющем коренном тексте, которому посвящена данная книга.

Эта книга богата ценными наставлениями. Созерцатель-

² Имеется в виду созвучие слов «soda» (газировка) и «sword» (меч). – *Прим. перев.*

ность и мудрость тибетской культуры, пропитанной добротой и практичностью, отражены в тексте во всей своей глубине. Наконец, это прекрасный пример того, как великая культура Тибета, огромное влияние которой испытала на себе большая часть Азии, продолжает вносить свой вклад в достояние всего мира.

Доктор Джеффри Хопкинс

Президент Института тибетологии,

Почетный профессор тибетологии Университета Виргинии

Часть 1. Буддийский путь

Глава 1. Объект моих устремлений

Сегодня большая часть мира окутана сетью электронных коммуникаций, позволяющих мгновенно обмениваться информацией. Особенности глобальной экономики XXI века таковы, что государства и нации сильно зависят друг от друга. В древности торговля между разными странами не была обязательна. Но в наши дни оставаться в стороне от остального мира просто невозможно, и поэтому человечеству не избежать проблем, если мы не научимся взаимному уважению. И хотя существуют явные признаки напряженности между богатыми и бедными странами, равно как и между богатыми и бедными группами населения внутри них, эти экономические сложности могут быть решены за счет укрепления чувства ответственности и осознания глобальной взаимозависимости. Представители той или иной страны должны относиться к жителям других государств как к братьям и сестрам, заслуживающим того, чтобы их родина процветала и становилась лучше.

Кризис в отношениях между людьми не утихает, несмотря на старания мировых лидеров. Войны уносят жизни мирных граждан всех возрастов. Люди гибнут постоянно, убий-

ству нет конца. Многие солдаты втянуты в боевые действия не по собственной воле, они переносят все тяготы и страдания войны, и это очень печально. Крупные страны подпитывают насилие во всем мире, производя и поставляя оружие и боеприпасы всех возможных видов. Но ненависть, нехватка сочувствия и взаимоуважения гораздо страшнее и опаснее, чем пули и бомбы. Настоящий мир на земле невозможен до тех самых пор, пока ненависть обитает в человеческом сознании.

Мы должны приложить все усилия к тому, чтобы остановить войны и избавить мир от ядерного оружия. Мой визит в Хиросиму, куда впервые в истории была сброшена атомная бомба, стал настоящим потрясением для меня. Там я увидел место трагедии и услышал истории выживших. Столько людей погибло в одночасье! А сколько еще было раненых и пострадавших от взрыва! Как же много боли и разрушений приносит ядерная война! Но задумайтесь о том, какие колоссальные средства тратятся на оружие массового уничтожения в наши дни. Это чудовищный, безмерный позор!

Научно-технический прогресс принес огромную пользу всему человечеству, но у него есть и обратная сторона. Например, в то время как мы можем наслаждаться преимуществами реактивных самолетов, позволяющих без труда путешествовать по всему миру, где-то создается разрушительное оружие чрезвычайной мощности. Какой бы прекрасной или удаленной ни была их родная земля, многие люди продол-

жают жить в постоянном страхе из-за вполне реальной угрозы – тысяч ядерных боеголовок, готовых отправиться к цели, или одной атомной бомбы, которая может упасть на улицы ни о чем не подозревающего города. Как бы то ни было, люди должны освободиться от этого страха, вот почему так важно осознавать ответственность за собственные намерения.

Единственный путь к устойчивому миру основывается на взаимном доверии, уважении, любви и доброте. Другого варианта нет. Попытки мировых держав доминировать над всеми остальными посредством гонки вооружений – ядерных, химических, биологических или самых обычных – ни к чему не приводят. Как достичь мира на планете, полной ненависти и гнева?

Внешний мир невозможен без внутреннего. Поиск внешних решений – это достойная задача, но ни одно из них не может применяться на практике продолжительное время, если сознание людей будет по-прежнему переполнено гневом и ненавистью. Коренные перемены нужно начинать именно с сознания. Каждый из нас должен стараться изменить собственное мировоззрение, от которого зависят наши чувства. Этого можно добиться только с помощью упражнений, выполняющих практики, нацеленные на последовательное изменение нашего отношения к окружающим и самим себе.

Человечность слишком часто приносится в жертву идеологии. Это абсолютно неправильно.

Отчаянное положение, в котором оказался наш мир, вы-

нуждает нас действовать. Каждый человек несет ответственность перед всеми остальными людьми. Поэтому мы должны приложить усилия на более глубоком, общечеловеческом уровне, чтобы улучшить сложившуюся ситуацию. К сожалению, человечность слишком часто приносится в жертву идеологии. Это абсолютно неправильно. Политические системы должны приносить пользу людям, но, подобно деньгам, они способны управлять нами вместо того, чтобы служить нам во благо.

Как достичь мира на планете, полной ненависти и гнева? Внешний мир невозможен без внутреннего

Если мы будем доброжелательно и терпеливо прислушиваться к мнению других людей, обмениваться мыслями в спокойной беседе, нам удастся найти точки соприкосновения. Руководствуясь сочувствием и любовью ко всему человечеству, мы должны стремиться к согласию между различными нациями, идеологиями, культурами, этническими группами, экономическими и политическими системами.

Когда мы по-настоящему осознаем единство всех людей, наше стремление достичь мира усилится. На самом глубоком уровне мы действительно приходимся друг другу братьями и сестрами, следовательно, мы должны разделять страдания друг друга. Взаимоуважение, доверие и забота о благополучии ближнего – во всем этом заключена наша главная надежда на устойчивый и продолжительный мир на планете.

Особая ответственность в этом вопросе, безусловно, лежит на главах государств. Тем не менее каждый человек должен проявлять инициативу, независимо от своих религиозных убеждений. Каждый из нас является гражданином планеты Земля хотя бы потому, что все мы – люди, все мы стремимся к счастью и избегаем страданий. Все мы ответственны за создание наилучшего будущего.

Для того чтобы взрастить в себе дружелюбие, добросердечность, взаимоуважение и заботу о благополучии других, необходимо развивать свой ум. Главная задача ежедневных практик – развитие сочувствия и умиротворенности. Воспитывать в себе эти состояния ума особенно важно, ведь именно они способны даровать истинную гармонию современному обществу, состоящему из различных наций, идеологий, культур, этнических групп, экономических и политических систем. С помощью ума, наполненного сочувствием и спокойствием, мы можем развить в себе волю и стремление к переменам.

Вы согласны со мной? Или, быть может, это кажется вам бессмыслицей? Я всего лишь буддийский монах, и все сказанное мной основано на моем собственном опыте, который не безграничен. Но я действительно стараюсь применять все эти размышления в своей повседневной жизни, особенно когда мне приходится сталкиваться с трудностями. Конечно же, порой я терплю неудачу. Иногда я раздражаюсь. Бывает, что в сердцах говорю резкость, но тут же чувствую, что сде-

лал что-то не так. Это ощущение возникает потому, что я усвоил практики сочувствия и мудрости.

Когда китайские коммунисты вторглись в восточный Тибет, мне было всего лишь пятнадцать лет. Через год тибетское правительство приняло решение о том, что я должен взять управление делами страны в свои руки. Это был тяжелый период жизни; свобода целого народа уничтожалась на наших глазах. В 1959 году я был вынужден под покровом ночи бежать из столицы своей страны в Индию. Там, в изгнании, мы ежедневно сталкивались с самыми разными трудностями: от адаптации к совершенно новому для нас климату до необходимости заново выстраивать наши культурные институты. Духовная практика наделила меня мировоззрением, благодаря которому я мог продолжать поиски решений, не упуская из виду того факта, что все мы – люди, уязвимые для дурных мыслей, объединенные едиными узами и способные стать лучше.

Благодаря этому я понял, что сострадание, умиротворенность и пронизательность – чрезвычайно важные качества для повседневной жизни, которые необходимо воспитывать, выполняя ежедневные практики. Трудности будут возникать неизбежно, вот почему так важно обладать правильной внутренней установкой. Гнев уменьшает нашу способность отличать благое от дурного. А ведь она является одной из превосходнейших черт, присущих людям. Если мы потеряем ее, нас самих можно считать пропавшими. Иногда мы вынуждены

действовать решительно, но это можно делать без гнева. Нет никакой необходимости злиться, это просто бессмысленно. Сострадание и спокойствие – вот те качества, которые придают силе воле устойчивость.

На мой взгляд, сострадание необходимо всем. Спокойствие ума и сострадательное отношение к миру – главная потребность всего человечества. Стремление к сочувствию – основа здорового развития для всех людей разных возрастов и профессий: студентов, политиков, инженеров, ученых, домохозяек, врачей, учителей, адвокатов.

В наше время многие люди, которым приходилось общаться с тибетцами, отмечают их добропорядочность. Несмотря на то что тибетский народ потерял собственную страну из-за вторжения и сейчас испытывает постоянные невзгоды, его представители спокойны и не теряют самообладания. Некоторые думают, что это свойство характера присуще тибетцам от природы, но для большинства очевидно, что оно произрастает из их мировоззрения: готовности использовать неблагоприятные обстоятельства для духовного развития. Благодаря этому тибетцам удастся избежать подавленности, а их беззаботность – это внешнее проявление внутренней свободы от тревожности. Причиной тому – учение о сочувствии, широко распространенное в Тибете.

Практика сочувствия, соразмерная нашим возможностям, включает в себе большие преимущества. Также очень важно делать пожелания, чтобы в будущем мы могли совер-

шать более сострадательные поступки. Любовь и сочувствие жизненно необходимы в любой деятельности, связанной с человеческим обществом. Это актуально для людей самых разных профессий: политиков, бизнесменов, социальных работников, ученых, инженеров и так далее. Если люди делают свою работу, руководствуясь правильным намерением, она начинает приносить пользу. С другой стороны, если человек применяет свои профессиональные качества, не имея такого намерения, а действуя из эгоистичных побуждений или под влиянием гнева, то его профессиональная деятельность не приносит пользы человечеству. Вместо этого умения и навыки, полученные в ходе освоения профессии, влекут за собой несчастье и беды. Так что сочувствие – это самое главное.

Я на собственном опыте убедился в том, что можно изменить внутреннее отношение и преобразовать ум. Несмотря на то что ум представлен в организме человека в виде серого мягкого бесформенного вещества, он может быть крепче стали. Для его закалки необходимо упражняться в терпении и целеустремленности. Если мы будем воспитывать свой ум с упорством и решимостью, шаг за шагом продвигаясь к цели, то добьемся успеха, какие бы сложности ни возникли на нашем пути. Терпение, практика и время повлекут за собой перемены. Не сдавайтесь, наберитесь храбрости и шагните так далеко, как сможете.

Глава 2. Сочувствие

Основная практика

В следующих трех главах я вкратце расскажу о буддийском пути духовной практики, сосредоточенной на трех аспектах: сочувствии, медитации и мудрости. Сочувствие также означает доброту, сопереживание, сострадание, и это – основа буддизма. В буддийском учении есть разные доктрины и подходы, но все они имеют одну главную цель – помогать живым существам, руководствуясь намерением, которое сочетает в себе сочувствие, любовь, доброту, терпимость и самодисциплину. В буддизме существует множество методов, которые учат развитию, укреплению и практическому применению сочувствия.

На начальном этапе духовной практики главная задача – отказ от причинения вреда живым существам. Это правило, которое также можно назвать принципом ненасилия, служит основой для всей последующей практики. Вот почему сочувствие – это основной принцип. Затем мы переходим к стремлению действовать во благо других и помогать им. Эта установка основывается на усмирении собственного эгоизма. Так, исполненная сочувствия мотивация становится более зрелой. В начале пути, когда мы еще не развили способ-

ности помогать другим, вся практика заключается в отказе от причинения вреда. Но после того как наша способность помогать стала совершеннее, сутью практики становится активная помощь другим живым существам. В обоих случаях основа – это учение о сочувствии.

Нам естественным образом свойственно стремиться к счастью и избегать страданий.

Поскольку суть этого учения заключается во внутреннем самосовершенствовании, важно иметь представление о том, как его применять. У каждого из нас врожденно присутствует представление о собственном «Я», которое существует на основе ума и тела. Самосознание – это обоснованное, врожденное и естественное свойство человека, руководствуясь которым, мы стремимся избежать страданий и достичь счастья. Это стремление вполне справедливо и ведет нас к достижению счастья и прекращению страданий. Желание обрести счастье – закономерно, справедливо и обоснованно потому, что нам естественным образом свойственно стремиться к счастью и избегать страданий.

Это желание присуще всем людям в равной степени, каждый из нас испытывает это стремление. Здесь мы сталкиваемся с некоторой проблемой. Каждый из нас существует как отдельная личность, и есть бесчисленное множество других людей. Мы находимся в равных условиях, поскольку каждый из нас желает счастья. Вся разница в количестве: я один, а остальным нет числа. Следовательно, возникает вопрос: дол-

жен ли я достичь собственного счастья за счет других или же мне следует самому действовать во имя их счастья? В связи с этим самый простой метод развития в себе сочувствия будет заключаться в следующем.

Представьте самого себя в образе беспристрастного наблюдателя. Слева от себя представьте десять, пятнадцать или даже сотни других живых существ. Предположим, это – нищие, испытывающие страдания. Справа от себя представьте своего двойника в образе эгоистичного, ослепленного гордыней человека, который никогда не думает о жизни других, заботясь лишь о собственном благе. Представьте, что вам предстоит сделать выбор между ними. И эгоистичное существо справа, и нищие слева стремятся к счастью и не желают страдать; все они в равной степени обладают правом на счастье и избавление от страданий. Итак, кого же из них вы выберете?

Таков один из способов изменить свое отношение к другим. Другой способ – поразмышлять над тем, что сама природа человеческого общества такова, что в нем невозможно находиться в полной изоляции. Мы естественным образом зависим друг от друга, и поскольку нам необходимо жить вместе, почему бы не делать это с радостным и доброжелательным отношением к остальным? Почему же вместо этого мы испытываем ненависть друг к другу и приносим в наш

мир еще больше горя?

Мы должны с полной убежденностью рассматривать себялюбие как недостаток. Вплоть до настоящего момента в нашем сердце жили себялюбие и неведение. И у насекомых, и у существ высшего порядка устремления определяются заботой о собственном благе. Ведомые неведением, мы прикладываем все наши усилия для поиска счастья. Но большинство действий, направленных на обретение счастья, приносят лишь неприятности. Если взглянуть на то, что сегодня происходит в мире, и подумать о причинах этих событий, мы убедимся, что мир вокруг нас лихорадит из-за людского себялюбия. В некоторые из неприятностей, которые окружают нас сегодня, мы втянуты еще с незапамятных времен. Как писал индийский ученый-йогин Шантидэва в своем сочинении «Вступая на путь бодхисаттвы», мы должны думать о том, в какую бездну затягивает нас себялюбие, и сравнить это с прекрасными качествами и чудесным состоянием ума, с альтруизмом, который возникает, когда мы заботимся о других. Соотнесите их друг с другом, и вы легко поймете, что предпочтительнее.

*Успех, достигнутый посредством угроз и насилия,
будет лишь временным: недолгие преимущества
обернутся новыми бедами*

Такие размышления очень полезны для современного общества, особенно в тех случаях, когда существует угроза нестабильности, насилия, терроризма и войн. В таких об-

стоятельствах сила сочувствия, любви и доброты имеет первостепенное значение. Гармония и дружелюбие, столь необходимые нашим семьям, школам, общинам, нациям и миру в целом, могут быть достигнуты только при помощи сочувствия и доброты. Помогая друг другу, проявляя заботу и уважение, мы без труда справимся с любой проблемой. Но гармония не сможет расцвести в атмосфере всеобщего обмана, недоверия, агрессивности и подлой конкуренции. Успех, достигнутый посредством угроз и насилия, будет лишь временным: недолгие преимущества обернутся новыми бедами. Вот почему всего два десятилетия спустя после чудовищных трагических событий Первой мировой войны, унесшей миллионы жизней, разразилась Вторая мировая, в которой погибло на порядок больше людей. После этого вооруженные столкновения стали вспыхивать постоянно, одно за другим. Новое тысячелетие мы встретили в мире, опутанном сетью незатухающих кровавых конфликтов, которые продолжают тлеть одновременно в нескольких точках планеты. Если мы обратимся к истории человечества, полной ненависти и гнева, для нас станет очевидна необходимость найти более совершенный способ жить вместе. У нас остается только один выход: решать проблемы мирными средствами, не ограничиваясь лишь словами примирения, но сохраняя миролюбие в уме и сердце. Действуя таким образом, мы изменим мир к лучшему.

Возможно ли это? В сегодняшней эпохе технологических

инноваций мы оказались загнанными в ловушку засильем войн, агрессии и лжи. Чтобы из нее вырваться, нам нужно использовать новые методы. Это может прозвучать довольно идеалистично, но у нас и вправду нет никаких альтернатив сочувствию, признанию ценности человеческой жизни и единства всех людей. Никак иначе нам не достичь стабильного счастья. Сочувствие начинается с заботы о других и ведет к стремлению помогать им всеми возможными способами.

Чувство единения не покидает меня во время моих поездок по миру. Десятилетиями я тренировал свой ум, и теперь при встрече с представителями других культур я не ощущаю никаких преград между нами. Я убежден в том, что мы все по своей сути одинаковы, несмотря на принадлежность к разным культурам, политическим или экономическим системам. Чем больше людей я узнаю, тем крепче моя убежденность в том, что единство всего человечества, основанное на понимании и уважении, – разумная и стабильная основа нашего поведения.

Я говорю об этом везде и всюду. Я верю, что практика сочувствия и любви – подлинного чувства родства – это универсальная религия. И не важно, исповедуете ли вы буддизм, христианство, ислам, индуизм или же вовсе не принадлежите ни к одной из религий. Гораздо важнее, ощущаете ли вы единство с остальными людьми.

Глава 3. Медитация

Перенаправление силы ума

Для того чтобы развить такие духовные качества, как любовь, сочувствие и альтруизм, во всей их полноте, необходима медитация. Сейчас наш ум слишком рассеян, а когда ум рассеян, его сила ограничена. Но если направить энергию ума подобно тому, как направляют воду по каналу, он наполнится мощью. Так, один тип медитации позволяет достичь умиротворенности ума, тогда как другой предназначен для обретения особенного прозрения, необходимого для понимания истинной природы реальности. Начнем с рассмотрения первого типа медитации.

Если мы не достигли той степени сосредоточенности, при которой наш ум непоколебимо тверд и ясен, мудрость не может распознать себя такой, какая она есть, во всей своей полноте. Следовательно, нам необходимо сосредоточение. Практике сосредоточения (концентрации) могут препятствовать два наиболее неблагоприятных фактора: вялость и возбужденность. В качестве противоядия от них нам понадобятся осознанность и самонаблюдение. В общих чертах принцип развития этих качеств таков: при медитации мы концентрируемся либо на внешнем объекте, либо на самом

уме. Практика, в которой объектом медитации является наш собственный ум, гораздо интенсивнее.

Что касается наиболее подходящей позы для медитации, то лучше всего сесть в позу лотоса (полную или частичную). Расположитесь на подушке таким образом, чтобы ваши ягодицы были чуть выше коленей, и тогда вы не будете чувствовать усталости, как бы долго вам ни пришлось медитировать. Выпрямите позвоночник так, чтобы он был подобен стреле, голову наклоните чуть вперед, направьте свой взгляд прямо вперед поверх вашего носа, язык прижмите к небу, губы и зубы можно держать в их естественном положении, руки следует чуть-чуть расслабить, чтобы они не прижимались к телу чересчур сильно. Ваши руки должны находиться в положении медитативного равновесия: правая рука располагается на левой ладонями вверх, а большие пальцы рук соприкасаются таким образом, чтобы образовать треугольник, основание которого должно находиться примерно на четыре ширины пальца ниже пупка.

Мы приходим в ярость, когда что-либо противоречит нашим желаниям.

Если ваш ум поглощен желанием или гневом, необходимо освоить метод освобождения от беспокоящих вас чувств. Первое средство здесь – медитация на дыхание: вы сосредотачиваетесь на собственном дыхании и считаете до двадцати одного, попеременно вдыхая и выдыхая на каждый счет. И поскольку ум не в состоянии действовать одновременно в

двух режимах восприятия, эта медитация рассеет беспокойство. После этого необходимо развить в себе добродетельное устремление – сочувствие, альтруизм, желание помогать другим.

Поскольку ум не может действовать одновременно в двух режимах восприятия, эта медитация рассеет беспокойство

Для сосредоточения на самом уме следует помнить вот о чем: во время медитации не позволяйте своему уму погружаться в размышления о прошлом или будущем. Вместо этого позвольте уму просто быть, как он есть, не вовлекайтесь в процесс мышления. В этом состоянии вы поймете, что ум подобен зеркалу. При определенных обстоятельствах в нем могут проявиться любые идеи и образы. Природа же ума – чистая ясность и осознание.

Согласно фундаментальным буддийским представлениям об уме, его сущностные характеристики – ясность и осознание. А омрачения не являются неотъемлемой природой ума. Контрпродуктивные эмоции временны, поверхностны, и от них можно избавиться. Если бы тревожащие нас эмоции, такие как гнев, были обусловлены самой природой, то ум находился бы в состоянии гнева изначально и пребывал в нем всегда. Очевидно, что это не так. Мы испытываем гнев в определенных обстоятельствах, а когда они проходят – вместе с ними исчезает и гнев.

При каких же обстоятельствах в нас возникает ненависть

или гнев? Когда мы приходим в ярость, объект нашего гнева представляется ужаснее, чем есть на самом деле. Мы испытываем гнев из-за того, что некто или нечто причиняет вред нам или нашим близким.

Что же такое это «Я», которому наносится вред?

И субъект, «Я», и объект, наш враг, воспринимаются нами как что-то прочное, имеющее независимое существование. Гнев возникает по причине того, что мы считаем, что они обладают самобытием. Но если вы при первой же вспышке гнева используете логическое мышление, чтобы ответить на вопросы:

«Кто я? Чему конкретно во мне был причинен вред? Кто мой враг? Имеет ли он материальное воплощение? Не является ли моим врагом ум?»,

то ваш враг, который казался реальным объектом вашего гнева, исчезнет, равно как и «Я», которое переживало страдания. А следом за ними улетучится и сам гнев.

Задумайтесь над этим. Мы приходим в ярость, когда что-либо противоречит нашим желаниям. Гнев вызван ложным представлением о том, что его объект и вы сами изначально, в силу собственной природы, соотноситесь друг с другом как враг и его жертва. Но природе ума гнев не свойствен, это просто состояние сознания, не имеющее под собой никакого прочного основания.

Любовь, однако, основана на истине. В долгосрочной перспективе настрой ума, имеющий под собой надежную и ис-

тинную основу, окажется сильнее тех состояний, что не обладают таким основанием. Вот почему те качества, которые полагаются на природу ума, имеют неограниченный потенциал для развития. Укрепляя и развивая настрой, противодействующий мешающим эмоциям, вы в конечном итоге добьетесь их полного искоренения. Поскольку ум обладает ясной и осознающей природой, каждый из нас изначально наделен всем необходимым для достижения просветления.

Распознавание ума

Около двадцати лет назад я был в Индии, в Ладакхе. Я выполнял там курс медитаций. Медитировал перед статуей Будды Шакьямуни, что продолжаю делать и по сей день. Позолота в основании статуи стерлась, отчего статуя в этом месте была бурого цвета. Направив свой взгляд на это бурое, непривлекательное пятно, я, наблюдая за собственным умом, на какое-то время приостановил ход своих мыслей и ощутил ясную и осознающую природу ума. Впоследствии я повторял эту практику и переживал этот опыт снова и снова.

В ежедневной практике полезно распознавать свой ум и наблюдать за ним. Однако выявить его – нелегкая задача, поскольку он скрыт потоком блуждающих мыслей. В качестве метода осознания природы ума, прежде всего, необходимо перестать вспоминать о прошлом и думать о будущем. Позвольте своему уму быть таким, какой он есть, свободным от

всяких мыслей. Оставив ум в его естественном состоянии, понаблюдайте за ним.

Когда, к примеру, вы слышите звук, то в промежутке между восприятием этого звука и мыслью о его источнике вы можете ощутить состояние ума, свободного от мыслей, но не погруженного в сон. Объектом восприятия в данном случае станет ясная и осознающая природа ума. В этот момент вы можете постичь ее. На первых порах, пока данная практика еще не стала привычной, вам будет сложно выполнять ее, но со временем ваш ум станет подобен прозрачной воде. Постарайтесь пребывать в этом состоянии ума, не отвлекаясь на мысли. Это состояние должно стать привычным для вас.

Выполняйте эту медитацию ранним утром, когда ваш ум уже пробудился и чист, но чувства еще не включились в полную силу. Накануне вечером не стоит слишком плотно есть, а ночью – слишком долго спать. Если вы будете следовать этому правилу, ваш сон станет легче, а ум после пробуждения – острее и свободнее от мыслей. В противном случае ваш сон будет слишком глубоким, и вы будете спать как убитый. Сам я обычно плотно завтракаю и обедаю, но на ужин ем очень мало – меньше половины чашки крекеров. После чего ложусь спать пораньше, чтобы проснуться в половине четвертого утра и приступить к медитации.

Люди приходят в этот мир, обладая разным уровнем мудрости. Все зависит от их практики в прошлых жизнях

Обратите внимание, становится ли ваш ум более чутким на протяжении дня, если вы выполняете утром эту практику. Без сомнений, ваши мысли будут спокойнее. Если вы сможете делать эту короткую практику по утрам, устраняя рассеянность ума, ваша память также заметно улучшится. Ум, занятый непрерывными мыслями о хорошем, дурном и обо всем на свете, получит передышку. Даже кратковременное пребывание вне концепций принесет ему столь необходимый отдых.

Метод

1. Не думайте о том, что случилось в прошлом и что случится в будущем.

2. Позвольте вашему уму быть таким, какой он есть, свободным от мыслей.

3. Наблюдайте лучезарную ясность природы ума.

4. Пребывайте в этом состоянии какое-то время.

Эту практику можно выполнять даже лежа в постели, когда ваш ум уже бодрствует, но чувства еще не включились в полную силу.

Когда вы распознаете природу ума как ясность и осознание, укрепитесь в этом переживании и пребывайте в нем, используя осознанность и самонаблюдение.

Так следует использовать собственный ум в качестве объекта наблюдения во время практики медитативного сосредото-

точения. Если же вместо ума вы концентрируетесь на внешних объектах – таких как статуя Будды или божество мудрости Манджушри, – для начала вам следует пристально взглянуть в их прекрасный образ, а затем представить этот образ в уме, чтобы внешнее изображение запечатлелось в вашем сознании. Независимо от того, какой объект для сосредоточения – внешний или внутренний – вы выберете, пусть ваш ум сконцентрируется на нем.

Глава 4. Знание

Цель сосредоточения

Для чего необходимо развивать сосредоточенное внимание? Не только для того, чтобы достичь высших уровней сосредоточенности ума посредством подавления грубых беспокоящих эмоций. Скорее, устойчивая медитация – основа для достижения непосредственного сверхмирского прозрения в пустотную природу «Я» и отсутствие самобытия. Это прозрение позволяет полностью и навсегда избавиться от мешающих эмоций.

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.