

ЛАМА ЕШЕ И ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ

ЭНЕРГИЯ МУДРОСТИ

ОСНОВЫ
БУДДИЙСКОГО
УЧЕНИЯ



лама Сопа Ринпоче
лама Еше
Энергия мудрости. Основы
буддийского учения

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21102592

Энергия мудрости. Основы буддийского учения: Ориенталия; Москва;

2014

ISBN 978-5-91994-070-8, 978-1-61429-046-9

Аннотация

Лекции, вошедшие в этот сборник, были прочитаны ламой Тубтеном Еше и его ближайшим учеником – ламой Тубтеном Сопой Ринпоче в ходе их совместного турне по Соединённым Штатам Америки летом 1974 года. Книга предназначена специально для западной аудитории и поможет всем, кто стремится больше узнать о духовном развитии, составить для себя ясное представление о том, как эффективно применять учение Будды в повседневной жизни.

Содержание

Предисловие к первому изданию	5
Дополнительное примечание к новому изданию	21
Предисловие к русскому изданию	23
Часть первая. Вступление на духовный путь	28
1. Предназначение медитации	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

лама Сопа Ринпоче

Энергия мудрости. Основы буддийского учения

© Lama Thubten Zopa Rinpoche, 1982, 2012

© Перевод на русский язык. Александр А. Нариньяни,
2003

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Ориен-
талия», 2015

* * *

*Книга «Энергия мудрости» посвящается долгой
жизни Его Святейшества Далай-ламы и всех
учителей, указующих нам истинный путь к
счастью, освобождению и просветлению.*

Предисловие к первому изданию

Лекции, вошедшие в этот сборник, были прочитаны ламой Тубтеном Еше и его ближайшим учеником – ламой Тубтеном Сопой Ринпоче в ходе их совместного турне по Соединённым Штатам Америки летом 1974 года. Оба ламы принадлежат к характерной для тибетского буддизма традиции махаяны и в течение последних десяти лет постоянно руководят западными учениками, заинтересованными в изучении и практике Дхармы Будды. Предлагая вниманию читателя этот сборник учений лам, которые они дали на Западе специально для западной аудитории, мы надеемся, что все, кто стремится больше узнать о духовном развитии, смогут составить для себя ясное представление о том, как эффективно применять учение Будды в повседневной жизни.

Лама Тубтен Еше родился в 1935 году в Тибете, в селении Толунг Дэчен, неподалёку от Лхасы. В двух часах верховой езды от его дома располагался женский монастырь Чимелунг Гомпа, где постоянно проживали около ста монахинь традиции гелуг. К тому времени прошло уже несколько лет со дня кончины их учёной настоятельницы, и когда монастырь посетил лама линии кагью Ненунг Паво Ринпоче, известный своими мистическими способностями, монахини обратились к нему с вопросом: «Ринпоче, где теперь наша наставница?». Лама ответил, что в такое-то время в близлежа-

щей деревне родился мальчик; проверив его должным образом, они убедились в том, что он – реинкарнация их настоятельницы. Последовав совету Ринпоче, монахини обнаружили юного ламу Еше. Они сделали ему богатые подношения и нарекли его именем Тубтен Дордже.

Впоследствии монахини частенько забирали мальчика к себе в монастырь, где он присутствовал на различных церемониях, ритуалах и религиозных службах. Во время таких посещений, которые нередко продолжались несколько дней, он с утра до вечера оставался в храме и участвовал во всех без исключения службах вместе с монахинями. Монахини также часто навещали его в родительском доме, где его дядя Нгаванг Норбу, геше из монастыря Сера, обучал мальчика алфавиту, грамматике и чтению.

Хотя малыш и любил своих родителей всем сердцем, он уже тогда понимал, что их существование наполнено страданиями, и не хотел следовать их примеру. С раннего детства он заявил о своём желании избрать в жизни духовную стезю. Всякий раз, когда странствующий монах останавливался на ночлег в их доме, мальчик умолял, чтобы тот забрал его с собой в монастырь. Наконец, когда ему исполнилось шесть лет, родители решили отдать его на обучение в отделение Сера Дже монастыря Сера – одного из трёх крупнейших монастырских университетов традиции гелуг, расположенных в окрестностях Лхасы. Дядя заверил мать, что хорошо позаботится о мальчике, и повёз его в монастырь. На прощание

монахини поднесли ему монашеское одеяние и всё необходимое для нехитрого монастырского быта, а дядя по прибытии держал племянника в строгости и следил за тем, чтобы тот прилежно занимался.

Лама Еше учился в Сера до двадцатипятилетнего возраста. Там он получил духовное образование, основанное на традиции, принесённой в Тибет из Индии и имеющей более чем тысячелетнюю историю. Кьябдже Трижданг Ринпоче, младший наставник Его Святейшества Далай-ламы, передал ему учения ламрим о постепенном пути к просветлению – весь путь сутры, ведущий к достижению состояния будды. Кроме того, он получил множество тантрических посвящений и наставлений как от младшего наставника Его Святейшества, так и от старшего – Кьябдже Линга Ринпоче, а также от Дагри Дордже Чанга Ринпоче, Зонга Ринпоче, Лхацун Дордже Чанга Ринпоче и многих других великих учителей и знатоков медитации.

Тантрические учения, переданные ламе Еше, представляют собой мощный и стремительный путь к обретению полностью пробуждённого и очищенного сознания, различные аспекты которого представлены широким спектром тантрических медитационных божеств. Он получил разрешение на практику тантрических божеств Херуки, Ваджрабхайравы и Гухьясамаджи, которые являются воплощением сострадания, мудрости и искусных средств – качеств полностью просветлённого ума. Кроме того, лама изучал знаменитые

Шесть йог Наропы, следуя комментарию, основанному на личном духовном опыте Дже Цонкапы.

Среди других учителей, наставлявших его на духовном пути, следует отметить геше Тубтена Вангчуга Ринпоче, геше Лхундруба Сопу Ринпоче, геше Рабтена и геше Нгаванга Гендуна. В возрасте восьми лет лама Еше принял обеты монаха-послушника от досточтимого Пурчога Джампы Ринпоче. В течение долгих лет ученичества лама Еше постоянно молился о том, чтобы в будущем обрести возможность даровать умиротворяющее благо духовной практики всем, кто лишён Дхармы.

Этот этап его образования завершился в 1959 году. Вот как вспоминал об этом сам лама Еше: «В тот год китайцы милостиво дали нам понять, что для нас пришло время покинуть Тибет и открыть для себя окружающий мир». Лама бежал из Тибета через Бутан и со временем добрался до Северной Индии, где присоединился к тысячам других тибетских беженцев. В лагере беженцев Баксадвар он продолжил своё обучение, прерванное китайской оккупацией. В Тибете он успел пройти курс обучения *праджняпарамите* (совершенству запредельной мудрости), философии *мадхьямаки* (Срединного пути) и логике. В Индии, следуя традиционной учебной программе, он изучил курс *винаи* (свода этических норм дисциплинарного характера) и метафизической системы *абхидхармы*. Помимо этого великий бодхисаттва Тензин Гьялцен Куну-лама передал ему учения по «Бодхисаттва-

чарья-аватаре» («Вступление на путь деяний бодхисаттвы») Шантидевы и «Бодхипатхапрадипы» («Светильник на пути к пробуждению») Атиши. Он также получил дополнительные тантрические посвящения, прослушал комментарии к ним, а в возрасте двадцати восьми лет принял полные монашеские обеты от Кьябдже Линга Ринпоче.

Одним из духовных учителей ламы Еше как в Тибете, так и в Баксадваре был геше Рабтен – высокообразованный философ и йогин, прославившийся глубиной своего сосредоточения и отточенностью логического мышления. У этого сострадательного наставника был ещё один ученик – Тубтен Сопа Ринпоче, который по распоряжению своего гуру стал также получать наставления и от ламы Еше. Сопа Ринпоче в ту пору был совсем ещё ребёнком, и прислужник, который заботился о мальчике, очень хотел отдать его в постоянное ученичество к ламе Еше. Его мечта осуществилась после того, как Кьябдже Триджанг Ринпоче дал на это своё благословение, и с тех пор лама Еше и Сопа Ринпоче стали неразлучны.

Лама Тубтен Сопа Ринпоче родился в 1946 году в непальской деревушке Тхами, расположенной в местности Соло Кхумбу, у подножия горы Эверест. Из окон родительского дома он мог видеть горный склон и Лаудо, где находилась пещера покойного отшельника Лаудо-ламы. Хотя его предшественник принадлежал к традиции сакья тибетского буд-

дизма, сам Лаудо-лама прослыл великим йогиним, полностью освоившим тантрические учения традиции ньингма. Последние двадцать лет своей жизни этот йогин провёл в пещерном затворничестве. Ему прислуживали только его жена и двое детей. Всё своё время он проводил в медитациях, прерывая их лишь для того, чтобы давать духовные наставления и советы жителям долины Соло Кхумбу и соседних областей. Он был неутомим в своих трудах на благо всех живых существ, и ходили слухи, что в последние годы жизни он полностью избавился и от необходимости во сне.

Едва научившись ползать, большую часть своего времени Сопа Ринпоче проводил в попытках вскарабкаться на крутой склон горы, ведущий к пещере почившего ламы. Домочадцам то и дело приходилось ловить его на опасном пути, к которому его так влекло, и, недовольного, силком вести обратно в дом. Когда ребёнок заговорил, он первым делом заявил, что пещера принадлежит ему и сам он – не кто иной, как реинкарнация Лаудо-ламы. Также он утверждал, что хочет только одного – посвятить свою жизнь медитации. Когда мальчику шел пятый год, живший по соседству йогин-ньингма-пинец Нгаванг Самтен устроил ему публичный экзамен. После того, как мальчик безошибочно опознал все личные вещи Лаудо-ламы и прошёл другие строгие тесты, он был официально объявлен подлинным перерождением отшельника, и ему был пожалован титул традиции ньингма. Позднее он получил тантрические посвящения этой линии

от главного наставника монастыря Тхами Гомпа, которого прихожане с любовью называли «лама Гага» («дедушка»).

Юный Сопа Ринпоче начал своё обучение в Соло Кхумбу в традиционной тибетской манере – с алфавита. Одной из первых прочитанных им книг была биография Миларепы, прославленного поэта-йогина XI века. Эта книга разожгла в его сердце великое желание последовать примеру Миларепы и стать учеником такого же великого ламы, как Марпа, – коренного наставника Миларепы. Также Сопа Ринпоче был наслышан о монастыре Миндролинг в Центральном Тибете – известном учебном центре, хранящем и передающем молодым поколениям все учения и посвящения школы ньингма, и мечтал продолжить в нём своё духовное образование.

Будучи ещё совсем маленьким, он на спине дяди отправился в паломничество в Тибет. Когда они прибыли в монастырь Дунгкар к северу от Сиккима, где настоятелем был Домо Геше Ринпоче, мальчик изрядно напугал дядю, безапелляционно заявив, что остаётся и домой возвращаться не намерен. Он решил поселиться в этом монастыре и посвятить свою жизнь изучению и практике Дхармы. Дядя был весьма озабочен происходящим, так как вся ответственность за маленького Ринпоче лежала именно на нём, однако когда уездный начальник постановил, что к воле ребёнка следует прислушаться, ему не оставалось ничего иного, как вернуться в Непал в одиночестве.

Вначале монахи Дунгкара недоверчиво отнеслись к маль-

чику из непальской глубинки, утверждавшему, что он – лама-перерожденец, но, испросив совета у божества – защитника Дхармы, покровительствующего их монастырю, они получили тому недвусмысленное подтверждение. С этого момента из рациона юного ламы была исключена всякая пища, считающаяся нечистой. Ему предстояло продолжить обучение в монастыре Сера Дже в Лхасе, но этим планам помешали события 1959 года. Со временем Сопа Ринпоче оказался в Баксадваре, где сначала стал учеником геше Рабтена, а затем, как уже упоминалось, обрёл нового наставника – ламу Еше.

Первая встреча ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче с западными учениками произошла в 1965 году во время посещения ими монастыря Гхум в Дарджилинге. Однажды днём к ним в комнату постучался монах и передал, что их разыскивает один «друг». Этим «другом» оказалась американка Зина Рачевская, которая на самом деле искала Дому Геше Ринпоче, но поскольку Сопу Ринпоче часто называли Домо Ринпоче с того времени, как он побывал в Дунгкаре, она по ошибке приняла его за нужного ей ламу. Это необычное знакомство положило начало долгой и крепкой дружбе, и почти весь следующий год ламы давали Зине учения в её доме, пока ей не пришлось переехать из Дарджилинга на Цейлон. Оттуда она написала несколько слёзных писем Его Святейшеству Далай-ламе, умоляя его разрешить ламам присоеди-

ниться к ней. Получив разрешение от Его Святейшества, она вернулась в Индию и вместе с ламами отправилась в Дхарамсалу на аудиенцию к Далай-ламе. Там Зина приняла обеты монахини-послушницы. В 1967 году двое лам и их ученица, новоиспечённая монахиня, покинули Индию, но их путь лежал не на Цейлон, как ранее планировалось, а в Непал.

Первое время они жили рядом со ступой Боднатх, недалеко от Катманду. Несколько лет спустя им удалось приобрести в собственность участок земли на вершине близлежащего холма, известного как Копан. Там в 1969 году они основали центр «Непал Махаяна Гомпа». Основное здание центра было построено в 1971–72 годах, практически целиком за счёт средств западных учеников, число которых неуклонно росло. В 1971 году в Копане состоялся первый курс обучения медитации, на котором присутствовали около двадцати человек. Со временем интерес к этому мероприятию так возрос, что при проведении седьмого курса осенью 1974 года число участников пришлось ограничить до двухсот человек, что было пределом возможностей местной инфраструктуры.

В декабре 1973 года Копан стал домом для Международного института махаяны – организации, объединяющей западных монахов и монахинь. Эта духовная община, насчитывающая на сегодняшний день около тридцати учеников, живёт насыщенной жизнью, включающей работу, учёбу и медитационные ретриты и спланированной таким образом, чтобы дать им возможность полностью посвятить жизнь

Дхарме. Члены общины также издают учения лам и их переводы и организуют групповые и индивидуальные ретриты для всех интересующихся медитацией, независимо от их вероисповедания.

Стремясь создать ученикам благоприятные условия для практики Дхармы, ламы не ограничились Копаном. В 1972 году они приобрели участок земли в Дхарамсале – небольшом поселении в предгорьях Северной Индии, где уже много лет находится резиденция Его Святейшества Далай-ламы, а также, с 1971 года, работает Библиотека тибетских трудов и архивов. В доме, ранее принадлежавшем Кьябдже Триджангу Ринпоче, был основан ретритный центр «Тушита». Возможности этого центра, предоставляющего условия для проведения затворничества, постоянно растут. Многие серьёзные ученики копанских курсов по медитации, учебных курсов Библиотеки тибетских трудов и архивов и других дхарма-центров совершенствуют в нём различные аспекты своих духовных практик.

Западные ученики – не единственные, кто был облагодетельствован состраданием, заботой и энергией лам. Тибетцы и шерпы, населяющие местность Соло Кхумбу, неоднократно просили Лаудо-ламу (предыдущее воплощение ламы Сопы Ринпоче) основать монастырь на месте его пещерного затвора. Сославшись на преклонный возраст, Лаудо-лама отклонил это предложение, пообещав, однако, непременно заняться этим в своей следующей жизни. Вернувшись в Непал

в 1967 году, лама Сопа решил сдержать данное Лаудо-ламой слово.

При осуществлении этого проекта он опирался на наставление покойного ламы Лобсанга Цултрима, настоятеля близлежащего монастыря, который посоветовал ему «мыслить масштабно и построить настолько большой монастырь, насколько это будет возможно». Добровольные пожертвования от западных учеников, местных тибетцев и шерпов позволили приступить к реализации проекта в 1971 году. Уже в следующем году для посетителей Лаудо был открыт Центр изучения буддизма «Гора Эверест». В нём проживают и обучаются молодые перерожденцы ряда выдающихся лам, таких как реинкарнация учителя ламы Еше – геше Нгаванга Гендуна из монастыря Сера. Вскоре к ним присоединится и реинкарнация самого ламы Лобсанга Цултрима. В настоящий момент обучение в Центре проходят около пятидесяти детей, занимаясь в строгом соответствии с классической программой монастырского образования. Помимо традиционных буддийских предметов они также изучают непальский, английский и тибетский языки, математику и искусства. Эти монахи – в основном представители народности шерпа в возрасте от пяти до девятнадцати лет. Планируется, что в будущем центр «Гора Эверест» сможет принимать до двухсот студентов, обеспечивая их всем необходимым для полноценного духовного и физического развития.

По замыслу лам, в монастыре Копан вблизи Катманду, в

ретритном центре «Тушита» в Дхарамсале и в центре «Гора Эверест» в Лаудо следовало создать интегрированную систему сопутствующих факторов, обеспечивающих учащих-ся всем необходимым для духовного роста. Поэтому когда в 1974 году группа австралийских учеников и господин С. Т. Шэн из нью-йоркского Института углублённого изучения мировых религий пригласили ламу Еше и ламу Сопу Ринпоче посетить Австралию и США, ламы восприняли это как замечательную возможность исследовать новые пути оказания помощи тем, кто вступил на стезю духовных исканий.

Визит в США состоялся в июле – августе 1974 года. Никаких предварительных планов составлено не было, однако по совету господина Шена ламы, которых сопровождала их ученица, американская монахиня Лобсанг Еше Долма (Мэри-Джейн Мэтьюс), решили поехать по стране, чтобы ознакомиться с тем, как учат Дхарме на Западе. Первым делом они нанесли визит геше Вангьялу в Североамериканском ламаистском буддийском монастыре в Фривуд Эйкрс, Нью-Джерси (теперь этот центр расположен в Вашингтоне, Нью-Джерси), где встретились со многими своими учениками, проживающими неподалёку от Нью-Йорка. Оттуда ламы отправились в Университет штата Висконсин, где посетили геше Лхундруба Сопу, известного учителя, который был одним из наставников ламы Еше в Сера Дже. Далее путь их пролегал в Нэшвилл, штат Индиана, где мисс Луи-Боб Вуд, бывшая слушательница копанских курсов, давала уро-

ки Библии и Дхармы большой группе местных жителей. Там ламы прочитали ряд лекций (глава первая этого сборника), провели индивидуальные беседы с более чем семьюдесятью учениками и основали Центр развития человеческого потенциала «Бодхичитта».

В это время лама Сопы Ринпоче вернулся в Висконсин, где под руководством геше Сопы прошёл интенсивный курс изучения философии мадхьямаки. Лама Еше продолжил турне, посетив по приглашению Чогьяма Трунгпы Ринпоче Институт Наропы в Боулдере, штат Колорадо, где давал учение (глава вторая) и личные наставления ученикам.

Следующими остановками на его пути были Сан-Франциско и Беркли. Там лама Еше снова прочёл ряд публичных лекций (глава третья) и давал индивидуальные наставления. Он также посетил Тартанга Тулку в его Институте Ньингма, ламу Кунга в центре Эвам Чёден и находившегося в то время с визитом в Калифорнии главу традиции сакья – Его Святейшество Сакья Тридзина Ринпоче. Затем он направился в Сиэтл, где встретился с Дэшунгом Ринпоче – основателем центра *Сакья Текчен Чёлинг*, даровал учения и общался со старыми и новыми учениками.

После этого оба ламы вернулись в Нью-Йорк, где выступили в капелле Святого Павла Колумбийского университета (глава пятая) и встретились с геше Лобсангом Тарчином и миссис Дордже Утхок. В расположенном неподалёку городке Фэйр Лоун, штат Нью-Джерси, лама Сопы Ринпоче про-

вёл двухдневный семинар по медитации (глава шестая), основанный на материале месячного курса обучения медитации монастыря Копан. Семинар был предназначен в основном для учеников со стажем, ранее обучавшихся в Индии и Непале. На второй день семинара лама Сопя прочёл заключительную лекцию о практике Дхармы в повседневной жизни (глава седьмая).

Затем ламы отправились в Австралию, где в Юдло, штат Квинсленд, основали Институт Ченрезиг, а оттуда – в Новую Зеландию. Благодаря подобным поездкам тибетских учителей по странам Запада практикующие Дхарму имеют возможность получать благословение от встречи с живыми носителями традиции учения Будды у себя на родине.

Эта книга, сборник лекций первого американского турне ламы Еше и ламы Сопы Ринпоче, возникла благодаря стремлению ламы Еше познакомить западных читателей с основами буддизма махаяны, изложенными в лёгкой и доступной форме. Именно с этой целью лекции записывались на аудиокассеты, а затем были расшифрованы, отредактированы и подготовлены к публикации. Перед изданием текст был проверен ламами, чтобы свести к минимуму возможные искажения смысла учения. Мы просим читателей проявить снисхождение, а лам – сострадание, если в книге всё же остались какие-либо ошибки и недочёты.

Любой человек, которому посчастливилось хоть раз услышать наставления ламы Еше или ламы Сопы Ринпоче, знает,

с какой силой, юмором и прямотой они доносят до аудитории тот глубокий смысл, что кроется за словами их учений, а порой и невыразимо превосходит всякие возможности языка. К сожалению, самобытную устную речь лам невозможно воспроизвести на бумаге в доступной для любого читателя форме. Даже отредактированная версия, где наряду с унификацией терминологии и речевых оборотов предпринята попытка сохранить весь колорит общения лам с различными категориями слушателей, неминуемо лишится большей части волшебства и мощи устных учений. Как бы то ни было, если благодаря данной публикации мудрость Дхармы, дарованная ламами, станет доступна более широкой аудитории, это оправдывает любую редакторскую правку, с её неизбежным принесением в жертву оригинального стиля.

Над организацией турне, записью учений (все они давались на английском языке) на аудиокассеты и их расшифровкой, а также разрешением других вопросов, связанных с изданием этой книги, трудились многие преданные ученики ламы Еше и ламы Сопы. Мы от всего сердца благодарим этих неутомимых помощников за их неоценимый вклад в создание сборника «Энергия мудрости».

Наконец, мы желаем долгой жизни ламе Тубтену Еше и ламе Сопе Ринпоче. Пусть они продолжают свою благую деятельность, неся свет Дхармы всем тем, кто нуждается в духовном руководстве. Пусть в силу этих пожеланий все живые существа обретут счастье и вкусят плоды душевного и

физического благополучия, и пусть во всех уголках нашей планеты воцарятся мир и согласие.

Джонатан Ландау,

октябрь 1975 г.

Дополнительное примечание к новому изданию

Это новое, доработанное издание «Энергии мудрости» увидело свет благодаря постоянно растущей потребности читателей в ясном и доступном изложении основ тибетского буддизма махаяны. Помимо некоторых стилистических изменений, данное издание пополнилось главой «Как возникают омрачения», которая, на наш взгляд, прекрасно дополняет другие лекции. Эта глава была включена в книгу благодаря её стилистическому сходству с исходным материалом сборника.

С момента выхода в свет первого издания в жизни дхарма-центров, основанных ламой Еше во всём мире, произошло много нового. В Испании, Франции, Голландии, Германии и других странах открылись новые учебные и ретритные центры, число студентов в центре «Гора Эверест» возросло с пятидесяти до ста человек, а количество членов Международного института махаяны увеличилось почти втрое. Поездки лам по миру, подобные первому турне, учения которого легли в основу этой книги, продолжают, но в значительно более широком масштабе. Издание книг, начавшееся с выхода первой версии «Энергии мудрости», стало одним из важнейших направлений деятельности различных дхар-

ма-центров. Мы надеемся, что благодаря публикации второго, доработанного издания книги умиротворяющая мудрость духовной энергии достигнет всех, кто к ней стремится.

*Джонатан Ландау,
апрель 1982 г.*

Предисловие к русскому изданию

За те тридцать лет, что прошли со времени выхода в свет второго английского издания «Энергии мудрости», немало перемен произошло в мире в целом и в мире Фонда Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ) – некоммерческой общественной организации, объединяющей обширную сеть дхарма-центров, основанных ламой Еше и ламой Сопой Ринпоче.

В марте 1984 года лама Еше покинул этот мир, а 12 февраля 1985 года в Гранаде, Испания, в семье испанских учеников лам родился мальчик Осэл Хита Торрес, признанный впоследствии перерождением ламы Еше и известный теперь как лама Осэл. Яркий жизненный путь ламы Еше и история поисков его перерождения увлекательно описаны в книге Вики Маккензи «Реинкарнация» [V. Mackenzie. *Reincarnation, the Boy Lama*. Bloomsbury, London, 1988].

Уже без малого тридцать лет духовное руководство фондом осуществляет лама Сопа Ринпоче. Центральный офис организации¹, который координирует жизнь дхарма-центров, действующих под эгидой фонда, организует международные семинары и конференции и выпускает методическую литературу, расположен в Таосе, Нью-Мексико, США.

¹ www.fpmt.org

Начато и завершено строительство нового храма в Копане, способного вместить сотни посетителей. В самом монастыре на сегодняшний день живут и проходят традиционное обучение более трёхсот монахов, а в расположенном неподалёку женском монастыре Кхачо Гакбил – более четырёхсот монахинь, что делает его крупнейшим женским буддийским монастырём в Непале.

Жива традиция легендарных ежегодных курсов обучения медитации в Копане, которой уже более сорока лет. Каждый год в ноябре сотни учеников слетаются со всего мира в Катманду, чтобы получить наставления по ламриму и основам медитации от ламы Сопы Ринпоче и других учителей фонда.

Процветает и ретритный центр «Тушита» в Дхарамсале, Индия, который стал популярным местом проведения индивидуальных затворов и интенсивных групповых учений-ретритов.

Дружная интернациональная семья центров ФПМТ растёт с каждым годом. На сегодняшний день это крупнейшая на Западе буддийская община, насчитывающая более ста пятидесяти дхарма-центров и учебных групп, расположенных в тридцати шести странах мира. В России учениками ламы Сопы Ринпоче созданы Московский буддийский центр ФПМТ «Ганден Тендар Линг» и Буддийский центр ФПМТ «Арьядева» в Санкт-Петербурге.

Помимо организации учений, посвящений, занятий по философии и создания условий для индивидуальных и груп-

повых ретритов многие центры ФПМТ вовлечены в социально-благотворительную, издательскую и просветительскую деятельность, а также содержат хосписы – «дома успокоения», служащие последним приютом для неизлечимо больных пациентов. В Индии фонд открыл ряд центров оказания лечебно-профилактической помощи жертвам проказы и полиомиелита. Набирает силу и такое направление, как работа с заключёнными в тюрьмах. Опытные студенты дхарма-центров ведут регулярную переписку с осуждёнными, организуют встречи, собеседования, дают наставления, бесплатно высылают им духовную литературу. На базе некоторых центров активно внедряется программа «универсального образования» – комплексного воспитания подрастающего поколения на идеалах духовности и гуманизма.

Издательство «Уиздом Пабликейшнз»² сегодня является одним из крупнейших в мире издательских домов, чья деятельность целиком посвящена публикации литературы по буддийской традиции махаяны. Также под эгидой ФПМТ работает ряд национальных издательств, занятых переводом и выпуском книг по буддизму на испанском, французском, немецком, итальянском и других языках.

Журнал «Мандала»³ – печатный орган ФПМТ – одно из наиболее заметных буддийских периодических изданий, которое знакомо всякому, кто практикует Дхарму махаяны на

² www.wisdompubs.org

³ www.mandalamagazine.org

Западе.

Инициированный ламой Сопой Ринпоче «Проект Майтрейя»⁴ впечатляет своим размахом и масштабностью видения учителя.

Монастырь Наланда⁵, расположенный на юге Франции неподалёку от Тулузы, служит пристанищем для западных монахов, решивших оставить суету мирской жизни и посвятить всё своё время учёбе и медитации в благоприятной для этого атмосфере монашеской общины.

Семилетняя мастер-программа Международного института ламы Цонкапы⁶ в Помае, Италия, готовит будущих учителей Дхармы для преподавания в центрах фонда.

Перевод на русский язык и издание этой книги, содержащей в себе первые учения, данные ламами на Западе, были приурочены к историческому событию – первому визиту ламы Сопы Ринпоче в Россию, который состоялся в мае 2003 года.

Те, чей труд сделал возможным издание этой книги, посвящают обретенную ими заслугу долгой жизни ламы Сопы Ринпоче и ламы Осэла. Пусть поток просветлённой активности наших учителей будет неиссякаем, пусть не ведают они препятствий в неустанных трудах на благо живущих, реали-

⁴ www.maitreya-project.org

⁵ www.nalanda-monastery.eu

⁶ www.iltk.it

зую все свои замыслы и начинания спонтанно и без усилий.

Александр А. Нариньяни,

издатель

Часть первая. Вступление на духовный путь

1. Предназначение медитации

Эта лекция была прочитана ламой Сопой 22 июля 1974 года в медитационно-образовательном центре развития потенциала человека «Бодхичитта», Нэивилл, штат Индиана, США.

В качестве вступления мне хотелось бы сказать несколько слов о практике медитации. Множество людей во всём мире – как на Западе, так и на Востоке – проявляют большой интерес к медитации. Их влечение к этой духовной практике искренне и неподдельно. В то же время среди огромного количества людей, увлечённых медитацией, лишь немногие по-настоящему понимают, в чём её истинное предназначение.

Каждый из присутствующих здесь обладает физическим телом, состоящим из костей, плоти, крови и так далее. На данный момент мы не способны полностью контролировать своё тело, и из-за этого всё время испытываем те или иные проблемы. Возьмём, к примеру, невероятно богатого человека, чьё состояние превосходит все сокровища мира, вме-

сте взятые. Невзирая на его огромное богатство, этот человек будет жить в постоянных страданиях, до тех пор пока его ум пленён в темнице его неуправляемого тела. Ни богач, ни нищий – никто из нас не в состоянии избежать этой участи. Мы бьёмся как рыба об лёд, ища избавления от своих бед и напастей, но нашим проблемам не видно конца: лишь только мы разберёмся с одной, другая не замедлит занять её место. Где бы мы ни находились, конфликты и страдания, с которыми мы сталкиваемся, пытаюсь сохранить своё физическое тело, универсальны. Если бы у нас было достаточно мудрости, чтобы глубоко проникнуть в самую суть этого вопроса и исследовать истинное положение вещей, мы без труда увидели бы всеобъемлющую природу этого состояния неудовлетворённости. Также нам стало бы ясно, что, не будь у нас этого неуправляемого тела, мы были бы полностью свободны и от связанных с ним страданий.

Для всех нас основной проблемой является страдание от невозможности удовлетворить наши разнообразные желания. Среди них – такие естественные нужды нашего организма, как потребность в пище и одежде, а также стремление к приятному – хорошей репутации, похвале окружающих, словах утешения и прочему. Некоторые проявления страдания для всех совершенно очевидны, например муки голода нищего, не имеющего никаких средств к существованию. Но, так или иначе, всех нас терзает неуправляемое чувство «голода» в отношении всех благ, которых мы лишены.

Возьмите человека, кому повезло родиться в богатой семье. В течение всей своей жизни он ни в чём не будет знать нужды. Огромное состояние позволит ему приобретать любую приглянувшуюся вещь и беспрепятственно путешествовать по миру, коллекционируя удовольствия и наслаждаясь волнующими воображение дарами различных культур. Рано или поздно в его жизни не останется вещей, которыми он бы не обладал, мест, где бы он не побывал, и наслаждений, которых бы он не вкусил, но он по-прежнему будет испытывать острое чувство неудовлетворённости. Из-за такого беспокойного, ненасытного состояния ума многие люди теряют рассудок, так как не способны справиться с этим глубоким и всеобъемлющим страданием.

Таким образом, даже полное материальное благополучие не избавляет от страданий. Более того, зачастую именно богатство усиливает неудовлетворённость, так как для его обладателя становится совершенно очевидно, что материальные блага не могут ни уменьшить страдания, ни искоренить их. Череду тревог, смятения и разочарований по-прежнему не видно конца... Если бы накопление предметов роскоши действительно могло избавить нас от страдания, то при достижении определённого уровня материального благополучия поток наших страданий прекращался бы и вся неудовлетворённость исчезала. Однако до тех пор, пока наш ум неразрывно связан с этим неуправляемым телом, страдания не прекратятся.

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.