



ЛАМА ОЛЕ НИДАЛ



# Глубина славянского ума

БУДДИЗМ  
СЕГОДНЯ



Том II

БУДДИЗМ  
в вопросах и ответах

УДК 294.321  
ББК 86.35  
Н60

**Нидал, Лама Оле**

Н60 Глубина славянского ума : Буддизм в вопросах и ответах. Том II / Лама Оле Нидал ; [пер. с англ. В. Рагимова и др.]; 3 изд., испр.; Москва : Алмазный путь, 2015. — 272 с. : ил. — («Буддизм сегодня»).

ISBN 978-5-94303-050-5

Для линии преемственности Карма Кагью важнейшей является именно устная передача — то есть поучения, услышанные непосредственно от учителя.

Данная книга составлена из ответов Ламы Оле Нидала на вопросы, заданные ему на курсах и лекциях во время традиционных путешествий по России в конце 90-х годов.

Для широкого круга читателей.

УДК 294.321  
ББК 86.35

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-94303-050-5

© ЦРО «РАБАПТКК», 2015

## Оглавление

От редакторов ..... 26

### БУДДИЙСКАЯ ФИЛОСОФИЯ И СОВРЕМЕННАЯ НАУКА

1. О скандхах .....	29
2. О создании Земли .....	29
3. О здравом смысле и мистическом опыте .....	30
4. О тысяче Будд нашей кальпы .....	30
5. О Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе .....	31
6. Есть ли у животных шанс вырваться из сансары? .....	31
7. В чем разница между доверием и верой? .....	32
8. Почему только человек наделен интеллектом? .....	32
9. Об индивидуальных Йидамах .....	33
10. Существует ли ад? .....	34
11. Об «изначальном» неведении .....	35
12. О карме .....	36
13. Кто такие Защитники и как они работают? .....	37
14. О трансформации духов в Защитников .....	39
15. Почему духи так боятся, что их растворят? .....	40
16. О Защитнике по имени Карнаг Дордже и нагах .....	40

17. Что такое преданность с точки зрения Алмазного пути? .....	40
18. Просьба учить о пустоте .....	41
19. В чем разница между сочувствием и милосердием? .....	42
20. О бесконечности числа существ во вселенной .....	43
21. О Хаягриве .....	43
22. Что означает прямое посвящение? .....	44
23. О посвящениях Калачакры, Авалокитешвары .....	44
24. Чем отличается человек, принявший буддийское Прибежище, от других людей? .....	44
25. Суть буддизма в нескольких предложениях .....	45
26. О Шамбале .....	45
27. О скрытых поучениях, и как их находят .....	46
28. О птице Гаруде .....	47
29. Про Хольгера Данске с исторической точки зрения .....	48
30. О Красной Дакине, держащей пхурбу и копье .....	50
31. Есть ли новые результаты научных исследований мозга? .....	50
32. Буддизм как религия, философия, психология и что-то еще .....	50
33. Должен ли буддист быть монахом? .....	51
34. О карме, заслуженных мирах и «планете Христа» .....	51
35. Какие книги ты посоветуешь читать? .....	52
36. Понимаю, что лучше медитировать, но очень хочу читать... .....	53
37. Что такое конец света, будет ли он и когда .....	53
38. О торсионных вакуумных полях, абсолюте, духе и боге .....	54

## ВЗГЛЯД ВЕЛИКОЙ ПЕЧАТИ

1. Чем отличается взгляд Махамудры от взгляда Дзогчен? .....	57
2. Что такое Чистая страна и какой вы ее видите? .....	57
3. Все вещи — это проявление ума Ламы? .....	58
4. О трех уровнях проникновения в суть .....	58
5. О четырех Будда-состояниях и последовательности их достижения .....	59
6. О тексте «Намше йеше» и Махамудре .....	59
7. Что значит «три концепции»? .....	60
8. Как в Чистой стране воспринимаются страдания других? .....	61
9. Ум — один или умов много? .....	61
10. В чем состоит практика Великой печати? .....	62
11. Ум как «пространство-пустота» и «пространство-информация» .....	62
12. Означает ли строфа 9, что нет ничего за рамками пустоты и ясности ума? .....	63
13. Неведение, страдание — проявление богатства? .....	64
14. О выражении «единство пустоты и сочувствия» .....	64
15. Что значит «путь совпадает с целью»? .....	64
16. Что значит «видеть вещи чистыми»? .....	65
17. О разнице между Состоянием истины и Состоянием радости .....	65
18. Будет ли у человека индивидуальность после Просветления? .....	66
19. Просветление переживается очень тяжело, а Освобождение — это приятно? .....	66
20. О механизме блаженства ума .....	67
21. Главная идея в буддизме — о Просветлении? .....	67
22. Куда девается эго после Освобождения? .....	68
23. Что значит «доверять пространству»? .....	68

## ЖИЗНЬ БУДДЫ

1. О трех Буддах до Гаутамы ..... 71
2. Как случилось, что Кунда дал Будде плохую еду, из-за которой тот умер? ..... 71
3. Как Будда мог изучать военное искусство и не знать, для чего используется оружие? ..... 71
4. Учение можно практиковать только в человеческом мире? ..... 72
5. Будда достиг Просветления за одну ночь или за семь дней медитации? ..... 72
6. Кто были учителя Будды? ..... 73
7. О йогине, которого Будда увидел, покинув дворец в возрасте 29 лет ..... 73
8. Почему первые ученики ушли от Будды? ..... 74

## ЛИНИЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ КАРМА КАГЬЮ

1. Монашеская, мирская и йогическая практики в Карма Кагью ..... 77
2. О ранней смерти одного из Кармап ..... 77
3. Могут ли просветленные родиться в нескольких телах одновременно? ..... 78
4. Верхушки некоторых ступ имеют форму Черной короны. Случайно ли это? ..... 79
5. Каково значение Марпы-переводчика для линии Карма Кагью? ..... 80
6. О двух Кармапах и мантре КАРМАПА ЧЕННО ..... 80
7. О двух Кармапах и признании Далай-ламы ..... 81
8. Относятся ли Дагпо Кагью и Марпа Кагью к Карма Кагью? ..... 81
9. Существовали ли просветленные в новейшей истории? ..... 82

10. О комментариях к «Драгоценному украшению Освобождения» ..... 82
11. О путях видения, энергии и отождествления, а также тантрах, нёндро и Великой печати ..... 83
12. О силе и качествах Семнадцатого Кармапы ..... 83
13. Что будет после двадцать первого Кармапы? ..... 84
14. Сколько буддистов Карма Кагью в мире? ..... 87
15. О Махамудре и Майтрипе ..... 87
16. Как индийские учителя передавали посвящения Марпе? ..... 87
17. С помощью какой практики Миларепа достиг Просветления? ..... 88
18. О Марпе и его поклоне Йидаму ..... 89
19. Что такое «Тайное поучение дакини»? ..... 89
20. О школе Карма Кагью ..... 90

## ДРУГИЕ ШКОЛЫ БУДДИЗМА

1. «Ходят слухи, что Далай-лама собирается переехать в Тибет...» ..... 93
2. Стоит ли получать посвящения других школ Кагью? ..... 93
3. Может ли Далай-лама уйти в отставку? ..... 94
4. Впечатления о нетленном теле Хамбо Ламы Итигэлова ..... 94
5. О встрече Оле с Хамбо Ламой ..... 95
6. О практике, которую использовал Хамбо Лама Итигэлов ..... 95
7. Правда ли, что под землей находятся люди в состоянии самадхи? ..... 96
8. Что произошло с умом Хамбо Ламы, когда его тело переместили? ..... 96
9. Как совмещать нёндро и практику Падмасамбхавы в гневной форме? ..... 97

10. О месте традиции дзен в структуре поучений .....	98
--	----

## ДРУГИЕ РЕЛИГИИ И ДУХОВНЫЕ ШКОЛЫ

1. Можем ли мы просить помощи у предсказателей и экстрасенсов? .....	99
2. Об одновременной практике нескольких религий .....	99
3. Можно ли делать медитацию рейки параллельно с нёнд्रो? .....	100
4. О тибетской йоге .....	100
5. О хатха-йоге в подразделениях Российской армии .....	101
6. О черной и белой магии .....	101
7. Как узнать, каким путем следовать? .....	101
8. Может ли буддист практиковать еще и шаманизм бон? .....	102
9. Иисус — фигура историческая или мифическая? .....	102
10. Как ты относишься к методам дианетики и сайентологии? .....	102
11. «Моя жена хочет окрестить дочь...» .....	103
12. «Мои родители носят изображения Защитников...» .....	103
13. Чем ваша религия отличается от всех остальных? .....	103
14. О Карлосе Кастанеде и его исследованиях .....	104
15. О концепции перерождения в раннем христианстве .....	104
16. О религиозном фанатизме .....	105
17. Об отношении к кришнаизму .....	105
18. «Буддизм не выдерживает сравнения с христианством...» .....	106

## БУДДИЙСКАЯ МЕДИТАЦИЯ

1. «Мне шестьдесят семь лет, но я хочу пойти по Алмазному пути...» .....	109
2. Разница между ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ .....	109
3. О визуализации коренного Ламы во время простираний .....	109
4. Чистая страна или единство субъекта, объекта и действия? .....	110
5. Может ли практика привести к нехорошим результатам? .....	110
6. «Ты однажды сказал, что длинная медитация — это длинное эго...» .....	111
7. Открытые и закрытые глаза в медитации .....	111
8. Марпа сидел в медитации неделями, в чем был фокус? .....	112
9. Можно ли достичь Просветления, будучи мирянином? .....	112
10. О неприятных ощущениях во время медитации .....	113
11. Как практиковать Учение в следующей жизни, если не сойдутся восемнадцать условий? .....	113
12. «У меня нет доверия к Учению, когда оно представлено книгами...» .....	114
13. О неформальной практике мирян и йогинов Алмазного пути .....	114
14. Что такое отождествление с Ламой? .....	115
15. Об успокоении ума перед медитацией .....	115
16. Можно ли медитировать в стрессовом состоянии? .....	116
17. Нужно ли произносить мантры вслух? .....	116
18. Как медитировать, чтобы быть богатым? .....	116
19. Как можно находиться в медитации все время? .....	117

20. О фазе мантры в медитации на Шестнадцатого Кармапу .....	117
21. Какие отпечатки остаются в уме, если прерываешь медитацию? .....	118
22. Имеет ли смысл делать короткие медитации, когда мы сердиты или взволнованы? .....	118
23. О визуализации родителей в медитации «Прибежище» .....	119
24. О любопытных эффектах подношения мандалы .....	119
25. О синем свете в медитациях на Кармапу XVI и Будду Медицины .....	120
26. Во время медитации меня отвлекают разные мысли. Что делать? .....	120
27. Каким образом даются йогические обеты? .....	121
28. О длительности практик нёндро .....	121
29. Насколько освещенной должна быть гомпа? .....	122
30. Как мы осуществляем связь с Защитниками? .....	122
31. «Когда медитируешь ежедневно, впечатления от практики становятся менее яркими...» .....	123
32. Чем отличается молитва от медитации? .....	123
33. О гадании «мо» .....	123
34. О сочетании медитационных ретритов с социальной жизнью .....	124
35. На каком языке повторять формулу простираний? .....	124
36. Можно ли делать Алмазный Ум вместе с простирациями? .....	125
37. «Когда я начал делать нёндро, я стал больше шутить...» .....	125
38. Об использовании призывания Махакалы .....	126
39. Как помочь другу, у которого проблемы в медитации и в жизни? .....	126

40. «Я прочитал, что, когда люди медитируют в группе и у кого-то замедляется развитие, это замедляет развитие всех остальных...» .....	127
41. «Не хватает денег на жизнь, из-за этого не хватает времени на медитации...» .....	127
42. Можно ли не делать нёндро, если раньше практиковал тайцзи-цюань? .....	128
43. «Когда я делал подношение мандалы, у меня поднималось давление...» .....	128

## БУДДИЗМ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

1. Сохраняешь ли ты осознание во сне? .....	131
2. Почему не удастся изменить события, даже прилагая много усилий? .....	131
3. Что такое дежавю? .....	132
4. События происходят, потому что мы думаем о них, или мы думаем о них, потому что они случаются? .....	132
5. Почему лучше смеяться над плохими чертами характера? .....	132
6. «Мои родственники считают буддизм сектой...» .....	132
7. Может ли буддист заниматься сетевым маркетингом? .....	133
8. О внимательности, расслабленности и рассеянности .....	133
9. Если мысли нереальны, то как работают пожелания? .....	133
10. Какая практика добавляет мудрости и ясности? .....	134
11. «Мой взрослый сын не хочет жениться, а хочет жить со мной...» .....	134

- |   |     |   |     |
|---|-----|---|-----|
| 12. Как развить жесткую позицию в определенных ситуациях? .....   | 134 | 31. Как относиться к эгоистичному и невежественному начальнику на работе? .....                                 | 148 |
| 13. «Чувствую, что не запомню всего, то ты говоришь, хотя очень стараюсь...» .....  | 135 | 32. Буддизм и искусство .....   | 148 |
| 14. «У меня очень слабая связь с людьми...» .....   | 135 | 33. Почему на глаза наворачиваются слезы, когда мы видим или совершаем что-то очень благородное? .....          | 149 |
| 15. О сочувственной мотивации .....   | 136 | 34. Накапливаем ли мы негативную карму, избавляясь от паразитов? .....  | 149 |
| 16. Как можно быть одновременно непринужденным и упорным? .....   | 136 | 35. О преподавании буддизма в вузах .....   | 151 |
| 17. «Мой друг ничем не занимается, кроме медитации, и выпал из социальной жизни...» .....   | 137 | 36. О том, как действует призывание Защитника .....   | 152 |
| 18. В каких конфликтных случаях нужно уступить, промолчать, а в каких — выступить в роли Махакалы? .....                                | 137 | 37. Распространяется ли очищение на близких и родственников практикующего? .....                                | 152 |
| 19. О религиозном обучении детей .....  | 138 | 38. Буддизм и служба в российской армии .....   | 153 |
| 20. «Когда я хочу избежать плохой ситуации, я представляю, что она уже случилась...» .....  | 138 | 39. Чем просветленный отличается от непросветленного? .....   | 154 |
| 21. «Рассказывая истории, я немного привираю, чтобы получилось интересней...» .....   | 139 | 40. Какие последствия влечет за собой нарушение обета? .....  | 155 |
| 22. Как совмещать ценность Дхармы и ценность обычной жизни? .....   | 139 | 41. Как совмещать режим дня со спонтанным и свежим умом йогина? .....   | 155 |
| 23. «Мне приснился Шестнадцатый Кармапа...» ..  | 140 | 42. «У меня взяли деньги в долг и давно не возвращают...» .....   | 156 |
| 24. «Десять лет назад у меня произошел психологический слом — и появился поток информации, который ответил на все мои вопросы...» ..... | 140 | 43. О ритуалах по очищению от негативных энергий и эмоций .....   | 156 |
| 25. О медитации и хорошей журналистике .....  | 145 | 44. «Мне приснилось, что я начал практиковать и через неделю стал ламой...» .....                               | 156 |
| 26. О видениях под наркозом .....   | 145 | 45. «Когда ум расслабляется, растворяются желания, в том числе желание работать и зарабатывать деньги...» ..... | 157 |
| 27. Надо ли помогать людям всегда, когда можешь, или только тогда, когда они об этом просят? .....                                      | 146 | 46. Как воспитывать детей в буддийской семье? .....   | 157 |
| 28. Об ощущениях во время лекции .....  | 146 | 47. «Недавно мне приснился Семнадцатый Кармапа...» .....  | 158 |
| 29. Обет Бодхисаттвы и убийство .....   | 147 | 48. Что значит избегать ненужных слов и болтовни? .....   | 158 |
| 30. Как делать подношение духам земли и воды, когда строишь дом? .....  | 147 |   |     |

49. Говорят, что Будда советовал приносить окружающим пользу и радость. А что ты думаешь о стриптизершах и проститутках? ... 159
50. Что делать, если люди боятся слова «буддизм»? ..... 159
51. Стоит ли буддисту заниматься рыбной ловлей? ..... 160
52. Что вы пожелали бы детям, подросткам, юношам и девушкам, входящим в мир? ..... 160
53. Полезно ли мечтать? ..... 161
54. Как поддерживать наивысший взгляд в повседневной деятельности? ..... 161

## ЛЮБОВЬ И ПАРТНЕРСТВО

1. Что является самым главным в любви? ..... 165
2. «Муж моей сестры бил ее и продолжает беспокоить после развода...» ..... 165
3. «С теми, кто мне нравится, ничего не получается...» ..... 165
4. Считает ли ваша школа, что женщина может достичь Просветления? ..... 166
5. Как действует благословение на партнерство? ..... 167
6. Как я могу практиковать непривязанность к красивым девушкам, если вижу их божественную суперприроду? ..... 167
7. Каковы критерии мужественности и женственности в Кагью? ..... 167
8. В чем разница между нормальной сексуальностью и похотливостью? ..... 168
9. Что вы можете пожелать мужчинам и женщинам? ..... 168
10. «Я очень влюбчив и часто завожу отношения с несколькими девушками одновременно...» ... 169
11. Приближает ли любовь к Просветлению? ..... 169
12. Говорил ли Будда, что мы должны спать со всеми нашими матерями и отцами? ..... 171
13. О вспышках гнева у женщины ..... 171
14. О помощи паре, которая чувствует необходимость расстаться ..... 171
15. Что означает непричинение вреда в сексуальном плане? ..... 172
16. О пожеланиях в отношении партнерства ..... 173
17. «У меня были сложные отношения с мужчиной...» ..... 174
18. Благоразумие или ограничение свободы? ..... 174
19. Правда ли, что для партнерских отношений хорошие связи из прошлых жизней важнее, чем любовь в этой? ..... 175
20. «Я рассталась с мужчиной, которого любила, и, когда снова встретила его, испытала очень сильные чувства...» ..... 175
21. Что значит «открываться» в партнерстве? ..... 176
22. Как прийти к взаимопониманию в сложных отношениях? ..... 176
23. Вредно ли часто менять партнеров? ..... 176
24. Как ты строишь отношения с женщинами? ..... 177
25. Как поступать в сложных ситуациях, таких как любовный треугольник? ..... 177
26. Как можно помочь мужу, страдающему алкоголизмом? ..... 178
27. Об однополых парах ..... 178
28. «Люблю женатого мужчину и не хочу разбивать его семью...» ..... 179
29. Каково ваше отношение к холостяцкой жизни? ..... 179
30. Портит ли карму сексуальное влечение к монаху? ..... 180
31. Партнерские отношения — это вечная борьба? ..... 180



32. Каково значение и место женщин в буддизме в наши дни? .....	180
33. Что делать взрослому мужчине, который робеет перед женщинами? .....	181
34. Есть ли у души человека вторая половина? .....	181
35. Что такое мужчина и женщина в современном мире? .....	182
36. Что ты думаешь о совместной работе мужчин и женщин? .....	182

## МЕШАЮЩИЕ ЧУВСТВА

1. Как бороться с печалью о потерянном сыне, как жить дальше? .....	185
2. «Чувства и страдание гипнотизируют и завораживают...» .....	185
3. О ясных и смутных днях .....	186
4. О Чистых странах, исполнении желаний и страдании .....	186
5. Что такое страх и как его преодолеть? .....	186
6. Как преобразовать раздражение и агрессию? .....	187
7. О стыде и лени .....	187
8. «Мне сложно адаптироваться в обществе, подружиться с людьми...» .....	187
9. Есть ли у русских проблемы с гордостью, возведенной в ранг национального достояния? .....	188
10. Как перенести сочувствие из ума в ленивое тело? .....	189
11. Кармала говорит, что самая опасная эмоция для нас — это гордость, а ты всегда упоминаешь гнев. Почему? .....	189

12. Публичные выступления вызывают внутреннее возбуждение, волнение. В чем причина и что с этим делать? .....	190
13. Как определить — личностное переживание или неличностное? .....	190
14. Как добиться уважения к себе? .....	190
15. Об удержании уровня, усилиях и расслабленности .....	191
16. Как правильно думать о других, чтобы это не приводило к депрессии? .....	192
17. Что такое привязанность? .....	192
18. Почему жизни существ проходят под влиянием неведения, страха и гнева? .....	193
19. О выработке упорства и терпения .....	193
20. Как развить самоуважение и уверенность? .....	194
21. Откуда появляются агрессия и гнев? .....	194
22. Есть ли у тебя тщеславие и как ты с ним работаешь? .....	195
23. Как остановить гнев, который становится привычным? .....	195
24. О различных переживаниях при встрече с Ламой .....	196
25. Радость или сочувствие? .....	197
26. «Если человек счастлив, то он уже приносит много пользы другим...» .....	197

## БУДДИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

1. Каковы причины аллергии и как от нее избавиться? .....	199
2. «Я нормальный и позитивный, но если выпью, то становлюсь агрессивным и создаю проблемы себе и другим...» .....	199
3. Как сделать так, чтобы человек перестал пить, если он не считает себя алкоголиком? ....	199

4. О Тимоти Лири, Кене Кизи, Олдосе Хаксли, Стэнли Осли и психотропных веществах .....	200
5. Могут ли медитации замедлить процесс старения тела? .....	200
6. Как буддизм смотрит на стерилизацию, кастрацию домашних животных? .....	201
7. Должен ли буддист ограничивать себя в употреблении мяса? .....	201
8. Есть ли в буддизме программы по реабилитации наркоманов? .....	202
9. О лечении силой мысли .....	202
10. «В медитации говорится, что все болезни порождаются тремя ядами ума...» .....	202
11. О медитации на Будду Медицины для друзей и родственников .....	203
12. Как помочь человеку, у которого нашли опухоль мозга? .....	203
13. Если близкий друг пьет слишком много спиртного, как ему помочь? .....	204
14. Можно ли практиковать цигун для здоровья? .....	204
15. «Я пошел к целителю, и он сказал, что недавно было сделано сильное пожелание, чтобы я умер...» .....	205
16. Как правильно использовать пожелания при выполнении массажа или самомассажа? .....	205
17. Знакомы ли вы с макробиотикой? .....	206
18. Как нужно относиться к пациентам, если я работаю доктором? .....	206
19. Просьба воздействовать на мальчика — инвалида ДЦП .....	206
20. Можно ли сознанием изменить режус крови, восстановить зубы и нужно ли наказывать зло? .....	207
21. «Я очень брезглива, боюсь всякой заразы...» .....	207

22. О влиянии книг Кастанеды, Ошо, или трудов по магии на здоровье людей .....	208
23. Что значит, что Гаруда помогает при болезнях кожи? .....	208
24. Как ты относишься к абортам? .....	208
25. Почему сметана — такой же яд, как алкоголь и табак? .....	209
26. Есть ли способ работать с холодом? .....	210

## СМЕРТЬ И ПЕРЕРОЖДЕНИЕ. ПХОВА

1. «Возвращаясь с пховы, мы с друзьями попали в серьезную аварию...» .....	213
2. О смерти Ханны .....	213
3. Как подготовиться к пхове человеку, который не испытывает доверия к формам Будд и не может начитать сто тысяч мантр ОМ АМИ ДЭВА ХРИ? .....	214
4. О приглашении на пхову родителей .....	214
5. «В Тибете практика пховы была очень секретной, а сейчас ты даешь ее всем желающим...» .....	215
6. О длительности промежуточного состояния .....	216
7. О самоубийцах и самураях .....	216
8. Об индивидуальности душ после смерти .....	217
9. Об усыплении больных животных .....	218
10. О культе предков и перерождении .....	218
11. Почему, когда делается пхова для умерших, вы просите назвать их имена? .....	219
12. Помогает ли буддизм преодолеть страх смерти? .....	219
13. Как часто следует делать пхову в центре? .....	220

14. Какое действие вы бы посоветовали совершить людям в последний момент жизни? .....	220
15. Если существует перерождение, то почему мы не помним ни состояние бардо, ни свои прошлые жизни? .....	220
16. Что дает нам больше возможностей для помощи другим — пребывание в Девачене или быстрое новое воплощение в этом мире? .....	221

## ПОЛИТИКА И ОБЩЕСТВО

1. Просьба прокомментировать то, что происходит в Тибете .....	223
2. Стоит ли тибетцам эмигрировать в страну, свободную от тирании, чтобы сохранить культуру и традиции? .....	225
3. Как вы относитесь к марксизму? .....	226
4. Можно ли помочь участникам тибетских событий коллективной медитацией? .....	226
5. Противоречат ли друг другу патриотизм и буддизм? .....	227
6. Патриот ли вы? .....	227
7. Будет ли в ближайшие двадцать лет мировая война? .....	227
8. О сильных энергиях, которые легко разрушить .....	228
9. Выгодно ли России вступать в Евросоюз? .....	228
10. О жизни в России и в эмиграции .....	229
11. Если бы основой идеологии Европы было не христианство, а буддизм, как бы это повлияло на ход истории? .....	229
12. Насколько различаются страны, в которые вы приезжаете? .....	230

13. А что отличает русских людей? .....	230
14. О цунами в Юго-Восточной Азии .....	231
15. О возможностях бизнеса с высокой мотивацией в современном мире ....	232
16. Об элитном проекте под названием «Сибирский клуб» .....	232
17. Об атомной энергетике .....	233
18. Что есть современный мир? .....	233
19. О возможности рая на земле .....	233
20. Как соотносятся положения буддизма и западного образа жизни? .....	234

## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЦЕНТРОВ АЛМАЗНОГО ПУТИ

1. О зимних поездках Оле по России .....	237
2. О периодах развития буддизма после смерти Будды .....	237
3. Должен ли в центрах быть сухой закон? .....	239
4. Кому ты советуешь путешествовать с тобой? .....	239
5. По каким критериям вы выбираете путешествующих учителей? .....	239
6. Можно ли получить лунг во время интернет-трансляции? .....	240
7. О противодействии колдовству .....	241
8. О будущем центров Кагью .....	241
9. Чем путешествующий учитель отличается от обычного буддиста? .....	242
10. Кому лучше жить в центре? .....	242
11. Что лучше — расширять городской центр или создать ретритный? .....	242
12. О психологическом давлении и привлечении последователей .....	242
13. О перспективах развития буддизма .....	243

14. Об упрощении Учения .....	244
15. Что делать, чтобы другие начали интересоваться Дхармой и практиковали вместе с нами? .....	245
16. Как часто имеет смысл устраивать в городе ретрит с путешествующими учителями? .....	245
17. Насколько важно делать десятиминутные лекции? .....	246
18. Должны ли мы сами искать деньги на строительство центра? .....	247
19. Об оптимальной организации проектов .....	248
20. Что самое важное в работе центра? .....	248
21. Ваши ученики приходят, чтобы поговорить с вами, решить свои проблемы или для чего-то еще? .....	248
22. Как распространяется буддизм? .....	249
23. О преодолении конфликтов в центре .....	249

## О ЛАМЕ ОЛЕ

1. Что стало переломным моментом в вашей жизни и привело к духовной практике? .....	253
2. Вы сами верите в то, что говорите? .....	253
3. Остались ли у тебя вопросы, на которые ты все еще ищешь ответы? .....	254
4. Когда ты был в Чистой стране, ты видел ее как радугу? .....	254
5. Об опыте медитации, который напоминал эпилептический припадок .....	254
6. Что помогло тебе развить доверие к Ламе? .....	255
7. Каким практикам вы уделяете больше времени? .....	255
8. Когда вы станете просветленным? .....	256
9. Как часто вы носите традиционную одежду? ...	256

10. О первой встрече с Кармапой .....	257
11. «В вас легко уживаются буддист и экстремал...» .....	258
12. Вы пробовали нырять с аквалангом? .....	258
13. У вас есть в жизни что-то главное, кроме буддизма? .....	258
14. Став учителем, вы перестали быть просто человеком? .....	259
15. Вы поняли все как оно есть? .....	259
16. Где ваш дом? .....	259
17. Чем вы занимаетесь, находясь в Дании? .....	259
18. Что вы будете делать, когда достигнете Просветления? .....	260
19. Выходит, у вас практически нет частной жизни? .....	260
20. Откуда вы черпаете энергию? .....	260
21. Есть ли у вас предки среди викингов? .....	260
22. Можете ли вы работать с энергией времени? .....	261
23. На какие вопросы ваш ум не знает ответа? .....	261
24. Почему вы выбрали путь учителя и стали ламой? .....	262
25. Что буддизм значит лично для вас? .....	262
26. Какова цель вашей деятельности во всем мире и в России? .....	262
27. Что вы в основном приносите людям? Какова ваша главная цель? .....	263
28. Что означает, когда ты касаешься лбом головы кого-то из своих учеников? .....	263

Традиция Карма Кагью в России и в мире .....	264
--	-----

## От редакторов

Эта книга составлена из ответов Ламы Оле Нидала на вопросы, заданные ему на лекциях, пресс-конференциях и встречах с учениками во время ежегодных путешествий по России в период с 2004 по 2008 год. Книга обладает особой ценностью, потому что в этих спонтанных ответах Ламы содержится глубокий опыт буддийского учителя.

Ум Ламы подобен зеркалу, в котором отражается спрашивающий, поэтому нередко на один и тот же вопрос разные люди получают разные ответы. Это нужно учитывать, если у кого-то возникнет желание отыскивать в тексте разночтения. То же касается и языка: в большинстве случаев редакторами за основу брался устный перевод, в который, безусловно, могли вкрасться непреднамеренные ошибки.

Для линии преемственности Карма Кагью важнейшей является именно устная передача — то есть

поучения, услышанные непосредственно от учителя. Вот почему даже самая лучшая из книг не может передать всю глубину буддийской мудрости. Книга может лишь познакомить читателя с основами Дхармы и подтолкнуть его к дальнейшей работе с умом.

«Сегодня я сравнил бы Россию с шампанским — так много свободы, избытка, все время что-то искрится, происходит нечто такое, что не могло бы произойти больше нигде, — говорит автор “Глубины славянского ума”. — У вас много скрытой силы, идеализма и очень хороших, глубоких людей. И когда вы сможете проявить эту силу, вы обнаружите, как вы богаты».

Того же мы желаем всем тем, кто держит в руках эту книгу: обнаружить в себе силу и богатство, источником которой является ваш собственный ум.



## Буддийская философия и современная наука

**1** *Для объяснения несуществования и иллюзорности используют понятие «скандхи». Что это такое?*

Скандхи — это то, из чего все состоит: наши ощущения, ментальный образ, впечатления органов чувств, концепции, идеи и т. д. Все состоит из частей, и если вы проанализируете эти части, или «кучи» («скандха» означает «куча»), то поймете, что ничто не существует само по себе.

**2** *Что буддизм говорит о создании Земли? Откуда люди на Земле?*

Будда говорит, что все является нашим коллективным сном. Все твердое на уровне нечистого видения является нашей гордостью, а на чистом уровне — нашей уравнивающей мудростью. Все текучее на нечистом уровне — наш сконденсированный гнев, а на чистом — мудрость, подобная зеркалу. Все дающее тепло есть наша привязанность на одном уровне и различающая мудрость — на другом. Все, что

движется, как ветер, — это наша ревность и зависть на нечистом уровне и мудрость опыта — на чистом. Если мы воспринимаем пространство как нечто разделяющее нас — это нечистый уровень видения, а если оно подобно информации, вместилищу, в котором мы находимся, то это — всепроницающая интуитивная мудрость. Чистый уровень — настоящий и реальный. Это наши просветленные качества, которые проявляются в этом мире и во всех мирах.

**3** *Как в буддизме соприкасаются здоровый смысл, рациональный подход и мистический опыт: мантры, рингсэлы, благословение Ламы, сила Защитников и благословенные предметы, такие как ступы, статуи, тханки и т. п.?*

Все это полезно. В уме уже есть все качества, а методы, которые мы используем, позволяют им проявиться. Во всех перечисленных вещах мы видим не что-то отдельное от ума, а разные проявления его потенциала. Но вам не обязательно верить во что-то из этого. Чтобы быть буддистом, достаточно доверять тому, что есть цель, которой вы хотите достичь, методы, которые приводят вас к цели, и друзья на пути. Это называется Будда, Дхарма и Сангха.

**4** *Говорят, что в нашей кальпе будет тысяча Будд. Но кальпа перевалила за середину, а Будд пришло всего четыре. Почему так неравномерно распределены их приходы? Неужели все остальные будут сосредоточены в конце кальпы?*

Нет. Говорят, что возраст Земли — 4–5 миллиардов лет и что она сгорит через 10 миллиардов лет, когда водород на Солнце превратится в гелий. Будда тоже говорит, что Земля прожила одну треть жизни. Но я должен признать, что живым существам понадобилось какое-то время, чтобы выйти из воды, встать на две ноги и выпрямиться, как мы сейчас, — то есть чтобы развились такие формы жизни, которые могут получить пользу от Учения Будды.

**5** *Как научиться принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и перестать принимать Прибежище в вещах непостоянных, как опустить это из головы в сердце?*

Если принимать Прибежище не только в Трех драгоценностях — Будде, Дхарме, Сангхе, — но и в Трех корнях, то все в жизни начинает расти. Первый корень — это Лама, благословение, которое получаешь благодаря встрече с живой линией преемственности. Второй корень — Йидам, медитационная форма, которая тебе подходит. Третий корень — это Защитники, дающие способность действовать. Лама, Йидам, Чёкьонг — так это называется. Три корня не являются чем-то абстрактным и внешним, как Будда, Дхарма и Сангха. Они становятся частью вашей жизни.

**6** *Есть ли у животных шанс вырваться из сансары, обходя ступу или как-нибудь еще?*

Похоже, есть случаи, когда Бодхисаттвы принимают форму животных, чтобы приносить пользу определенным образом, а потом, сделав свою работу,

возвращаются в Чистые страны. Но в большинстве ситуаций животным необходимо пройти через человеческое перерождение. Однако Кюнзиг Шамар Ринпоче, например, говорил, что, поскольку у животных мало концепций, у них есть шанс попасть в Чистую страну просто благодаря преданности и доверию.

## 7 *В чем разница между доверием и верой?*

Это разница между восточными и западными религиями. Если не углубляться в психологию и философию, то можно сказать, что в ближневосточных религиях веры вы не становитесь богом, а в дальневосточных религиях опыта — становитесь, потому что истина должна быть всеобъемлющей. В этом разница: либо вы верите, потому что истина всегда остается снаружи, либо у вас есть доверие, потому что вы знаете, что истина и внутри и снаружи — одна и та же, что вы способны ее постичь. Будда является тем, что смотрит через наши глаза и слушает через наши уши прямо сейчас. И когда это осознание узнает само себя, вы достигаете цели. Вы доверяете тому, что, совершая определенные шаги, постепенно становитесь тем, чему открываетесь.

## 8 *Почему только человек наделен интеллектом?*

Я думаю, это вопрос развития человеческого мозга. Ум есть везде, и если правильно настроиться, то можно принимать его, как радиоволну. Но для этого нужно, чтобы мозг очень хорошо работал. Все существа получают всевозможные впечатления

о мире, но для того, чтобы их структурировать, создать многоуровневую и разноплановую систему, нужен большой, капитальный мозг. Конечно, необходимо позаботиться и о том, чтобы этому большому мозгу ничто не мешало: как только мы что-то освоили и изучили, нужно превратить это в автоматический навык и переместить из головного мозга в спинной, чтобы не было необходимости постоянно использовать все мощности «большого» мозга. Но для таких функций, как упорядочивание, удерживание, сравнение, ассоциирование, нам, безусловно, нужны эти тридцать–сорок кубических сантиметров между ушами.

## 9 *Я узнала, что у каждого человека может быть свой Йидам. Как его определить? Например, меня очень впечатляет изображение Зеленой Тары. Значит ли это, что она может быть моим Йидамом?*

В нашей линии преемственности считается, что каждый Йидам — это излучение нашего учителя. Сейчас наш Лама в абсолютном смысле — это Семнадцатый Кармапа, Тринле Тхае Дордже. В разных школах существуют разные подходы. Например, в школе Гелуг люди проводят долгие годы, обучаясь, получая информацию, и первые поучения там касаются совершенно абстрактных вещей. Вначале происходит знакомство с неким принципом, и учитель затем воспринимается как проявление этого принципа. Например, Далай-лама для последователей школы Гелуг является излучением Бодхисаттвы Любящие Глаза. В нашей традиции все происходит наоборот. Наши ламы не всегда являются большими учеными, но зато имеют очень



убедительный опыт медитации. Поэтому в Карма Кагью в первую очередь встречаешь учителя, который производит на тебя сильное впечатление. И, глядя на него, замечаешь, что иногда он добрый, иногда мудрый, иногда сильный. В результате Йидамы, такие как Любящие Глаза, Будда Мудрости или Алмаз в Руке, воспринимаются как различные излучения Ламы.

## 10 *Существует ли такое место, как ад, или это лишь состояние нашего ума?*

Все является состоянием ума. Нет ничего объективного, ничего внешнего или отдельного от нашего ума. Если ничего нет, то это — потенциал ума. Если что-то есть, — это свободная игра ума. А тот факт, что может быть одновременно и то и другое — и пространство, и то, что в нем происходит, — это выражение безграничности ума. Наш ум создает мир. Все здесь — застывшие мыслеформы.

Недавно произошла забавная вещь: в Новой Гвинее нашли область величиной с Люксембург, где не ступала нога человека, и, когда люди пришли туда, у животных не было насчет них никаких концепций. Можно было подойти к птице, взять ее в руки, переложить с места на место и пойти дальше, а птица даже не имела понятия, что произошло. Остается только надеяться, что первые люди, которых повстречали эти птицы, оставили хорошее впечатление о нас и когда у птиц начнут возникать какие-либо представления о людях, это будут хорошие представления. Наш взгляд на вещи в наибольшей степени обуславливает то, что с нами происходит. Если вы боитесь собаки, она вас укусит, а если не боитесь, то, скорее всего, не укусит.

## 11 *Как получилось, что изначально совершенный ум стал таким несовершенным и запутанным?*

У вас христианский образ мышления. Вы думаете, что у всего есть начало. Буддисты говорят — нет начала, нет конца. По сути, все является безграничным осознающим пространством, которое никогда не создавалось и никогда не может исчезнуть. А ваш взгляд на эту свободную игру ума чрезвычайно субъективен. У ума есть два качества. Во-первых, он, как глаз, видит все снаружи, но не видит сам себя. И в результате этой неспособности возникают субъект и объект, мешающие чувства, неловкие действия и неуместные слова, что приводит к негативным результатам. Но, во-вторых, если посмотреть внимательно, вы увидите, что ум обладает всем потенциалом. Непросветленный человек подобен тому, у кого хорошее зрение, но он держит глаза закрытыми. Открыв глаза, человек увидит то, что есть. В точности так же, если мы сможем воспринимать видящего, видимое и акт видения как части целого, то все станет спонтанным и свободным от усилий, не будет никакого страха, мы всегда будем действовать на благо других, и все станет подарком. Этого мы и хотим достичь.

Когда вы открываете глаза, ничто не меняется, ничто не становится больше или меньше. Просто спадают завесы, и вы можете видеть то, чего не видели раньше. То же касается различных мешающих чувств. Если смотреть на них с уровня неведения, то они появляются очень естественно. Но если видеть их как части целого, игривого и богатого, то все становится богатством ума, которое выражается бесчисленными способами.

**12** *Вопрос о карме. Возвращаются ли к нам наши действия с такой же силой, какую мы в них вложили?*

Карма означает впечатления в уме и вне его, которые оказывают сильное влияние на будущее. Карма формируется благодаря четырем вещам. Во-первых, нам нужно знать ситуацию, во-вторых, желать сделать что-то, в-третьих, сделать это или организовать, чтобы это было сделано, и, в-четвертых, быть удовлетворенными результатом. Если эти четыре условия сходятся, то действие оказывает самое сильное влияние. Но большинство кармических результатов переживается не в этой жизни, потому что через органы чувств нас все время бомбардируют новые впечатления. Хотя, конечно, медитация и мантры многое удаляют. Карма проявляется после смерти, когда впечатления от органов чувств перестают поступать и всплывает содержимое подсознания.

Есть четыре кармических результата. Первый — это наши переживания в промежутке между тем, как мы оставили свое человеческое тело, и встречей с новыми родителями. Второй результат — это тело, которое мы получаем, здоровое или нездоровое. Третий — место, где мы его получаем, в Уганде или в Швейцарии. И последний результат — наша мотивация: нравится ли нам совершать что-то хорошее для людей, делать их счастливыми — или нравится идти по головам, чтобы самим продвигаться выше. И конечно, то, что переживается в этой жизни, становится причиной того, что произойдет в следующей.

Далее: как мы освобождаемся от кармических впечатлений. Опять четыре вещи. Во-первых, мы должны знать, что у нас не все хорошо, что мы

причиняем кому-то или чему-то вред. Во-вторых, мы должны захотеть это очистить, используя определенные методы, такие как медитация на Алмазный Ум. В-третьих, мы решаем больше такого не делать и, в-четвертых, делаем противоположное. Когда мы удаляем кармические впечатления, это не значит, что они просто исчезают: мы получаем жизненный опыт, который делает нас полезными для других.

Я думаю, что мотивация здесь важнее. Но самое важное — взгляд. Монах не должен заводить семью, мирянин не должен отправлять свою жену работать ночью для того, чтобы у него было больше пива, а у йогина не должно быть такого выражения лица, как будто он три недели провел под дождем: даже состоянием смертельной усталости он должен наслаждаться. Если вы увидите, что я грущу, значит, я сделал серьезную ошибку. Но вы такого не увидите. (Смех.) Если монах заводит семью, значит, у него что-то не работает. Если мирянин всем задолжал денег, значит, он не функционирует надлежащим образом. Миряне и йогини в нашем случае несущественно отличаются друг от друга. Мирянин — это то, что ты делаешь, а йогин — это то, как ты думаешь. И если, умирая, ты сможешь сказать, как император Август: «Если я хорошо сыграл свою роль, пожалуйста, похлопайте!» — тогда у тебя получится и то и другое. Ты был в миру, но не от мира, ты хорошо справлялся с миром, но не был этим захвачен. На протяжении всей жизни твой ум оставался свободным, потому что ты знал, что, в сущности, все — только сон.

**13** *Оле, расскажи, пожалуйста, о Защитниках. Кто они такие и как работают?*

Есть три вида Защитников. Первые — так называемые «джигтенпа». Это обычные, мирские, но очень сильные энергии, которые не знают природы ума, и Будда советует держаться от них подальше, потому что они, во-первых, не ведут к Просветлению, а во-вторых, похожи на полицию или налоговые органы — они не отстанут от вас, пока не получат того, чего хотят. У них причудливые формы со змеиными хвостами или рогами и нет вертикального глаза мудрости во лбу. «Джигтен» означает «обусловленный мир», или «сансара». Следующий вид — «дамцигпа» («дамциг» означает «связь»). Гуру Ринпоче и Карма Пакши во время путешествий встречались с этими непросветленными энергиями, ловили их и превращали в помощников. Третий вид Защитников — это излучения Будд, «йешепа». Они являются выражением подлинного осознания. У нас три главных Защитника: двурукий Махакала — Алмаз в Руке, четырехрукий — Чашипа и шестирукий — Чадругпа. У Алмаза в Руке голова составляет одну треть от его общего размера. Еще у него потрясающие зубы. Четырехрукий Махакала изображается слегка откинувшимся назад, с мечом, книгой, луком и стрелой. Он является сильным, защищающим аспектом Будды Мудрости, Манджушри. И наконец, шестирукий Махакала — это защищающее сочувствие. По-тибетски нашего Защитника зовут Бернагчен — Носящий Черный Плащ.

У всех Бодхисаттв мудрости, сочувствия и силы есть защищающие излучения. Кроме того, есть двадцать одна форма Освободительниц, у каждой из которых тоже имеются защищающие аспекты. Самая дикая из них — Шридеви, или Махакали, Рабгьялма или Рабдролми — с четырьмя или шестью руками. Четырехрукая — партнерша Махакалы. Они едут верхом на коне по океану крови, и у коня на крупе глаз,

чтобы они могли видеть и то, что сзади. Защитники-мужчины защищают от жестких действий тела, речи и ума, в то время как Защитницы-женщины охраняют обещания, связи, отношения и так далее. Мы делаем более грубые вещи, они делают все с большей чувственностью. Защитники вызывают землетрясения, а защитницы — болезни.

**14** *Я слышал, что тебе самому доводилось «приручать» духов и делать из них Защитников. Так ли это?*

Я делал подобные вещи всего несколько раз. Один случай произошел в Австрии, на южном склоне Альп. Там у нашего центра был очень необычный сосед, его называли «медведь Австрии». Он ездил в Америку для участия в публичных боях и был чрезвычайно силен: мог просто схватить соперника и сломать. И, как все живые существа, которые причиняют другим телесные страдания, он через какое-то время сам стал испытывать физические трудности и мог передвигаться только на кресле-каталке. Он жил в соседнем доме, всегда улыбался, был очень приятным, но наши женщины боялись его и обходили его дом стороной.

Он умер в то время, когда я приехал в Австрию. Мне тогда позвонили и сказали, что он приходит каждую ночь и пытается душировать девушек. Я был там с моим секретарем, замечательной Майей, и с удивительной Габи, которая сегодня утром читала здесь лекцию. Они никогда его не видели, но у них были точно такие же переживания, и я решил остановить его. Я использовал то, что очень хорошо против духов, — благовония, сделанные из смолы вишневых деревьев. Христиане тоже их применяют. Если положить эти благовония на уголек и оставить гореть, это оказывает

хорошее воздействие. Я позвал его и сделал ему предложение, от которого он не смог отказаться. Я сказал: «Или я тебя растворю там, где полностью проявится твоя карма, или ты прекратишь этим заниматься». Мы заключили сделку, и он прекратил.

## 15 *Почему духи так боятся, что их растворят?*

Я думаю, что у них нечистая совесть. Они, скорее всего, оказываются потом в состоянии боли и страдания. И у них есть страх этого.

## 16 *К какому типу Защитников принадлежит Карнаг Дордже и к какому из шести классов живых существ принадлежат наги?*

Он один из четырех Защитников, которые работают вместе с Черным Плащом для Кармапы. Я не знаю, какая именно у него специальность, но каждый из них может делать все. Наги есть везде, в каждом из миров, кроме мира богов. В мире животных это змеи, лягушки и подобные им существа. Во многих культурах известны змееподобные монстры, обладающие большой силой и привязанностью и имеющие из-за этой привязанности массу проблем. В мире людей они, как правило, рассеянные, высокие и худые, им сопутствует большой успех в деньгах, но часто бывают сложности в личной жизни.

## 17 *Что такое преданность с точки зрения Алмазного пути?*

Я бы сказал, что преданность — это узнавание. Вы замечаете то, что очень близко вашей собственной природе. Если вы злые, то будете испытывать преданность мулле, который говорит: «Убивай неверных!» Если вы мягковаты, то, скорее всего, найдете милого священника; если любите экзотическую еду — выберете индуистского гуру; если вас беспокоят общественные проблемы — последуете за социальным реформатором, а если вы хотите узнать свой ум, то найдете ламу. Вы всегда находите то, что можете понять, что выражает ваши качества. Это мы и называем преданностью. Мы с Ханной учились исключительно благодаря преданности — сначала Лопёну Цечу Ринпоче, потом Гьялве Кармапе и многим другим ламам — Калу Ринпоче, Тенге Ринпоче. Если все время надевать красивую маску Будды, то однажды вы не сможете ее снять, потому что она стала вашим лицом. Так мы можем научиться очень-очень многому. Но на вашего учителя возложена большая ответственность. Чем больше преданности у ученика, тем больше ответственности у учителя.

## 18 *Будьте добры, уделите время в вашей лекции учению о пустоте.*

С радостью! Постигание, которое сделало Будду Буддой, — это два шага, последовавших один за другим, и первый из них называется Освобождение. Состояние Освобождения пришло, когда он понял, что нет никакого «я», нет ничего неизменного ни в теле, ни в мыслях и чувствах. Это было очень важно, потому что исчезла мишень, больше невозможно было относиться к чему-либо лично. Но когда растворяется «я», еще остается идея существования и несуществования — бытия и небытия. Затем Будда

растворил и эту иллюзию. Пустота внешнего мира означает, что все возникает из пространства, играет в пространстве, узнается пространством и снова исчезает в пространстве. Будда говорил: «Форма есть пустота, пустота есть форма, форма и пустота неразделимы».

За последние 30 лет появились научные доказательства того, что Будда постиг интуитивно. Сначала в Германии, в циклотроне Дези под Гамбургом, расщепили мельчайшие частицы атома — глюоны и лептоны, — так что осталось только пространство. В результате форма стала пустотой. Потом в Стэнфордском университете, в часе езды от Сан-Франциско, в 27-метровом циклотроне сделали камеру, из которой удалили все частицы, и вдруг они там появились сами собой — причем там, где люди о них думали. Так пустота стала формой.

Понимание того, что бытие и небытие — это не два абсолютных полюса, а две стороны одного и того же, и есть постижение пустоты внешнего мира. Это означает, что все взаимосвязано и что пространство беремно. Внутреннее пространство производит мысли и чувства, внешнее — миры, галактики, вселенные, и все это снова возвращается в пространство.

## 19 *В чем разница между сочувствием и милосердием?*

Не могу сказать точно, но, скорее всего, милосердие — это как бы сверху вниз, а сочувствие — больше на равных. Но и то и другое существенно отличается от жалости. Потому что жалость означает, что мы лишаем людей шанса, говоря: «Да, я тоже думаю, что у тебя ничего не выйдет». А сочувствие говорит: «Да, я тоже побывал в подобных ситуациях и выбрался

из них, давай попробуем сделать то же самое». Сочувствие дает шанс, а жалость показывает, что вы как будто бы уже отказались от человека.

**20** *Оле, несколько лет назад ты сказал, что единственное, что в буддизме не до конца ясно, — это вопрос бесконечности числа существ во вселенной. Ответ на него должен был дать Кармапа, ты обещал его спросить об этом. Что же сказал Кармапа и задавал ли ты ему этот вопрос?*

Я его пока не спрашивал, потому что он все еще учится. Если он чувствует, что не вполне готов ответить на вопрос, то не отвечает или честно говорит: «Пока не знаю». Но мои ученики оказались лучше меня, они недавно побывали у Кармапы в Калимпонге и задали ему этот вопрос. И он ответил так: «Существ так много, что их невозможно сосчитать, но они не полностью бесчисленны». А еще он сказал, что число — это тоже в любом случае концепция и что у всех существ одна и та же суть.

**21** *Расскажите, пожалуйста, подробнее о каком-либо из Защитников, например о Хаягриве.*

Хаягрива — один из важных Защитников Чистых стран. По-тибетски его зовут Тамдин, что означает «лицо лошади». Есть разные формы Хаягривы, но у каждой есть зеленая лошадиная голова с белой полосой. Сам он красного цвета и часто держит дубинку, на конце которой череп и крючок для того, чтобы ловить негативные энергии. А если у него несколько рук, то в них он держит и другие вещи.

## 22 *Что означает прямое посвящение?*

Прямое посвящение — это когда вам непосредственным образом показывают ваш ум. Есть также способ, в котором используются формы Будд и мантры. Он состоит из двух шагов: сначала мы поднимаем людей от нечистой иллюзии к чистому видению, а затем показываем им, что все внешние вещи — это проявления ума, что их природа подобна сну.

## 23 *Летом в Улан-Удэ было посвящение Калачакры, а осенью — посвящение Авалокитешвары. Что они означают? Какие бывают еще посвящения?*

Калачакра — это особенное посвящение, потому что в нем используется очень сложная мандала: в нее входят не только просветленные, но и мирские формы, а также энергии, контролирующие время и перемещение небесных тел. Мандала, состоящая из просветленных форм, очень редко включает в себя больше 64 аспектов, а в мандале Калачакры их может быть 200, 500 или 700. Эта тантра дольше других оставалась тайной. У меня есть шесть или семь разных ее передач, из них три или четыре я получил от Лопёна Цечу Ринпоче в таком виде, что их можно передавать другим. Но для этого мне нужно было бы выучить столько тибетских слов, что, я думаю, вряд ли найду достаточно времени. Эти передачи получили также Калу Ринпоче, Тенга Ринпоче и Далай-лама.

## 24 *Чем отличается человек, принявший буддийское Прибежище, от других людей? Что ждет небуддистов?*

Буддисты Алмазного пути принимают Прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе и Ламе. После нашей смерти аспекты Прибежища удаляют иллюзию эго, приводя нас в Чистую страну, из которой невозможно выпасть. Цепляние за иллюзию эго означает, что, когда после многих замечательных ощущений появляется что-то неприятное, мы думаем, что оно реально, и из-за этого вновь оказываемся вне рая. Конечно, я надеюсь, что в любом раю есть буддийское отделение, где люди имеют возможность отбросить эго, но не могу быть в этом уверен. Поскольку в буддизме иллюзия эго удаляется, мы не думаем: «Я страдаю», мы думаем: «Есть страдание», — и наше развитие продолжается дальше.

## 25 *Сформулируйте суть буддизма в нескольких предложениях.*

Буддизм помогает человеку пережить ум как неразрушимый ясный свет. Осознавая, что ум подобен пространству и не является чем-то материальным, мы станем бесстрашными. Переживая возможности этого пространства, мы становимся свободными, все ситуации видятся свежими и интересными. Понимая неограниченность ума, мы замечаем, что все существа хотят счастья так же, как мы. Таким образом, из знания природы ума возникают бесстрашие, радость и сочувствие. И поскольку ум никогда не меняется, всегда оставаясь лучезарным пространством, то эти качества абсолютны.

## 26 *Расскажи, пожалуйста, что можно, о Шамбале.*

Об этом можно много рассказать, но я скажу только главное. На другой стороне этой галактики есть мир

под названием Шамбала, где люди живут по пятьсот лет. Там мало мешающих чувств и правит король — Бодхисаттва, который живет сто лет, умирая и снова перерождаясь. В определенное время (когда именно — точно неизвестно) на Земле появится один из ее правителей по имени Король Железного Колеса. Здесь в этот момент будет много трудностей, свобода наших женщин окажется под угрозой, но этот король поможет нам победить. Следующие сто лет будут очень благоприятны для Дхармы. Затем снова наступит упадок, все будет становиться менее красивым, менее значительным, и, когда станет совсем сложно и продолжительность жизни сократится до десяти лет, придет первое излучение следующего Будды — Майтрейи. Когда же появится десятое излучение Майтрейи, уже начнут рождаться такие же люди, как мы, — с ними можно будет работать, и они смогут понять многие поучения, за исключением Алмазного пути. Поэтому Майтрейя даст 63 тысячи поучений: Винаю, Сутру и Абхидхарму. Но он не сможет дать последнюю 21 тысячу поучений — Тантру.

Следующим Буддой станет Кармапа, его будут звать Симхананда, или Сангье Сенге, и он будет давать поучения Тантры. Алмазный путь могут передавать только те Будды, у которых есть энергичные, сильные ученики, но у большинства Будд таких учеников не будет. Что же касается десятилетней продолжительности жизни, то речь идет, вероятно, о психологическом возрасте. В ином случае должны произойти серьезные генетические изменения или возникнуть очень сильная загрязненность.

**27** *Могли бы вы рассказать что-нибудь о скрытых поучения — термах? Как их находят?*

Самые обычные из терм называются «семтер»: это поучения, которые засеваются в наше подсознание, и в определенное время мы их вспоминаем. Кроме того, есть еще термы «сатер», которые скрыты в земле, и «чутер», которые находятся под водой. Некоторые из них обнаруживаются в виде благословленных предметов, некоторые — в виде текстов и медитаций, которые люди готовы практиковать. Среди тертонов — тех, кто находит термы, — нет монахов, у них всегда есть подруги. Считается, что тертоны обычно являются излучениями Гуру Ринпоче. Я думаю, что однажды сам нашел терму в самом высоком здании Северной Америки (еще до того, как появились и снова исчезли башни-близнецы) — на телебашне города Торонто в Канаде. Это была пхурба — ритуальный кинжал, который отсекает привязанность, отвращение и запутанность.

**28** *Учитель, расскажи, пожалуйста, подробнее о птице Гаруде.*

Гаруда — образ очень интересный и многогранный. Это одна из форм, которая есть и в индуизме, и в буддизме. Буддийские Гаруды просветленные, индуистские — мирские, но и те и другие делают хорошую работу. Их основная задача — устранять помехи на уровне так называемых нагов. В наших ретритных центрах в Шварценберге (Германия) и в Кухарах (Польша) было много проблем с энергиями земли, всегда лопались водопроводные трубы, возникали трудности с электричеством и так далее. И в Шварценберге я посоветовал закопать полудрагоценные камешки, старые кольца, кусочки золота или серебра по углам домов, а в Кухарах мы сделали комнату для Нагараджи, короля нагов. После этого

в обоих местах все наладилось. Мы стараемся обходиться с нагами дружелюбно, понимая, что беспокоим их, когда копаем землю.

Но если это не срабатывает, то следующий уровень — Гаруда. Представление о том, как работает Гаруда, можно получить, посмотрев на пхурбу — ритуальный трехгранный кинжал. Эти три грани отсекают привязанность, отвращение и запутанность. На пхурбе изображено животное, похожее на смесь слона и птицы, из клюва которой свисают змеи. Над ним — три головы, которые контролируют прошлое, настоящее и будущее, и наверху — символ семейства Будды, к которому относится пхурба; как правило, это дордже. У некоторых пхурб наверху есть нечто, напоминающее собачью голову, но на самом деле это лошадь (у тибетцев не очень хорошо получается изображать лошадь) — тогда они относятся к семейству Лотоса, а не Алмаза.

Когда я получал свое первое посвящение в Гаруду, я думал, что она — некая обращенная индуистская птица, и это меня не очень впечатлило. Но затем мы получили посвящение в Бодхгае — и я вышел из тела, поднялся высоко в воздух, потом погрузился под землю, увидел какие-то пещеры, наполненные водой, и, когда пришел в себя, остался под большим впечатлением. Гаруду можно еще увидеть в волосах Махакалы, она там сидит, готовая взлететь. Она очень эффективна при заболеваниях кожи. Я всегда видел ее энергию как мужскую.

## 29 *Расскази про Хольгера Данске с исторической точки зрения.*

Хольгер Данске весьма популярен в нескольких культурах. Его всегда изображают со шлемом

викинга, он очень мощный: его руки в толщину — как мои бедра. В Испании, в Бургосе, его называют Эль Сид, в Германии, в Бремене, и в некоторых других местах — Великан Роланд. Это был датский воин, который помог остановить мусульман, когда они наступали из Испании во Францию, примерно в 780 году, так же, как за 300 лет до нашей эры Леонидас и триста спартанцев не пустили персов и иранцев в Европу, а позже великий король Ян III Собеский остановил мусульман у Вены. Эти люди защищали западную культуру на протяжении столетий. Считается, что Хольгер Данске сидит в замке Кронберг с мечом в руках и с бородой, вросшей в стол, и встает, когда стране нужна помощь.

Мой отец был членом движения Сопротивления во время Второй мировой войны и вместе со своими друзьями наблюдал его силу в действии. Коммунисты и другие антифашисты подвергались репрессиям со стороны немцев, а группы Хольгера Данске оставались незамеченными, даже находясь в здании, где производился обыск. Однажды мы пришли в замок Кронберг, положили перед статуей фотографии из Румтека и сказали ему: «Теперь мы работаем над этим, пожалуйста, помогите нам». У меня было особенное чувство, которое всегда возникает при контакте с непросветленными энергиями. Когда мы вышли из замка, один из торговцев сувенирами вдруг стал предлагать нам в подарок все свои статуэтки. Я спросил его: «Почему ты решил нам все это подарить?» Он был похож на человека, находящегося в состоянии транса, и в ответ только повторял: «Звонок от Хольгера Данске, звонок от Хольгера Данске...» На юге Дании тоже есть очень мощный Защитник, которого зовут король Свен.



**30** *Что ты можешь сказать о Красной Дакине, которая в одной руке держит пхурбу, а в другой копье?*

Она, наверное, небуддийская. Может быть, индуистская или продукт смеси индуизма и непальской живописи. Несколько лет назад в Испании Лопён Цечу Ринпоче давал посвящения в очень необычные формы Красной Дакини, но у них было несколько рук. А если руки только две, то они могут держать, например, пхурбу и лассо для того, чтобы ловить негативные энергии, но такого сочетания — пхурба и копье — быть не должно. Может быть, это был твой плодovitый ум.

**31** *Я стала ходить в центр, узнав о научных исследованиях мозга, в которых вы принимали участие. Есть ли какие-то новые результаты?*

Сейчас изучаются результаты исследования моих учителей, таких как Калу Ринпоче. Появились интересные данные из Стэнфордского университета, связанные с Бокаром Тулку: во время медитации вдыхаемый и выдыхаемый им воздух был совершенно одинаковым по составу. И пока они занимаются моими учителями, я отойду на второй план.

**32** *Скажите, буддизм — это религия, философия, психология или еще что-то?*

Все, что вы сказали. Но главная цель буддизма — жить лучше и развивать свой человеческий потенциал.

Будда не бог, он наш друг, он учит нас, как мы можем лучше жить, лучше умирать и лучше перерождаться.

**33** *Должен ли буддист быть монахом?*

Нет. Существуют разные пути и разные цели. Монахи и монахини стремятся достичь индивидуального Освобождения. На уровне Бодхисаттв практикуют для блага других, и здесь нас толкает вперед стремление всех существ к счастью.

Алмазный путь — это сбор урожая, где мы отождествляемся с нашей собственной природой Будды. Мы уже едем верхом на лошади нашего ума или, как говорят японцы, на быке. Больше не нужно выслеживать эту лошадь и хватать ее за хвост, чтобы удержать. Мы сидим на ней, оставив остальные этапы позади.

Разумеется, всегда важно проверять себя. Сидя на вершине горы, хорошо время от времени поглядывать вниз, на ее подножие, смотреть, какие там растут цветы, и ощущать величие пространства вокруг. Поскольку мы легко отвлекаемся на мирские занятия, всегда хорошо проверять, хорошо ли мы понимаем уровень причины и следствия и свою мотивацию.

**34** *Что вы думаете о том, что каждому существу уготован по закону кармы заслуженный им мир? Например, есть планета Христа...*

Я не уверен, что мы понимаем карму одинаково, но я желаю, чтобы люди получали то, чего хотят. Может быть, этот вопрос задали наши друзья, которые сидят здесь впереди, они выглядели весьма серьезными во время лекции, и я хочу им сказать,

что если они будут много медитировать на Христа, то наверняка окажутся в его ментальном поле. Просто у людей разные желания и уровни развития, и мы всегда должны радоваться, что есть разные возможности. Вы знаете, как при коммунизме старались укорачивать длинных и растягивать коротких — это было неприятно и непродуктивно. Будда дал 84 тысячи поучений именно потому, что мы такие разные. Мы должны иметь возможность найти что-то такое, что полезно для нас, и идти с этим дальше.

### 35 *Какие книги ты посоветуешь читать?*

Я посоветовал бы мои книги — для того чтобы сначала усвоить стандартную терминологию и определенный набор понятий. А когда знания устоятся, как строительные блоки, можно переключиться на другие книги. Имея современный взгляд на буддизм, можно читать классические книги вроде «Драгоценного украшения Освобождения», «Неизменной природы» и т. д. Но сначала вам нужна современная рамка, которая имеет непосредственное отношение к вашей жизни. Иначе ваши занятия будут просто не очень понятной экзотикой, вы научитесь цитировать десятки книг, но это никак не будет связано с вашей жизнью. И затем, обнаружив, что потратили на чтение несколько лет, вы станете весьма гордыми — а это лишь потеря времени.

Скоро у нас появится расширенная редакция книги «Каким все является». Можно также почитать «Открытие Алмазного пути», чтобы познакомиться с нашими истоками. Если вы действительно хотите работать с умом, прочтите «Великую печать» и начните делать нёдро. А после этого вы сможете читать все что угодно, потому что обретете понимание и будете владеть терминологией. Однако если вы захотите заняться

поучениями других школ, это может представлять сложность, потому что нужно будет очень глубоко вникать в значения терминов. Дело в том, что в разных школах разные слова часто имеют похожее значение и, наоборот, схожие слова могут означать разные вещи.

**36** *Я ученый по специальности, очень хочу читать и все время читаю твои книги. И понимаю, что лучше медитировать. Но очень хочу читать...*

Читать — это замечательно! Когда есть возможность, я читаю научно-популярную литературу. Если дело касается Тхеравады, вы можете читать все что угодно. Но если речь идет об Алмазном пути, Махамудре и Махаати (Дзогчене), то есть о поучениях, непосредственно влияющих на ум, то их лучше не смешивать. Вы просто запутаетесь.

По поводу соотношения между медитацией и чтением: делайте то, что полезно для вас, что поможет перенести информацию из головы в сердце. Я советую заниматься медитацией каждый день, по 20–30 минут. Читайте сколько хотите, если можете каждый день сливаться с Ламой. Правда, если вы делаете нёдро, вам требуется больше времени на формальную практику. Но для уверенности в том, что вы постепенно освобождаете свой ум, нёдро очень полезно.

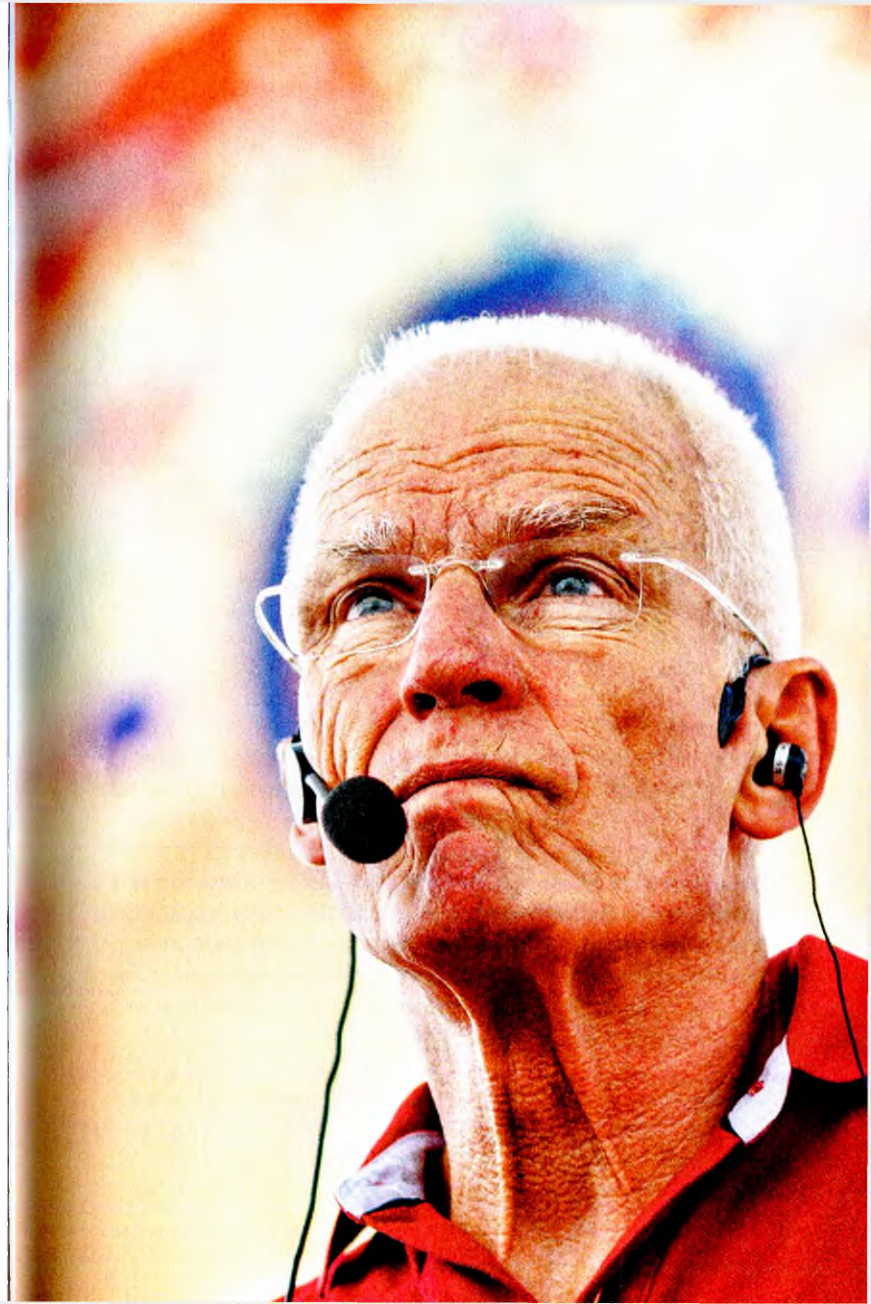
**37** *Что такое конец света, будет ли он и когда?*

В нашем Учении говорится, что придет тысяча Будд. Сейчас мы живем в середине эпохи четвертого Будды. Так что можно серьезно не опасаться. (Смех.)

**38** *В науке имеется представление о торсионных вакуумных полях, которые и есть абсолют. Это как раз те поля, которые могут напрямую создавать материальную часть жизни. А абсолют — это бог, и между богом и торсионными полями есть тот самый дух, или вакуум...*

Любая идея, которая обращается к богу (кроме пантеизма), имеет философские и типологические слабости. Пантеизм утверждает, что все содержится в пространстве, что пространство как бы беременно и может само создавать все вещи. Но в утверждении, что есть некая внешняя созидательная сила, содержатся серьезные логические недостатки. Например, если представить, что бог — источник творения, значит, у него есть стороны: он там, но не здесь. Он отделен от чего-то — следовательно он составной. А если он составной, значит родился и однажды исчезнет. Однако истина должна быть одной и той же в любое время и в любом месте. Я бы осторожно относился к идее бога.

Большинство богов — это всегда что-то тяжелое. Аллах — преступник, он приказывает убивать детей и евреев, подавлять слабых; Авраам по указанию бога убил своего сына и так далее. Будда говорит, что есть много богов, но при этом показывает, что они по своему рангу ниже Бодхисаттв и Будд. У богов есть эго, они могут сердиться, ревновать, а Бодхисаттвы растворили эго, у них нет мешающих чувств, и поэтому путь к Просветлению свободен. Я сожалею, если кому-то наступил на пальцы, сказав все это. Просто был ясный вопрос, на который надо было дать ясный ответ. Мы желаем богам всяческого счастья и держимся от них подальше.





## Взгляд Великой печати

**1** *Чем отличается взгляд Махамудры от взгляда Дзогчен?*

Это сильно зависит от того, с точки зрения какой системы на это посмотреть. Коротко говоря, человеку подходит Дзогчен, если его больше волнует то, что ему не нравится. Сырье, с которым работают их методы,— это гнев, и он преобразуется в алмаз, в ясное состояние ума. Я никогда не могу запомнить, что мне не нравится, но меня всегда вдохновляет то, что нравится. И хотя у меня есть полная передача Махаати (Дзогчена, Великого совершенства), мне совершенно ясно, что я Кагью, и потому я использую Махамудру (Чагчен, Великую печать). Наши методы подходят людям, у которых главной тенденцией является желание или привязанность. Если же человек в основном запутан, то для него будут хороши поучения Гелуг, называемые «Великий срединный путь» (Ума Ченпо, Мадхьямака). Так что это вопрос того, какие у вас тенденции.

**2** *Что такое Чистая страна и какой Оле ее видит?*

Чистая страна — это когда все вибрирует радостью и смыслом, когда звуки — мантры, а мысли — мудрость,

когда все существа интересны и проявляют различные виды мудрости каким-либо особенным способом. Но в жизни мы даже и близко не подойдем к тому, что сможем пережить после смерти. Во время моего 88-го прыжка с парашютом я совершил серьезную ошибку и чуть не погиб. После этого один мой друг действительно умер, и мне нужно было его отправить в Чистую страну. Я взял его с собой в сердце Будды Безграничного Света, оставил его там, а сам осмотрелся по сторонам, увидел Чистую страну и решил снова вернуться в свое тело. У датчан, как мы говорим, «твердая верхняя губа», то есть они не особенно проявляют эмоции. И тем не менее в последующие десять дней, как только я заговаривал об этом переживании, мои глаза увлажнялись от счастья. Если вы можете вообразить свое наилучшее переживание в этой жизни, то умножьте его на сто — и получится переживание Чистой страны.

**3** *Лама, объясни, пожалуйста, выражение «Все вещи — это проявление ума Ламы».*

Если у вас есть связь с просветленным энергополем, то на внешнем уровне оно притягивает ситуации, которые быстро ведут вас к созреванию. А энергополе Ламы — это его ум, так что здесь нет ошибки. Внутренне это выражается так: вы становитесь способными видеть и понимать, что у всего есть смысл.

**4** *Раскройте три уровня проникновения в суть.*

Есть три вида мудрости. Один из них — «лодрё», практическое понимание. Другой — «шераб», частично

практическое, частично абстрактное понимание. И «йеше» — спонтанное озарение, полное осознание здесь и сейчас. В школе Ньингма это называют «ригпа».

**5** *Достигаем ли мы четырех Будда-состояний одновременно или сначала достигаем Состояния истины, потом Состояния радости и так далее?*

У одних людей много мудрости, но недостаточно радости. Другие работают на уровне сочувствия и доброты, они многим помогают и испытывают радость, но не особенно понимают, почему они это делают. Поэтому я бы советовал работать одновременно на всех уровнях: как только в нашем эго появляется дырка, в нее сразу же нужно бросать гранату или закладывать динамит, чтобы увеличить ее.

**6** *Лама Оле, расскажи, пожалуйста, про текст «Намше йеше». Какое он имеет отношение к Махамудре? Почему ты не даешь к нему пояснения?*

Эти поучения больше относятся к Махаяне. Они скорее концептуальные, а мы основываемся на опыте. Кроме того, я занимаюсь только тем, на что получил передачу от учителей, которых считаю просветленными. Я придерживаюсь тех поучений, которые чувствуются как электрический провод — в них есть живая энергия. Иначе это только слова, правда? Тогда я мог бы просто сказать: «Прочитайте книгу». Но есть много людей, которые учились в КИБИ (Международный буддийский институт Кармапы (KIBI) в Нью-Дели) и в ИТАС (Международный

институт тибетских и азиатских исследований (ITAS, Карма Гён, Испания), и они могут очень хорошо объяснить концептуальные поучения.

Наша с Ханной сила была в том, что мы встретили настоящих тяжеловесов — мастеров медитации, которые вышли из Тибета после тридцати лет практик в пещерах. Теперь они, к сожалению, все умерли. Кармапа часто показывал направление, в котором он хотел бы видеть наше развитие. И то, что изучала Ханна, немножко отличается от того, чему учился я, потому что она получила и тот материал, который преподается в КИБИ, а я никогда с ним не работал. Мой профиль — взгляд Алмазного пути.

## 7 Что значит «три концепции»?

Три концепции означают представление о существовании субъекта, объекта и действия: переживающего, воспринимаемой вещи и взаимодействия между ними. Как мы уже видели, субъект невозможно найти. То, что мы называем собой, есть только поток меняющихся физических и ментальных переживаний. А то, что мы считаем внешним миром, распадается на все более мелкие частицы, которые потом исчезают.

Именно разделение на «я» и «ты» создает все проблемы. Когда мы чувствуем потребность получить то или иное, возникает привязанность. Когда мы думаем, что нам что-то угрожает или от чего-то нужно избавиться, — в нас появляется гнев. Из привязанности возникает жадность, из гнева — ревность и зависть, потому что мы не хотим видеть счастливыми тех, кто нам не нравится, а из неведения возникает глупый вид гордости, который заставляет думать: «Я лучше тебя». Вот почему эти три концепции называются «грязью», или «загрязнением», и вот

почему нам следует их избегать. Если мы будем действовать, исходя из понимания, что все существа такие же, как мы, что они хотят быть счастливыми и избегать страданий, все будет идеально.

## 8 Когда мы достигаем Чистой страны, состояния чистого видения, значит ли это, что мы перестаем воспринимать страдания других?

Нет. Мы считаем чистый уровень непреходящим и важным, а человеческую природу Будды — абсолютной. Что же касается всевозможных трудностей и ограничений, то их мы называем относительными и незначительными. При этом мы, конечно же, остаемся практичными. Даже сознавая, что все люди имеют природу Будды, мы не одалживаем деньги тем из них, кто не отдает долги. И если кто-то создает другим слишком много проблем, мы понимаем, что нужно сделать так, чтобы его природа Будды какое-то время созрела за решеткой. Но мы сохраняем осознание того, что в людях всегда есть потенциал, который позволяет им учиться и развиваться. Мы можем проявлять четыре чувства: любовь, когда это возможно; сочувствие — когда необходимо и когда к нему располагает ситуация; сопричастную радость, которая возникает больше на расстоянии, например, когда какой-нибудь бедной стране удастся ограничить рождаемость; и, наконец, равенность — когда мы осознаем, что даже за самыми болезненными и неприятными картинками есть зеркало.

## 9 Ум — один или умов много?

И то и другое. Есть один океан и много волн. Волны появляются в океане, играют в океане, узнаются океаном

и снова исчезают в океане. Что ты на это скажешь: один или много? Волна — это то же самое, что океан? Или она чем-то отличается от океана? По сути, это все вода, но они по-разному себя ведут. Выбирай сам.

**10** *В чем состоит практика Великой печати? Если мы хотим быстро достичь этого состояния, что нужно делать — наши подготовительные упражнения «нёндро» или что-то еще?*

Заверяю тебя: если бы я знал практики, способные привести вас к цели быстрее, чем те, которые мы делаем сейчас, то, будь они даже совершенно секретными, я кричал бы о них повсюду. Нам нужно вовлечь в работу тело, речь и ум, а также накопить положительные впечатления и мудрость. Я в этой компании уже сорок лет, с 1968 года, и у меня есть одно возрастающее чувство, характеризующее мое отношение к нашей линии преемственности, — это благодарность. Она возникает, когда мы видим, что практика приносит пользу и нам, и другим людям, которые тоже начинают применять эти методы и улучшать свою жизнь.

**11** *Как так получилось, что ум является одновременно «пространством-пустотой» и «пространством-информацией»?*

Это то, из-за чего наши ученые закатывают глаза и хватаются за голову, потому что не могут найти объяснений. Я объясняю это только тем, что так оно и есть. Этот факт доказывают открытия последних двух лет — эксперименты в Кембридже

и лабораторные исследования в Вене. Я могу сказать, что пространство — это информация, которая есть всегда и везде, и ей не нужен никакой носитель. Это осознание нашего ума. То, что происходит в одной клетке здесь, окажет влияние на другую клетку в другом месте, и нет никого, кто все это устроил. Именно так оно работает. Я вижу, ты чешешь затылок... Да, это больше, чем наши мысли. Гораздо больше.

**12** *Означает ли строфа 9, что нет ничего, что выходит за рамки пустоты и ясности ума?*

Да. Если сказать, что ясность включает в себя и свободную игру, и радостное переживание, то это верно. Есть разные способы воспринимать пустоту. Можно подойти концептуально и разложить вещи на части. Сказать: «Это чашка», — а потом разложить ее на молекулы, атомы, протоны, позитроны, нейтроны, электроны, кварки, растворить их в пространстве и понять, что нет никакой чашки. Таково аналитическое понимание. Второй способ узнавать явления — медитация, благодаря которой мы видим, что чем больше освобождаем ум от идей, концепций и мыслей, тем больше переживаем осознание, в котором они возникают. И третий способ — войти в это состояние и обнаружить, что оно чрезвычайно блаженно, так блаженно, что волосы на руках встают дыбом.

У каждого из этих способов есть тибетское название. Первый называется «рангтонг», то есть «пустой в своей сути». Второй — «шентонг», что означает «все пусто, но есть осознание». Третий — способ йогин, «достигших совершенства», — он называется «детонг», и мы тоже его используем. «Де» означает

«блаженство», а «тонг» — «пустота», то есть пространство. Это значит, что переживание лучезарного пространства чрезвычайно блаженно.

**13** *Дорогой Оле, что же получается: неведение и страдание — это проявление богатства?*

Неведение означает неспособность переживать богатство ума и наслаждаться им. Страдание — если ты при этом медитируешь — означает, что ты от чего-то избавляешься, происходит что-то вроде промышленной очистки. Оно не придет к тебе в старости, во время болезни или смерти и больше не будет причинять беспокойства.

**14** *Пожалуйста, поясни выражение «единство пустоты и сочувствия».*

Когда мы замечаем, что нет «меня» и «тебя», то возникающее хорошее чувство начинает само по себе излучаться на других. Особенно если учитывать, что мы одни, а других много, и у нас дела идут хорошо, а у других еще не очень. Тогда становится естественным делать больше для других, чем для себя.

**15** *Что значит «путь совпадает с целью»?*

Мы говорим о трех ступенях Великой печати: об основе, пути и цели. Основа — это тот факт, что у всех есть природа Будды, путь — это способ осознать ее, а цель — полное развитие ума. Практикуя методы Алмазного пути, вы как будто бежите вверх

по движущемуся эскалатору. Здесь движение эскалатора — это все хорошее, что вы делали раньше и что теперь работает на вас на подсознательном уровне, бег — это то хорошее, что вы делаете сейчас, а знание о том, куда вы направляетесь, — это ваше буддийское понимание природы ума. Вы делаете все это одновременно, вас это вдохновляет, и вы включаете подсознательный и сознательный уровни, чтобы прийти к цели.

**16** *Дорогой Лама, расскажи, пожалуйста, подробнее, что значит «видеть вещи чистыми».*

Если у человека не очень интересное лицо, то вы смотрите на его руки — есть ли в них сила и сознательность? Если это не очень вдохновляет, то смотрите на его галстук; если он невыразителен — тогда на машину; а если и она непримечательна — то на его подругу. Таким образом, вы находите что-то интересное и действуете, отталкиваясь от этого. Здесь самое важное — знать, что нам не нужно умирать, чтобы попасть в Чистую страну, не нужно идти куда-то, чтобы встретиться с Буддами. Лишь наши собственные очки разного цвета не позволяют нам видеть чистоту и красоту во всем.

**17** *Объясните, пожалуйста, разницу между Состоянием истины и Состоянием радости.*

Состояние истины абсолютно одинаковое перед алтарем и в туалете. Истина всеобъемлюща, она есть всегда и везде, и ничто не может ее улучшить или причинить ей вред. А Состояние радости больше перед алтарем, потому что в медитации вы строите



энергоформы и энергополя Будд. Это то, что можно чувствовать. Кроме того, мы можем пребывать в Состоянии активности, делая что-то полезное или вредное, создавая позитивные или негативные энергополя.

**18** *Если достичь Просветления, то будет ли у человека существовать индивидуальность?*

Это можно сравнить с вопросом: «Возникают ли у Будды мысли?» Мой ответ таков: если он этого хочет, то да. Вы как бы стоите на вершине горы и можете смотреть вокруг на 360 градусов. Вы видите, как существа поднимаются вверх из разных мест, и, наверное, предпочитаете работать с теми, кто идет примерно тем же путем, каким шли вы, потому что с ними у вас есть связь. Я уверен, что мои ученики никогда не будут скучными, потому что контакты, которые у нас возникают, всегда увлекательны и интересны. И вы всегда можете выбирать: подобно тому как прозрачный свет проходит сквозь призму, превращаясь в радугу, вы будете проявлять то или иное качество ради других, сохраняя при этом целостное состояние.

**19** *В книге «Глубина славянского ума. Том I» ты говоришь, что Просветление переживается очень тяжело, а Освобождение — это приятно. Прокомментируй, пожалуйста.*

Я имел в виду, что опыт физического Просветления при жизни действительно очень тяжело сказывается на организме. Но это зависит, конечно, от вашей натренированности. Кармапа мог очень легко

включать и выключать это состояние, для меня же это как десять тысяч вольт в теле. А Освобождение — это состояние, когда вы просто не являетесь мишенью. Поскольку растворилась идея отдельного «я» — что бы ни происходило, в вас никогда не стреляют. Вы просто говорите: «Это старость, это болезнь, это смерть».

**20** *Расскажи, пожалуйста, о механизме блаженства ума.*

Старайтесь осознавать то, что между мыслями, за мыслями, — то, что знает мысли. Найдите это, и вы увидите, что оно лучезарно и полно блаженства само по себе. Единственный источник непреходящей радости — это ум. Все остальное приходит и уходит, а ум остается.

**21** *Насколько я понимаю, главная идея в буддизме — идея Просветления. Как это понимать?*

Это такое состояние, когда ум знает сам себя. Если мы поищем то, что смотрит, мы найдем три важные вещи, которые полностью изменят нашу жизнь. Во-первых, ум неразрушим, как пространство, он не вещь, он не имеет веса, размера, запаха, формы, цвета и так далее. Поняв это, мы обнаружим, что ум не может умереть, исчезнуть, что он подобен пространству, и это делает нас бесстрашными. Мы прыгали с парашютом вместе со многими моими учениками на Западе, проверяя, есть ли в нас это качество. Во-вторых, мы заметим, что ум богат, полон возможностей внутри и снаружи, и это делает

нас радостными. Наконец, в-третьих, мы осознаем, что мы одни, а других бесчисленное множество, и станем добрыми. Просветление можно определить примерно так: бесстрашие, спонтанная радость и деятельное сочувствие.

## 22 *Куда девается эго после Освобождения?*

Оно становится приятным слугой, вместо того чтобы быть трудным господином. Если раньше эго находилось в центре шоу, то теперь вы можете включать его для выполнения какой-нибудь работы, а затем выключать. В основном вы будете пребывать в широком поле осознания и только в ряде случаев будете его сужать, чтобы решать вопросы практического выживания.

## 23 *Что значит «доверять пространству»?*

Быть здесь и сейчас. Не надеяться, не опасаться, не жить в прошлом или будущем, но полностью осознавать, каким является ум в данный момент. Мы ищем то, что между мыслями, за мыслями, — то, что знает мысли. Именно это и становится просветленным. А мысли и чувства появляются, играют, меняются и снова исчезают. Им нельзя доверять, они не могут оставаться. Имеется в виду воспринимающий, а не воспринимаемое, океан под волнами, зеркало за картинками. Если у вас есть осознающий центр, тогда все становится свободной игрой ума, совершенной во всех отношениях.





## Жизнь Будды

**1** *Пожалуйста, расскажи о трех Буддах до Гаутамы.*

Не могу. Я не получал живых поучений об этом, а только прочитал пару книг. Предыдущего звали Осунг, следующий будет Джампа (Майтрейя). Затем придет Симхананда («лев») — это будет очередное воплощение Кармапы.

**2** *Как случилось, что Кунда дал Будде плохую еду, из-за которой тот умер?*

Я думаю, что это было случайностью. Будда знал об этом. Был его 80-й день рождения — самое подходящее время, чтобы уйти. Иначе его ученики могли бы начать думать, что он будет с ними всегда и что им самим не обязательно делать слишком много, достаточно просто полагаться на Будду. Ему было необходимо показать им, что все обстоит не так.

**3** *Пожалуйста, объясни, как Будда мог изучать военное искусство и борьбу и в то же время не знать, для чего используется оружие?*

Он знал, для чего используется оружие. Будучи кшатрием, он был обязан изучать все это и защищать свой народ. Но он не оказывался в таких ситуациях, где происходило убийство. Сегодня человек тоже может быть солдатом, защищать свою страну, конституцию, но при этом он не обязан ненавидеть врага. Я всегда действую, если мои друзья оказываются в беде. В любой ситуации нужно делать то, что возможно, но нельзя испытывать гнев к противнику. Нужно думать, что вы подобны хирургу, который оперирует сейчас, чтобы избежать проблем в будущем. Тогда вы можете сражаться. Но если у вас есть гнев и ненависть, лучше держитесь в стороне от этого.

**4** *Будда давал поучения богам, нагам и даже демонам. Однако говорится, что только в человеческом мире можно практиковать Учение. Это действительно невозможно в других мирах?*

Там можно создавать сильные впечатления и работать с ними, но только в человеческом мире и в Чистых странах достижимо Просветление. Поучения есть везде. Но когда боги сидят, попивая пиво в окружении прекрасных девушек, и вдруг появляется колокольчик мудрости, звоня: «Непостоянство! Непостоянство! Ты не сможешь остаться здесь навсегда!», — боги говорят: «Гоните его прочь, он всегда создает проблемы. Мы будем практиковать позже». Вот как это объясняется.

**5** *Ты говоришь, что Будда достиг Просветления за семь дней медитации. А в традиции Хинаяны говорится, что это случилось за одну ночь.*

Наверняка он к этому времени уже постоянно находился в медитации — то есть можно сказать, что он начал медитировать в любой момент. История по поводу одной ночи мне неизвестна, но если она подходит для последователей Тхеравады, то прекрасно. Я знаю поучения только моих собственных учителей, и меня больше интересует сам факт, что Будда достиг Просветления.

**6** *Кто были учителя Будды?*

Он учился у многих Будд прошлого. Считается, что первым из его учителей был тот, который пришел за четырнадцать Будд до нашего, в другой вселенной. Есть легенда о встрече нашего Будды с ним. Наш Будда был с девушкой, и они бросили тому Будде цветы, которые кольцом застыли в воздухе вокруг него. Увидев это, они оба решили стать просветленными и потом были вместе в течение многих жизней. Я думаю, что это была та самая девушка, которая накормила Будду, когда он едва не умер от долгого голодания. Она была одной из тех, кто дал ему силу достичь Просветления. По-моему, ее звали Суджата. В высших поучениях также считается, что Будда достиг Просветления в союзе — очевидно, с ней. В его последней жизни тоже было много учителей, но они не могли показать ему ум, потому что сами его не знали.

**7** *Кто был тот йогин, которого Будда увидел в возрасте 29 лет? Что он практиковал? Почему Будда не стал его учеником?*

О нем много говорят. Некоторые считают, что в форме этого йогина явились Будды прошлого,

а на самом деле такого человека вообще не было. У нас с Ханной был похожий случай. Прежде чем мы решили быть вместе, мы встретили англичанина, которого не было: его никак не звали, он нигде не жил и больше никогда не появлялся, как мы ни пытались его отыскать. Он сказал нам, что мы должны быть вместе. И мы оба почувствовали, что он имел в виду: мы уже достаточно поиграли, личное время истекло и теперь пора браться за работу. Мы не имеем понятия, кто или что это было. Впоследствии подобные явления помогали нам избегать аварий и других неприятностей. Есть такие формы сочувствия и мудрости, которые появляются, чтобы нас направлять. Нет сомнения, что Будды вмешиваются в нашу жизнь, если у нас есть связи и обещания из прошлого.

## 8 Почему первые ученики ушли от Будды?

Они забыли, что Будда — это только зеркало их ума. Они начали думать об учителе как о чем-то внешнем, с чем можно соревноваться. То есть у них возникли мешающие чувства. Вы, наверное, будете лучше себя контролировать.





## Линия преемственности Карма Кагью

**1** *В Карма Кагью есть три вида практики: монашеская, мирская и йогическая. Чем отличается путь мирянина от пути йогина? Что ты считаешь более эффективным?*

Сегодня нет четкой грани между мирским и йогическим буддизмом, как это было раньше в Тибете, где монахи жили за счет мирян, которые поддерживали общество, а йогины жили в экстремальных условиях, занимаясь только познанием природы ума. Сегодня разница заключается в мотивации: для мирского буддизма основой является развитие сочувствия и мудрости, а йогическая практика состоит в развитии способности воспринимать мир как зеркало для ума. Это самый всесторонний и эффективный путь, включающий множество методов: работу с энергией ума, с его осознанием и с его способностью отождествляться.

**2** *Как мог один из Карман, который умер в раннем возрасте, продолжить линию передачи? Как он мог умереть так рано?*

Такие вещи случаются, кладбища полны немимых людей. И иногда даже Кармапы получают не самые лучшие гены. Считается, что один из Кармап взял на себя болезни других людей во время эпидемии оспы. Люди шли мимо буддийской ступы, на которой он попросил установить свою статую. Некоторое время спустя эпидемия миновала, но на статуе появились черные пятна, и затем Кармапа умер.

Шестнадцатый Кармапа, наш главный Лама, умер в возрасте пятидесяти восьми лет. Если бы это произошло на десять лет раньше, то на Западе не было бы никакого Алмазного пути, поскольку мы с женой не могли бы учиться у него. А если бы он умер на десять лет позже, то не случилось бы важного конфликта в нашей линии преемственности, который заставил нас перестать притворяться тибетцами и найти такой буддизм, который может быть полезен современным людям. Благодаря этой конфронтации мы совершили скачок длиной в семьсот лет — из тибетского Средневековья в современность. Скандалы всегда были нашими лучшими учителями.

### 3 *Могут ли просветленные рождаться в нескольких телах одновременно?*

Да. Бодхисаттвы, достигшие определенного уровня развития, могут проявлять энергетические центры тела, речи, ума, качества и активности в разных телах. Так поступали, например, Кхьенце Ринпоче и Джамгёны Конгтрулы Ринпоче. Однажды Шестнадцатый Кармапа внезапно рассмеялся. Когда его спросили, в чем причина, он ответил: «У меня сейчас более 800 излучений, и одно из них только что упало с лестницы». Чем менее личностным

становится ум, тем больше у него возможностей работать на благо других, используя несколько тел одновременно.

### 4 *Верхушки некоторых ступ имеют форму Черной короны. Случайно ли это?*

В тибетском буддизме есть повторяющиеся символы. Ступа — это способ трансформации нашего обычного восприятия мира в чистое видение. Квадратное основание символизирует элемент земли, все твердое в мире, а также превращение гордости в уравнивающую мудрость. Следующая часть, подобная капле воды, — это символ трансформации гнева в мудрость, подобную зеркалу. Прямоугольник, на котором часто изображаются глаза, представляет трансформацию привязанности и первоэлемента тепла в различающую мудрость. Треугольник, сужающийся кверху, — это символ преобразования ревности в мудрость опыта. Верхушка в виде солнца и луны с каплей эфира означает превращение неведения в интуитивную мудрость.

Черная корона Кармапы сделана из волос дакинй — просветленных женщин. Китайский император, который около 650 лет назад был учеником Кармапы, увидел черное энергополе в форме пятиугольника над его головой и изготовил материальную копию этого энергополя. Он добавил украшения из золота и драгоценных камней: облака, вертикальные полосы, двойной дордже в центре. Ближе к вершине расположились солнце и луна, как символы женского и мужского начала. Выше, на шпилье, разместилась «бумпа» (ваза долгой жизни) и над ней — красный рубин, указывающий на принадлежность Кармапы к буддийскому семейству Лотоса.

## 5 Каково значение Марпы-переводчика для линии Карма Кагью?

«Профессиональные» буддисты — монахи и монахини — живут в специальных местах и носят униформу, в то время как миряне поддерживают общество, не будучи полностью захваченными мирскими делами и оставляя пространство для духовного развития. С этой точки зрения Марпа — пример того, как мы можем использовать свой потенциал и превращать каждый момент повседневной жизни в шаг на пути. Если мы понимаем, что у всех есть природа Будды, тогда будет естественным воспринимать все как нечто интересное и полное смысла.

## 6 Как переводится мантра КАРМАПА ЧЕННО? Существует ли только одно перерождение Шестнадцатого Кармапы или их два?

«Карма» на санскрите означает «действие», в буддизме под этим подразумевается «активность Будд» — осмысленная деятельность, направленная на приношение пользы существам. «Ченно» происходит от «знать что-то», «быть единым с чем-то». Таким образом, мантру можно перевести как «активность всех Будд, работай через меня». Как следует из дословного перевода, Кармапы — не личности, а энергия. Они подобны воде, которая растекается повсюду и заполняет все впадины.

Кармапа всегда был один, а сейчас их два. Причина этого в том, что китайцы хотят разрушить систему тулку — сознательных перерождений, которой доверяют тибетцы. Недавно в Лхасе во время демонстрации против китайского контроля застрелили сто

десять человек. Китайцы уже отказали тибетцам в праве получать образование на родном языке.

## 7 Я слышал, что Далай-лама признал Кармапу Тхае Дордже перерождением тела Шестнадцатого Кармапы, а китайского кандидата — перерождением его речи. Что ты об этом думаешь?

Здесь большая путаница. Если вы не считаете, что у китайского политбюро есть сверхъестественные способности, тогда их кандидат не настоящий. Когда его в возрасте пяти лет провозгласили перерождением Шестнадцатого Кармапы, он не оправдал возложенных на него надежд и исчез на три месяца, а за это время подрос на 60 сантиметров и отрастил усы. Однажды он лечился в лучшей больнице провинции Сикким, и врачи определили его возраст — двадцать один год. На тот момент это означало, что он родился еще до того, как умер Шестнадцатый Кармапа. Я трижды предупредил Далай-ламу как своего близкого друга: «Если ты признаешь Кармапу, которого мы не хотим, то китайцы признают Панчен-ламу, которого не хочешь ты, а он признает Далай-ламу, которого не хочет никто».

Тхае Дордже, будучи еще мальчиком, сказал, что он Кармапа, и описал крышу и украшения монастыря Цурпху, где он никогда не бывал. Шамарпа, высший из четырех держателей линии преемственности Карма Кагью, признал в нем перерождение Шестнадцатого Кармапы.

## 8 Относятся ли Дагпо Кагью и Марпа Кагью к Карма Кагью?



Передача Дагпо Кагью идет от Гампопы, ученика Миларепы, и включает в себя монашеские обеты. Марпа Кагью — это мирская передача от Марпы-переводчика. Обе они относятся к школе Карма Кагью.

## 9 *Существовали ли в Новейшей истории люди, достигшие Просветления?*

Думаю, да. Большинство моих учеников — просветленные, хотя и не говорят об этом, чтобы не смущать меня, поскольку я еще не достиг Просветления. Остается надеяться, что когда они растворятся в радуге, то возьмут меня с собой. (Смех.) Шестнадцатый Кармапа обладал всеми качествами Будды, он играл с законами природы, как ребенок с игрушками, показывая, что все происходящее — это коллективный сон, который мы ошибочно считаем реальным.

## 10 *Не считаешь ли ты, что было бы хорошо написать комментарии к «Драгоценному украшению Освобождения» Гампопы, поскольку там есть неясные моменты?*

Я думаю, что эти неясности связаны в основном с культурными особенностями. Например, если взять советы по поводу секса, то сегодня имеет смысл разве что не допускать излишней интимности, когда нет возможности принять душ. Но здравый смысл везде одинаков. В Тибете не было полиции, и такие суровые поучения сдерживали диких восточных тибетцев. Я уверен, что Будда в Северной Индии намного меньше говорил о страдании и о состояниях ада.

## 11 *У нас есть Путь видения, Путь энергии и Путь отождествления, а также четыре вида тантры и практики нёндра, и, кроме того, мы придерживаемся взгляда Великой печати. Как это соотносится между собой?*

Все эти практики позволяют взглянуть на ум с разных сторон, и каждая имеет свою специфику. Осознать разных Будд как проявление качеств нашего ума можно при помощи внешних ритуалов или непосредственным образом. Я рекомендую классический постепенный подход, когда мы сначала размышляем о четырех основных истинах, потом принимаем Прибежище, делаем пожелания достичь Просветления для блага всех и затем сосредотачиваемся на Йидамах.

## 12 *Ты сказал на лекции, что для нас выражением всех качеств Будды является Семнадцатый Кармапа. Означает ли это, что он уже проявляет всю свою силу?*

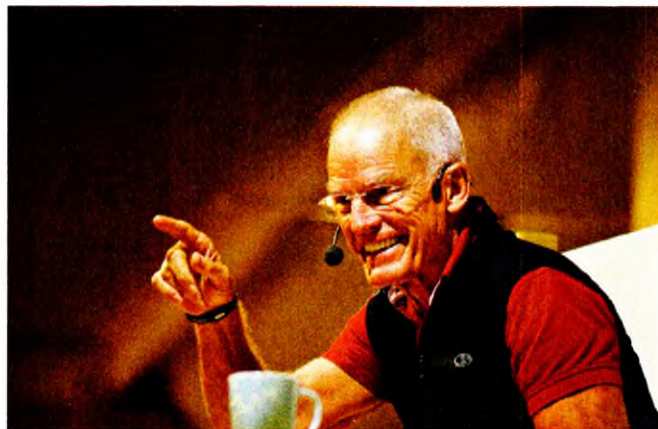
Невозможно видеть вершину высокой горы, стоя на низком холме. Так же нельзя оценить учителя, который более развит, чем ты сам. Можно только смотреть на них и думать, подходит ли тебе их пример. Вот почему рекомендуется видеть учителя на самом высоком уровне. Говорится, что если ты видишь обычного человека как Будду, то он приведет тебя к Просветлению, но если ты видишь Будду как обычного человека, то получишь только головную боль. Ни один учитель не сможет дать тебе что-либо, кроме понимания твоей собственной природы ума. Нельзя добавить мудрости в чей-то ум, можно только

устранить завесы, которые мешают ему самому переживать эту мудрость.

В разных линиях преемственности медитируют на разных учителей. Например, в школе Гелуг есть Далай-лама, в школе Сакья — Сакья Тринзин, в школе Ньингма — Дуджом Ринпоче и некоторые другие. В разных подшколах Кагью — Дрикунг, Другпа, Цал, Барам, Карма Кагью — тоже есть главы линий преемственности. Для нас самыми важными являются Кармапа и Шамарпа. Из-за китайского влияния существует раскол в линии: Ситупа, Гьялцаб и китайский Кармапа — это одна сторона, и их поддерживают немногие тибетские тупку, которым приходится это делать. Например, Бокар Ринпоче в ответ на вопрос одного из моих учеников о том, как он мог принять китайского кандидата, ответил: «Моя мать живет в Тибете, мои ученики — тибетцы, мой монастырь находится в Тибете, и я не могу не говорить того, что хотят китайцы». Далай-лама хочет вернуться в Тибет и восстановить контроль над Поталой, чтобы не позволить буддизму исчезнуть совсем.

### 13 *Было предсказано появление двадцати одного Кармапы. Что будет дальше?*

Деятельность и функции Кармапа могут быть разными, в зависимости от уровня культуры общества. Доброта проявляется всегда, однако только в цивилизованном обществе людей интересует ум. При других социальных моделях помощь для них будет скорее изобретение новых лекарств или внедрение законности. Существует два предсказания: пророчество дакинй о двадцати одном Кармапе и пророчество Гуру Ринпоче о двадцати пяти Кармапах. Возможно, будет промежуточный этап, когда Кармапы будут выполнять только часть своих функций.





## 14 *Сколько буддистов Карма Кагью в мире?*

Не могу сказать точно. В своих поездках я встречаю от четверти миллиона до полумиллиона человек. Возможно, не все полмиллиона медитируют, но они приняли Прибежище и в этом смысле являются буддистами. Много буддистов также среди китайцев и тибетцев. Так что нас, может быть, около трех четвертей миллиона во всем мире. В Тибете мы не являлись крупной школой, но у нас всегда были самые лучшие медитаторы.

## 15 *Ты говорил, что поучения Махамудры наиболее актуальны в наше время, и много рассказывал о Наропе. Что ты можешь сказать о Майтрипе?*

О нем немного известно. И, несмотря на то что поучения Махамудры пришли к нам от Майтрипы, все-таки большая часть благословения передается через Наропу. Я всегда учу тому, что получил непосредственно от своих учителей. Некоторые из тех, с кем мы встретились, были лучшими в тибетском буддизме во все времена, но и они немного говорили о Майтрипе.

## 16 *Каким образом индийские учителя передавали посвящения Марпе, были ли это какие-то ритуалы с построением мандалы?*

В некоторых случаях, когда у них было время, — да, но в остальных они давали так называемый голунг, как и мы сегодня. Многие высшие поучения передаются непосредственным образом, когда кто-то

показывает вам природу вашего ума — ясный свет. Если мастер обладает большой силой, он может просто проявлять формы Будд или давать поучения в тот момент, когда ученик открыт. Большая часть формальных посвящений происходила благодаря большим монастырям. Монахи делили передачу на «ванг», «лунг» и «тхри»: один давал посвящение, другой прочитывал текст, а третий объяснял, как надо медитировать. Три человека получали возможность выйти из монастыря, поесть чего-нибудь вкусного и выпить хорошего чая. Многие люди думают, что самые сильные методы тибетского буддизма передавались в монашеской среде, но это не так. В монастырях звучали поучения, там печатали книги, рисовали тханки, одалживали деньги, но настоящая передача знаний об уме происходила среди мирян или в пещерах, где люди проводили много времени, с партнером или в одиночку, получали опыт переживания природы ума и передавали его другим.

**17** *С помощью какой практики Миларепа достиг Просветления? Было ли это туммо или что-то еще?*

Туммо ему помогало, но к цели его привела Гуру-йога. Умение видеть учителя на высочайшем уровне и перенимать его качества — это особенность нашей линии преемственности. Мы с Ханной считали Шестнадцатого Кармапу Буддой, поэтому он мог работать с нами и добиваться результатов. Ханна всегда была ангелом, я же создавал много проблем и знал все лучше других. Но после обучения у Кармапы мы много работали для него, основали две трети всех центров Карма Кагью в мире. И я надеюсь, что его вложения оправдали себя.

**18** *Когда Марпа в последний раз встречался с Наропой, он сделал простираания не перед Ламой, а перед Йидамом. Как мог лама его уровня допустить такую ошибку?*

Йидамы весьма впечатляющи. Видеть их — все равно что держать два пальца в розетке и пропускать всю электроэнергию города через свои кости. Мне никогда не жилось скучно, но те десять раз, когда я видел Йидамов, принесли самые сильные переживания в моей жизни. Наропа был престарелым индийцем — может быть, у него даже не хватало зубов, и, когда рядом с ним появилась прозрачная синяя форма в союзе, светящаяся, как гора сапфиров в лучах тысячи солнц, она вполне могла произвести на Марпу большее впечатление, чем учитель.

Я уверен, что совершил бы такую же ошибку. Когда я входил в Тибет со стороны земли шерпов, передо мной на протяжении двух часов находился Ченрезиг. В другой раз Черный Плащ запрыгнул в мое сердце, и оно просто разорвалось. Тем не менее я видел бы учителя неотделимым от Йидама, и я бы, наверное, поприветствовал их обоих одновременно.

**19** *Наропа передал Марпе поучение, которое называлось «Тайное поучение дакини», и оно должно было оставаться тайным в течение тринадцати поколений. Что это за поучение, является ли оно сейчас открытым?*

Я не слышал, чтобы оно передавалось. Но прекрасных женщин у нас сегодня больше, чем когда-либо раньше, и, может быть, они помогают нам развиваться

на внутреннем и тайном уровне. А тринадцать поколений, должно быть, уже прошли.

**20** *Вы приверженец школы Карма Кагью.  
Что вы про нее скажете?*

Ее особенностью является знание природы ума. И у нас есть три вида методов: они основаны на способности ума осознавать, действовать и отождествляться. Мы успокаиваем и удерживаем ум, и он становится похожим на чашку с кофе, поверхность которого больше не колеблется и начинает отражать.





## Другие школы буддизма

**1** *Ходят слухи, что Далай-лама собирается переехать в Тибет. Что ты об этом думаешь?*

Я надеюсь, что китайцы будут достаточно добры и позволят ему это сделать. Они могли бы давно понять, что, когда большая страна с населением в миллиард двести миллионов человек захватывает маленькую, где живет шесть миллионов, в этом нет ничего почетного. Культура и религия Тибета действительно уникальны, и в настоящий момент они под угрозой. Китайцы делают все, чтобы их уничтожить.

**2** *Скоро лама линии Другпа Кагью будет давать посвящение Калачакры в Москве. Стоит ли получить его?*

Если это Друпён Дечен или какой-нибудь другой из главных лам линии Другпа Кагью, то можно сходить, а если нет — то не рекомендую. Мы живем в такое время, когда старая система контроля в Тибете больше не работает. Теперь часто второстепенные,

маленькие ламы дают большие посвящения, и я бы остерегался этого. У нас было много проблем с ними, например в Мексике, где они давали посвящения, даже не зная, что делают. Так что проверяйте все.

**3** *Как буддийский лама прокомментируйте заявление Далай-ламы о том, что он может уйти в отставку. Возможно ли это для живого бога — или же здесь речь идет о его политическом статусе главы правительства Тибета?*

Я не думаю, что Бодхисаттва может уйти в отставку как духовный учитель. Но он вполне может оставить свою политическую роль — и наверняка этого хочет. Похоже, он устал от статуса формального главы Тибета и нацелен на работу с умом. Конечно, он здесь для того, чтобы помогать другим, так как давал такое обещание, но, наверное, он не хочет больше помогать политически и предпочел бы заниматься тем, что имеет в большей степени духовный смысл.

**4** *Я слышал, что вы ездили в Бурятию и видели нетленное тело Хамбо Ламы Итигэлова. Каково ваше отношение к этому феномену? Расскажите о своих впечатлениях.*

Я встречался с двумя Хамбо Ламами. С одним десять лет назад — и с другим в этом году. Нынешний во многом похож на нашего Ламу Кюнзига Шамара Ринпоче: все время шутит, проверяет тебя, пытается вытащить на скользкий лед. Мне нравятся такие свежие, быстрые умы. Он был очень добр — дал нам

возможность посмотреть на предыдущего Хамбо Ламу, просидевшего после смерти семьдесят лет не разлагаясь, — и настаивал, чтобы я прикоснулся к телу и убедился, что это не мистификация. Но в этом не было необходимости, потому что я принадлежу к линии преемственности с сильным благословением, и мне знакомо это переживание. В той комнате было очень много хорошей энергии. Конечно, его ум сейчас вне времени, но энергия сконцентрирована там вполне ощутимо. Похоже, что у бурят и калмыков сохранилась передача их традиции, несмотря на урон, нанесенный во времена Сталина. Это повод для радости. Коммунизм и ранее ислам причинили буддизму много вреда, и стоит радоваться, что остаются оазисы, где кое-что удалось сохранить.

**5** *Была ли ваша встреча с Хамбо Ламой в дацане запланирована или она произошла случайно?*

Насколько мне известно, наши друзья договаривались об этой встрече, но до последнего момента не было понятно, получится ли все так, как задумано. Хорошо, что это все-таки произошло, ведь у каждой школы буддизма есть нечто ценное. Если мы знаем качества друг друга, то получаем большое благословение, если же нет, мы что-то теряем. Так что я был очень рад этой встрече, и, судя по всему, Хамбо Лама тоже.

**6** *Расскажите немного о практике, которую использовал Хамбо Лама Итигэлов в момент своего ухода 75 лет назад. Как сейчас его ум связан с телом?*

Я думаю, что его ум активизируется посредством тела, потому что вокруг тела очень сильное энергополе. Конечно, ум Хамбо Ламы находится в Чистой стране, но он, наверное, сам решает присутствовать, когда рядом есть кто-то, кто открыт благословиению.

На высшем уровне постижения умы могут такое делать. У этого ламы есть пять воплощений в Индии, пять — в Тибете и два — в Бурятии. Происходит все, что может принести людям благо, и технические подробности здесь не столь важны.

**7** *Правда ли, что сейчас под землей находятся люди разных национальностей в состоянии самадхи?*

Если они под землей, то, наверное, находятся в состоянии мертвецов. (Смех.) Полагать, что где-то в горах Тибета хранится генофонд человечества, — бессмысленно. Если поучения звучат слишком фантастически, просто отбросьте их, не тратьте время понапрасну.

**8** *Что произошло с умом Хамбо Ламы, когда его тело переместили?*

Я уверен, что он находился на таком уровне, когда больше нет привязанности к телу. Сохранив тело, он смог вызвать у людей доверие к Учению, а потом просто отправился в Чистую страну. Я сомневаюсь, что он захотел бы остаться вблизи мертвого тела. Скорее всего, это был способ оставить там энергию благословения. Я так думаю, но я его не знал и поэтому не могу говорить наверняка. Есть еще несколько подобных примеров — в Японии и в других странах.

Гниение тела после смерти вызывается выходящими из желудка соками. Когда йогин знает, что скоро умрет, и хочет сохранить тело, он обвязывает веревкой колени и шею, перекрывая сообщение с желудком. Хамбо Лама поступил именно так, у него только немного пострадала нижняя губа, а в остальном тело очень хорошо сохранилось.

В «старых» школах буддизма люди делали практику Радужного тела, меняя вибрации материи и превращая ее в энергию. В этом случае от тела остаются только волосы, зубы и ногти. Сейчас эта передача исчезает, потому что, когда так делал кто-то из йогинов в Тибете, китайцы убили всю его семью — ведь это полностью противоречит принципам диалектического материализма.

**9** *Мы получили посвящение на практику Падмасамбхавы в гневной форме. Как совмещать ее с нашим нёндру?*

Все три так называемые «старые» школы тибетского буддизма — Ньингма, Сакья и Кагью — используют энергию Гуру Ринпоче (Падмасамбхавы). Многие ньингмапинцы считают меня его излучением, потому что Гуру Ринпоче принес буддизм в Тибет, а мы теперь приносим Учение во все страны мира. Так что нет разницы, от какого ламы получать посвящение. Эти три школы просто привлекают разные типы людей. Различаются также и методы, используемые в этих школах. Но в конце пути, когда цель достигнута, у всех школ одна и та же суть. Нельзя сказать, что что-то хуже, а что-то лучше. Все индивидуально — мы выбираем то, что нам подходит. И лучше быть немного запутанным относительно чего-то одного, чем полностью запутанным относительно многого, — вот почему мы придерживаемся всего одной линии передачи, той или иной.



## 10 *Является ли дзен одной из школ буддизма и каково его место в структуре поучений?*

У Будды были две вещи, которых не было больше ни у кого из основателей религий: чрезвычайно образованные ученики и много времени, чтобы передавать свое Учение, — сорок пять лет от момента Просветления до смерти. Он оставил восемьдесят четыре тысячи поучений в ста восьми книгах. Никто не мог бы усвоить их все, поэтому каждый выбирает то, что кажется ему наиболее естественным. Японцы любят, чтобы все было четко структурировано и контрастно. Тибетцы — совсем другие. Они напоминают дядюшку, который давно вас не видел и, выпив несколько бутылок пива, хочет рассказать вам о мире. У них с японцами разный менталитет, и они используют разные части Учения.

Например, в теплых странах, где люди из-за жары не любят находиться слишком близко друг к другу, считается естественным монашеский путь, ориентированный на избавление от собственных проблем. А в холодных климатических зонах, где нужно держаться вместе, люди медитируют для того, чтобы помочь друг другу, — это для них естественно и понятно.

## Другие религии и духовные школы

**1** *Церковь не одобряет обращения к предсказателям и экстрасенсам. Как ты к этому относишься? Можем ли мы просить их о помощи?*

Только если эти люди являются хорошим примером в человеческом плане. Если они просто развили какие-то способности, открыли только одно окно, через которое смотрят на потенциал ума, и при этом ведут себя ненормально, тогда лучше держитесь от них подальше.

**2** *Если одновременно практиковать несколько религий, например христианство и буддизм, как это повлияет на духовное развитие?*

У нас с ними все совершенно разное — путь, цели и взгляды. Если вы это смешиваете, у вас будет голова, как арбуз, заполненный не связанными между собой семечками, а сердце, как лесной орех, — маленькое и твердое. Не поступайте так с собой.

**3** *Можно ли делать медитацию рейки параллельно с нёдро? Как это подействует на ум?*

Это две разные системы. Рейки — неплохая система, но она не буддийская, поэтому я бы не смешивал ее с нёдро. Благодаря тому что она передается через хороших людей, в ней есть хорошая энергия. У меня самого есть три уровня рейки, но для помощи больным я использую медитацию на Будду Медицины.

**4** *В Москве стала очень популярной тибетская йога. Не могли бы вы рассказать, что это такое, какие практики она включает, к каким результатам может привести, какие цели преследует и что мы можем использовать?*

Во всем мире, где люди большую часть времени проводят сидя, они обнаруживают, что хотят как-то использовать свое тело. Йога — древняя система. Но я скажу то, чего вы, наверное, не знали: в тибетском буддизме мы занимаемся йогой только после того, как освоили практику Йидама, то есть когда мы уже можем видеть других и себя как формы энергии и света, можем осознавать энергетические центры внутри тела и приобретаем способность перемещать энергию по центральному каналу.

В Тибете жизнь была настолько тяжелой, что людям не требовались какие-то специальные упражнения для поддержания физической формы и здоровья. Нужно было быть здоровым просто для того, чтобы выжить. Так что буддийская йога — это не какая-то гимнастика, это практики, связанные с достижением определенного уровня осознания,

и почти всегда они даются вместе с поучениями по глубокому дыханию. А их целью является переживание неразделимости пространства и блаженства. Так что это отличается от индуистской йоги, которая в основном работает с телом.

**5** *Насколько я знаю, в Российской армии есть подразделения, где при подготовке бойцов используются методы хатха-йоги. Как вы к этому относитесь?*

Я думаю, это замечательно. Несколько моих учеников служат в ОМОНе и спецназе. И это определенно помогает им выполнять свою работу с меньшим количеством неврозов. Кроме того, результатом медитации является способность действовать спонтанно, ненапряженно, как подсказывает ситуация, без каких-либо готовых штампов. Я думаю, это используется во многих армиях.

**6** *Существуют ли черная магия и белая магия, и если да, то в чем разница между ними?*

Я не особенно связан с магией, но думаю, что она работает по закону причинно-следственной связи. Делать что-то негативное чрезвычайно близоруко и глупо: энергию, которую мы посылаем вовне, возвращается к нам.

**7** *Мне нравятся не только медитации и поучения Алмазного пути, но также и другие духовные традиции Востока. Как узнать, каким путем следовать?*

У людей могут быть духовные корни в разных областях, и каждый решает сам, что ему больше подходит. В любом случае нельзя смешивать поучения. Индуизм, даосизм и буддизм отличаются целями и методами, так что необходимо сделать осознанный выбор.

**8** *Может ли буддист практиковать еще и шаманизм бон?*

Нет, это разные системы. Верно, что есть белый бон, который очень близок к буддизму, потому что принимает идеи кармы, перерождения и Просветления. Часто мы даже говорим о пяти школах буддизма в Тибете, подразумевая, что пятой школой является бон.

**9** *Как вы считаете, Иисус — фигура историческая или мифическая?*

Нет сомнений, что Иисус существовал. Мы считаем его Бодхисатвой, потому что у него определено было сочувствие к людям и он работал для них, — чего нельзя сказать о Магомете.

**10** *Как ты относишься к методам дианетики и сайентологии?*

Я думаю, что старого Хаббарда похитили. Вначале у него было много идеализма, но потом он попался в руки своих адвокатов — как и в случае с Тедом Тёрнером в CNN или с Трунгпой Ринпоче в Дхармадхату. Сначала вы создаете организацию, которая слишком сильна, затем она начинает

диктовать вам условия, и наконец ваши взгляды теряют влияние. Поэтому я всегда сохраняю такой уровень, что могу уволить любого. (Смех.)

**11** *Моя жена хочет окрестить дочь, так как в ее сознании работают только христианские методы — молитва и просьба к Богу о здоровье и благополучии. Как с этим быть?*

Вопрос в том, чего люди хотят. Сила буддизма, и в особенности методов Алмазного пути, не сравнима ни с чем. Вы можете собрать все полезное из других религий, вложить это в буддизм и помимо этого получите еще кое-что сверху. Но у людей свои вкусы. Если она хочет окрестить дочь, я буду рад дать еще и Прибежище, и тогда ребенок получит двойную пользу.

**12** *Мои родители не буддисты, но они с удовольствием носят изображения Защитников. Будет ли это им помогать?*

Уже тот факт, что ты являешься их дочерью, что они принимают твою практику и желают тебе счастья, будет им помогать. А когда они заметят, что это на тебе хорошо сказывается, возможно, они и сами станут больше интересоваться, поскольку любят тебя, и когда-нибудь начнут медитировать.

**13** *Чем ваша религия отличается от всех остальных?*

Одни говорят, что разница — в Прибежище, которое мы принимаем. Но я бы сказал, что разница

прежде всего в цели. Целью в буддизме является познание своего ума как ясного света, то есть полное развитие ума.

## 14 *Что вы думаете о Кастанеде и его исследованиях?*

Я знаю человека, который лично знал Кастанеду. Это Тони из Тибетского дома в Мехико. Он говорит, что Кастанеда выглядел настолько обычно, что его можно было даже не заметить на улице. Он хотел, чтобы Тони стал его учеником, но Тони считал, что у Кастанеды недостаточно сочувствия. Очевидно, что он не очень хорошо кончил, потому что, как и другие известные духовные деятели в Америке, стал брать тысячу долларов с каждого, кто приходил на встречу с ним. Кроме того, Кастанеда основал в Америке клуб боевых искусств. И он использовал опыт своих учеников, сам не имея такого же опыта. Честно говоря, я думаю, что он не очень хороший пример. Слишком много денег — это нехорошо для духовности.

## 15 *Я слышал, что в христианстве тоже были идеи о перерождении, но потом, на одном из соборов, отцы церкви решили это отменить. И вообще, у меня такое впечатление, что христианство — это неудачная попытка проповеди буддизма среди иудеев.*

Мы знаем, что идея перерождения была запрещена у христиан в 333 году. Это произошло в Константинополе, нынешнем Стамбуле. Христианам того времени показалось, что они смогут лучше контролировать людей, если у тех будет только одна жизнь.

Это хорошо сказано: «Неудачная попытка проповеди буддизма среди иудеев». Многое из того, что говорит Христос, звучит очень по-буддийски. Когда он жил, буддизм дошел до центральных районов Афганистана: к востоку от линии между Мазари-Шарифом на севере и Кандагаром на юге все было буддийским. Кроме того, в биографии Христа пропущено 18 лет, а в то время было много буддийских влияний. Но если посмотреть на потенциальных учеников, то на Востоке это были высокообразованные люди, а на Западе — гневливые римляне и ревнивые иудеи. Конечно, и учить их нужно было иначе. Каждый учитель старается делать лучшее из того, что возможно.

## 16 *Как вы относитесь к религиозному фанатизму? Нужно ли уходить в религию настолько, что оттуда уже невозможно будет вынырнуть?*

Достаточно посмотреть на фанатичный ислам, чтобы понять, как это опасно. Вспомните, что совершали христиане в Средние века — они сжигали всех интересных женщин, уничтожали талантливых людей. Это настоящее преступление. Не может быть никакой религии, которая выше прав человека и выше истины. Я думаю, что любая религия, которая ведет священные войны, притесняет женщин и устраивает варварские наказания, не должна получать признания.

## 17 *Я хотела бы узнать, как Лама относится к кришнаитскому движению.*

Я провел больше времени в Гималаях, чем в Индии, и занимался буддизмом, а не индуизмом, поэтому

я не могу сказать, насколько движение Кришны подлинно. Я знаю, что в Европе случались скандалы, связанные с кришнаитами. Но, с другой стороны, те последователи Кришны, с которыми я знаком, весьма приятны. Так что трудно судить. Говорят, что это нечто противоположное тому, что делаем мы. Мы работаем с мирянами, то есть с людьми, которые ведут самую обычную жизнь, и хотим, чтобы Учение помогало им лучше жить, лучше умирать и лучше перерождаться.

**18** *Насколько Лама комфортно себя чувствует, приезжая в чужую страну с другим религиозным укладом? Различного рода исследования позволили сделать вывод, что буддизм не выдерживает сравнения с христианством.*

Некоторые люди думают так же, как и вы. И когда они это говорят, я задаю им два вопроса: хотели бы вы, чтобы у всех блюд был один и тот же вкус и хотели бы вы, чтобы все женщины выглядели одинаково? Если в нашей питании и в нашем внешнем виде есть какое-то разнообразие, то людям хотелось бы иметь разнообразие и в выборе взглядов, чтобы не приходилось подрезать длинных и растягивать коротких. Так пытались делать во времена коммунистического режима, и это было не очень продуктивно. Я также хочу сказать: не мы, а вы здесь в гостях. Буддизм пришел в Сибирь в середине XIII века, то есть за несколько сотен лет до христианства.





## Буддийская медитация

**1** *Мне шестьдесят семь лет, но я хочу пойти по Алмазному пути. Возможно ли это? С чего начать?*

У нас был человек, который начал медитировать в девяносто девять и достиг Просветления к ста восьми годам. Другой пример — Миларепа, он начал медитировать только в возрасте сорока четырех лет. Так что начинать можно когда угодно. У вас большой жизненный опыт, вы многое видели, это вам поможет. Желаю удачи! Мне самому шестьдесят семь, и я тоже учусь.

**2** *В чем разница между ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ?*

Шестнадцатый Кармапа говорил ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ. Считается, что Будда говорил ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Но для нас важна живая передача.

**3** *Можно ли во время простираний представлять коренного Ламу в твоей форме — или лучше в форме Кармапы?*

Чем ближе связь с Буддой, тем лучше. Шестнадцатый Кармапа был подобен солнцу, а остальные ламы, которых я встречал, — луне и звездам: тоже сияли, но никто из них не обладал такой же силой. Однако поскольку я учу вас большинству вещей, то моя жуткая физиономия вполне может возникнуть в вашей медитации. (Смех.) Вам не обязательно после этого бежать в душ и четыре раза чистить зубы — вы просто можете думать, что я представляю Кармапу и выполняю его работу. Мы с Ханной сделали больше, чем кто-либо еще из всех его учеников, для того чтобы деятельность Кармапы продолжала распространяться. Мы создали самую большую организацию: более 650 центров во всем мире.

**4** *В тексте медитации на Шестнадцатого Кармапу говорится, что, заканчивая ее, мы оказываемся в Чистой стране, где все звуки — мантры. Но ведь это только еще один хороший сон. Как он может помочь нам осознать единство субъекта, объекта и действия?*

Это не просто хороший сон. Мы не стараемся поменять безобразные картинки в зеркале нашего ума на красивые. Мы стремимся стать просветленными — увидеть зеркало за картинками, океан за волнами, осознание за мыслями. Так возникает чистое видение. Высшая истина есть высшая радость. Наша цель — вневременное, безусловное состояние, когда ум просто сияет сам по себе.

**5** *Как понять, что личная практика эффективна? Может ли практика привести к нехорошим или даже опасным результатам?*

Мы не стремимся к приятным переживаниям. По сравнению с подавленным настроением эмоциональный подъем может ощущаться как радость. Но эти переживания взлетов и падений преходящи, на них нельзя полагаться. Единственный признак вашего роста заключается в том, что, оказываясь в ситуациях, которые раньше делали вас гордыми, запутанными или гневными, вы больше не испытываете этих чувств. Или они возникают, но разбавлены до состояния двухпроцентного раствора, и вы говорите им: «Тебе место в музее, ты теперь — большая редкость».

**6** *Ты однажды сказал, что длинная медитация — это длинное эго.*

Думаю, в этой фразе пропущены какие-то запятые или слова. Обычно я говорю, что делать длинные медитации изредка не так эффективно, как делать короткие медитации ежедневно. Немного практики каждый день — губительно для эго. Это такая тактика, когда постоянно бьешь противника в живот, пока он не опустит перчатки, и затем наносишь удар в челюсть.

**7** *Какие медитации делаются с закрытыми, а какие с полуприкрытыми глазами? Важно ли это?*

Это происходит само по себе. Ясность и свободную игру ума можно переживать с закрытыми глазами, но его абсолютную природу — только с открытыми. Тело и ум смешаны, как молоко и вода, и если что-то не действует в теле, то будут трудности и с полным функционированием ума.

**8** *Марпа сидел в медитации неделями, в чем был фокус? Без кислорода ноги обычно отмирают.*

Оставаться в медитации — значит или быть сконцентрированным постоянно, или хотя бы не уходить надолго, чтобы подушка для сидения не успела остыть. В Цурпху был один лама, Лопён Дечен, который сидел так много, что больше не мог стоять и все время находился в позе медитации. Он не мог даже ходить в туалет без посторонней помощи. Однако это не мешало ему заниматься политикой. Когда возникла ситуация с двумя Карманами, он написал несколько плохих писем. Там говорилось, в частности, что нам с Ханной не следует пить из ручья в Цурпху, потому что тогда вода будет отравлена до самого океана. Он явно ошибался, ведь мы не едим чеснок и чистим зубы. (Смех.)

**9** *Можно ли достичь Просветления, будучи мирянином? Ведь у нас не так много времени на медитацию, как у монахов и йогингов.*

В нашей линии преемственности большинство индийских практиков были мирянами. На примере Марпы и Миларепы понятно, что просветленным можно стать, будучи как мирянином, так и йогингом. Нет необходимости спать в одиночку, чтобы достичь Просветления. Однако большинство тех, кто практикует буддизм сегодня, в предыдущих жизнях были монахами и соблюдали строгие предписания, чтобы научиться сосредотачиваться. Это значит, что мы откладывали немедленное переживание счастья, чтобы впоследствии достичь высшей цели, развить

больше качеств и силы. Точно так же в наши дни некоторые отказываются от роскоши, чтобы мы могли строить «Европа-центр». У сегодняшних практиков Алмазного пути уже есть на что опереться — мы способны отложить собственное удовлетворение на какое-то время во имя высшей цели. Этому мы уже научились. Теперь мы можем развивать мудрость и сочувствие, благодаря которым укрепляется уверенность в наших качествах Будды, и становимся полезными для других.

**10** *Если во время медитации практикующего бросает то в жар, то в холод, он испытывает слабость, головокружение и боль в теле — значит ли это, что у него плохая карма?*

Неприятные переживания означают, что вы видите хвосты животных, покидающих ваш внутренний зоопарк, и нужно радоваться тому, что вы избавляетесь от чего-то негативного. Если же ваши переживания приятны, ими можно поделиться с друзьями. В любом случае вы только выигрываете.

**11** *Как практиковать Учение в следующей жизни, если не сойдутся восемнадцать условий?*

Практикуя в этой жизни, ты создаешь такую прочную связь, что в следующей тоже будешь практиковать. Одно из обещаний, которое дал Будда, состоит в том, что если вы принимаете Прибежище и живете в соответствии с ним, то в следующей жизни у вас тоже будет такая возможность.



Единственное, что может помешать, — это намеренное нанесение вреда Учению или сознательное решение не практиковать.

**12** *Мне нравится фаза слияния с Прибежищем, но у меня нет доверия к Учению, когда оно представлено книгами.*

Используя книги, ты можешь углубить и расширить поучения, полученные из живого источника. У меня тоже есть теоретические знания, но я не использую их, поскольку не имею основательного опыта в преподавании подобных тем. Ни один учитель не мог меня этим зацепить. Но если однажды у меня появится ощущение, что это важно для моей работы, я включу книжные знания в структуру поучений наряду с другими значимыми вещами. С другой стороны, этому учить могут многие, так что я, наверное, не буду. Похоже, что мы становимся избалованными, учась у просветленных или у тех, кто очень-очень близок к Просветлению, и если в иных поучениях недостает интенсивности, то они нас не увлекают. Кагью все такие.

**13** *Как найти баланс между взглядом, медитацией и действиями, чтобы это был действительно уровень мирян и практиков Алмазного пути?*

Развивай мотивацию приносить пользу всем существам и затем делай то, что у тебя перед носом. Постарайся встраивать немного медитации в каждый свой день, независимо от того, сколько удастся выкроить на нее времени — пятнадцать минут или

полчаса. В любой свободный момент думай о Будде или Ламе, представляя, что они сливаются с тобой, подобно тому, как струи воды сливаются друг с другом. Останься в этом состоянии на некоторое время, а затем старайся воспринимать весь мир как свежий и чистый. До тех пор, пока ты не достигнешь уровня, на котором все становится медитацией, нужно заставлять себя медитировать каждый день, тогда все остальное само по себе уравнивается. Мы находимся в мощном силовом поле, которое дает зрелость и способность действовать на благо всех. Будда не тратит наше время впустую. Внезапно, сам того не ожидая, ты осознаешь, что у тебя есть опыт, благословение и постижение. Каждый раз, когда мы отводим в сторону зонтик наших жестких идей, благословение проливается на нас.

**14** *Что такое отождествление с Ламой и каковы знаки того, что оно прошло успешно?*

Отождествление с учителем состоит в понимании того, что его и ваша природа Будды — одинаковы, потенциал ума и осознание — и в нем, и в вас — одни и те же. Если вы все менее и менее серьезно воспринимаете мешающие чувства и внешние трудности, значит вы приближаетесь к этому пониманию.

**15** *Перед медитацией мы успокаиваем ум. Как понять, что нам это удалось?*

Если вы больше не считаете мысли и чувства чем-то важным, а просто видите, как они приходят и уходят, то вам удалось успокоить ум. Этот момент подходит также для хороших пожеланий.

## 16 *Можно ли медитировать в стрессовом состоянии, в гневе?*

Нет, здесь я бы рекомендовал использовать мантры. Тогда мешающее чувство будет соскальзывать с масляной пленки, созданной мантрой на поверхности ума, и не оставит сильного отпечатка. Мы позволим вору войти в пустой дом. Если же мы почувствуем, что эмоции захватывают нас, можно несколько раз повторить звук «пэй», чтобы ослабить их силу.

## 17 *Нужно ли произносить мантры вслух?*

Мантры соединенных и защищающих форм Будд вслух произносить нельзя, а мирных и обогащающих — можно. Что касается мантр Алмазного пути, то, произнося их про себя, вы приносите пользу только себе и тем организмам, которые находятся внутри вас. Если же вы издаете хотя бы тихий звук, то приносите пользу еще и существам, которые могут вас окружать.

## 18 *Какую мантру нужно повторять и на какого Йидама медитировать, чтобы быть богатым?*

Чаще всего используется Дзамбала, Нам Манг или Белый Махакала. Желтая Освободительница тоже подходит. Я не даю на них посвящений, поскольку они не ведут к Освобождению и Просветлению. Но есть способ, для которого не требуется посвящения: попадая в ситуацию, которую хотите расширить, повторяйте ОМ А ХУНГ и думайте, что всего становится очень много.

## 19 *Как можно находиться в медитации все время?*

Мы просто не выходим из медитации. После первой же встречи с благословением линии передачи обнаруживаешь, что каждая мысль — это мудрость, каждый звук — мантра и что все существа обладают природой Будды, знают они об этом или нет. Когда мы заканчиваем медитацию фазой растворения, мы сливаемся с Буддой и на некоторое время становимся пространством и осознанием в нераздельности. И затем мир появляется снова как Чистая страна, где каждый атом вибрирует от радости и скрепляется любовью. На этом уровне восприятия мы стараемся оставаться до тех пор, пока опять не придет время формальной практики.

## 20 *Повторяя мантру во время медитации на Шестнадцатого Кармапу, должны ли мы концентрироваться только на произнесении или также на форме Ламы перед нами?*

Это зависит от того, что для нас естественно. Мы немного изменили текст, чтобы удостовериться, что люди переходят к произнесению мантры не сразу после синего света, а чуть позже, уделив еще время фазе передачи Махамудры. Эта часть даже важнее, чем три света по отдельности. Задача текста медитации — дать направление и обозначить важные моменты. Это не столько законы, сколько советы, и вы просто следуете им, исходя из того хорошего, что происходит в вашем уме.

Медитация на Кармапу включает в себе все. Не только потому, что это маха-ануттара-йога-тантра,

то есть высший уровень практики, но и потому, что она может встраиваться в вашу жизнь подходящим для вас образом. Если вы гневный человек, то сосредотачивайтесь больше на фазе построения и меньше — на фазе растворения. Если у вас много привязанности, то уделите больше внимания слиянию с Буддами и наслаждайтесь приятными переживаниями. Если вы подвержены запутанности, делайте обе фазы примерно одинаковыми.

**21** *Если во время медитации отвлекаешься, чтобы попить воды или что-нибудь сделать, а потом возвращаешься к практике, какие отпечатки остаются в уме?*

Я бы советовал защититься от этого. Например, если вам звонят, просить перезвонить позже. Но в большинстве случаев отвлечения возникают из-за вас самих, а не из-за внешнего мира. У тибетцев есть такой критерий: они говорят, что если подушка для сидения остается теплой, то можно продолжать медитацию. А если она успеет остыть, пока вы готовите себе еду или читаете что-нибудь, то лучше закончить медитацию и потом начать ее сначала. В том случае, когда что-то происходит внезапно, можно просто очень быстро сделать фазу завершения и вернуться к практике, когда появится свободное время.

**22** *Имеет ли смысл делать короткие медитации, когда мы, например, сердиты или взволнованы? Можно ли представлять Шестнадцатого Карману над своей головой, чтобы справиться с такими ситуациями?*

Смешивайте свой ум с умом учителя, когда возникают трудности. Представляйте, что Лама проливается на вас, будто над вашей головой опрокидывается ведро воды. Разные учителя полезны для разных ситуаций. Одни больше активизируют сочувствие, другие — мудрость, третьи — бесстрашие или радость. Гуру-йога подходит и невротичным людям, потому что создает опору.

**23** *В медитации «Прибежище» мы представляем своих отца и мать. Как быть, если практикующий — сирота?*

В текстах об этом ничего не говорится. Можно представлять двух людей, которые были добры к вам. Ощущение семьи обычно бывает у каждого. Даже в монастырях есть люди, которые действуют, как мать или отец, независимо от пола.

**24** *В моем городе живут в основном люди небольшого роста. Сейчас я делаю практику подношения мандалы и вижу много высоких людей вокруг. Как это может быть взаимосвязано?*

Все меняется в вашем уме. Длинные трубчатые кости — это ясный знак богатства. Я отношусь к поколению войны, я сам на голову выше своих родителей, но нынешние люди выше меня. Это вопрос еды, окружающей среды и здоровья. Исчезли некоторые болезни, которые были раньше. Вот так происходит — когда появляется богатство, люди становятся крупнее.

**25** Почему и в медитации «Три света», и в медитации на Будду Медицины присутствует синий свет? Что общего между ними?

Синий свет действует успокаивающе. Это цвет неба и воды, создающий переживание пространства и его неразрушимости. Таким же образом ясный свет активирует гипофиз головного мозга и регулирует работу гормонов, а красный — удаляет агрессию и вызывает ощущение радости. Однако буддийская система динамична и изменчива. Самое важное — это цель, которой мы хотим достичь, она определяет, какой вариант мы выбираем.

**26** Во время медитации меня отвлекают разные мысли. Что делать?

Стоит прислушаться к Миларепе. Девятьсот лет назад высоко в Гималаях он говорил своим ученикам, особенно женщинам, которые склонны воспринимать свои мысли и чувства более серьезно, чем мужчины: «Если вы видите величие гор, то зачем вам беспокоиться о кустах, растущих на склонах? Если вы видите глубину океана, то волны, которые появляются и исчезают на его поверхности, не имеют значения. Если вы переживаете силу ума, то как вас могут отвлечь непостоянные впечатления в нем?»

Когда вы смотрите CNN, вы видите большую картинку и под ней — бегущую строку новостей спорта или бизнеса. Похожим образом мы медитируем — концентрируемся на большой картинке и просто осознаем бегущую строку, которая может быть интересной, но не особенно важной. Мы просто позволяем

мыслям проходить. У мужчин в этом смысле кожа толще, чем у женщин: они могут сказать себе, что отвлекающих мыслей не было раньше и не будет потом, поэтому не стоит беспокоиться о них сейчас. Есть пример, который женщины легко запомнят. Представьте, что вы целый день работали и наконец появилась возможность присесть и расслабиться. Вы слышите, как дети играют, но не обращаете на это внимания до тех пор, пока они не попытаются засунуть младшую сестренку в машину для нарезки колбасы. Мысли могут быть очень болезненными, они делают нас жалкими и отнимают много энергии. Уметь не относиться к ним серьезно — большое дело.

**27** Каким образом даются йогические обеты?

Вы делаете это во время каждого посвящения и каждой нашей совместной медитации. Если, выходя из медитации, вы стараетесь удерживать высший взгляд — видеть все полным смысла, слышать звуки как мантры, воспринимать мысли как нечто интересное, то вы тем самым придерживаетесь этого обета. Если же вы начинаете во всем выискивать недостатки, то обет нарушается. Здесь самое главное — не покидать Чистую страну, не выходить из мандалы.

**28** Я сделал простирания за один год, а медитацию на Алмазный Ум не могу закончить уже четыре года. Меня это беспокоит. Что делать?

Тебе нужно радоваться. Угрызения совести по этому поводу — тоже своего рода практика. Так

что ты получаешь пользу, даже когда не медитируешь. Однажды ты заметишь, что повторять мантры стало легче. Достаточно делать один круг каждое утро, чтобы закончить эту практику за три года. А еще лучше делать Алмазный Ум вечером: тогда, если ты целый день продавал карандаши без грифеля, у тебя будет шанс выбросить эти впечатления из своего ума.

**29** *Насколько освещенной должна быть гомпа? Можно ли медитировать при тусклом свете?*

Это вы должны решать сами. Вообще, я посоветовал бы вам есть больше витаминов и стараться, чтобы вокруг было как можно больше света. Многие из нас чаще всего так сильно устают, что яркое освещение предпочтительнее и приятнее. А медитацию важно продолжать до тех пор, пока она вам нравится. Это как с едой: когда вы встаете из-за стола, в желудке еще должно оставаться свободное место — тогда вам скоро захочется снова поесть. Если же вы будете медитировать слишком долго или слишком напряженно, прилагая массу усилий, то у вас, скорее всего, не скоро возникнет желание повторить этот опыт.

**30** *Как мы осуществляем связь с Защитниками с нашей стороны — через пуджу, медитации?*

Эту связь обеспечивают сохранение обетов и преданность Учению. У всех Будд своя специфика, но природа их одинакова, и все они могут обеспечить нам защиту.

**31** *Когда медитируешь ежедневно, впечатления от практики становятся все менее яркими. Что делать?*

Собственную медитацию проверить очень трудно. У нас нет никаких объективных критериев для этого. Обычно вы знаете, что счастливы, потому что были несчастливы, знаете, что вам хорошо, потому что раньше было плохо. Однако правильная медитация заливает ямы цементом, и вы не замечаете, что поднимаетесь выше и выше, потому что больше не случается падений. Проверять свою медитацию вы можете, наблюдая, становятся ли дольше те периоды, в которые вы чувствуете себя хорошо. А чтобы стали возникать яркие переживания, нужно время, поскольку тело является для них препятствием. Но тот факт, что спокойные, ясные периоды полного понимания становятся дольше, — это признак движения вверх. Любое постижение приходит тогда, когда вы перестаете надеяться и опасаться и просто покоитесь в моменте. Если же вы стремитесь что-то удержать или боитесь чего-то — это не медитация.

**32** *Чем отличается молитва от медитации?*

В молитве вы обращаетесь к чему-то внешнему, а в медитации активизируете энергии внутри и снаружи. В буддийских медитациях Будда — не бог, не личность, а совершенный аспект нашего собственного ума.

**33** *Что ты можешь сказать о гадании «мо» и можно ли его использовать?*

Лучший вариант «мо» передается в школе Сакья. Оно связано с Манджушри — Буддой Мудрости — и делается при помощи бросания костей. Сам я совершаю гадание с помощью четок, поскольку они всегда при мне. Я чрезвычайно редко делаю «мо» для себя, потому что считаю ситуации, в которых оказываюсь, отличным поводом чему-то учиться.

**34** *Должны ли мы всегда строго отделять ретриты от социальной жизни? Можем ли мы смешивать катание на лыжах с большим количеством медитации? И что насчет алкоголя?*

Если вам нравятся и лыжи и медитация, то вы, конечно, можете делать и то и другое. Катание на лыжах будет помогать вашей медитации, а медитация — катанию на лыжах, потому что, если человек делает что-то хорошо, это всегда полезно. Что касается алкоголя, то, если в течение длительного времени вы занимаетесь сосредоточенной работой — например, пишете книгу или стараетесь свести воедино много фактов, — лучше вообще не пить, чтобы ум оставался максимально острым. Я никогда не пью один, потому что выпивка для меня — это нечто социальное. Но когда я не пью совсем, я становлюсь весьма «нечеловечным» — перестаю общаться с людьми и все время только работаю. И для того, чтобы снова стать общительным, я начинаю немного пить. То есть в индивидуальном ретрите я бы не советовал употреблять алкоголь, а в коллективном, может быть, немного можно.

**35** *Если сделал половину простираний с мантрой на тибетском языке, то лучше*

*перейти на русский или продолжать дальше на тибетском?*

Полезнее знать смысл того, что говоришь. Строки, которые мы повторяем во время простираний, — не мантра, а, скорее, призывание или пожелания. Мантры, данные Буддой, вызывают вибрацию в различных энергетических центрах тела. Их никогда не переводят, хотя при пересечении границ произношение может меняться: например, «ваджра» превращается в «бенза». Но призывание лучше делать на родном языке.

**36** *Можно ли делать Алмазный Ум вместе с простирациями? Одни учителя говорят, что можно после десяти тысяч простираний, другие — что после тридцати тысяч. Что правильно?*

Здесь нет правильного или неправильного, просто нужно стараться быть практичными. Простираания, безусловно, наиболее трудная часть нёндро, потому что они связаны с физической нагрузкой. Мы стараемся протолкнуть сначала острие, а потом уже остальную часть копыя, и если ты в хорошей форме, то лучше так и поступать. Кроме того, сосредотачиваясь на одном упражнении, глубоко в него погружаешься, и это приятно. Но есть люди, которые физически не очень сильны, они делают пару сотен простираний утром и наряду с этим заканчивают другие практики нёндро. Это тоже приемлемо.

**37** *Когда я начал делать нёндро, друзья заметили, что я стал болтливей, начал больше шутить. Что это значит?*

Я тоже становлюсь счастливее в результате практики. Думаю, это у всех так. Медитация открывает энергетические каналы в теле и влияет на речь.

**38** *Есть разная информация относительно призывания Махакалы. Могут ли люди, у которых нет буддийского Прибежища, делать его вместе со всеми? Можно ли им давать перевод тибетского текста на русский язык?*

Это вопрос зрелости людей. Наверное, в первую очередь нужно убрать из этого культурную драму, сказав людям, что это наш святой Георгий или Михаил Архангел и что он очень эффективен. Затем показать им, что у него есть вертикальный глаз на лбу, который означает, что Махакала не испытывает мешающих чувств. Черепа на его голове — это пять освобождающих мудростей, кривой нож отсекает все мешающее, языки пламени — это пробужденное сочувствие. Так что он, скорее, похож на отца, который пришел с работы, надел рабочую одежду и таскает камни во дворе.

**39** *У меня есть друг, твой ученик, который не может делать простирации, потому что ему очень трудно физически. Еще он пьет и собирается развестись с женой. Как ему помочь? Он очень хороший человек.*

Если бы он мог практиковать немного больше, было бы, наверное, хорошо. Посоветуй ему создать привычку медитировать на Шестнадцатого Кармапу полчаса каждый день. Тогда остальные проблемы отпадут и растворятся, у него появится устойчивый

центр, на который он сможет опираться. Что касается жены, то, наверное, ему нужно посмотреть, есть ли у него подобные проблемы с другими, и попытаться решить их. Если просто расстаться, то ситуация может повториться с новыми партнерами. Мир — это зеркало для нашего ума, и то, что нас беспокоит, является отражением наших собственных проблем.

**40** *Я прочитал в книге Тругпы Ринпоче, что, когда люди медитируют в группе и у кого-то замедляется развитие, это замедляет развитие всех остальных.*

Я такого не замечал. Я вижу, что люди учатся и растут и самые сильные тянут других за собой. В Дхармадхату учили не очень хорошо. Я видел учеников Тругпы Ринпоче несколько раз, и меня это не впечатлило. Я также знаю, что Шестнадцатому Кармапе не нравилось их развитие. Худшая опасность для буддиста — это так называемый эффект белой стены, когда ум засыпает. Это происходит, если мы построили недостаточно хороших впечатлений в подсознании, и ум не хочет раскрываться.

**41** *Не хватает денег на жизнь, из-за этого не хватает времени на медитации. Как тут поступать?*

У вас появится больше силы для работы, если вы будете немного медитировать. Например, если находить полчаса на медитацию, то можно будет спать меньше именно на эти полчаса. И вы станете более продуктивны. Я могу вас заверить — сон можно легко сократить на полчаса.

**42** *Я раньше занимался тайцзи-цюань. Там тоже есть упражнения для успокоения ума. Могу ли я сейчас, став буддистом, не делать нёндро, а перейти к следующей практике?*

Подготовительные практики очень многосторонни — это и получение благословения линии передачи, и очищение тела, речи и ума. Конечно, ты можешь попробовать, но есть риск застрять где-нибудь по дороге. Это все равно что, отправляясь в дальний путь, заполнить бензобак только на четверть. Рост во многом происходит за счет того, что мы входим в общее энергополе, становясь единой семьей. Это осуществляется в результате практики нёндро. Можно начать медитировать, опираясь только на осознание или на отождествление, — вести себя как Будда, пока не станешь Буддой. Но в любом случае без нёндро вы будете ехать с неполным баком. В вашем развитии возникнут такие моменты, когда придется остановиться и вернуться к чему-то. Нёндро дает сильный первоначальный импульс, превращает тело из плохого господина в хорошего слугу и удаляет всевозможные мешающие энергии из тела, речи и ума.

**43** *Этой зимой, когда я делал подношение мандалы, у меня давление поднималось до 160. Что с этим делать?*

Это большое благословение. Лучшее, что можно делать для поддержания нормального давления, — это простирания, в отличие, например, от занятий бегом, во время которых давление может подняться. Если же это случилось во время подношения мандалы и держалось не дольше двух часов, тогда это благословение.







## Буддизм в повседневной жизни

**1** *Сохраняешь ли ты осознание во сне? Как использовать время сна наиболее эффективно? Мне хочется приносить пользу и во сне.*

Я начинаю медитацию «Ясный свет» перед сном только тогда, когда бываю достаточно свеж для этого. Тогда у меня есть шанс осознавать себя во сне. Но обычно я настолько мертв, что едва касаюсь подушки, как сразу засыпаю. Повторяй мантры перед тем, как уснуть, и у тебя будут сны, полные смысла. Засыпай с пожеланием достичь Просветления, чтобы быть способным помогать всем существам, и это пожелание будет работать во время сна.

**2** *Почему не удастся изменить некоторые события, даже если прилагаешь много усилий?*

То, что случилось, — уже случилось. Например, если все ваши предки умерли в возрасте пятидесяти лет, то вы можете горстями глотать витамины каждый день и не выкурить за всю жизнь ни одной сигареты, но до ста лет все равно не доживете — максимум до семидесяти

пяти. И точно так же, если все ваши предки жили до ста, то вы, вероятно, можете пить и курить и все равно проживете не менее семидесяти пяти.

### 3 *Что такое дежавю?*

Есть два вида дежавю. Один из них настоящий — вы узнаете место, в котором когда-то (возможно, в прошлой жизни) долго находились. Второй вид — псевдодежавю, когда вы сначала узнаете что-то непосредственно, интуитивно, и затем, через долю секунды, та же информация доходит до вас опосредованно, через концепции.

### 4 *События происходят, потому что мы думаем о них, или мы думаем о них, потому что они случаются?*

Наверное, это одно и то же. Информация внутри и снаружи — одинаковая. Я бы сказал, что происходит одновременно и то и другое.

### 5 *Почему лучше смеяться над плохими чертами характера? Почему нельзя просто указать на них?*

Всегда говорите с людьми, а не о людях. Если вы говорите с ними, у них есть шанс измениться, а если говорите о них, то только создаете им больше неприятностей.

### 6 *Мои родственники считают буддизм сектой, и они против того, чтобы я был буддистом.*

Посмейся над этим. И покажи им российскую Конституцию. По крайней мере на бумаге в вашей стране есть свобода религии. Посоветуй им также прочитать одну из наших книг, например «Каким все является».

### 7 *Может ли буддист заниматься сетевым маркетингом?*

Я бы не советовал. Хуже всего здесь то, что это 24-часовая работа, вы все время о ней думаете и начинаете видеть в своих друзьях возможных клиентов — а это не очень хорошо для ваших связей. Кроме того, обычно богатеют только те, кто придумал эту систему.

### 8 *Я работаю в двух школах учителем и помню много мелочей, но стоить расслабиться, как я становлюсь рассеянным, теряю вещи. Что делать?*

Твой ум просто берет выходной. Постарайся помнить, где лежат вещи, которые тебе дороги, и старайся возвращать их на те места, где взял. Или еще лучше — заведи девушку. (Смех.) Обычно девушки делают это для мужчин: собирают в одно место носки и все остальное.

### 9 *Если мысли нереальны, то как работают наши пожелания? Ведь они тоже являются мыслями?*

Тот мир, на который они воздействуют, тоже нереален. Так что это сон во сне.

**10** *Часто в повседневной жизни трудно принять оперативное решение. Какая практика добавляет мудрости и ясности? Можешь ли ты дать посвящение в Манджушри?*

Манджушри больше помогает мышлению. А для немедленного, интуитивного понимания лучше попытайтесь рассеять завесы звуком «пэй». И затем применяйте такой метод: первая мысль — лучшая мысль. Если же у вас больше времени и нужно тщательно все обдумать, можете сделать гадание И Цзин или практику «мо», связанную с Манджушри. Для «мо» требуется кто-то, обладающий необходимым знанием.

**11** *У меня есть взрослый сын. Он не хочет жениться, а хочет жить со мной. Но ведь он не ребенок. Что делать?*

Начни готовить то, что ему не нравится. (Смех.)

**12** *В ситуациях, требующих жесткости, я проявляю чрезмерную мягкость. Как развить жесткую позицию в определенных ситуациях?*

Во-первых, посмотрите, что принесет максимум пользы максимальному числу существ в максимально долгой перспективе. В первую очередь речь идет о свободе. Тогда ваши действия не будут личностными. Во-вторых, вспомните свое детство — выясните, у кого тогда были проблемы с принятием решений, то есть у кого вы из верности переняли это

качество. Желайте этим людям как можно больше счастья, чтобы почувствовать, что они больше не нуждаются в вас, — и тогда вы сможете отпустить эту заморочку. А еще лучше думать так: «Если не я сделаю это для блага всех существ, то кто же?» И тогда действуйте.

**13** *Я чувствую, что не запомню всего, что ты говоришь, хотя очень стараюсь. Почему так происходит?*

Это поучения, которые засевают определенные семена в подсознании, минуя обычные интеллектуальные концепции. Подобным образом учил Шестнадцатый Кармапа — когда после двухчасовой беседы с ним мы с Ханной не помнили ни слова, а спустя десять лет вдруг понимали, что он имел в виду. Мы с вами общаемся на таких уровнях, которые вы обычно не осознаете. И я обещаю, что не буду учить вас тому, чему не учили меня мои учителя. Вы можете мне доверять.

**14** *У меня очень слабая связь с людьми. Что ты мне можешь посоветовать в этой ситуации?*

Желай им счастья. Сильно, несколько раз в день желай им как можно больше счастья. Таким образом ты как бы выставляешь кольца, за которые зацепятся крючки их желания счастья. И постарайся выйти за пределы концепций. Вы можете иногда задуматься: почему я здесь сию и рассказываю вам всевозможные вещи? Как вы, наверно, заметили, это не потому, что я очень умный. (Смех.) Просто у меня меньше мыслей, чем у вас, меньше концепций, меньше буквоедства, меньше жестких идей. И поскольку на моем зеркале меньше облаков,

оно ярче светится для вас. Одни живут тем, что делают все сложным, а другие тем, что делают все простым. И если вы можете делать все простым, то всегда будете расслабленными и спонтанными.

**15** *Если мы знаем, что другие страдают, является ли это мотивацией к тому, чтобы действовать для пользы других?*

Да, конечно, таков мой опыт. Однажды я понял, что не могу делать достаточно много для своих друзей, и потому стал буддистом. Я видел, что Кармапа и Лопён Цечу Ринпоче это могут, и их пример меня увлек. Я никогда не думал, что страдаю сам, но видел, что страдают окружающие. Однако потом я обнаружил, что нерадостное состояние ума — тоже своего рода страдание, просто раньше я не мог этого понять. Я не знал, как много радости в мирном и счастливом состоянии ума, потому что всегда создавал проблемы.

**16** *Как можно быть одновременно непринужденным и упорным?*

Если позволить телу и речи вести себя наилучшим образом, можно оставить ум в естественном состоянии, ни о чем не беспокоясь. Большинство стрессов случается, когда мы пытаемся вмешаться мозгом в те процессы, которыми уже давно занимаются тело и речь. Например, мы думаем: «Уже 3000 оборотов в минуту, нужно переключить передачу!» или: «Не забыл ли я запереть дверь?» Стресс происходит именно от этого, а не от того, что мы много работаем. Если ты находишься в равновесии и согласии с собой, то можешь все время работать, и это тебя не истощает.

Приведу еще один пример: люди иногда смотрят на мое расписание и видят, что я два раза в год объезжаю вокруг света, что у меня каждую ночь вечеринка и каждый день — работа. Тогда они меня спрашивают, как я это выдерживаю. И я отвечаю: «Это очень просто — я позволяю ногам бегать, а ум держу на месте». Другие люди не так много делают, но их ум все время бегаёт, и поэтому им намного труднее.

**17** *Дорогой Оле, мой друг в последнее время ничем не занимается, кроме медитации. Он совершенно выпал из социальной жизни: не работает, не встречается с друзьями. Что ты посоветуешь ему?*

Пни его под зад. Это нездоровое состояние. Внезапное впадение в крайности — плохой знак.

**18** *В каких конфликтных случаях нужно уступить, промолчать, а в каких — выступить в роли Махакалы?*

Прежде всего смотрите, чтобы у вас не было мешающих чувств. Под их влиянием вы непременно совершите ошибку. Если кому-то угрожает опасность, самое лучшее — вызвать милицию. Если же милиции поблизости нет и вы можете помочь, не подвергая себя большой опасности, то постарайтесь сделать это. Но вы должны понимать, что самые большие трудности — семейные. Становясь на сторону женщины в ее конфликте с мужем, помните: через два месяца они снова будут вместе, потому что такова их карма. Они оба вовлечены в конфликт, при этом женщина использует свою речь, а мужчина — тело,

и это трудно изменить. Но, конечно, нужно пресекать ситуации, в которых есть явные признаки насилия, угрозы для жизни. Существуют специальные учреждения, где укрываются женщины, которых бьют, и туда не пускают их мужей. В Европе в таких домах большинство женщин — мусульманки. Я получаю много писем с просьбами сделать пхovu умершим. В Германии это в основном самоубийства, а здесь людей убивают. Меня поражает количество самоубийств в Германии — из-за каких-то небольших проблем. Но не меньше меня поражает и количество убийств в России. Так что будьте осторожны, особенно ночью и когда вы одни.

**19** *Как объяснять буддизм детям и как быть с тем, что их учат христианству в детских садах и школах?*

Скажите им, что Будда — их лучший друг, что он хочет, чтобы они развивались и были счастливы. Что касается обучения христианству — это зависит от того, как оно преподается. Если при этом оказывается слишком много давления, то скажите детям, чтобы они смеялись, когда взрослые говорят то, в чем нет смысла. Но лучшая защита для ваших детей — это их гордость за вас. Когда они видят, что вы можете многое объяснить, что вы справляетесь с такими вещами, с которыми не в состоянии справиться другие, они будут вами гордиться. Будьте для них хорошим примером.

**20** *Дорогой Оле, когда я хочу избежать плохой ситуации, я представляю, что она уже случилась. Правильно ли это?*

Я не думаю, что можно остановить негативность, думая, что она уже произошла. Я знаю, что так поступают китайцы, чтобы избежать ревности богов. Когда рождается здоровый мальчик, они бегают по улице с криком: «Какая ужасная, уродливая девочка!» Лучше всего думайте так: «Что бы ни происходило, это именно то, чего я хотел».

**21** *Рассказывая друзьям истории, я иногда приукрашиваю их, немного привираю, чтобы получилось интересней. К чему может привести такая ложь?*

Никто не хочет быть занудным. Если ты рассказываешь историю, она должна быть хорошей, не правда ли? Однако если ты начнешь избегать встреч с жизнью лицом к лицу, создавая себе собственную вселенную, это будет не очень хорошо.

**22** *Когда понимаешь, насколько важна Дхарма, теряется интерес к обычным практическим вещам, хочется от них отстраниться, например не заниматься карьерой. Как совмещать ценность Дхармы и ценность обычной жизни?*

Надо просто понимать, что, хорошо функционируя в жизни, мы можем больше делать для людей. Если вы не хотите просто сидеть где-то на склоне горы, вращать глазами и говорить Ом, то нужно, чтобы все в жизни взаимодействовало. Имея натренированный ум, вы сможете учиться всему намного быстрее, чем другие. Так что я вам рекомендую продолжать учебу, закончить ее, начать работать и, пока

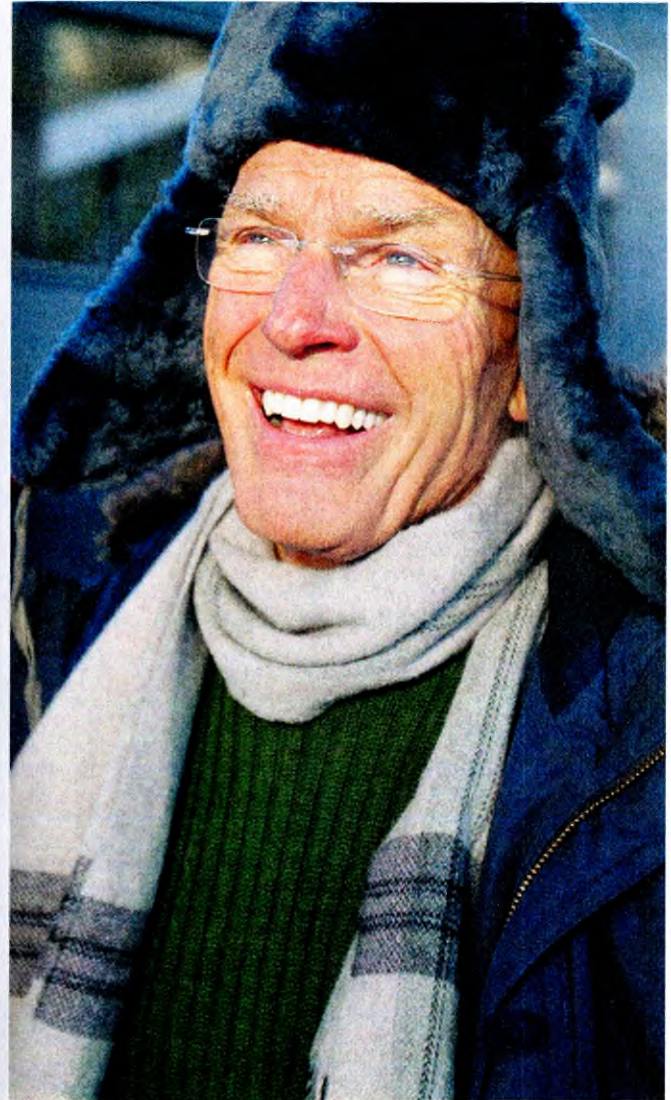
вы все это делаете, медитировать хотя бы полчаса каждый день. Короткие ежедневные медитации действительно меняют нас больше, чем длинные медитации раз в неделю, потому что являются ежедневными ударами по эго, которые в конце концов и сворачивают ему челюсть.

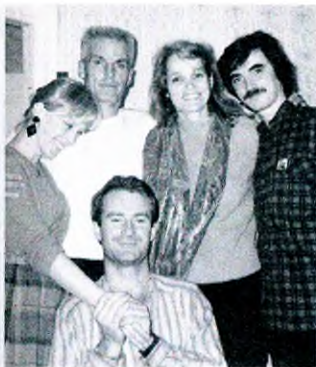
**23** *Мне приснился Шестнадцатый Кармапа. Когда мы остались вдвоем, он сказал, что у него есть змея и ее надо убить. Я спросил: «Как? Свернуть ей шею?» Он кивнул, и на этом сон прекратился. Объясни, пожалуйста, что это означает?*

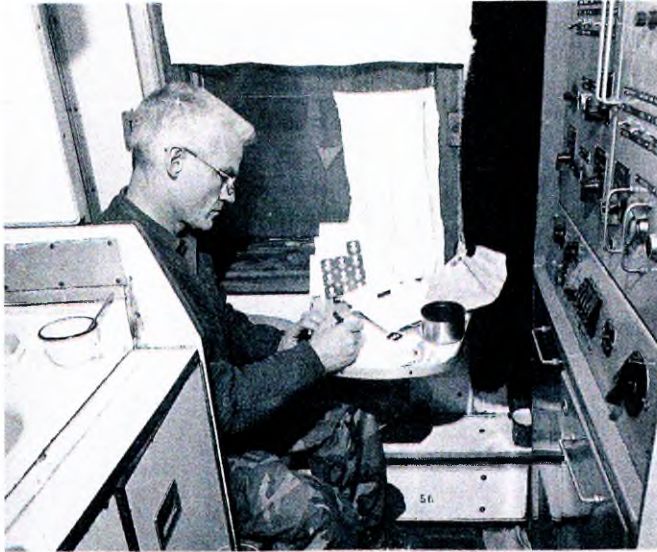
Это отлично! Змея символизирует гнев. Это означало: «Победи свой гнев». Хороший сон.

**24** *Десять лет назад у меня произошел сильный психологический слом — и появился поток информации, который ответил на все мои вопросы. И вот сейчас, во время лекции, у меня возникло то же самое чувство. Как не потерять эту связь или как ее обрести?*

Если это тебе помогает, то делай медитацию, которую мы проведем сегодня вечером. Это инструмент, открывающий наше подсознание. Посмотри, подходит ли она тебе. Если не подходит, то есть и другие хорошие буддийские группы. Насколько я могу видеть по твоим вибрациям, тебе ближе школа Ньингма. Но многие наши поучения пересекаются, и от нас ты тоже сможешь что-то взять. Я рад, что у тебя сейчас все хорошо. Поздравляю. Пожалуйста, продолжай в том же духе.







**25** *Я работаю в СМИ, и после того, как я начала постигать медитацию, мне стало сложно делать свои репортажи, я стала понимать глубинные причины происходящего, но говорить об этом постоянно в своих материалах не могу. Как мне избежать внутреннего конфликта?*

Делайте это для блага всех. Люди покупают газеты соответственно своей сообразительности. Следуя общей линии вашей газеты, вы вынуждены давать такую информацию, которую ожидают читатели. Но если можете, то перейдите в более интеллектуальное издание, которое не только показывает ситуации, но и задает вопросы. И тогда вы сможете добавлять последнюю строку, которая будет вопросом или объяснением. Например: «Отца этого серийного убийцы тоже убили» — или: «Его мать совершила самоубийство». Всего одно предложение, которое расширит контекст. И еще: не забывайте почаще улыбаться, когда к вам заходит начальник, — и все будут счастливы.

**26** *Я рожала своего ребенка путем кесарева сечения, и, когда я была под наркозом, у меня было потрясающее ощущение, что я нахожусь в теле Будды. Как это можно интерпретировать?*

Думаю, что причиной было не только действие морфия, но и превосходное чувство, что вы приносите в мир новую жизнь. Это проявление зрелости. Многие мои ученики в разных частях мира начали



заводить детей. Рядом с буддийскими центрами мы строим дома для матерей или семей, чтобы то одна, то другая мама могли заботиться обо всех детях. Мамы устанавливают что-то вроде дежурства — как и на наших медитационных курсах, — чтобы дети не шумели, а родители могли медитировать.

**27** *Надо ли помогать людям всегда, когда можешь, или только тогда, когда они об этом просят?*

Нужно помогать, когда они готовы учиться. Очень часто люди обращаются за помощью, потому что их это играет в такие игры — им нужна аудитория, внимание. Вы должны побудить их понять причины проблем и найти способы решения. Но если они не намерены это делать, то помогать им — все равно что бросать деньги в бездонную яму.

**28** *Сегодня я в первый раз пришла на лекцию. И сейчас, видя вас и слушая вас, я ощущаю очень сильное движение мозгов между бровями и в середине лба. Что это такое?*

А золотые пломбы еще на месте? (Смех.) Тогда все в порядке. Что касается ощущений в области лба, то они почти всем знакомы. Это признак того, что ум начинает концентрироваться. Активизируются какие-то аспекты ума, которые обычно не задействованы. У нас с Ханной это длилось очень долго в течение первых лет, а теперь мы можем переносить такие ощущения в любую область тела.

**29** *Что произойдет с нашим обетом Бодхисаттвы, если мы, защищая себя, кого-то убьем?*

Для того чтобы обет Бодхисаттвы был нарушен, должны сойтись четыре условия. Во-первых, вы должны знать, что тот, кому вы причиняете вред, — человек; во-вторых, вы должны захотеть причинить вред; в-третьих, сделать это или организовать и, в-четвертых, в результате испытать удовлетворение. Если сходятся все четыре условия, то вы нарушаете обет (но потом снова можете его принять). Если же какой-то из факторов отсутствовал, то вы скорее отклонились от обещания, но не нарушили его.

Есть внешние обещания, которые сравнивают с глиняным горшком: если он разбился, его не восстановить. А есть внутренние обещания, такие как обет Бодхисаттвы, которые сравнивают с золотой вазой: даже если на ней возникают вмятины, их можно выправить — и ваза снова станет совершенной. Обещания, регулирующие поступки, нарушить легче, чем обещания, определяющие мотивацию. А если вам приходится причинять кому-то вред, защищая себя или других, то старайтесь, по крайней мере, чтобы вред был минимальным.

**30** *Как делать подношение духам земли и воды, когда строишь дом?*

Я думаю, что надо поступать, как тибетцы. На Западе мы тоже так делаем: берем небольшие коробки, в которые кладем серебряные кольца, части золотых цепочек, янтарь или другие полудрагоценные камешки. Все это мы зарываем в разных местах,

чтобы энергии, которых беспокоит строительство, почувствовали, что получают подарок, и стали дружелюбнее. Одну такую коробку нужно поместить в центре дома и четыре — по углам. На востоке должен преобладать синий цвет, на западе — красный, на юге — желтый, на севере — зеленый. А в центре — всего понемножку.

### 31 *Как относиться к эгоистичному и невежественному начальнику на работе?*

Если он неприятный тип или угрожает вам, то нужно записывать на магнитофон все, что он говорит. Не для того, чтобы его ущемить, а для того, чтобы защитить себя, если вдруг в вашей работе обнаружатся какие-то ошибки. Если он эгоистичен, то старайтесь время от времени громко смеяться и у него тоже вызывать смех. Но главное — показывайте, что вас абсолютно не интересуют его игры. Ведите себя, как родители, которые видят, что дети совершают ошибки: просто хватайтесь за голову и смотрите с большим сочувствием. Он должен понять, что такое его поведение недопустимо.

### 32 *Я художник. И чувствую, что искусство — это моя задача здесь и сейчас. Но некоторые мастера буддизма говорят: искусство — это майя, самообман. Что вы на это скажете?*

Это зависит от вашей мотивации. Если вы думаете: «Я создал то или это», — есть опасность попадания в ловушку эгоистических игр. Если же вы говорите: «Это информация в пространстве, и у меня есть

шанс ее воспринять и выразить», — тогда другое дело. Тибетцы, например, не подписывают свои тханки, поскольку не думают, что сами их создали. Они считают, что открылись пространству и смогли принести в мир информацию для других. В этом случае вы просто обогащаете пространство. В нашей линии Восьмой, Девятый и Десятый Кармапы были художниками. Искусство — это прекрасно, оно открывает умы людей. Многие люди искусства считаются Бодхисаттвами.

### 33 *Почему на глаза наворачиваются слезы, когда мы видим или совершаем что-то очень хорошее или благородное?*

В теле есть энергетические линии вокруг оси «плюс — минус». Эта ось располагается не на позвоночнике, как у индуистов, а между точкой на макушке, на расстоянии восьми пальцев от линии роста волос, и точкой внизу, на расстоянии четырех пальцев ниже пупка. Из этой оси расходятся главные энергетические линии (но есть и множество второстепенных). Например, от сердечного центра два канала идут к глазам. Когда вы видите что-то значительное или, наоборот, испытываете страдание, этот центр активизируется — и у вас на глазах появляются слезы. Вряд ли у меня когда-либо увлажнились глаза при мысли о самом себе, но это часто происходит, когда я смотрю на Ханну, вижу ее мужество и выдержку в ее нынешней ситуации.

### 34 *В организме живет огромное количество паразитов. Когда мы убиваем их какими-нибудь медикаментами или кипятим воду, накапливаем ли мы негативную карму?*

Очень небольшую. К примеру, когда вы идете по пляжу, каждый ваш шаг убивает около тридцати тысяч организмов. Но если вы в это время произносите мантру, то можно надеяться, что они получают лучшее перерождение. Я бы постарался жить как можно более нормально. Есть люди, которые чрезмерно внимательно относятся к вопросам биологического выживания. Например, джайны в Северной Индии носят марлевые повязки, закрывающие рот, чтобы ничего случайно не проглотить, и метут перед собой дорожки, чтобы ни на кого не наступить при ходьбе. Это выглядит очень мило. Но Будда не рекомендовал нам никаких крайностей.

В одной из своих книг я рассказываю о том, как в 1972 году, когда мы вернулись с Востока, я пытался спасти муху. Я чуть не разломал большое окно, чтобы выпустить ее на свободу. Но потом муха села в таком месте, где я ее не видел, и я случайно ее раздавил. И стало понятно, что жизнь этой мухи просто подошла к концу. Помню и другой случай. Одна женщина в Южной Германии болела раком. Ей сделали операцию, но она все равно была нездорова. А потом, когда ей все же удалось излечиться, она погибла под колесами машины. Просто ее время в человеческом воплощении закончилось. Хорошо делать все, что в наших силах, чтобы спасти жизни, но не следует быть слишком фанатичными в этих вопросах. Лучше просто говорить мантры, где возможно, и жить своей жизнью. Я не хочу, чтобы вы впадали в крайности. Используйте порошки, отпугивающие насекомых, вместо того чтобы убивать их, заделывайте отверстия в доме, чтобы к вам не могли заползти муравьи, — и этого достаточно. Махавира и Будда жили примерно в одно время. Но буддистов в мире сейчас около миллиарда, а джайнов — лишь небольшая горстка.

## 35 *Что вы думаете о преподавании буддизма в вузах? Полезно ли заниматься научными исследованиями в области буддийской философии?*

Да, это прекрасно! У многих людей интеллектуальный склад ума, и каждый должен иметь возможность прийти к Учению подходящим для себя путем. Кроме того, ученые защищают нашу работу в академических кругах. Философия, вероятно, не поднимет вас так высоко, как медитация, но зато создаст очень прочный фундамент. Если медитация — это мотор, то теоретические знания — руль, который позволяет ехать в верном направлении, не давая эмоциям сбивать нас с пути. Приходя к Учению через философию, вы рано или поздно понимаете, какую пользу буддизм приносит людям, и в вас пробуждается преданность. А приходя через преданность, спустя некоторое время вы понимаете, что для того, чтобы делиться этим с другими, нужно иметь ясный фундамент знания.

Я обычно подчеркиваю путь медитации и опыта, потому что нам нужны зрелые люди. На Западе все слишком ориентируются на голову, потому что наше общество так хорошо организовано, что можно просто ходить с экзамена на экзамен, и все будет замечательно — не нужно ни противостоять врагу, ни делать что-то из ряда вон выходящее. В России, конечно же, все абсолютно по-другому, и здесь мы можем включать интеллектуальные аспекты ума в большей степени и раньше, чем на Западе. Вам только нужно учиться объяснять все на неличностном уровне: это уравновесит ваш жизненный опыт. В Европе же мне хотелось бы, чтобы люди получали больше опыта, прежде чем ударяться в философию.

**36** *Действует ли призывание Защитника в ситуациях угрозы для жизни или только в том, что касается Дхармы?*

Если бы не было Защитников, я бы уже много раз погиб. Я езжу на очень больших скоростях на мотоцикле, прыгаю с парашютом, делаю разные опасные вещи, и несколько раз меня совершенно явно спасала защитная сила. Обо мне заботится в основном Белая Защитница — наверное, потому, что для моей мотивации наиболее важно защищать женщин, быть к ним добрым. Однажды я чуть не упал со скалы, но что-то прижало меня к отвесной стене и подняло вверх — это были какие-то белые защитные женские энергии. Еще есть Защитница по имени Дукар (Белый Зонт), у нее тысяча рук и тысяча голов. Тысяча голов означает, что она все знает, а тысяча рук означает, что она дает все виды благословения.

Защитников можно сравнить с витаминами. Это не какое-то суперснайперское ружье, которое позволяет уложить противника на расстоянии четырех километров. Когда вы призываете их, ваше защитное поле становится все больше и больше. И потом, оказываясь в сложной ситуации, вы можете быть добрыми. Так Защитники укрепляют вашу силу. Сталкиваясь с трудностями, лучше использовать мирные мантры — ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ или ОМ ТАРЕ TUTТАРЕ ТУРЕ СОХА.

**37** *Ты говоришь, что на близких и родственников практикующего распространяется благословение. Распространяется ли на них очищение? Если это так, то что можно сделать для того, чтобы как-то его смягчить?*

Благословение — это подарок. А для того, чтобы происходило очищение, нужно самому этого хотеть, нужно быть на пути и знать, что происходит. Принимая Прибежище и начиная работать с умом, мы сознательно призываем и благословение, и очищение. наших близких, открытых к происходящему, благословение тоже будет тянуть за собой. А очищения у людей могут проявляться потому, что у них внутри были для этого какие-то психологические предпосылки. Это не значит, что, после того как вы приняли Прибежище, у всех членов вашей семьи вдруг начнут происходить несчастные случаи.

**38** *В этом году я заканчиваю университет, и мне нужно будет пойти в армию. В нашей армии такая обстановка, что трудно соблюдать принципы буддизма. Как лучше поступить в этой ситуации? Не хочется прерывать практику.*

Я тоже прослужил шестнадцать месяцев в НАТО, но создал так много проблем, что командиры были счастливы, когда меня отпустили. Они могли бы надолго посадить меня в тюрьму, но предпочли просто избавиться от меня. Правда, при этом меня включили в список таких бойцов, чья средняя продолжительность жизни на войне составляет 45 секунд. Я занимался тяжелыми гаубицами и во время боевых действий должен был бы залезать на дерево и смотреть, куда нужно стрелять.

Ты занимался боевыми искусствами? Постарайся вернуть себе хорошую форму, и если старослужащие попытаются усложнить тебе жизнь, дай жесткий отпор одному или двум и собери вокруг себя группу сильных, крепких новобранцев, чтобы они защищали

слабых. Тогда тебя оставят в покое. Помни, что такое обращение старослужащих с молодыми солдатами совершенно противозаконно. Они не офицеры, у них нет никаких дополнительных прав.

Я видел фильм про злоупотребления в вашей армии и могу тебе сказать: если бы я там был, я не стал бы мириться с подобным. Меня этот фильм шокировал и обеспокоил. Это одна из причин, по которой я хочу, чтобы вас как можно скорее приняли в НАТО: там ничего подобного не делают, там людей учат думать. Я рад, что в России матери оказывают сопротивление тому, что здесь происходит. То, что в армии каждый год погибают три тысячи человек из-за злоупотреблений со стороны старослужащих, — это просто глупо.

Будучи буддистом, можно быть солдатом, но нельзя ненавидеть своего врага. Можно защищать женщин, детей, свой народ и при этом иметь минимальное количество злости. В прошлой жизни Будда убил человека, который замыслил убийство пятисот человек. Нужно избегать таких ситуаций насколько возможно и наверняка не нужно воевать или драться из-за эго или чего-нибудь подобного, но если люди нуждаются в нашей помощи, а мы ее не предоставляем, то это просто трусость.

**39** *Чем просветленный человек отличается от непросветленного, как это проявляется в жизни?*

Просветление означает, что у вас есть и зеркало, и картинки. Сансара, или запутанность, — это когда у вас только картинки, а Освобождение — когда только зеркало. Сансара — это обычная жизнь: вы рождаетесь, с кем-то встречаетесь, что-то продаете, покупаете, заводите детей, умираете. Есть еще малая нирвана — когда

у вас есть осознание зеркала за картинками и вы придерживаетесь только его. Это можно сравнить с состоянием великолепной изоляции, когда вы живете в бетонном доме, окруженном высоким забором, не читаете газет, вас охраняют злые собаки и вам нужен только покой. Это цель Тхеравады. А целью Махаяны (Великого пути) и Ваджраяны (Алмазного пути) является то, что я называю обычно «неклейкой нирваной» — когда вы нигде не застряли. Если ничего не происходит, вы не думаете: «Это черная дыра, это опасно», но думаете: «Это моя сущность осознания». А если что-то происходит, вы не думаете: «Я стеснен, мне все это мешает», а думаете: «Это моя свободная игра». А тот факт, что может быть и то и другое: и пространство, и то, что в нем происходит, — это выражение неограниченности ума, полное Просветление.

**40** *Дорогой Лама Оле, я нарушила обет не пить и очень сожалею об этом. Какие последствия влечет за собой нарушение обета? Как его можно восстановить?*

Ты уже получила его обратно. Я принимаю от вас подобные обещания не для того, чтобы ограничивать вас, но для того, чтобы вам помогать. Я ваш партнер в развитии. Что касается последствий, то я беру их на себя, тебе не нужно об этом думать.

**41** *Пожалуйста, объясни, как совмещать режим дня со спонтанным и свежим умом йогина?*

Это вопрос того, в какой степени вы хотите потреблять. Если вы решите, что потребление — не самый

важный аспект вашей жизни, то будете работать, чтобы жить, а не жить, чтобы работать. И тогда во время работы вы сможете быть структурированными, а счастливый йогический аспект включать, когда заработаете столько, сколько было нужно. Чем эффективнее вы на работе, тем больше свободного времени у вас остается. Но вы должны быть достаточно зрелыми, чтобы использовать это время хорошо и наслаждаться им. А если вы будете расписывать всю жизнь по часам, то просто уподобитесь машине.

**42** *У меня взяли деньги в долг и давно не возвращают. Как поступить?*

Поговорите с должниками. Скажите, что это нехорошо для их репутации, подразумевая, что вы расскажете об этом другим.

**43** *Есть ли какие-нибудь ритуалы по очищению помещений от негативных энергий и эмоций?*

Лучше всего повесить там наши защитные шнурки или же взять горсть риса, подуть на него, сказать ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ несколько раз, разбросать в разных углах и оставить на трое суток.

**44** *Мне приснился сон, что я только начал практиковать и через неделю стал ламой. Что это значит?*

Очень хороший сон. Вероятно, ты увидел что-то из прошлой жизни. Но быть ламой — нелегкая работа,

нужно привыкать к 20-часовому рабочему дню, к тому, что ты все время чем-то занят. Так что удачи тебе! Нам нужны хорошие люди.

**45** *Когда ум расслабляется, растворяются желания, в том числе желание работать и зарабатывать деньги. Нужно ли стимулировать активность в сансаре?*

Когда работа вас действительно вдохновляет и совпадает с вашим хобби — как, например, в случае докторов и учителей, — то все, что вы делаете, приносит удовлетворение. Но если вы что-то продаете или производите, и это не имеет глобального смысла, то вы просто должны решить, сколько хотите работать и сколько за это получать. Кроме того, нужно определиться, как на эти деньги жить. Мы с Ханной всегда ставим работу на первое место и стараемся уделять как можно меньше времени себе, своим нуждам. Мы чаще всего носим подержанные или простые вещи, такие как армейская одежда, которая не требует особого ухода. Если у вас нет больших запросов в области потребления, то можно легко обрести такой уровень, когда все кажется роскошным и приятным. Если же вы многого ожидаете и вам за многое нужно платить, вы теряете покой ума.

**46** *Как воспитывать детей в буддийской семье и что тут самое главное?*

Самое главное — чтобы они учились делиться и думать о других. Не нужно ограждать их от опыта, формирующего характер. Если они хотят забраться на дерево и оно не слишком высокое, то пусть

забираются. Значительную часть образования они должны получать от своих ровесников. Пусть лучше ребенок будет трудным в три года, чем в тридцать лет. Пусть он приобретает опыт, а вы будьте для него поддержкой и тылом, чтобы он мог экспериментировать, опираясь на надежную основу.

Я не говорил бы детям, что они должны стать буддистами. У них будет возникать естественный интерес, потому что им нравится спокойное время медитации. Но самым убедительным приглашением использовать буддизм в своей жизни будет для них ваш пример — если они смогут гордиться вами.

**47** *Недавно мне приснился Семнадцатый Кармапа, и он дал мне передачу на Будду Медицины, хотя я его об этом даже не просил. (Смех.) Как к этому относиться?*

Ты получил большое благословение, нужно этому радоваться. Поздравляю! Если мы видим учителя во сне, это значит, что мы смотрим в зеркало, показывающее наш собственный ум. Это значит, что в уме немного завес и что у нас есть контакт с его природой.

**48** *Я читала, что нужно избегать ненужных слов и болтовни. Что это значит?*

Если говорить без смысла, это просто утка сил: пустая болтовня забирает много жизненной энергии. И, кроме того, обычно в этом есть немного ревности или скрытой гордости. Это не значит, что вы должны говорить, как библейский пророк. Но если вы можете побеседовать об искусстве, науке или политике, вместо того чтобы обсуждать ночную жизнь

какой-нибудь футбольной звезды, это разумно. Также не слишком хорошо рассказывать плохие истории о других. Я иногда говорю: если есть мешок с золотом и мешок с песком, чем вы хотели бы, чтобы с вами поделились? И люди обычно предпочитают золото. Вот почему я считаю, что нужно говорить о хороших качествах человека.

**49** *Говорят, что Будда советовал приносить окружающим пользу и радость. А что ты думаешь о стриптизершах и проститутках?*

Радости, которые они приносят, довольно кратковременны. И это не лучший стиль. Я знаю высокообразованных женщин, которые решали, что должны таким образом приносить радость всем. Но, ложась с кем-либо в постель, вы немного перенимаете карму этого человека. И поскольку платить за секс вынуждены далеко не лучшие мужчины (лучшие получают его в подарок), то проститутки начинают носить в себе депрессии этих мужчин и сами становятся депрессивными. Мужчины, которым приходится платить за секс, — это те, кого никто не хочет. Они странные и забавные, и перенимать их карму не очень полезно.

**50** *Что делать, если люди боятся слова «буддизм»? Когда рассказываешь им о причине своего спокойствия и радости, они воспринимают это нормально. Но как только они слышат «буддизм», то начинают напрягаться и отходят в сторону. Как их убедить и стоит ли вообще это делать?*

Наверное, они думают, что быть счастливым — плохо и грешно. Религии Ближнего Востока много говорят о том, как людей распинали, вешали и убивали. Христиане выглядят несколько печально, они не очень-то светятся и, видя счастливых людей, думают, что те приняли наркотики или подвыпили.

## 51 *Стоит ли буддисту заниматься рыбной ловлей?*

Будда советовал не делать проблемы из того, что мы едим. Но он также советовал стараться, чтобы никого не убивали специально для вас. Если вам предлагают бифштекс, то можно его съесть, произнеся несколько мантр, чтобы животное, из которого он сделан, получило хорошее перерождение. Но если кого-то собираются убить ради вас, то лучше сказать, что ваш врач не советовал вам есть мясо на этой неделе. Потому что иначе вы станете непосредственной причиной убийства.

## 52 *Что вы пожелали бы детям, подросткам, юношам и девушкам, входящим в мир?*

Я бы сказал, что в первую очередь нужно стараться понимать закон причинно-следственной связи и тот факт, что вы сами создаете свои жизни. Не думайте, что кто-то другой задолжал вам жизнь, вы сами себе ее задолжали. Во-вторых, смотрите, что вы можете делать для других. Это намного важнее того, что вы можете делать для себя. И — наслаждайтесь красивыми женщинами и сильными мужчинами, которые будут вашими партнерами. Здесь у вас очень красивые люди.

## 53 *Полезно ли мечтать?*

Это естественно, нужно только знать о чем. Но лучше найти здорового друга. (Смех.) Все эти женские журналы и мечты в них... Честно говоря, я бы лучше медитировал. В конце концов, это более увлекательно. Или найди друга.

## 54 *Каким образом поддерживать наивысший взгляд в повседневной деятельности? Это очень трудно сделать.*

Прежде всего мы должны понять, что перед нами большой противник. С безначальных времен мы верили в собственное «я» и создали множество привычек в уме. В зависимости от того, сколькими слоями пыли покрыт алмаз нашего ума, нам надо проделать то или иное количество работы. И здесь не обязательно придерживаться каких-то правил — в сражении против мешающих чувств вы можете использовать любые инструменты, любые орудия, которые только можно найти. Стратегия заключается в том, чтобы морить противника голодом — лишать эго витаминов и белков. Это означает, что надо избегать таких трудных ситуаций, когда вы думаете: «Я лучше всех» или: «Я хуже всех».

Кроме того, будьте открытыми миру. Я знаю, что российская пресса была кастрирована, Путин ограничил свободу слова. Но все равно вы, наверное, можете получать информацию об Африке и других странах. Читайте и развивайте сочувствие, думая о том, что бывают такие ситуации, когда мать боится кормить ребенка грудью, не желая заразить его СПИДом. И тогда ваши собственные проблемы уменьшатся.



Старайтесь также думать о том, что проблемы не было раньше и не будет позже, а сейчас она меняется. И если вам это удастся, то вы научитесь видеть во всем и во всех что-то интересное. Вы будете смотреть по сторонам и замечать: у кого-то сильные руки, ясный взгляд или характерный подбородок. Всегда и везде есть что-то волнующее, привлекательное, красивое. Замечайте это. А если это сложно, используйте мантру. Она как масляная пленка, которая покрывает ум, чтобы мешающие чувства просто соскальзывали.





## Любовь и партнерство

**1** *Что является самым главным в любви?  
Как развивать и поддерживать отношения?*

Старайтесь видеть в своих партнерах новые и интересные качества каждый день. Делайте вместе что-нибудь хорошее. Ложась в постель, занимайтесь любовью, а не поворачивайтесь спинами.

**2** *Муж моей сестры бил ее и продолжает беспокоить после развода. Что делать?*

Расскажите об этом друзьям семьи и дайте прослушать запись их разговора. Это многое может изменить.

**3** *Я хотела бы серьезных отношений с мужчинами, но с теми, кто мне нравится, ничего не получается.*

Это вопрос связей из прошлых жизней. Если есть хорошая связь, то будут и хорошие отношения, а если нет — то придется сознательно создавать связи в этой жизни. И еще одно: возможно, ты ищешь партнера

слишком далеко за пределами круга своего общения. Обрати внимание на тех, кто рядом. Во времена хиппи была популярна такая фраза: «Если не получаешь того, кого любишь, люби того, кого получаешь».

**4** *Считает ли ваша школа, что женщина может достичь Просветления? Некоторые буддийские традиции видят женщин стоящими на более низкой ступени развития.*

Многое зависит от уровня практики. Монахам, например, приходится представлять женщин непривлекательными, а монахиням, в свою очередь, постоянно говорят о том, как опасны мужчины, и это удерживает их в монастырях. В мирском буддизме женское начало представляет интуицию, а мужское — методы. Женщины рассматриваются как вдохновение, а мужчины — как носители идей, два пола дополняют друг друга. На высшем уровне женское начало — это пространство, а мужское — блаженство. Они нужны друг другу, потому что блаженство без пространства бежит по кругу, а в пространстве без блаженства ничего не происходит.

И женщины и мужчины обладают природой Будды. В нашей линии передачи есть учителя обоих полов. Я часто спрашивал свою жену, которая была нашим официальным представителем, почему на общественных буддийских постах находятся в основном мужчины. И она ответила: «Потому что мужчины большего хотят». Если у женщины есть биологическая возможность завести семью и детей, то для нее это важнее, чем для мужчины. Женщинам, кроме того, труднее работать в больших группах — они больше сплетничают и соперничают друг с другом. И у женщин и у мужчин есть потенциал для

достижения Просветления, и чем более у мужчины выражены его мужские качества, тем сильнее он нуждается в женщинах. Большинство из того, чему я научился в жизни, я обязан женщинам.

**5** *Как действует благословение на партнерство?*

Это работает на разных уровнях. Сочетая людей браком, я медитирую на высшего Йидама нашей линии преемственности — Красную Мудрость, проявление женского начала, в союзе с Высшим Блаженством, проявлением мужских качеств. Я фокусируюсь на центральных осях в телах мужчины и женщины, прикасаюсь к их головам своей головой и затем представляю в их внутренних каналах эти формы Будд. В других случаях я просто даю благословение, которое помогает развивать сочувствие и быть добрыми друг к другу.

**6** *Как я могу практиковать непривязанность к красивым девушкам, если вижу их божественную суперприроду? (Смех.)*

Нет необходимости испытывать привязанность, чтобы делать их счастливыми. Будь Бодхисаттвой.

**7** *Каковы критерии мужественности и женственности в Кагью? Должна ли девушка быть женственной?*

На физическом уровне считается, что это признак хорошей кармы — если видно, мужчина ты или

женщина, еще до того, как ты полностью разденешься. (Смех.) На внутреннем и тайном уровнях важно соединить мужское и женское начала: на внутреннем уровне мы уравниваем сочувствие и мудрость, на тайном — пространство и блаженство.

## 8 *В чем разница между нормальной сексуальностью и похотливостью?*

Здоровая сексуальность приносит пользу обоим. А если причиняется сексуальный вред, то кто-то один страдает — или даже оба. Делиться с другими и делать их счастливыми при помощи тела — это хорошо. Контролировать и принуждать — плохо.

## 9 *Что вы можете пожелать мужчинам и женщинам?*

Мужчинам — держаться подальше от белого яда, который называется водкой, и от коричневого яда, который называется табаком. Есть еще третий яд — сметана. Делайте счастливыми ваших жен, занимайтесь с ними любовью, даже если вы живете вместе уже давно. Наслаждайтесь всей силой, которая у вас есть и которую вы сами себе не позволяете ощущать.

Русским женщинам я советовал бы не проводить свое время на кухне. Не только обслуживайте мужчин, но и делитесь с ними опытом, принимайте участие в их жизни. Вы очень щедрые, открытые и привлекательные. Больше уверенности в себе! Поддерживайте физическую форму, занимайтесь спортом после беременности, чтобы живот был плоским. Оставайтесь привлекательными и очаровательными даже после третьего и четвертого ребенка. И все

время учитесь чему-то новому. Читайте не только женские журналы, но и научно-популярные, они намного увлекательнее.

Что касается духовного роста, здесь каждый должен найти то, что ему подходит. Сохраняйте чувство юмора, когда обращаетесь к духовности. Если все выглядит странным и запутанным, то, скорее всего, вам это пользы не принесет. Женщины-мусульманки, говорите своим мужчинам, что любой вид притеснения или контроля противоречит российской Конституции и конституциям всех цивилизованных стран, что это преступление.

## 10 *Я очень влюбчив и часто завожу отношения с несколькими девушками одновременно. Что делать?*

Найди самую лучшую. Кратковременные отношения и разнообразие увлекательны, но ты получишь больше опыта, удовлетворения и радости, если останешься с одной девушкой надолго. Кроме того, если у тебя много партнеров, всегда есть риск болезни или нежелательной беременности. Думай о том, чтобы сделать свою женщину счастливой. В таком случае ты быстро найдешь ту, оставаться с которой тебе будет приятно.

## 11 *Приближает ли любовь к Просветлению? Если любовь направлена на одного человека, разве она не закрывает нас от остального мира? Как мы можем принести пользу всем, если сильно любим только одного?*

Невозможно построить хорошие отношения на идее о том, что вы будете приносить жене деньги,

прежде чем отправляться в бар, а она будет печь вам такие же блины, какие пекла ваша мама. Тогда это всего лишь контракт. Любовь становится большой, когда излучается на весь мир. Старая социальная модель, заключающаяся в том, что дети смотрят на мать, мать смотрит на мужчину, а мужчина смотрит в мир, сегодня уже не работает. Мы с женой очень сильно любили друг друга с первой встречи, когда ей было пять лет, а мне десять. Это сделало нас способными принести пользу многим людям, потому что мы работали плечом к плечу, понимая, что должны посвящать себя другим.

Есть два вида любви. Первый основывается на ожиданиях и опасениях — он называется привязанностью и не приносит счастья. Существует также четыре варианта настоящей любви. Один из них — собственно любовь, которая проявляется, когда вы и ваш партнер делитесь друг с другом тем, что имеете, и от этого все становится богаче. Во-вторых, любовь может проявляться как сочувствие, если у одного из партнеров есть некоторый избыток, который он искренне и бескорыстно хочет отдавать другому. Третий вариант называется сопричастной радостью — когда мы чувствуем себя счастливыми из-за чего-то хорошего, не связанного лично с нами. Например, если какой-нибудь африканской стране удастся контролировать рождаемость и деньги расходуются на больницы и школы, вместо того чтобы быть мгновенно проглоченными множеством ртов. И четвертая разновидность настоящей любви называется равенностью. Она заключается в понимании того, что даже за самыми дикими картинками в умах таких людей, как Сталин, Саддам Хусейн или Гитлер, есть пространство и осознание. У каждого существа есть шанс узнать природу ума в одной из бесчисленных жизней.

**12** *Говорил ли Будда, что мы должны спать со всеми нашими матерями и отцами, и если да, то что это означает?*

Я такого не слышал. Ум не имеет начала, и все существа во всех мирах были когда-то нашими матерями или близкими родственниками. Некоторые из этих связей, обычно из предыдущей жизни, могут быть значимы и в этой. В остальных случаях мы воспринимаем это поучение обобщенно. Конечно, нужно стараться помогать людям и относиться к ним хорошо, но для этого совершенно не обязательно со всеми спать. Я не знаю, откуда вы взяли эту цитату. Делать хорошие пожелания и быть добрыми по отношению к другим — вот то, чему нас учит Будда.

**13** *Когда у женщины бывают вспышки гнева, ее нельзя ни в чем убедить, а можно только успокоить. Это жалость или сочувствие?*

Это зависит от твоей мотивации, от твоих ощущений. Если ты думаешь: «Это безнадежный случай», — тогда жалость. А если ты видишь женщину прекрасной, несмотря на ее гормональные вспышки, — тогда сочувствие.

**14** *Мужчина и женщина прожили вместе долгое время, у них взрослый ребенок. Сейчас они чувствуют необходимость расстаться, но для обоих это очень мучительно. Какие слова для них найти?*

Всегда нужно стремиться расстаться друзьями, желая друг другу счастья. Потому что иначе нам придется со следующим партнером заново учиться всему тому, что мы уже проходили. Если у них есть дети, то может оказаться полезной тибетско-непальская система «расширенной семьи», когда пара остается вместе и супругам не приходится затевать сложный процесс расставания и развода. Если они влюбляются, то новые партнеры становятся частью семьи. Это подходящий вариант в том случае, если муж и жена уважительно относятся друг к другу. Для детей это гораздо лучше, чем развод, после которого мать и отец плохо говорят друг о друге и ребенок становится цыганенком, выпрашивающим деньги то у одного родителя, то у другого.

### **15** *Как вести себя, если есть отношения сразу с несколькими девушками? Что означает причинение вреда в сексуальном плане?*

Сделайте так, чтобы они подружились. Если же вы будете скрывать их друг от друга, то непременно забудете в кармане записку с адресом или телефонным номером, которая вас выдаст. Причинение сексуального вреда в широком смысле означает, что вы разбиваете сердца, не будучи действительно влюбленными. Обманывать партнера — это серьезно. В южных странах женщины слышат много романтических обещаний, а в конце концов оказываются на кухне с кучей детей под ногами. Не нужно давать обещаний, которые вы не намерены сдержать. Если вы разбиваете крепкие моногамные пары, это тоже нехорошо. Таким образом, под причинением сексуального вреда имеется в виду все, что является болезненным для людей.

Будда не говорит, как мы должны жить, и не покарывает нас пальцем, порицая пороки. У всех нас есть бесчисленное множество связей из прошлых жизней, которые могут иногда всплывать. И нужно стараться сводить к минимуму причиняемую при этом боль. Также стоит заботиться о том, чтобы наши партнеры были эмоционально зрелыми, имели свои жизненные ценности и не становились зависимыми и несчастными.

### **16** *Как правильно делать пожелания встретить партнера, с которым можно развиваться и приносить пользу другим?*

Это очень хорошее пожелание. Каждая женщина должна знать, что ни один мужчина не является Прибежищем, но может быть хорошим партнером для совместного развития. Настоящее Прибежище — это Будда, полное развитие всех качеств ума.

Подходящего партнера встретить нелегко. Многие мужчины слишком увлечены работой, принимают ее близко к сердцу, и для них сложно начинать отношения с женщинами. Есть разные причины, по которым люди не могут найти партнеров. Например, если к вам плохо относились в прошлых жизнях и вы приняли решение больше не вступать ни в какие связи, это будет настоящим препятствием. В этом случае я советую найти квартиру с дымящим камином, завести кошку или собаку, которые будут бродить где-то по ночам, погромче включать радио, класть под одеяло теплую грелку и наслаждаться самой способностью любить.

Ваше общество очень ориентировано на семью. Поэтому, когда дети уезжают из дома и находят работу в других регионах страны, их матери часто не знают, чем себя занять. В Западной Европе и Северной Америке существует множество различных клубов,

например, для игроков в карты, есть также туристические агентства, с помощью которых можно посмотреть мир, есть университетские программы. Люди учатся, занимаются благотворительностью, спасают животных. Жизнь продолжается! Ваши мужчины слишком много курят и пьют, работают на опасных для здоровья предприятиях и живут намного меньше, чем на Западе. Но когда муж умирает, это не должно означать, что в следующие пятнадцать лет вы сможете играть лишь роль бабушки. У вас могут появляться новые интересы. Здесь, в России, вам стоит постараться создать для женщин условия, при которых они могли бы делиться своим опытом и учиться чему-то новому.

**17** *У меня были сложные отношения с мужчиной, и сейчас я хочу уйти от него. Он не любит меня, но у нас очень сильная связь.*

С одним человеком нам может быть хорошо днем, с другим ночью, с третьим — в любое время. Если вам хорошо вместе ночью, но не о чем поговорить днем, то встречайтесь по вечерам, а в остальное время занимайтесь своими делами. Если вы хорошо общаетесь, но не интересуете друг друга в сексуальном плане, то найдите других партнеров, оставаясь друзьями. Вы должны получать радость друг от друга, а не заставлять себя быть вместе. Лучше оставаться в одиночестве, чем постоянно с кем-то ссориться.

**18** *Иногда приходится предостерегать женщину от необдуманных действий в области бизнеса, а она считает это ограничением свободы и ведет себя, как ребенок.*

В вопросах денег все должно быть прозрачно: кто и сколько вложил. Если она делает ошибки, ты можешь некоторое время не вкладывать свои финансы, а потом снова включиться в работу. Женщины очень разные и изменчивые, и это вдохновляет. У них гораздо больше различных чувств, они лучше, чем мы, потому что все помнят, а мы, как правило, расслабленнее, потому что многое забываем. У них, кроме того, есть месячный цикл, в течение которого происходят изменения в характере. Ты должен видеть поведение женщины как нечто интересное и стараться ее поддерживать. Стань опорой для нее. Предоставь ей заниматься теми вопросами, в которых не видишь проблем, а сам возьми на себя трудные места.

**19** *Правда ли, что для партнерских отношений хорошие связи из прошлых жизней важнее, чем любовь в этой?*

Я бы сказал, что хорошие связи из прошлых жизней — это основа для любви в этой. Можно мгновенно влюбиться в женщину, которая выглядит, как Мэрилин Монро, но длительные отношения возможны, только если корни этой связи находятся в прошлом, иначе вы быстро расстанетесь. Лучшие кармические связи возникают на основе Учения.

**20** *Я рассталась с мужчиной, которого любила, и, когда снова встретила его, испытала очень сильные чувства. Это связь из прошлой жизни? Что мне делать?*

Похоже, это действительно связь из прошлого, и теперь вопрос заключается в том, чего хочет он.

Попробуй представлять, как из твоего сердца к нему направляется крючок, который зацепляет его и притягивает.

## 21 *Что значит «открываться» в партнерских отношениях?*

Это означает замечать особенности своего партнера и делиться с ним хорошими чувствами. Так и он сможет стать более открытым, способным дать больше, проявить свои лучшие качества. Это очень ценная возможность.

## 22 *Как прийти к взаимопониманию, когда есть сильная связь, но отношения кажутся сложными?*

Я бы советовал начать с пожеланий счастья другу другу много раз в день. Если же между вами происходит что-то негативное, желайте, чтобы оно полностью растворилось. Распространяйте этот настрой и на будущие жизни, думайте о благе всех живых существ. Поскольку ваш партнер непросветлен, он, как и все остальные, хочет быть счастливым и избежать страданий. Более того, он может завтра умереть, и у вас не будет шанса сделать ему приятное, так что есть причина быть хорошим прямо сейчас.

## 23 *Вредно ли часто менять партнеров?*

Я думаю, что здесь важна гигиена. Если вы живете в такой стране, где люди принимают душ раз в месяц, лучше сохранять определенную дистанцию. Я вижу

много мудрости в позиции Будды, который не вмешивался в то, что происходит в наших спальнях. Сексуальные привычки очень разнообразны. У гренландцев жена хозяина дома, если сама этого хочет, может быть частью гостеприимства, потому что гости там приезжают чаще всего после нескольких недель охоты на морозе, когда им действительно нужны тепло и близость. А арабские женщины часто попадают под машины, потому что на них надеты палатки, сквозь которые ничего толком не видно. И где-то между гренландцами и эскимосами, с одной стороны, и арабами — с другой, нужно находить приемлемые для вас варианты.

## 24 *Как ты строишь свои отношения с женщинами?*

Если в вас много мужских качеств, то женщины — это ваши учителя. Мужчины и женщины дополняют друг друга. На внутреннем уровне видение мужчины напоминает тоннель, потому что он очень долгое время учился попадать из лука в того тигра, чью шубу хотел бы носить. Женщина мыслит шире, поскольку ей нужно было заботиться одновременно о многих вещах — о детях, о пещере и обо всем вокруг. Когда ум отклоняется от привычного направления, приходит вдохновение, и это — женское качество. В то же время большинство изобретений было сделано мужчинами, потому что они имеют склонность ставить все с ног на голову, чтобы посмотреть, что из этого получится. На тайном уровне мужское начало — это радость, а женское — пространство, и они неразделимы.

## 25 *Как поступать в сложных ситуациях, таких как любовный треугольник?*



Нередко бывает так, что в прошлой жизни у нас было несколько близких связей, и когда мы снова встречаемся с этими людьми, то чувствуем влечение, которое всегда проявляется по-разному: одна женщина может быть для вас как мать, другая — как сестра, третья — как дочь, четвертая — как любовница. И точно так же мужчина может быть защищающим отцом или братом, с которым можно веселиться, или сыном, о котором нужно заботиться, или любовником. Разумный подход — позволять этим кармам проявиться, распределять роли таким образом, чтобы все были довольны.

Когда меня спрашивают, как лучше расстаться со своим партнером, я всегда советую найти кого-то, кто заинтересован в нем, и познакомить их. Затем можно постепенно уйти. Это человеческий способ.

## 26 *Как можно помочь мужу, страдающему алкоголизмом?*

Это может звучать жестоко, но лучше от него уйти. Если человек не готов изменить свою ситуацию и пройти курс лечения, то он разрушит вашу жизнь. Лучше пусть опустится один человек, чем двое или вся семья. Многие хорошие женщины разрушили свою жизнь, пытаясь удержать пьющего мужа.

## 27 *Каковы взаимоотношения в однополых парах с точки зрения развития на Алмазном пути?*

У меня нет опыта однополых взаимоотношений. Но я наблюдал за другими и могу дать кое-какие советы. В любых нетрадиционных отношениях

мешающие чувства обычно сильнее, особенно ревность и гордость. Это может быть следствием давления со стороны окружающего мира или экстремальных наклонностей характера таких людей.

Когда я был моложе, я считал, что сексуальная ориентация является самым главным фактором формирования характера. Но теперь я так не думаю. Это всего лишь один из очень многих факторов. Интимная жизнь должна быть личным делом. У россиян, кстати, эта область остается намного более личной, чем во многих других странах. У вас в этом плане хороший стиль. Вы не слишком обращаете внимание на слухи, что дает вам шанс сосредоточиться на более важных вещах.

## 28 *Как быть, если я люблю женатого мужчину и не хочу разбивать его семью?*

Нужно желать друг другу так много счастья, чтобы вам даже не нужно было встречаться. У вас тогда появится ощущение, что нет необходимости быть с ним рядом, чтобы приносить ему радость, поскольку он уже счастлив, и узел развяжется сам собой. Это всегда вопрос человеческой зрелости. Все хотят, чтобы их друг был похож на Джеймса Дина, но так не бывает — лучшие мужчины и женщины, как правило, заняты. А если они свободны, то обычно имеют такие качества, из-за которых впоследствии могут возникнуть трудности.

## 29 *Каково ваше отношение к холостяцкой жизни?*

Без партнерши мне было бы очень сложно, ночь в одиночестве для меня ужасна. Но это очень индивидуально и во многом зависит от того, как устроено

ваше тело. Если человек много работает и сильно устает, то, наверное, когда он ложится спать, ему больше уже ничего не нужно.

### 30 *Портит ли карму сексуальное влечение к монаху?*

Если вы заставите его снять одежды, это нехорошо. Сами монахи обычно не особенно привлекательны, просто тот факт, что они недоступны, подогревает интерес. Фантазии на эту тему абсолютно безвредны, если только дело не дойдет до активных действий.

### 31 *Какими должны быть партнерские отношения? Может быть, это вечная борьба?*

Нужно стараться дополнять друг друга, чтобы стать единым целым. По примеру своих родителей и по собственному браку я знаю, что с годами можно становиться все ближе и ближе друг к другу. И когда люди чувствуют себя комфортно, они развивают свой потенциал. Но если отношения превращаются в противостояние и партнеры становятся врагами, то проигрывают оба, и в таком случае лучше сразу расстаться.

### 32 *Каково значение и место женщин в буддизме в наши дни?*

Чем выше буддийские поучения, тем важнее женское начало. В южном буддизме (в Индокитае, Шри-Ланке и на Цейлоне) женщины не занимают высокого положения, там преобладает ритуальная, монашеская традиция. В северном буддизме Великого пути,

который практикуют во Вьетнаме, Китае, Корее, Японии, Сингапуре, Гонконге, на Тайване, а также в Калмыкии, Бурятии, Туве и Тибете, женщина считается носителем мудрости, а мужчина — сочувствия. На высшем уровне медитации женское начало — это пространство, а мужское — радость.

### 33 *Что делать взрослому мужчине, который робеет перед женщинами, чувствуя себя десятилетним мальчиком?*

Вам нужна опытная, зрелая женщина, которая поможет открыть ваш ум и захочет сделать вас счастливым. Она будет вашим учителем в этой области, и вы должны относиться к ней с уважением.

### 34 *Есть ли у души человека вторая половина? Если да, то как ее узнать? Или это вымысел?*

Это древнегреческий миф. Он гласит, что раньше у людей половина тела была мужской, а половина — женской и они были счастливы. Боги позавидовали им и разделили на два пола. С тех пор все ищут свою вторую половину. С точки зрения буддизма это вопрос кармы. Люди оказываются партнерами в этой жизни, если в прошлых перерождениях они что-то делали вместе. Поскольку и хорошие и плохие действия создают связь, нельзя доверять только собственным привязанностям и желаниям. Оглянитесь, посмотрите, как на ваш союз реагируют окружающие. Если они счастливы и расслаблены, то, скорее всего, вас связывают хорошие энергии. Если же вы вдвоем вызываете тревогу и беспокойство, тогда это, наверное, негативная карма.

## 35 *Что такое мужчина и женщина в современном мире?*

Мужчины сейчас не так мужественны, как раньше, потому что им не приходится постоянно использовать свои мускулы. А женщины не так женственны, потому что во многих наших странах они не заводят детей. И женские, и мужские роли уже не такие строгие. И все же можно сказать, что мужчины мыслят более односторонне и абстрактно, а женщины — более широко и интуитивно. Женщины ближе к жизни и опыту, а мужчины — к идеям и абстракциям.

## 36 *На своем опыте я заметил, что для успеха бизнеса очень важно гармоничное сочетание женских и мужских энергий в коллективе. Что ты думаешь о совместной работе мужчин и женщин?*

Мужской коллектив со временем может стать слишком сухим по отношению к работе, а женщины часто не используют всех возможностей, которые у них есть. Так что важно помогать друг другу. Женщины более интуитивны, мужчины используют больше методов. Бизнес подобен живому организму. Если все его части правильно работают, если люди счастливы, то он будет продуктивным. Для бизнеса очень важно сделать так, чтобы сотрудники были друзьями, тогда они будут более заинтересованы в совместной работе и в ее результатах.





## Мешающие чувства

**1** *Объясни, пожалуйста, как бороться с печалью о потерянном сыне, как с этим жить дальше?*

Думайте, что все является пространством. Я потерял свою любимую жену 1 апреля прошлого года, и с тех пор она стала частью всего, что происходит. Она подобна пространству, она везде. Ушедшие от нас улыбаются нам отовсюду. И если они делали что-то хорошее в этой жизни, они сейчас счастливее, чем раньше. А если они были трудными, то по крайней мере теперь перестали. Так что вы выигрываете в обоих случаях.

**2** *Завеса чувств и страдание гипнотизируют и завораживают. Кажется, что без них невозможно. Нужны эмоции любви и страдания. Как избавиться от этого?*

Нужно понимать пустотность всего процесса: этих чувств не было раньше, сейчас они меняются — и их не будет потом.

**3** *Бывают дни, когда все ясно, когда все понимаешь. А потом падаешь вниз — и наступает темнота. Как пережить эти моменты?*

Думай о том, что все приятные переживания — это подарок, которым ты можешь поделиться с другими. А все неприятное — это очищение, которое избавляет тебя от чего-то негативного. Ты смотришь на хвосты уродливых животных, покидающих твой ум, а не на их морды.

**4** *В Чистой стране желания исполняются еще до того, как мы подумали о них. Но Будда говорил, что желания — это корень страдания. Не противоречит ли это нашему стремлению попасть в Чистую страну?*

Вообще, Будда говорил, что корень страдания — неведение, а высшее блаженство — это высшая истина. Но существует два вида радости: обусловленная и необусловленная. В первом случае, когда есть привязанности и желания, радость неминуемо омрачается надеждами и опасениями — и об этом говорит Тхеравада. А в Алмазном пути мы говорим о единстве блаженства и пустоты.

**5** *Что такое страх? Как его преодолеть?*

Страх — это застарелый гнев. Как вы знаете, гнев оставляет в уме много негативных впечатлений. И когда потом ум смотрит в себя, он видит то, что ему не нравится, и хочет избежать этого. Чтобы преодолеть страх,

думайте, что вы его не хотите и никто его не хочет, что он никому не нравится, что он бесполезен, и выбросьте его. Если вы будете стараться так думать и ежедневно десять раз хорошо думать о других, вы избавитесь от страха.

**6** *После пхovy около полугода я не мог приходить в центр, чувствовал раздражение. Что это может значить? Как можно преобразовать агрессию?*

Ты просто самоочищаешься, злость трансформируется в зеркалоподобную мудрость. Можно повторять мантру ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ. А когда возникает гнев — произноси звук «пэй», это хороший способ прекратить злиться.

**7** *Что делать с такими мешающими чувствами, как стыд и лень?*

Ленивым я советую найти квартиру с видом на кладбище — это напоминало бы о том, скольким людям они уже не могут помочь, и служило бы стимулом к развитию на благо других. Что касается стыда, то он может быть для нас учителем. Если мы боимся смотреть в глаза своему отражению в зеркале, значит нам нужно что-то поменять в жизни.

**8** *Мне сложно адаптироваться в обществе, подружиться с людьми, я слишком гордый. Что делать?*

Гордость — глупое чувство, разрушающее связи с людьми. Эгоисты похожи на динозавров в вечной

мерзлоте, гордость делает их негибкими и ограниченными. В Копенгагене есть клубы, где молодежь сидит по углам, боясь пошевелиться лишней раз, чтобы не испортить впечатление от своей красоты и чтобы белый порошок не высыпался из носа. Они радуются, когда на такую вечеринку попадают буддисты, которые встряхивают всех, потому что тогда появляется повод расслабиться. Действительно, из гордости можно самого себя заморозить и заточить в тюрьму.

С точки зрения психологии если вы не можете добиться успеха, это значит, что кто-то из родителей в детстве ругал вас и говорил, что вы ни на что не способны. Если у вас такое было, то постарайтесь выяснит, кто именно вас так настроил, и затем желайте этому человеку много счастья. Таким образом вы избавитесь от чувства долга перед ним и от ощущения собственной бесполезности. У детей может развиваться неправильный вид преданности, когда ребенок думает: «Мой отец сказал, что я ошибка, значит, я действительно должен быть ошибкой». И если вы будете посылать отцу или матери много добрых пожеланий, то они начнут чувствовать, что им ничего от вас не нужно, и связь растворится. Это мое собственное постижение, но я видел, что оно очень действенно. Правда, у меня самого были лучшие в мире родители, однако я видел много людей, которым очень вредили их семьи.

**9** *Есть ли у русских людей проблемы с гордостью, возведенной в ранг национального достояния?*

Я так не думаю. В трудные периоды вашей истории, когда христианство пугало вас грехами, а потом коммунизм и социализм принуждали жить по своим

законам под страхом смерти, чувство гордости было для вас защитой. Но больше вам этого не нужно. Сейчас вы — подающая надежды, образованная нация, и, несмотря на непростую политическую обстановку, у вас прекрасные возможности для развития.

**10** *Как перенести сочувствие из ума в ленивое тело?*

Быть хорошим очень приятно, и это создает позитивную обратную связь. Полезные действия возвращаются к тебе. Китайцы считают, что Будда — лучший банк, поскольку деньги, которые мы отдаем на Дхарму, всегда приходят обратно. Мы добавляем к такому настрою немного идеализма и духовности.

**11** *Кармана говорит, что самая опасная эмоция для нас — это гордость, а ты всегда упоминаешь гнев. Почему?*

Наше видение определяется теми людьми, с которыми мы сталкиваемся. Гнев — это действительно большая проблема мира. А вашу гордость за самих себя я постепенно меняю благодаря работе в группах на так называемую алмазную гордость — то есть на гордость за группу, за буддизм, за природу Будды всех существ. Но в буддийских монастырях другая ситуация: туда часто попадают люди, которые считают, что знают все лучше других. Такие типы никогда не приходят к нам, потому что над ними будут смеяться и отправят обратно. Наш способ работы — это самоочищение. Если вы не можете посмеяться над собой, у вас нет шансов быть с нами.

## 12 *Публичные выступления вызывают внутреннее возбуждение, волнение. В чем причина и что с этим делать?*

Думай, как я: «Наполовину хороший учитель лучше, чем вообще никакого учителя». Когда мы стараемся делать все, на что способны, все оказываются в выигрыше.

## 13 *Как определить — личностное переживание или неличностное?*

Если в нем есть сочувствие, спонтанная радость и бешащие, то, вероятно, оно неличностное. А если в нем есть надежды и опасения, завтра и вчера, удерживание и отталкивание, симпатии и антипатии, то оно явно личностное. Конечно, вам может не нравиться, когда происходит что-то вредное для других, — тогда это приемлемо. Но если вам не нравится то, что вредно для вас самих, это нехорошо. Лучше постараться привести свой ум на такой уровень, где уже не может быть боли.

Избегая трудных ситуаций, многому не научишься. Если же рассматривать трудности с позиции сочувствия и мудрости — понимая, что их не будет позже и что другим бывает еще труднее, — то в этом намного больше смысла. Но величайший смысл заключается в том, чтобы осознать мешающее чувство в настоящий момент и научиться желать другим счастья, видя в них пациентов, а не врагов. Тогда мы сможем понять, что люди ведут себя так, как они себя чувствуют, и что у них небольшой выбор.

## 14 *Как добиться уважения к себе?*

Если дать людям шанс, они обычно начинают вести себя лучше. Иногда показывая, что у вас есть большие клыки, можно в остальное время ожидать от людей более уважительного отношения. Тогда постепенно вы заметите, что живете на более высоком, осмысленном уровне, где стало больше радости, чем раньше. Я бы не давал здесь совет, который обычно даю молодым учителям: напугайте детей в первый же день, чтобы с ними было легче справляться до конца года. Я обычно говорю это на Западе, потому что дети там бывают невыносимы — они слишком много смотрят телевизор и к тому же привыкли получать все, что хотят. Если же говорить о взаимодействии между взрослыми, то здесь не нужно становиться слишком моралистичными, это скучно. Гораздо лучше общаться на равных. Но все равно, стоит показывать, что есть вещи, которые вам не нравятся.

## 15 *Как удерживать уровень, если становишься ленивым или следуешь вредным привычкам? Нужно ли беспокоиться об этом или можно просто расслабиться — и все пройдет само собой?*

Лени нужно избегать. Жизнь слишком коротка, чтобы позволить ей просто пройти мимо. Если в этой жизни мы будем только расходовать хорошие впечатления, то в следующий раз переродимся в Китае, Индии или Африке, где не будем иметь тех возможностей, которые у нас есть сейчас. Если вы ленивы, то ваше тело — капризный хозяин, а если ведете активную жизнь, то оно — послушный слуга. Поселитесь в квартире с видом на кладбище и каждый раз, глядя в окно, думайте: «Здесь лежат те, кому я уже не смогу помочь. Теперь нужно пойти помедитировать, чтобы

быть полезным для остальных». Непостоянство — хорошее противоядие от лени.

Что касается вредных привычек, то я бы советовал избегать постыдных вещей. Например, если не мыться каждый день, это затруднит общение с другими, потому что люди будут просто убегать от вас. Нужно стараться сохранять стиль. Мы сами создаем свои жизни, так почему бы нам не делать их захватывающими и приятными? Так что — больше силы!

**16** *Дорогой Лама, я один, и проблем у меня мало. Но других людей много, и проблем у них еще больше. Как правильно думать о других, чтобы это не приводило к депрессии? Имеет ли смысл сочувствие, если не можешь изменить ситуацию?*

Есть разные виды сочувствия. Есть то, что называется «сочувствие идиота», или «жалость». Это когда вы видите, что пятнадцать человек оказались в яме, и из сочувствия тоже прыгаете туда. Сочувствие должно быть практичным: вы видите пятнадцать человек в яме, приносите лестницу — и они все выберутся наверх. Я советую именно такое, осмысленное сочувствие. И я не рекомендую сентиментального сочувствия, под влиянием которого мы думаем: «Ах, он бедный, маленький!..», — потому что это делает людей слабыми. Видя, что человек попал в трудную ситуацию, вы можете сказать себе: «Я тоже за многие жизни не раз бывал в затруднительных положениях и смог выбраться. Значит, и он может. Нужно просто помочь ему в этом».

**17** *Что такое привязанность?*

Привязанность — это когда вы счастливы, если у вас есть желанный предмет, и несчастны, если его у вас нет. Быть свободным — значит быть счастливым вне зависимости от того, обладаете вы объектом своих желаний или нет. Привязанность означает, что вы пытаетесь получить что-то для себя, живете прошлым или будущим, удерживаете или отталкиваете, пытаетесь контролировать других, заставляя их давать различные обещания.

**18** *Почему жизни существ проходят под влиянием неведения, страха и гнева? Кому нужна эта игра?*

Я не знаю никого, кто бы ею наслаждался. И, вероятно, люди в это вовлечены из-за неведения и глупости. Но с буддийской точки зрения все не так страшно, потому что неведение можно растворить. Было бы хуже, если бы существовала некая злая сила, с которой ничего нельзя сделать.

**19** *У меня мало упорства и терпения, и это мешает в работе и практике. Существуют ли какие-нибудь методы, чтобы исправить это?*

У меня самого терпения немного, но я всегда стараюсь управлять собой, как автомобильным двигателем. Если оборотов мало, то слишком сильно бьются поршни, а если много, то может испортиться масляный фильтр и мотор сгорит. Поэтому нужно держаться в пределах белых чисел, между зеленым и красным спектром — примерно от двух до шести тысяч оборотов. Кроме того, у меня всегда есть несколько объектов,



на которые я мог бы направить внимание. Если люди хотят от меня многого, я, конечно, стараюсь присутствовать полностью. Если же они хотят меньше, то я одновременно стараюсь читать заголовки в газете или писать адреса на открытках; если еще меньше, то могу даже читать сами статьи или писать содержимое открыток, а если хотят совсем мало, то берусь за рукопись. Не обязательно быть терпеливым, умея придерживаться того уровня концентрации, который вам приятен.

Что касается упорства, то просто думайте, что ваши действия приносят всем пользу, и тогда сила будет возникать сама. И действительно: всем будет хорошо, если вы сможете добиваться своих целей. Но при этом, конечно, вам нужна уверенность, что вы занимаетесь чем-то хорошим.

## 20 *Как развить самоуважение и уверенность?*

Начните делать что-нибудь полезное, и тогда вы станете себя уважать. Ведь в конечном счете мы оцениваем себя по своим делам. Если же вы просто будете пытаться потребить больше ресурсов мира, чем это делают другие, то вряд ли это поможет. В потреблении не много смысла.

## 21 *Откуда появляются агрессия и гнев?*

В основном они происходят из неведения, то есть из неспособности понимать, что видящий, видимое и акт видения — это части одного целого. Все, что нас разделяет, изменчиво и непостоянно. Деньги, друзья, политические идеи, страна, в которой мы

живем, — все это может меняться, поскольку является обусловленным. Вне изменений только пространство, которое делает все возможным, его способность осознавать и тот факт, что оно одинаково повсюду. Неспособность это понимать является причиной всех вредных чувств, неловких действий и негативной обратной реакции. Злость возникает, когда мы забываем, что сами посадили кактусы, на которых сидим, и начинаем винить в этом других. Если вы женщина, то знайте, что из-за гнева в следующей жизни вы родитесь некрасивой. А если вы сейчас хорошая девочка, то будете очень красивой. На самом деле вам даже не обязательно быть хорошей, главное — не злиться. И конечно, мужчин это тоже касается. Злость — непривлекательное чувство.

## 22 *Есть ли у тебя тщеславие и как ты с ним работаешь?*

Я желаю всем быть красивыми и здоровыми — это лучший способ. Не нужно делать мир плохим или уродливым, вместо этого лучше думать обо всем хорошем и привлекательном, что в нем есть, и делиться этим с другими.

## 23 *Как остановить гнев, который становится привычным?*

Я бы повторил миллион раз мантру ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ. Это создает на поверхности ума масляную пленку, по которой злость соскальзывает, не оставляя царапин. Нам, датчанам, хорошо удается работать с гневом. Мы говорим: «Маленькие собаки лают, большим этого не нужно». Сильные люди

делают то, что хотят, а слабые так не могут и потому злятся. Люди ведут себя так, как они себя чувствуют. Если они счастливы, то и в общении приятны, а если несчастны, то доставляют всем беспокойство. Мы также очень хорошо различаем врагов и пациентов. Пациенты — это те, у кого настолько плохая карма, что они не могут нормально вести себя в обществе. Избегать таких людей достаточно просто. А враги — это те, кто сознательно хочет навредить. С ними мы разбираемся по принципу: «Большой враг — большая честь!» Но таких совсем немного. Намного больше тех, кто просто несчастен и потому нуждается в нашей помощи.

На внешнем уровне гневным людям стоит избегать ситуаций, провоцирующих злость. На уровне мотивации нужно развивать сочувствие и мудрость. Мы понимаем, что не хотели бы оказаться на месте трудных людей: они скорее нуждаются в нашей помощи, чем представляют угрозу. На уровне видения мы наблюдаем, как в уме возникает гнев, но не действуем и не говорим под его влиянием, а просто ждем, когда он исчезнет, — позволяем вору войти в пустой дом. И когда злость исчезает, мы переживаем момент ясности.

**24** *Когда ты приезжаешь, обычно возникает очень много всяких переживаний, например злости и радости. Но в этот раз состояние все время очень ровное. И непонятно, происходит что-то или не происходит.*

Это хороший знак: ты узнаешь зеркало за картинками и океан под волнами. Взлеты и падения — для детей, а ровное состояние — для взрослых. Это значит,

что ты получаешь пользу от медитации. Практикуя, ты находишь свою середину, которая является самым осознанием, и больше ее не теряешь.

**25** *Когда появляется много радости, становится мало сочувствия. Как с этим быть?*

Это временное явление. Потом радость и сочувствие уравниваются. Это просто признак того, что ты начинаешь работать. Мы нацелены на полное раскрытие всех качеств ума, и на этом уровне нельзя отделить радость от сочувствия, ведь радость не будет абсолютной, если вы не думаете обо всех.

**26** *Я слышала, что если человек счастлив, то он уже приносит много пользы другим. Как бы ты это прокомментировал?*

Каждый из нас является зеркалом для других. Если вы счастливы, то вы красивое зеркало: вы напоминаете другим о том хорошем, что в них есть, и они будут отождествляться с этим. Так что, становясь лучше, вы действительно приносите пользу, особенно если излучаете теплый, включающий вид любви и если другие могут чувствовать, что к ним она тоже относится. Вы показываете людям, что счастье возможно, и это важно. Сейчас, когда большая коллективная депрессия под названием «коммунизм» в вашей стране закончилась, здесь можно видеть все больше открытых и счастливых лиц.



## Буддизм и здоровье

**1** *Каковы причины аллергии и как от нее избавиться?*

Думаю, причина в том, что людям в детстве не разрешали играть с грязью, и их организм не научился вырабатывать достаточно антител. Другая причина — если дети недоношены, у них нет сопротивляемости аллергии. Кроме того, сегодня в атмосфере очень много тяжелых металлов — это еще одна причина. Животные, которые впитывают все через кожу (например, лягушки), вымирают повсюду. Так что здоровое количество грязи для детей может быть полезным.

**2** *Я нормальный и позитивный, но если выпью, то становлюсь агрессивным и создаю проблемы себе и другим. Как мне работать с этим?*

Во-первых, перестань пить. Во-вторых, повторяй много мантр ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ. Но лучший способ выбраться из ямы — перестать копать ее.

**3** *Как сделать так, чтобы человек перестал пить, если он не считает себя алкоголиком?*

Скажите ему, что раз он не алкоголик, то может и не пить. А если он не может перестать пить, значит он алкоголик. Если в паре мужчина — алкоголик, то я советую прекращать отношения. Пусть лучше вниз скатится один человек, чем два.

**4** *Как вы считаете, действительно ли необходимо запрещать психоактивные вещества? Как вы относитесь к Тиму Лири, Кену Кизи, Олдосу Хаксли, Стэнли Осли?*

Держитесь подальше от наркотиков. А если вы все же хотите их принимать, делайте это там, где не запрещает закон. Но только не в России, потому что у вас здесь действительно суровые законы. Ваши тюрьмы не похожи на больницы или университеты, как в Европе, где вы можете учиться, сдавать экзамены, встречаться со своей девушкой в отдельной комнате. Насколько я слышал, российские тюрьмы похожи, скорее, на клетки в зверинце, где вы окружены дикими животными. Лучше туда не попадать.

**5** *Могут ли какие-то медитации замедлить процесс старения тела и как это работает?*

У нас есть Будда Безграничной Жизни (Цепаме, или Амитаяс). В медитации на него вы предстае в красной форме энергии и света, со всеми признаками блаженства и совершенства. Ваше тело красное и прозрачное. На уровне сердца у вас половинка солнца плоской стороной вверх, над ним половинка луны плоской стороной вниз. Между ними — красный слог ХРИ, вокруг которого кольцо радужного света, содержащее длинную и короткую

мантры. Иногда свет излучается ко всем Буддам и Бодхисаттвам, и они вливаются в вас. Иногда из вас излучаются крючки, направляясь во все вселенные и принося вам полезные растения и минералы, и вы почувствуете радость.

**6** *Как буддизм смотрит на стерилизацию, кастрацию домашних животных?*

Было бы хорошо спасти животных от кастрации. Можно стерилизовать их, не кастрируя, чтобы не разрушать энергетическую, гормональную систему, не лишая их возможности испытывать радость.

**7** *Должен ли буддист как-либо ограничивать себя в употреблении мяса?*

Слишком много мяса просто вредно для здоровья. Соевые продукты по вкусу почти не отличаются от мяса. Мы с женой были вегетарианцами три с половиной года, и нам это нравилось. Но потом наш учитель Шестнадцатый Кармапа сказал, что мы должны быть в состоянии работать повсюду и не можем требовать, чтобы для нас готовили специальную еду.

Животный жир вообще не особенно полезен. Если бы все начали употреблять вместо него оливковое масло холодного отжима, то жили бы на пять лет дольше. Через пару дней мне будет шестьдесят семь, у меня давление 120 на 80, и я недавно пробежал двадцать шесть километров во время Кагью-рана, когда мы собирали средства на «Европа Центр». У меня нет никаких преград в артериях — во многом благодаря оливковому маслу. Полезен также жир холодноводных рыб.

**8** *Есть ли в буддизме какие-нибудь программы по реабилитации наркоманов и как вы относитесь к этой проблеме?*

Я думаю, наркомания — это ужасно. Правда, в Западной Европе употребление наркотиков считается не преступлением, а болезнью. Могу вам сказать, что спустя какое-то время вы начинаете принимать наркотики уже не ради удовольствия, а для того чтобы избежать боли. «Синдром отмены» — это ад: люди корчатся на полу, они действительно очень страдают. И большинство из них достаточно умны, чтобы понять, что связываться с наркотиками не стоило, но теперь они не могут избавиться от зависимости.

**9** *Считаете ли вы, что многие недостатки тела, болячки и раны можно вылечить своим собственным умом, силой мысли? Если да, то что тогда делают врачи?*

Я не особенно верю в такое лечение. Я думаю, что если вы позитивный человек и у вас не так много подсознательных препятствий, то ваше тело может вылечить себя скорее, чем в том случае, если бы у вас были психологические проблемы. Но в основном это все генетика. Когда моя жена умерла в апреле прошлого года, все пытались найти высокие духовные причины для этого, а я думаю, что все дело в генах: ее мать тоже умерла в 60 лет. Я не могу найти других причин, по которым ей нужно было бы исчезнуть.

**10** *В медитации говорится, что все болезни порождаются тремя ядами ума. Объясни это.*

Я не очень хорошо знаком с тибетской медициной. Знаю только, что есть четыреста четыре болезни, подразделяющиеся на четыре вида. От ста одной болезни излечиваешься в любом случае; еще от ста одной излечиваешься с помощью правильного лекарства; еще от ста одной — с помощью правильной мантры, и еще от ста одной в любом случае умираешь. Насколько я помню, болезни тепла порождаются гневом, расстройством внутренних энергий — желанием, а болезни слизи — глупостью. Это все, что я знаю о тибетской медицине. Думаю, у нас есть люди, в том числе и в этом зале, которые знают ее хорошо. У меня никогда не хватало времени или фантазии на то, чтобы серьезно заболеть, если не считать травмы, связанной с парашютным прыжком, и нескольких аварий на мотоцикле.

**11** *Когда я делаю медитацию на Будду Медицины, это очень помогает моим друзьям и родственникам. Могу ли я давать его мантру тем, у кого нет буддийского Прибежища?*

Чтобы передавать людям мантру, ты должен быть для них стабильным, поскольку в этом случае представляешь Будду. Они не должны видеть тебя слабым или запутанным, потому что тогда теряется сила мантры.

**12** *Как я могу помочь человеку, у которого нашли опухоль мозга? Спасибо, желаю тебе долгой и здоровой жизни!*

Если это смертельная болезнь, то постарайтесь объяснить ему, что ум — это пространство и осознание, которое невозможно уничтожить. Если болезнь

излечима, то помогите найти самых лучших докторов. А после операции можно использовать тибетскую или китайскую медицину, чтобы вывести из организма все химические вещества и вернуться в норму.

### **13** *Если близкий друг пьет слишком много спиртного, как ему помочь?*

Прежде всего нужно дать человеку понять, что у него есть проблема. Если он не хочет признаться себе в этом, то мало что можно сделать, и тогда лучше отойти в сторону. Если же человек замечает, что он хуже функционирует в обществе, вызывает драмы в семье, то посоветуйте ему обратиться в одну из организаций, помогающих алкоголикам, и постарайтесь привести его туда. А в ином случае просто держите дистанцию. Пусть он почувствует, что не владеть собой — стыдно.

Алкоголизм часто возникает из-за того, что людям не хватает солнечного света. И это же является причиной обжорства. В организме есть вещество под названием «допамин» — это гормон, который передает ощущение удовольствия от одного нерва к другому. Помимо солнечного света, его производят шоколад, алкоголь и многие другие вещи, но, конечно, если злоупотреблять алкоголем, то можно только навредить себе. Я знаю, что в Швеции, Финляндии и Норвегии есть такие клубы, где люди надевают специальные шапки с лампами, излучающими свет прямо в глаза. Благодаря этому многим удается избавиться от алкогольной зависимости.

### **14** *Можно ли практиковать цигун для здоровья? Там нужно вращать энергию по кругу.*

Не нужно работать с энергетическими линиями, поскольку их система отличается от буддийской, и вас это запутает. Но что касается физического аспекта, то пожалуйста. Вы также можете заниматься индуистской йогой: становиться на голову, приветствовать солнце, принимать позы коровы, собаки, плуга... Но я бы не стал работать с внутренней энергетической системой и не стал бы заниматься дыханием, потому что это опять-таки отличается от буддийской системы. Наша западная гимнастика тоже хороша: подтягивания, отжимания и так далее.

### **15** *У меня были проблемы со спиной, я пошел к целителю, и он сказал, что недавно было сделано очень сильное пожелание, чтобы я умер. Можете ли вы помочь?*

Да. Думай, что, с какой бы стороны эти пожелания ни приходили, — они отражаются в зеркале и возвращаются к тем, кто их сделал. Но я сомневаюсь, что такие вещи возможны. Я думаю, что у целителя просто хорошая фантазия. Люди думают так довольно редко — разве что кто-то тебя по-настоящему не любит. Если ты не знаешь никого, кто мог бы такое сделать, — забудь об этом.

### **16** *Как правильно использовать пожелания при выполнении массажа или самомассажа?*

Делая кому-то массаж, представляйте, что у вас в середине груди на уровне сердца находится синий Будда, из которого излучается синий свет, наполняя ваши руки и пальцы. Свет течет через них.

В тех местах, где вы касаетесь пациента, свет проникает в его тело, и все проблемы растворяются, как кусочки льда в горячей воде.

## 17 Знакомы ли вы с макробиотикой?

Я знаю, что в Америке, если родители следуют макробиотике, то их детей кормят в школе за счет государства. Считается, что в семье они не получают того, что необходимо для здорового роста. Кроме того, основатель макробиотики Джордж Осава сам умер от рака. Я стараюсь спокойно относиться к вопросам питания — немного алкоголя, немного того, немного этого. Без напряжения, а также без зависимостей и крайностей. Особенно зимой, чтобы избежать простуды, я бы старался употреблять достаточное количество витамина С.

## 18 Как нужно относиться к пациентам, если я работаю доктором?

Я думаю, что главное — следовать клятве Гиппократа: «Не навреди». Делай все возможное, чтобы помочь им. И старайся вдохновлять их на то, чтобы они делали что-то осознанное со своей жизнью.

## 19 Просьба: если можете воздействовать на мальчика — инвалида ДЦП, пожалуйста, помогите.

Я думаю, что если он парализован, то нужно научить его медитации. Сейчас на Западе в нескольких странах работают над тем, чтобы научить нервы

снова срастаться. Но говорят, что пройдет пять-десять лет, пока это даст какие-либо результаты. Скажите этому мальчику, что единственное, что может стать счастливым, — это ум. И пусть он его развивает.

## 20 Можно ли сознанием изменить резус крови, восстановить зубы и нужно ли наказывать зло?

Я думаю, что какие-то вещи можно делать силой ума, но это требует слишком много усилий и приносит слишком небольшую отдачу. Если вы будете во всем себя ограничивать, то, может быть, проживете на пять или десять лет больше. Но на что тогда вы потратите эти годы? Вообще, лучше относиться к своему телу как можно менее напряженно и распространять с его помощью как можно больше счастья. Не стоит тратить на тело много времени: оно все равно умрет. Тело должно быть хорошим слугой, а не трудным господином.

Что касается зла, то наказывать его — не ваша забота. Оно само себя наказывает или его ловит полиция.

## 21 Дорогой Лама Оле, я очень брезглива, боюсь всякой заразы. Посоветуй, пожалуйста, как относиться к этому спокойнее.

Представляй, что в твоём сердце находится Будда Медицины и он излучает свет на все вокруг. У меня самого есть нечто похожее: я всегда стараюсь не прикасаться к еде с сильным запахом, потому что часто близко общаюсь с людьми. Но в вашем холодном климате, наверное, не стоит слишком беспокоиться

о заразных болезнях. А вот в тропиках я бы действительно был осторожен.

**22** *Бытует мнение, что если дома есть книги таких авторов, как Кастанеда, Ошо, или труды по магии, то это негативно сказывается на здоровье находящихся в доме людей. Так ли это?*

Честно говоря, не имею понятия. Наверное, если читать их, это может создать запутанность и трудности. Но если они просто лежат, то вряд ли от них исходит какая-то радиоактивность. (Смех.)

**23** *Ты сказал, что Гаруда помогает при болезнях кожи. Что это значит в практическом смысле?*

Можно медитировать на синюю защищающую форму, у которой в сердце находится красная защищающая форма, а над головой — Гаруда. Представляйте, что из них в вас излучается свет и растворяет кожные заболевания. Но это слишком сложно, лучше используйте Будду Медицины.

**24** *Мне пришлось сделать аборт по медицинским показаниям, так как была угроза для плода, хотя мы с мужем очень хотели ребенка. Как ты относишься к абортам?*

Попробуй забеременеть еще раз. Аборт — это половина убийства. Полное убийство — это когда вы

знаете, что это человек, вы хотите его убить, вы организовываете убийство и после этого остаетесь удовлетворенными. Что касается аборта, то вы, вероятно, не совсем уверены, что убиваете человека, потому что эта субстанция больше похожа на йогурт или на маленькую рыбку. И вы, наверное, не очень хотите его убивать, а просто думаете, что иначе вы не сможете окончить университет или что от вас убежит ваш друг. (Кстати, когда между людьми стоит убитый ребенок, их отношения, как правило, длятся недолго.) Вы убиваете или организовываете убийство, но впоследствии обычно не очень этому рады. Таким образом, из четырех условий, которые составили бы полное убийство, у вас есть полтора или два с половиной.

В любом случае делать этого не следует, потому что в момент зачатия соединяются сперматозоид, яйцеклетка и сознание из прошлого тела. Лучше постарайтесь отдать этого ребенка семье, которая хочет, но не может иметь детей, или же организуйте так называемое открытое усыновление, когда вы становитесь как бы членом семьи и время от времени навещаете ребенка. Я думаю, это наиболее гуманно. На Западе многие готовы принять даже неполноценных российских детей, но, насколько я знаю, ваше правительство усложняет систему усыновления. Возможно, это хорошо для национальной политики, но плохо для детей, потому что люди, которым эти дети могли бы достаться, действительно хотят заботиться о них.

**25** *Уточните, пожалуйста, почему сметана — такой же яд, как алкоголь и табак?*

Потому что сметана блокирует ваши артерии и вызывает сердечные заболевания, она ничем не лучше масла. При этом кефир с небольшим



содержанием жира очень полезен. Потребляйте белки, но избегайте жира, особенно животного жира. Это сокращает жизнь. Если ваши вены становятся слишком тонкими, то сердце не может качать по ним кровь. Хочу добавить, что иметь лишний вес — это все равно что повсюду таскать на себе тяжести. Это тоже сокращает жизнь.

Что касается алкоголя, то, выпивая не больше двух бутылок пива или двух стаканов красного вина в день, можно продлить себе жизнь, особенно здесь, где вы едите много жирной пищи. Конечно, оливковое масло холодного отжима еще лучше, но нет сомнения, что небольшое количество алкоголя понизит ваше давление и выведет жир из вен. С другой стороны, если вы пьете слишком много и дело доходит до интоксикации, это говорит о том, что вы больны. Тогда шутки заканчиваются, потому что алкоголизм, безусловно, сокращает вашу жизнь.

## 26 *Есть ли какой-то способ работать с холодом?*

Если вы можете сконцентрироваться на холоде так же, как, например, на пульсе или на каком-то одном участке тела, то я бы даже сказал, что это можно сделать объектом медитации. Насколько я знаю, в этом зале сейчас около восьмидесяти моих учеников с Запада, которые сегодня прыгнули в Байкал. Все они умеют медитировать на холод. (Смех.)





## Смерть и перерождение. Пхова

**1** *Возвращаясь с пховы, мы с друзьями попали в серьезную аварию. Чудом остались живы, мощный джип не подлежал восстановлению. Что это значит? Есть ли здесь связь с пховой?*

Иногда, когда практикуешь, случаются некоторые вещи, которые должны были произойти позже, но в более жесткой форме. Я рад, что вы выжили. Иначе могло бы быть намного хуже.

**2** *Дорогой Оле, когда умирала Ханна, мы делали медитацию Опаме для нее. Зачем это было нужно? Ведь она находится на высоком уровне развития и могла легко попасть в Чистую страну без посторонней помощи. А у нас тогда что, нет шансов?*

Она пятнадцать раз возвращалась после клинической смерти, потому что думала, что сможет быть полезной, пока я не сказал ей: «Теперь уходи». Каждый, у кого был знак успешного прохождения

пховы, попадет в Чистую страну, не волнуйтесь. Гुरु Ринпоче и все высшие учителя нашей линии преемственности ясно говорили об этом, и у них не было причин говорить неправду.

**3** *Как подготовиться к пхове человеку, который не испытывает доверия к формам Будд и не может начитать сто тысяч мантр ОМ АМИ ДЭВА ХРИ?*

Я думаю, ему нужно пойти в другую буддийскую школу. Если человеку не нравится путь медитации с формой, то он может попробовать во время умирания удержать ясный свет. Но это не так просто. Нужно научиться осознавать, не осознавая ничего конкретного, но при этом следить, чтобы не возник эффект «белой стены», то есть чтобы не оказаться в полусонном состоянии, потому что это повредит вашей сообразительности. Чтобы избежать этого, мы делаем фазу растворения в медитации короткой, оставаясь в ней полностью осознанными и светящимися, как алмаз. В Чистые страны попасть намного легче, они существуют для того, чтобы помочь нам. Это лучшая возможность, которая у нас есть.

**4** *Как подготовит к пхове человека, у которого пока нет доверия к тебе как учителю и нет возможности перед пховой приехать на какой-нибудь курс и принять Прибежище? Например, кого-то из родителей.*

Родителей всегда можно привезти, они — часть вашего энергополя. И конечно, люди должны быть критичными. В мировой истории больше народу

было убито из-за религии, чем из-за политики. Это роскошь — иметь такое видение, которое охватывает целый мир, но это также и опасно, если религия преступна. Мои родители были интеллектуалами, они написали пятьдесят книг. Но они заинтересовались буддизмом только после того, как мы с братом стали буддистами и полиция перестала приходить каждую неделю, чтобы спросить, где мы были. Родители подумали, что раз буддизм хорош для их детей, то, наверное, в нем есть смысл. Это не шутка. Мы действительно доставляли им много неприятностей.

**5** *Дорогой Оле, в Тибете практика пховы была очень секретной и доступна только тем, кто много медитировал. Сейчас ты даешь пхову всем желающим, даже не закончившим нёндру. С чем это связано?*

У всех есть билет. Каждый человек родился и поэтому умрет. Кроме того, люди на Западе гораздо лучше образованы, чем в Тибете. Если они становятся буддистами, то из идеалистических побуждений, а не потому, что так принято в обществе. Их ментальный уровень как минимум не ниже, чем на Востоке. Но на самом деле я даю пхову именно так, потому что так мне сказали мои учителя. Я гораздо консервативнее, чем вы думаете. Я считаю, что благословение линии — самое важное в нашей работе, и потому делаю только то, что получил от своих учителей, ничего не меняя. Я очень традиционен и следую тому, что мне сказали.

Конечно, я стараюсь сделать наше Учение более западным. Но нынешние тибетские учителя — современные люди, они знают мир. Например, когда я сказал им, что если мы будем кланяться три раза при

входе в храм или в гомпу, то это будет выглядеть нелепо, — они согласились со мной. Они понимают, что нужно стараться сохранить смысл поучений, а культурные различия не так важны.

**6** *Оле, скажи, в какое время после смерти ум человека может переродиться?*

У вас есть семь недель. За это время происходит полное созревание кармических впечатлений, и вы не можете дольше оставаться в промежуточном состоянии бардо.

**7** *Обычно, когда человек кончает с собой, — это огромная проблема для запутанного ума, но как ты думаешь, что происходит с умом самурая, когда он совершает ритуальное самоубийство?*

Мне кажется, однажды он обнаруживает, что выбросил совершенный инструмент и вдобавок совершил это из-за гордости — не самого радостного человеческого качества. Есть три основных типа самоубийств: самоубийство из гнева, чтобы навредить другим, показать им, что они сделали с нами, самоубийство из привязанности, когда мы не можем жить без кого-то, и самоубийство из глупости, когда мы думаем, что можем таким образом разрешить какую-то ситуацию. Но все проблемы, от которых мы якобы избавились в этой жизни, будут поджидать нас в следующей. Намного лучше использовать тело, которое у нас есть сейчас, для того чтобы вычистить из ума как можно больше ненужного мусора, чтобы потом можно было двигаться дальше.

Но, конечно, бывают разные ситуации. Например, если вы неизлечимо больны и ваш ум уже не функционирует нормально, вы лежите в больнице, подключенные к многочисленным приборам, и это стоит тысячу долларов в день, а на свете есть много детей, которым не хватает витаминов, то можно сказать врачам: «Отключите приборы, а деньги передайте детям», — и это не будет самоубийством. Или если вы прыгаете с моста, чтобы спасти тонущего, или погибаете, пытаясь защитить кого-то от бандитов, — это тоже не самоубийство, а очень благородное действие. Но просто выбрасывать свою жизнь вредно и глупо. Я помогаю людям, когда они умерли, и скажу вам, что труднее всего отсылать наверх самоубийц. Они приходят только через семь недель, уже в самом конце бардо, и в очень запутанном состоянии.

**8** *С точки зрения пространства как единого поля — какие есть буддийские соображения насчет индивидуальности душ после смерти?*

Если мы поняли, что мир — это сон, который постоянно меняется, а все происходящее — это свободная игра нашего ума, который является неразрушимым пространством, то у нас есть и то и другое. Мы можем привязываться к впечатлениям, появляющимся и исчезающим в уме, а можем не привязываться — это наш выбор. Полностью развитый ум включает в себя все и не имеет индивидуальности. Но на пути к этому состоянию мы развиваем различные качества Будды, которые являются преобразованиями наших мешающих чувств.

Гнев превращается в зеркалоподобную мудрость; гордость становится мудростью, которая показывает,

что все вещи являются частью единого целого; связанность преобразуется в способность различать; ревность становится мудростью опыта, способностью следовать за длинным потоком событий; а неведение превращается в интуицию. То есть состояние Будды подобно чистому свету, но, если пропустить его через призму, мы получим целую радугу.

**9** *Когда домашнее животное умирает от онкологии, что лучше сделать — усыпить его или оставить доживать дома?*

Это не ваша ответственность. Есть люди, которые сами выбрали такую функцию — принимать подобные решения. Я имею в виду ветеринаров. Они могут делать такую работу с минимальным количеством мешающих чувств. Спросите, что они думают, но сами не вовлекайтесь в это.

**10** *В Юго-Восточной Азии развит культ предков, но если умы перерождаются в течение сорока девяти дней, то как это работает?*

Вероятно, этот культ связан с теми из предков, кто застрял в состоянии духов. Очень опасно удерживать умерших, ведь они не могут остаться, и это их очень расстраивает. На самом деле подобные идеи пришли к нам с Ближнего Востока, они несвойственны европейской культуре. Наша культура была другой: вместо «пожалуйста, останься» у нас было «могильное пиво». Через три дня после смерти, когда ум человека пробуждался от шока умирания и оставлял тело, для него устраивали большую вечеринку с пивом. Если это

был мужчина, то во время пира вспоминали о врагах, которых он победил, а если женщина, то о мужчинах, которых она соблазнила. И затем человека отправляли в добрый путь с хорошими чувствами.

**11** *Почему, когда делается пхова для умерших, вы просите назвать их имена? Ведь тело не есть ум.*

Потому что они помнят свои имена, а мне нужно как-то призвать их ум. Они как бы витают в пространстве, и, если происходит что-то, связанное с ними, они тут же могут появиться. Это как с интернетом: вам достаточно подключиться к нему, и вы получите свое сообщение. Призывая умерших по имени, вы как бы активизируете их, а затем отправляете по нужному адресу.

**12** *Помогает ли буддизм преодолеть страх смерти?*

В результате медитации и изучения Дхармы человек начинает осознавать пространство между мыслями и за мыслями — пространство, которое знает мысли. Несмотря на то что все объекты осознания приходят и уходят, само осознание неразруσιμο. Это самый важный, самый сущностный буддийский опыт. И когда он появляется, не остается никаких сомнений в том, что ум есть нечто вневременное, что нельзя уничтожить его или причинить ему вред. С этого уровня бесстрашия все кажется интересным и радостным, и, кроме того, мы становимся добрыми, потому что других очень много, а мы — всего лишь одни. Знание ума — это ключ ко всякому полезному развитию.

### 13 *Как часто следует делать пхову в центре?*

Я думаю, достаточно трех-четырёх раз в год. Пхова сработает, даже если мы прошли ее всего лишь один раз и забыли, но все-таки процесс будет более приятным, если вы будете знать, что происходит. И кроме того, вы сможете делать намного больше для других.

### 14 *Какое действие вы бы посоветовали совершить людям в последний момент жизни, независимо от того, какую религию они исповедуют?*

Думайте, что в центре вашей груди, на уровне сердца, возникает радужный свет. Затем он распространяется, заполняет вас хорошими чувствами, и все тело начинает светиться. Затем вы наполняете весь мир счастьем и некоторое время просто фокусируетесь на этом. Если вы буддист, то можете представлять, что над вашей головой появляется Будда, который излучает свет во всех направлениях.

### 15 *Если допустить, что существует перерождение, то почему мы не помним ни состояние бардо, ни свои прошлые жизни?*

Мы перерождались бесчисленное множество раз. И тот факт, что вы не помните прошлых жизней, ничего не доказывает. Вы не помните ни свое рождение в этой жизни, ни первые годы, ни, возможно, даже то, что происходило вчера. Ум не имеет начала и конца. И мозг — не радиостанция, а радиоприемник.

Я помню кое-что из своей прошлой жизни. Я был солдатом и защищал мирное население от китайцев, но также и много медитировал.

### 16 *Что дает нам больше возможностей для помощи другим существам — пребывание в Девачене или быстрое новое воплощение в этом мире?*

Я бы не ставил целью быстрое перерождение. Я бы постарался чему-то научиться, запрыгнул бы еще на несколько уровней Бодхисаттвы и потом вернулся вниз. Не нужно думать, что это, как турникет: вы заходите, делаете круг и снова возвращаетесь. Есть большая разница: на первом уровне Бодхисаттвы вы можете приносить пользу тысяче человек, на втором — десяти тысячам, на третьем — сотне тысяч и так далее. И если вы подождете, потому что хотите приносить наибольшую пользу, то в определенное время вы увидите, что в мире собралось достаточно много людей, с которыми у вас есть связь, и тогда вы направитесь к ним и будете их учить. Это одно из оснований пройти пхову — чтобы помогать впоследствии многим людям, о которых сейчас мы даже не знаем.



## Политика и общество

**1** *Пожалуйста, прокомментируй то, что сейчас происходит в Тибете.*

Мы, западные люди, хотим, чтобы все в мире были свободны. Дания, вероятно, единственная страна, где никогда не было сильного, жесткого правительства, потому что, если кто-то один поднимается слишком высоко, мы начинаем смеяться, и тогда он снова падает вниз. Это национальный условный рефлекс. Так что определенно мы хотим, чтобы все были свободны, и нам не нравится, когда против молодых людей с камнями в руках воюют солдаты с пулеметами.

Я вкратце расскажу об истории тибетско-китайских отношений. Пятый Далай-лама пригласил монгольские войска в Тибет, чтобы сделать линию Гелуг главенствующей традицией в Тибете. Как раз во время 30-летней войны в Европе, с 1618 по 1648 год, монголы прошли по Тибету, разрушая монастыри других буддийских традиций, в особенности Карма Кагью. А после этого Далай-лама почему-то обратился к китайскому императору и объявил, что отныне Тибет переходит под китайский протекторат. Последующие отношения с Китаем были более-менее формальными, просто в Лхасе находились

два амбаня, которые докладывали в Пекин об обстановке. С окончанием императорской власти в Китае, в 1910 году, амбаней отправили из Лхасы обратно в Китай, и с 1910 по 1948 год, пока не победили коммунисты, Тибет был свободен от протектората Китая. Тибетцы считают свою страну отдельным государством, но, поскольку они изолировали себя от остального мира, контакты с ними были ограничены... Господин качает головой. Расскажите, если знаете что-то другое.

*Китайский корреспондент: Вы не правы, вы ошибаетесь.*

У нас с вами просто разные учебники истории. Я рассказываю то, что слышал. Потом Китай ввел войска в Тибет: зимой 51-го в восточные области и в 59-м — в Лхасу. У меня есть предположение, что некоторые генералы были настолько близки к Пекину, что Мао Цзэдун решил отправить их в Тибет, потому что они представляли угрозу. Затем, после периода, который называется правлением «банды четырех», наступил более либеральный период под руководством Дэн Сяопина. Я считаю Китай одной из величайших мировых культур, он настолько велик, что мог бы позволить себе дать тибетцам некоторую свободу. Тибет никуда не денется от Китая, потому что Китай всегда являлся для него источником очень многих вещей. Насколько я знаю, Далай-лама добивается только определенной самостоятельности, в основном касающейся религиозных практик. Если в этом году, году пекинской Олимпиады, политбюро решит дать свободу Тибету, это станет признаком зрелости — и весь мир будет счастлив.

*Китайский корреспондент: Были ли вы в Тибете после постройки железной дороги и видели ли, что там происходит сейчас?*

Мы были в Тибете дважды в 1986 году. Многие

наши друзья ездят туда, совершают обход вокруг горы Кайлаш. И все они говорят, что там можно видеть все меньше тибетцев и все больше иностранцев. Исторические районы Лхасы с плоскими крышами и интересными улицами исчезают, вместо них появляются дома с остроконечными крышами в китайском стиле. То есть и люди, и города кардинально меняются. И похоже, тибетцы не чувствуют себя как дома в своей стране. В школах перестали преподавать на тибетском, теперь обучение происходит на китайском.

*Китайский корреспондент: Вероятно, я не смогу с вами согласиться.*

Я говорю то, о чем читаю в западных газетах. Мы оба хорошие люди, просто ссылаемся на разные источники. Если все не так, то я очень рад. Тибетская культура несет ценности, которых больше нигде нет. У тибетцев уникальная психология и философия. Если это удастся сохранить, мир будет очень благодарен.

**2** *Как вы думаете, не стоит ли тибетцам эмигрировать в какую-то другую страну, свободную от тирании, и таким образом сохранить свою культуру и традиции?*

Я думаю, это уже произошло. Но дело в том, что люди получают поддержку только у себя дома. Например, я могу сказать, что русским, которые уезжают из России, становится скучно жить в других странах, потому что там все очень спокойно, организовано, все движется по накатанным рельсам. Им не хватает драм, катастроф, ощущения опасности, возбуждения, которые есть в России. Это действительно так: мы, европейцы, слишком скучные. Я тоже чувствую себя в России очень свободно. Мой отец



всегда говорил, что большая степень политической свободы может означать потерю личной свободы. Мне потребовалось стать старше, чтобы понять, что, когда становится слишком много чиновников, законов и правил, свободу теряют все.

### 3 *Как вы относитесь к марксизму?*

Хорошая теория, плохая в применении на практике, потому что она не соответствует человеческой природе. Если производишь столько, сколько можешь, и потребляешь столько, сколько нужно, тебе всегда будет нужно больше, чем ты производишь. Но люди ленивы и многого хотят. Поэтому нужен большой полицейский аппарат, чтобы заставить их работать, нужны другие люди, которые следят за теми, кто следит за первыми, и так далее. И получается пирамида, стоящая на своей вершине, где один человек работает, а десять контролируют его. Это не очень производительно. Коммунизм основан на зависти, а капитализм — на жадности. Я не могу сказать, какое из этих чувств более благородно, но нет сомнений, что капитализм более производителен.

### 4 *Можно ли помочь участникам сегодняшних тибетских собораний коллективной медитацией?*

Делайте сильные пожелания, чтобы все существа были свободны. Я не знаю какой-то специальной медитации, но все, что вы сделаете с этой мотивацией, будет хорошо. Можете представлять Махакалу над Лхасой. Наверное, это лучшее, что можно сделать. Вы в России очень хорошо знаете, что такое несвобода.

### 5 *Противоречат ли друг другу патриотизм и буддизм?*

Совсем нет. Можно любить всех и при этом кого-то немного больше. Россия — очень вдохновляющая страна, здесь много того, что стоит любить и защищать. Кроме того, это ведь ваша карма: вы здесь родились и у вас должна быть связь со своей страной.

### 6 *Патриот ли вы?*

Я люблю Данию. Это маленькая страна, нас всего пять миллионов, и мы, наверное, трудные люди, потому что большинство голубоглазых блондинов родом из наших мест. (Смех.) Мы делаем много важного, чтобы защитить наших женщин от радикальных исламистов. Мы боремся за свободу слова с теми забавными людьми, которые не хотят, чтобы над ними смеялись, когда они делают что-то глупое. Я очень горжусь нашей страной.

### 7 *Дорогой Оле, как ты считаешь, будет ли в ближайшие двадцать лет мировая война?*

Мировая война — это больше не тема дня. Проблема «Восток — Запад» скоро вообще исчезнет. Запад сейчас боится России, потому что мы зависим от вашей нефти и газа, которыми управляет государство, а не коммерческие структуры. Но это рано или поздно прекратится. Настоящий конфликт разгорается не в зонах умеренного климата, а между Севером и Югом. И будет не мировая война, а постоянные попытки бедных стран, где рождается много детей, переселить своих

граждан в богатые страны, где рождается мало детей. И нам придется их не пускать, чтобы сохранить свою культуру, потому что большинство приезжих не хотят интегрироваться в наше общество. Причина перенаселенности кроется в том, что мужчины, особенно из мусульманской части мира и экваториальных стран, считают, что много детей — это признак высокой потенции и мужской силы. Я вижу только один способ решить эту проблему: платить людям в бедных странах пару долларов каждый день, чтобы они не увеличивали свои семьи. Если у них один ребенок, они получают полную оплату, если двое, то половину, а если больше, то не получают ничего. При этом нужно объяснить им, что пусть лучше двое детей учатся в университете, чем десятеро попрошайничают.

**8** *Дорогой Оле, мне почему-то кажется, что позитивные энергополя очень трудно построить, но легко разрушить, как, например, многие места в Тибете. Как может быть, что энергии такие сильные, но при этом такие хрупкие?*

Наверное, это вопрос сочувствия: если вы видите, что с людьми происходит множество ужасных вещей, а помочь ничем не можете, то вы уйдете. Самым невероятным было для меня посещение Поталы в Лхасе. Там все полностью восстановлено, но это просто музей. Очень странное чувство.

**9** *Многие люди говорят, что России невыгодно вступать в Европейский союз, потому что у нее появится много финансовых обязательств, правил и так далее.*

Я в этом сомневаюсь. Думаю, что в экономическом плане Россия очень выиграет. Несмотря на то что появятся дополнительные законы об очистке радиоактивных зон и загрязненных территорий, это принесет пользу всем. Мы одна культура, у нас одни и те же люди, мы должны быть вместе.

**10** *Оле, хотели бы вы жить в России и как вы относитесь к эмиграции из России?*

Я думаю, что очень скоро она будет одной из самых приятных стран в мире. Если вы тем или иным образом усмирите Кавказ и не позволите китайцам занять Приморье, то Россия станет одной из немногих стран, где люди смогут чувствовать себя свободно, где у них будет достаточно вольного пространства. Сегодня в мире очень мало мест, где можно жить и не слышать людского шума. А у вас есть такие места. Карелия чудесна, Алтай чудесен, на Дальнем Востоке есть удивительные места. Но они будут заняты, если их не займем мы.

**11** *Если бы с самого начала основой идеологии Европы было не христианство, а буддизм, как бы это повлияло на ход истории?*

Мы были бы как минимум на двести лет впереди. Главной задачей средневековых ученых было избежать сожжения за высказывание идей, с которыми не соглашалась церковь. Возможность свободного обмена идеями помогла бы нам продвинуться на сотни лет вперед. Если люди могут говорить «и то и другое», это делает их весьма продуктивными

и созидательными, тогда как тенденция говорить «или — или» просто отнимает много энергии.

Сейчас буддизм приходит в Европу, и это очень хорошо. Нет сомнения в том, что мы будем оказывать благотворное влияние на общество, даже если люди не станут считать себя буддистами или говорить об этом. Больше половины населения Европы верит в перерождение, а в Северной Европе, я думаю, — до восьмидесяти процентов. Выяснилось также, что в Америке каждый седьмой что-либо знает о буддизме. Так что мы являемся видимой вершиной очень большого айсберга.

## 12 *Насколько различаются страны, в которые вы приезжаете?*

Они очень разные. В Европе есть три сильных потока. Во-первых, англосаксонская область, которая включает также Голландию. Там люди в большей степени эмпирики, они руководствуются опытом. Затем идет романская территория — Италия, Франция, Испания, — где людям важнее, как вещи выглядят внешне. И наконец, германо-славянские страны — здесь живут рационалисты. Эти различия породили величайшее искусство, величайшую свободу и величайшие мечтания, но также и величайшие в истории войны и притеснения.

## 13 *А что отличает русских людей?*

Здесь все изменилось. Раньше было такое чувство, похожее на паранойю, будто за вами постоянно следят. Потом, во времена Горбачева, все смахивало на простоквашу, но уже появилось больше свободы.

А сегодня я сравнил бы Россию с шампанским — так много свободы, избытка, все время что-то искрится, происходит нечто такое, что не могло бы произойти больше нигде. Ситуация очень богатая. Мы считаем, что здесь — магия. Я говорю о русских то же, что англичане говорят о восточных тибетцах: что они бесстрашные и радостные. У вас много скрытой силы, идеализма и очень хороших, глубоких людей. И когда вы сможете проявить эту силу, вы обнаружите, как вы богаты.

## 14 *Что вы можете сказать про трагедию, вызванную цунами в Юго-Восточной Азии? Почему цунами не затронуло буддийские храмы?*

Некоторые считают, что это Бог разгневался или Аллах отвернулся от нас. Но я объясняю это тем, что в то время в том регионе собралось много людей, у которых были кармические предпосылки прожить короткую жизнь. Это самое логичное объяснение. Потому что если бы у нас был бог, который хотел бы нам мстить, нам оставалось бы только одно: собрать все наши деньги, построить огромную ракету и выстрелить в него.

Что касается уцелевших храмов, то мы с друзьями ездим в Германии по автобану со скоростью 250 километров в час, прыгаем с парашютом, и почти ни у кого не возникает проблем. Я думаю, что у нас есть определенное благословение и защита. Это все, что я могу сказать. И конечно, не очень полезно разрушать буддийские предметы. В Азии говорят, что, после того как талибы уничтожили знаменитые гигантские буддийские статуи в Афганистане, весь мир начал бомбить их так, что они вернулись в каменный век.

## 15 *Какие ты видишь возможности бизнеса с высокой мотивацией в современном мире?*

Очень важно иметь доверие. Доверие — это то, что создает все связи. Я бы сказал, что если между вами и теми людьми, с которыми вы работаете, есть доверие и дружба, то самое глупое, что можно делать, — это обманывать их. Они будут рассказывать об этом другим, и потом вам придется говорить в два раза дольше, в два раза громче, и все равно вы не добьетесь результатов. А если кто-то переживает неудачу, будьте к ним добры. Когда у конкурентов трудности, постарайтесь протянуть им руку, иначе быстро появятся другие конкуренты, которые будут намного труднее прежних. Это не значит, что не надо соревноваться, это значит, что нужно быть открытыми. Работодатели должны спрашивать у своих сотрудников, готовы ли они отдать часть прибыли на позитивные цели. И если те согласятся, то в компании будет хорошая энергия, которая принесет много пользы в будущем.

## 16 *Мы сейчас подбираемся к проекту под названием «Сибирский клуб», чтобы объединить дееспособную элиту России для решения актуальных задач, стоящих перед регионом.*

Позаботьтесь о том, чтобы люди, которые рубят тайгу, сажали и новые деревья. Иначе скоро нечего будет рубить. И не разбрасывайте так много мусора. Платите каким-нибудь людям, у которых нет работы, чтобы они убрали и чистили леса. Различные компании могут взять на себя ответственность за дороги,

улицы, вокзалы — делать что-то полезное для окружающей среды.

## 17 *Что ты думаешь об атомной энергетике?*

Она должна быть лучше, чем в Чернобыле. Если мы не хотим оказаться в кармане у арабов, не хотим сжигать нефть и засорять воздух серой, то придется производить атомную энергию. Я не вижу другого выхода. Но нам нужно найти место для хранения радиоактивных отходов. И конечно, было бы приятно, если бы можно было вместо расщепления перейти к слиянию атома — экологически чистому способу производства энергии.

## 18 *Лама, ты путешествуешь повсюду. Что есть современный мир?*

Современный мир — это много желаний и запутанности на Западе и много злости в мусульманских областях. Но каждому присуща природа Будды, поэтому с ситуациями можно работать. Сегодняшний мир может стать почти раем. У нас есть все необходимое, чтобы сделать жизнь комфортной: хорошая медицина, средства связи и знание окружающей среды. Но есть и два больших препятствия: ислам и перенаселенность.

## 19 *Несколько лет назад ты говорил, что этот новый проект — возможность рая на земле — находится под большим сомнением, что ситуация кренился не туда.*

Я до сих пор так думаю. Если мы не изменим существующую тенденцию, то у нас скоро будет два мира. Северный — с уменьшающимся высокообразованным населением пожилого возраста, которое защищено атомными бомбами. И южный — с высокой рождаемостью, плохой системой образования и политическими диктатурами, — который будет стараться пробиться в нашу часть мира. Это будет в крайней степени болезненно для обеих сторон.

## 20 *Как соотносятся положения буддизма и западного образа жизни?*

Прекрасно соотносятся. Чем человек образованнее и самостоятельнее, тем больше пользы от буддизма он получает. На Западе всегда была важна индивидуальность: не группа и не страна, а каждый в отдельности должен что-то из себя представлять. И конечно, на Западе в буддизм сначала приходят самые умные люди, которые составляют верхушку общества, а потом уже Учение просачивается вниз.





## Деятельность центров Алмазного пути

**1** *Расскажите, пожалуйста, подробнее о ваших зимних поездках по России.*

Мы решили, что если ездить по России, то обязательно по Транссибирской магистрали и обязательно зимой. В поездке мы каждый год останавливаемся на Байкале, и почти все прыгают в озеро, иногда даже пару раз, что очень хорошо для физической формы. Зимы в России красивые — снег, белые деревья, и с психологической точки зрения это многое открывает в подсознании. В дороге я успеваю ответить на множество писем и пообщаться со многими людьми, чего обычно не происходит в других странах.

**2** *Ты рассказывал, что через пятьсот лет после смерти Будды люди стали практиковать Махаяну, еще позже — Ваджраяну. С другой стороны, ты часто рассказываешь о том, что буддизм проходит пять периодов, когда сначала люди сразу узнают свой ум, потом медитируют, потом изучают и т. д.*

В том, что касается азиатского буддизма, я бы сказал, что пророчество сбылось. Там мы жесткие, монашеские, мы излишне ритуальны, и люди не могут идти за нами и понимать нас. В восточном буддизме очень мало силы и честности. Сейчас в Японии, Корее, Туве, Бурятии, Калмыкии очень редко можно встретить людей, которые действительно практикуют. А вот где буддизм по-настоящему растет, так это в наших европейских культурах. В Германии около пяти лет назад провели опрос, и оказалось, что шестьдесят процентов немцев совершенно уверены в перерождении. Буддизм глубоко затронул наши культуры. На Западе мы говорим о постхристианском периоде, когда церкви пустуют, и точно так же мы можем говорить о постбуддийском периоде на Востоке, когда пустуют буддийские храмы. То есть происходит крупномасштабное перемещение главных религий с Востока на Запад и наоборот.

Мы знаем цитату из Гуру Ринпоче, которой уже 1250 лет: «Когда огненный бык будет бегать на колесах, а железная птица — летать, когда тибетцы окажутся разбросаны по миру, как муравьи, мое Учение придет в страну белых людей». Мы белые люди, и Дхарма пришла. И мы сделаем все, чтобы она развивалась. Я мечтаю, чтобы на Востоке поняли, что обычные люди тоже могут практиковать буддизм и что у нас действительно есть методы, которые помогут им выйти из антикварных, иерархических систем. Я мечтаю, чтобы они могли встретиться с Учением, как во времена Будды (еще до того, как буддизм стал монашеским), или в сообществах Махамудры, где люди вместе жили, учились, медитировали — как мы сейчас. Наша задача — быть честными, сохранять дружбу, изучать буддизм. Пришло новое время, и, если мы не будем этого делать, оно минует.

**3** *Должен ли быть во всех наших городских и ретритных центрах сухой закон или это зависит от конкретных условий?*

Это зависит от вас. Если есть проблемы с алкоголем, то не пейте. Если нет проблем, то немного можно. Конечно, вы должны быть зрелыми и уметь сказать тем, кто не умеет себя вести, чтобы они не пили. Правда, я сам обычно говорю людям только то, что им стоит делать, и никогда не помню как следует того, чего им делать нельзя. Так что, может быть, лучше спросить об этом у нашего президента Саши Койбагарова, он знает русские условия лучше, чем я. У вас действительно больше проблем с алкоголем, чем у других. Это статистический факт.

**4** *Оле, кому ты советуешь путешествовать с тобой?*

Пятнадцати танцовщицам. (Смех.) На самом деле тем, кто, возможно, когда-нибудь будет учить. Иногда я чувствую, что кольцо и крючок сходятся, что эти люди интуитивно смогут очень быстро учиться. Обычно это, наверное, связи из прошлых жизней. Когда чувствуешь, что можешь помочь человеку быстро развиваться, то говоришь: «Поехали». Иногда даже ничего не говоришь, люди это делают сами, они просто чувствуют, что все сходится, а Будда дает время и деньги. Я думаю, здесь нет никаких случайных совпадений.

**5** *По каким критериям вы выбираете путешествующих учителей?*

Всегда важную роль играет взятка. (Смех.) Но если взятка небольшая, тогда я смотрю, есть ли другие качества, в частности, обращаю внимание на жизненный опыт. Люди должны быть целостными. Не должно быть так, что у человека большая голова и никакого сердца. Нам не нужны ходячие книги, нам нужны люди, которые жили, любили, боролись, побеждали. И я думаю, что у меня неплохо получается выбирать таких людей, потому что я четыре года занимался боксом и всегда могу представить, как человек будет выглядеть в третьем или четвертом раунде. Об этом качестве обычно не думают, когда выбирают учителя, поэтому я упоминаю его в первую очередь. Ну и, конечно же, важно знать Учение Будды. Мы передаем его другим, мы это вкладываем в мир, и нужно поддерживать хорошие контакты, подавать достойный пример, показывать, что не обязательно жить в пещере или в монастыре для того, чтобы быть буддистом.

**6** *Можно ли получить лунг во время интернет-трансляции? Например, на Черный Плащ, Любящие Глаза?*

Да, мы можем давать лунги, но не можем давать Прибежище. Лунги можно получать посредством слушания в момент трансляции, их только нельзя записывать на магнитофон и давать слушать другим. Я приведу пример. Есть такой великий маг, Ури Геллер, который может сгибать металлические предметы, просто прикасаясь к ним. Во время трансляций его шоу шведские фермеры выключали телевизор, потому что серебряная посуда гнулась в шкафах. Когда есть непосредственное переживание здесь и сейчас, пространство является

проводником. Но этого не происходит, если вы слушаете аудиозапись.

**7** *Как помочь человеку, который обиделся на весь центр и пытается навредить местным буддистам, используя шаманство и колдовство? У нее есть Прибежище и пхова.*

Если вы знаете, где она живет, то поставьте в том направлении зеркало. Тогда плохие вибрации будут возвращаться к ней — и спустя некоторое время это перестанет ей нравиться. Если вы чувствуете, что нечто негативное исходит с какой-нибудь стороны, направьте туда зеркало и больше не беспокойтесь. Это эффективно.

**8** *Я желаю вам долгой жизни, но неизбежно вы когда-нибудь оставите свою телесную оболочку. Как относиться к разным спекуляциям, которые могут возникать после этого?*

Мы стараемся это предусмотреть. Мы расширяем круг людей, включив в него представителей разных регионов — славянских, германских, испаноязычных, романских, — которые затем будут встречаться и вместе продолжать нашу работу. В центре всего этого будут Ханна и Кати, и, конечно, важнее всего будет Ханна. Единственная опасность, которую я вижу для нашей работы, — это то, что мы распадемся на национальные церкви. Поэтому я прошу своих учеников, чтобы после моего ухода они равное количество времени учили в своей стране и за границей.



## 9 Чем путешествующий учитель отличается от обычного буддиста?

Путешествующие учителя должны знать больше и иметь жизненный опыт. Они должны знать, что нужно многим существам, тогда как обычному буддисту достаточно знать, что полезно для его собственной ситуации.

## 10 Кому лучше жить в центре? Это должен быть один человек или пара?

Это должны быть так называемые люди для людей. То есть те, кто интересуется другими, готовы им помочь, поговорить с ними, приготовить чай. Они должны быть зрелыми, умеющими сказать, если нужно: «Сделайте себе чай, а я сейчас занят». И конечно, если в центре может поселиться функционирующая пара, это всегда хорошо.

## 11 Что лучше — расширять городской центр или создать ретритный центр?

Сначала нужно заняться городским центром, так как из него вы будете распространять свою активность на окружающую местность. Если вы будете пытаться влиять на город из деревни, то ничего не получится, нужно действовать в обратном направлении. Я знаю, что это противоречит теории партизанской войны Мао, но это так. (Смех.)

## 12 Применяется ли в ваших центрах психологическое давление? Некоторые

*религиозные организации, например сайентологи или мунисты, всеми силами стараются привлечь в свои организации как можно большее число последователей.*

Глупо пытаться убедить людей в том, чего они не могут понять. Если шапка не подходит по размеру, то она либо сползает на глаза, либо падает на землю. Пытаться надеть ее на всех подряд — значит напрасно тратить свое время. Я даже стараюсь усложнять путь к нам, говоря такие вещи, которые не нравятся определенно настроенным религиозным людям. Например, отпускаю безобидные шутки на тему секса. Не слишком фривольные, но отгоняющие невротичных людей, которые не способны воспринимать любовь на чистом уровне. Поэтому они впоследствии не приходят к нам и не создают трудностей для центра. Далее, я говорю об опасности радикального ислама, и тогда уходят люди, которые не умеют думать. Оставшиеся — мои ученики. Опыт подсказывает мне, что это хороший способ.

## 13 Насколько буддизм распространен сейчас, насколько быстро он проникает в города России и каковы дальнейшие перспективы его развития?

Мы не сталкиваемся ни с какими препятствиями со стороны государства, потому что являемся признанной религией. В Сибири учение Кагью уже в середине XIII века практиковалось среди калмыков, бурят и тувинцев, и поэтому мы легко получили признание. Кроме того, мы делаем много полезного: строим культурные памятники, печатаем книги. Но самый большой интерес мы встречаем среди образованных

россиян-европейцев. Они идеалисты, они хотят что-то узнать, и поэтому у нас в России сейчас около шести-десяти центров Алмазного пути. А вообще в мире у нас 450 центров, так что можно сказать, что Россия составляет примерно одну восьмую нашей работы. Мы счастливы быть здесь. Я стараюсь проводить в России и на Украине в общей сложности два месяца каждый год. Зимой мы ездим по Транссибирской магистрали, а летом путешествуем по европейской части. Это очень приятно.

**14** *Я слышал, что некоторые люди говорят, будто с каждым годом объяснение Учения делается все более упрощенным. Это связано с тем, что ты считаешь людей недостаточно образованными?*

Если обратиться к сути Учения, то она действительно очень проста. Сегодня самое большое искусство — находить такие формулировки, которые люди могли бы вспомнить даже в суматохе рабочего дня. Я читаю приблизительно триста лекций каждый год, я вижу, как люди реагируют, и думаю, что объяснения становятся все лучше и лучше. Я даю теперь немного меньше деталей, но они часто не важны, потому что связаны с культурой Тибета. Учение должно быть понятным, входить в умы людей легко и непосредственно.

Если посмотреть на учителей, которые постигли природу ума, то чем выше их уровень, тем более ослабленными и непринужденными они становятся. Они могут просто сидеть и шутить, потому что все, что происходит, очень ясно. Все должно быть ясно и непосредственно — такова наша цель. И если некоторые думают, что объяснения становятся проще, я считаю это комплиментом. Возможно также, что

мои ученики стали умнее и для понимания им достаточно услышать простые вещи.

**15** *В нашем городе только два буддиста — я и мой муж. Что нужно сделать, чтобы другие люди тоже начали интересоваться Дхармой и практиковали вместе с нами?*

Может быть, стоит организовать приезд Деда Мороза или привезти медведя гризли? (Смех.) Это шутка. Можно поместить объявление в газете о времени и месте, где проводится буддийская медитация, в которой все желающие могут принять участие. Так растет большинство наших центров. Вам нужно найти место, чтобы встречаться раз в неделю, и постепенно группа вырастет. Наш первый центр в Копенгагене находился в маленькой квартире, и туда приходило несколько хиппи. Наверняка в вашем городе есть образованные люди: инженеры и ученые, которые понимают, что водка не даст им счастья, как и квартиры или машины. Они заинтересуются возможностью поработать с умом. Можно дать объявление под таким заголовком: «Ищите счастье там, где оно есть, — в вашем уме!» Это разумно и привлекательно. Вы можете пригласить путешествующего учителя и дать объявление о его лекции. Всего вам наилучшего! Когда-нибудь и я к вам приеду.

**16** *Как часто имеет смысл устраивать в городе ретрит с путешествующими учителями?*

В зависимости от того, сколько у вас есть на это времени. Наша работа держится на трех столпах: видении, медитации и действии. Видение мы получаем

из книг и лекций. Медитация учит нас удерживать освобождающий взгляд на мир. А действие мы стараемся осуществлять в повседневной жизни. Труднее всего найти время для центрального столпа — медитации, так что, если вы можете медитировать полчаса в день или устраивать курсы, — это хорошо. Это полезно также и для самих путешествующих учителей, потому что им обычно не хватает времени на медитацию. Сейчас ритм жизни становится все более сумасшедшим, и людям все труднее найти свободное время, когда ум становится похож на чашку с кофе, поверхность которого больше не дрожит и начинает все отражать. Очень хорошо, если есть возможность обеспечить условия для этого.

## 17 *Насколько важно делать десятиминутные лекции?*

Датчане не хотят выглядеть глупо ни при каких обстоятельствах. И я не хочу, чтобы мои ученики попадали в неловкие ситуации. Если какому-нибудь социалистическому дядюшке после разговора с вашими родителями показалось, что то, чем вы занимаетесь, немного странно, и он решил выставить вас в глупом виде за завтраком, то вы должны быть способны сказать ровно столько, сколько нужно, чтобы остановить его. Например, объяснить, что буддизм — не религия веры, а религия опыта, цель которой состоит не в том, чтобы сделать счастливым Будду, а в том, чтобы развить собственный ум. Еще можно добавить, что мы никогда никого не обращали в свою веру и не устраивали священных войн. И затем сказать так: «На самом деле я не очень много знаю, просто эти люди мне кажутся приятными. Почему бы вам не прочитать книгу “Каким все является”, чтобы потом задать

вопросы?» Так что если вы продержались первые десять минут, то считайте, что война уже закончилась и вы победили.

## 18 *Должны ли мы сами искать деньги на строительство центра?*

Важно чувствовать, что это место принадлежит вам. А для этого вы должны иметь честь найти большую часть денег самостоятельно. Я расскажу, как мы зарабатываем деньги на Западе, чтобы у вас не было фантазий на эту тему. Я почти каждый вечер читаю лекции, билет на которые стоит столько же, сколько билет в кино. Аренда зала обычно обходится дорого. В таких местах, как Мюнхен, нам приходится платить шесть-семь тысяч евро за вечер. Это означает, что не остается почти ничего. В небольших городах арендная плата меньше, и заработанные деньги мы делим пополам: одна половина идет местному центру и ассоциации, а другая — Всемирному фонду.

На Западе очень строгая налоговая система, поэтому у нас не так много богатых людей. В Дании, например, нижний порог налогообложения — 55 процентов. Эти деньги идут на образование, медицину и все остальное. Таким образом, развитая социальная структура не позволяет людям накопить значительный капитал. Поэтому развитие наших центров на Западе происходит благодаря множеству маленьких источников. Нет никакого денежного дерева, с которого мы срываем купюры.

Когда ваша активность, щедрость и взгляд на вещи соединяются, начинается движение. Все вы, мои ученики, должны объединить усилия, и в перспективе вы не будете одиноки. Есть много идеалистов, которых беспокоит то, что философское и психологическое

наследие Тибета теряется. И те из них, кто поможе, будут приходить и помогать строить центры по выходным, а те, кто постарше, будут давать деньги.

**19** *У нас никак не получается создать рабочую группу, которая собиралась бы раз в неделю и решала общие вопросы. Из-за этого, начиная проекты, мы долго не можем найти общий язык. Как быть?*

Люди, у которых много идей, не всегда могут хорошо работать вместе, потому что, когда много вождей и мало индейцев, наступает нестабильность. Вот почему мы всегда устраиваем так, чтобы прирожденные вожди занимались разными делами, которые им нравятся, создавая вокруг себя рабочие группы. Один или два раза в месяц нужно собираться, чтобы сообщать, что было сделано разными группами за последнее время.

**20** *Что самое важное в работе центра?*

Важно, чтобы центр был приятным местом, в которое людям хотелось бы приходить. Для этого, кроме общих медитаций, лекций и библиотеки, можно даже организовать ресторан здорового питания, в котором человек мог бы поесть и почитать книги.

**21** *Ваши ученики приходят, чтобы поговорить с вами, решить свои проблемы или для чего-то еще?*

Общие вопросы я советую задавать во время лекции. Если мы разговариваем наедине, то можно

обсудить и что-то личное. Однако девяносто пять процентов ответов на вопросы полезны для всех. На вопросы о сексе я отвечаю наедине. Также приватно я обсуждаю планы ограбления банков, и в этом случае беру десять процентов, а если мне придется вести машину с места преступления, то все тридцать.

**22** *Как распространяется буддизм? Через медитационные центры, через монастыри или еще каким-то путем?*

Через медитационные центры. На Западе люди не хотят придерживаться безбрачия. Сейчас, когда можно самому решать, сколько у тебя будет детей, никто не хочет вырождаться из-за монашеских обетов. Для того чтобы привлекать сильных, независимых людей, нам нужно работать посредством центров медитации, книг, видеозаписей. В центры люди могут приходить и чему-то учиться. Это очень здоровый подход, ведь если работу выполняют только люди в униформе, то остальные выступают лишь как потребители. Если же вы побуждаете людей что-то делать, то они становятся производителями. Наша цель — давать развитие всем, а не делать важной какую-то горстку людей, чтобы остальные за ними следовали.

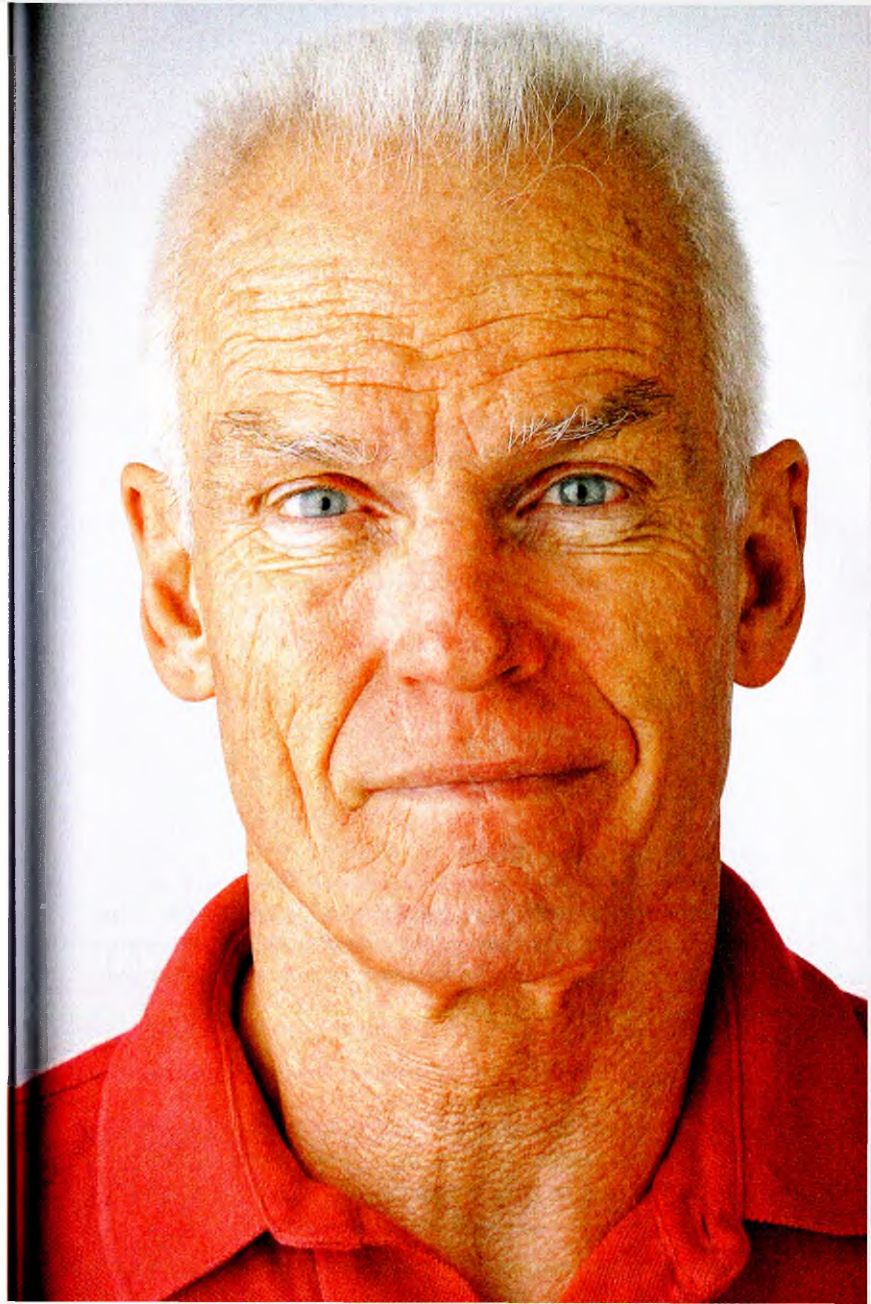
**23** *У нас в центре много энергии. И из-за этого между людьми возникают конфликты. Каким ты видишь правильно функционирующий центр?*

Могу сказать, что в Дании демократия существует дольше, чем в любой другой стране. Еще в древности у нас был такой обычай: мужчины, которые могли

носить оружие, встречались и что-то решали. Так же происходит и сегодня. Большинство вещей, о которых говорят в парламенте, совершенно скучные: каким странам надо дать немножко больше денег, чтобы люди не умирали от голода, а каким меньше — чтобы не умирали от ожирения. Это не очень интересно, но нам удастся все решать мирно, потому что любое высказывание должно начинаться так: «Многоуважаемый член парламента!» А после этого можно сказать: «Вы полный идиот!» Такая внешняя рамка очень важна. Машины делают за нас все больше работы, поэтому внутренние ценности становятся все важнее. Это как с современными продуктами: половину стоимости составляют упаковка и реклама.

Можно решить говорить друг с другом так, чтобы никому не было обидно. Придерживайтесь хорошего стиля, не опускайтесь ниже определенного уровня в выражениях. Помните: никто здесь не зарабатывает на том, что он буддист. У всех есть своя жизнь, и только благодаря своему идеализму люди решают делать что-то еще. Можете договориться, что будете начинать каждое свое высказывание примерно так: «Друг идеалист!» или: «Подруга идеалистка!» Тогда вы будете держаться на таком уровне, с которого можно успешно продолжать разговор.

Плохая речь — это проблема. Никогда не проявляйте злости, потому что это означает: «Я уязвим!» Люди тогда не будут относиться к вам серьезно, они будут думать: «Сегодня мне удалось достать его таким способом, а завтра я смогу достать его другим способом». В боксе, если кто-то хочет выиграть, то, выходя из сцепки, проводит веревками на перчатках по ушам противника. Это больно, противник злится, теряет ясность, и его легче поймать. Учитесь отождествлять злость со слабостью — это очень важно.





## О Ламе Оле

**1** *Ваша молодость была наполнена событиями. Вы занимались боксом, были связаны с движением хиппи. Что стало переломным моментом в вашей жизни и привело к духовной практике?*

Переломный момент еще не произошел, я так и не стал спокойным и святым. Я прыгаю с парашютом, езжу на мощных мотоциклах, мне нравится получать новые впечатления. Но встреча с Шестнадцатым Кармапой и другими высокими ламами Кагью в 1968 году придала направление нашим с Ханной духовным поискам. В наших умах произошел переворот — и изменилось видение. Ламы — особенные люди. Находясь с ними в одной комнате, можно физически ощущать вибрации энергий, и сама мысль о них полностью меняет восприятие мира. Встретив их, нельзя не захотеть стать такими же.

**2** *Вы сами верите в то, что говорите?*

Я не актер и не играю ни в какие игры. Если бы я не верил тому, что говорю, я бы не мог сказать ни слова. Мои книги о годах, проведенных в Гималаях, — «Откры-

тие Алмазного пути» и «Верхом на тигре» — основаны исключительно на моем собственном опыте. Я также не забочусь о политкорректности — не уподобляюсь червяку, который извивается, все время пытаюсь осчастливить всех сразу. Жизнь слишком коротка для таких игр. Мы можем умереть в любой момент, и никто из вас не захотел бы умереть в крайне запутанном состоянии.

**3** *Остались ли у тебя вопросы, на которые ты все еще ищешь ответы?*

Есть довольно много вещей, которых я не знаю. Даже в буддизме Алмазного пути есть некоторые нюансы, которые я никогда не изучал. Но у меня нет никаких сомнений относительно общего направления. В буддизме всегда так: одни живут тем, что делают простое сложным, а другие — тем, что делают сложное простым. И те и другие чему-то учатся, и в том и в другом есть благословение.

**4** *Когда после несчастного случая с парашютом ты был в Чистой стране, ты видел ее как радугу?*

Я в основном смотрел на то, что внутри нее, а не снаружи. Изнутри там все просто излучает смысл и радость. Но если смотреть снаружи, вполне возможно, что это напоминает радугу.

**5** *Ты рассказывал нам об опыте медитации, который напоминал эпилептический припадок. Ты использовал какую-то особую практику или это происходило спонтанно?*

Это довольно тяжело для организма и делается не каждый день. Я не просто вытряхиваю себя из своего сна — этому нужно учиться несколько лет. После десятиминутной подготовки я, вероятно, могу войти в это состояние, но если я буду здесь так дико дышать, то вы вряд ли получите пользу: я все равно не смог бы объяснить вам, как это делается. В буддизме мы не передаем практики, из-за применения которых люди могли бы навредить себе. А если использовать мощное, гневное дыхание, к которому вы не готовы, то из-за избыточного притока крови к мозгу может появиться специфическая дрожь и сохраниться до конца жизни.

**6** *Что помогло тебе развить доверие к Ламе?*

В некоторых случаях это довольно легко. С того момента, когда мы с Ханной увидели Кармапу и Лопёна Цечу Ринпоче, наше доверие никогда не исчезало. Они были совершенны и, обучая нас, держались в стороне от политики — такой они видели свою задачу. Если учитель полагает, что знает о мире больше, чем ученики, то ситуация становится более уязвимой. Он может сказать нечто такое, с чем ученики не согласны, и тогда они будут думать, что Дхарма безупречна, а все остальное, что исходит от учителя, несовершенно. Насколько я знаю, сейчас в России Дхарма важнее политики. Поэтому я намерен заниматься Дхармой.

**7** *Каким практикам вы уделяете больше времени?*

Самое важное для меня — это взгляд. Я работаю почти двадцать четыре часа в сутки без отпусков, и поэтому видеть природу Будды во всех вас — моя

самая важная практика. По крайней мере благодаря этому я всегда нахожусь в хорошей компании.

**8** *Когда вы станете просветленным?  
Может быть, вам нужно больше  
медитировать и меньше читать лекций?  
К какому типу Бодхисаттвы вы могли бы себя  
отнести?*

Конечно, я мог бы медитировать больше, но делаю то, что сказал мне мой учитель. Я думаю, что являюсь освобожденным, то есть больше не отношусь ни к чему лично. Я знаю, что после смерти отправлюсь в Чистую страну, я обучил этому около семидесяти пяти тысяч человек. Я не знаю, что готовит госпожа Кропоткина на расстоянии пяти домов отсюда и что она при этом думает — а именно это в буддизме считается признаком полного Просветления, — но в остальном я вполне доволен своей жизнью.

У Бодхисаттвы может быть мотивация короля — достичь Просветления, чтобы стать способным привести к нему других; лодочника — переправиться на другой берег вместе со всеми, или пастуха — обеспечить другим условия для узнавания природы ума. Я, наверное, лодочник, хотя некоторым кажется, что я король.

**9** *Все ламы носят длинные оранжевые  
накидки. А вы пришли в спортивном костюме.  
Как часто вы носите традиционную одежду?*

Есть три вида лам: монахи, миряне и йогины. Те одежды, о которых вы говорите, — это монашеские рясы. Многие ламы сейчас одеваются обычным образом и живут обычной жизнью.

**10** *Расскажите о первой встрече  
с Кармапой. Что в нем поразило вас больше  
всего?*

Я изучал философию и психологию в университете Копенгагена, писал дипломную работу об Олдосе Хаксли и его книге «Вечная философия» и был хорошо подкован теоретически. Не было теории, которой я бы не знал. Но я никогда не видел человека, достигшего такого совершенства. Когда я говорю о Кармапе, у меня волосы на теле встают дыбом. Легкость, с которой он все делал, его доброта, тепло и радость полностью убедили меня. С Шестнадцатым Кармапой у нас определенно была давняя связь. Наверное, я был его защитником и в прошлой жизни.

Впервые мы встретили Кармапу в Катманду, куда приехали, чтобы навестить другого учителя, Лопёна Цечу Ринпоче, но нам сообщили, что он в Сваямбху, с Кармапой. Мы отправились к храму и увидели, что там было очень много тибетцев, смотревших на крупного человека, который надел Черную корону. Мы чувствовали, что люди интенсивно переживают этот момент, и их волнение передалось нам. Затем он снял корону, и толпа устремилась в узкий проход, чтобы получить благословение. Традиционно в Тибете ламы после посвящения благословляли нескольких человек и уезжали. Став беженцами, они стали давать благословение всем, но люди с непривычки каждый раз устраивали давку. Я оказался около двери и стал пропускать старых, слабых людей и детей, сдерживая поток. Это была трудная работа. Потом мы с Ханной подошли в числе последних. Подход был не более пяти метров, но нам он показался очень длинным: похоже, в тот момент нас посетили воспоминания о прошлом перерождении.



## 11 *В вас легко уживаются буддист и экстремал. Расскажите немного об этом.*

На сегодняшний день у меня восемьдесят восемь прыжков с парашютом. Полтора года назад со мной произошел несчастный случай, когда я изучал новый прием в воздухе, забыв включить высотомер. Я совершал свободное падение с высоты четырех километров, парашют раскрылся на восьмидесяти метрах, я упал на бетон и очень сильно ударился. Но полгода назад мне вытащили металл из ноги, и теперь я могу бегать и танцевать, а летом планирую снова прыгать. Помимо прыжков с парашютом мне нравится ездить на мотоцикле. Два-три раза в год мы с друзьями ездим кататься в Альпы, там прекрасные дороги.

## 12 *Вы пробовали нырять с аквалангом?*

Да, в Израиле. Но мы погружались неглубоко, из-за недостатка времени. Было очень интересно: появились дельфины и стали плавать вокруг нас. У нас уже был однажды подобный случай со стаей диких дельфинов — на Гавайских островах они прыгали через нас и проплывали под нами.

## 13 *У вас есть в жизни что-то главное, кроме буддизма?*

Развитие моих друзей, ощущение богатства ума, некоторые экстремальные виды спорта — парашюты, мотоциклы. Но я все вижу с буддийской точки зрения и не думаю, что это выходит за рамки Учения, которое придает всему смысл.

## 14 *Став учителем, вы перестали быть просто человеком?*

Я все еще полностью человек. Я наслаждаюсь любовью и всем, что приносит радость. Просто все приобрело смысл, стало взаимосвязано, потому что речь идет уже не только об этой жизни, но о многих других, и не только обо мне, но и обо всех живых существах.

## 15 *Вы поняли все как оно есть?*

Думаю, да. В любом случае я все еще стараюсь учиться. Только тот, кто способен исчезнуть в радуге, может уверенно сказать, что понял, каким все является.

## 16 *Где ваш дом?*

У меня датский паспорт, что очень удобно, поскольку в большинстве стран нас почему-то любят. Но я провожу в Дании не больше десяти дней в году. Остальное время я нахожусь в пути, каждый год совершая два кругосветных путешествия. Можно сказать, что я живу везде.

## 17 *Чем вы занимаетесь, находясь в Дании?*

Обычно получаю новый паспорт, потому что старый, как правило, к этому времени уже истрепан. Также я хожу к врачу, чтобы проверить здоровье. Кроме того, каждый день читаю лекции и встречаюсь с журналистами. И все время наслаждаюсь звучанием датского языка.

**18** *Что вы будете делать, когда достигнете Просветления?*

Я буду появляться повсюду и щекотать людей, чтобы они смеялись.

**19** *Выходит, у вас практически нет частной жизни?*

Да, это так. Но я не испытываю из-за этого стрессов. Я так счастлив от того, чем занимаюсь, что не нуждаюсь в том, чтобы как-то отдыхать и зализывать раны. И я очень везучий — на сон мне хватает совсем немного времени. Так что, похоже, я хорошо приспособлен к своей работе.

**20** *В течение тридцати с лишним лет вы ездите по городам, читаете лекции, общаетесь с людьми. Наверняка для этого надо много энергии. Откуда вы ее черпаете?*

Энергия появляется, когда я вижу, что мои друзья развиваются. Это величайшая радость. Несмотря на то что у нас в мире сейчас более четырехсот центров, я всегда чувствую, что все эти люди — мои друзья. У нас близкая связь. Когда я вижу, что их жизнь становится более счастливой, — для меня это лучшая награда. Единственная цель буддизма — развивать потенциал людей, помогать им становиться внутренне богатыми и радостными.

**21** *Есть ли у вас предки среди викингов?*

Да, один из великих графов-воинов Норвегии — ярл Хакон должен быть моим кровным предком по прямой линии. Половина моих предков были пиратами, половина — школьными учителями. Я не знаю, как они умудрились между собой соединяться, но это факт. В прошлой жизни я защищал мирное население Восточного Тибета от китайцев. Я помню в общей сложности около получаса боевых действий и знаю, что это была моя предыдущая жизнь, потому что у нас были автоматы, которые чаще всего не стреляли. Они были разработаны во время Первой мировой войны и, вероятно, лет через десять — пятнадцать дошли до Азии. Путешествуя по Восточному Тибету, мы с Ханной многое узнали, в том числе и то место, где родился Шестнадцатый Кармапа. Мы наверняка в то время были где-то рядом. Ум — это поток впечатлений, который работает через тело при помощи мозга и после смерти переходит в другие тела. Тенденции передаются из жизни в жизнь. Я, например, всегда в первую очередь думаю о том, как защитить людей, если возникнет необходимость, как вывести их в безопасное место, и так далее.

**22** *Можете ли вы работать с энергией времени?*

Работы с энергией времени нельзя избежать. Либо вы руководите ею, либо она уносит вас с собой. Чтобы контролировать время, его нужно ловить, как змею, — за голову, а не за хвост.

**23** *На какие вопросы ваш ум не знает ответа?*

Я ничего не понимаю в кулинарии. (Смех.) Я не приготовил за свою жизнь ни одного блюда. Так что не спрашивайте меня об этом или по крайней мере не пытайтесь следовать моим советам. Есть много вещей, которых я не знаю. Но я всегда стараюсь придерживаться здравого смысла.

## 24 Почему вы выбрали путь учителя и стали ламой?

Я не выбирал осознанно, скорее, просто удовлетворил спрос. У меня не было планов на этот счет, все произошло само собой. Затем присоединились друзья-идеалисты и вложили свою энергию. Так мы растем.

## 25 Что буддизм значит лично для вас?

Буддизм — это моя жизнь. Прежде всего это видение мира, затем — мотивация быть полезным для других и осознание того, что все подобно сну. И наконец это перечень того, что делать полезно и что вредно.

## 26 Какова цель вашей деятельности во всем мире и в России?

Наша цель — сохранить философию и психологию древнего Тибета. Поэтому мы постоянно путешествуем и так много всего делаем. У нас нет иерархии, мы строим работу на дружбе и доверии и никому не платим зарплату. У нас есть замечательные учителя, которых я выучил и подготовил. Они теперь

тоже путешествуют, учат, а затем возвращаются к своей работе — таким образом они не теряют связи с миром и становятся действительно хорошими учителями.

## 27 Что вы в основном приносите людям? Какова ваша главная цель?

От меня люди получают доверие к природе своего ума. Они начинают понимать, что не являются своим телом, которое состарится, заболит и умрет, и что постоянно меняющиеся мысли не обязательно принимать всерьез. Вместо этого можно научиться доверять самой способности ума осознать, видеть зеркало за возникающими в нем картинками и глубокий океан, на поверхности которого появляются волны, играют в нем и в него же возвращаются. Это я передаю другим, потому что постоянно переживаю это сам. И конечно, если делиться такими вещами, то появляется много друзей. Сейчас у нас более четырехсот центров во всем мире, семьдесят из них в России и пятнадцать — на Украине.

## 28 Что означает, когда ты касаешься лбом головы кого-то из своих учеников?

Это тибетский способ приветствовать ламу, он символизирует, что природа Будды учителя и ученика одинакова. Таким образом человек показывает: я не лучше, чем ты.

# Традиция Карма Кагью в России и в мире

На сегодняшний день в мире насчитывается более 670 центров медитации данной буддийской традиции, находящихся под духовным руководством Его Святейшества Кармапы XVII Тринле Тхае Дордже и под управлением Ламы Оле Нидала.

Более 85 центров находится в России, на всей территории нашей страны. Они объединены в Российскую ассоциацию буддистов традиции Карма Кагью со штаб-квартирой в Санкт-Петербурге. Ассоциация основана в 1991 году. Полную информацию вы можете получить в любом городе из представленных в списке, а также в интернете по адресам:

[www.buddhism.ru](http://www.buddhism.ru)

[www.diamondway-buddhism.org](http://www.diamondway-buddhism.org)

## РОССИЯ

### Абакан

[abakan@buddhism.ru](mailto:abakan@buddhism.ru)  
<http://abakan.buddhism.ru>  
Контакт: Наталья Лудова  
Тел.: 8 (3902) 230429,  
+7 913 4414522

### Ангарск

[angarsk@buddhism.ru](mailto:angarsk@buddhism.ru)  
Адрес: 665830, Ангарск,  
ул. Мира, 24/21  
Контакт: Игорь Шеглов  
Тел./факс: 8 (3951) 528058

### Архангельск

[arkhangelsk@buddhism.ru](mailto:arkhangelsk@buddhism.ru)  
<http://arkhangelsk.buddhism.ru>  
Адрес: 163045, Архангельск,  
ул. Гагарина, 1-4

Контакт: Елена Самбурская  
Тел.: 8 (8182) 275948,  
+7 921 2400012

### Архара

[arkhara@buddhism.ru](mailto:arkhara@buddhism.ru)  
<http://arkhara.buddhism.ru>  
Адрес: 676740, Архара,  
Амурская обл.,  
пер. Дорожный, 6  
Контакт: Михаил Парилов  
Тел.: +7 963 8105298,  
+7 962 2948114,  
+7 962 2837605

### Астрахань

[astrakhan@buddhism.ru](mailto:astrakhan@buddhism.ru)  
Адрес: 414041, Астрахань,  
ул. Белгородская, 1/4-202  
Контакт: Ольга Алёшина  
Тел.: +7 903 3216979,  
+7 927 5602667

### Ачинск

[achinsk@buddhism.ru](mailto:achinsk@buddhism.ru)  
<http://achinsk.buddhism.ru>  
Адрес: 662161, Ачинск  
микрорайон 4, 11-39  
Контакт: Вадим Шабардин  
Тел.: 8 (39151) 57911,  
+7 913 8366542,  
+7 923 288 8285

### Барнаул

[barnaul@buddhism.ru](mailto:barnaul@buddhism.ru)  
Адрес: 656049, Барнаул, ул. Мало-  
Олонская, 37  
Контакт: Пётр Каменных  
Тел. +7 913 2325684,  
+7 913 2149079

### Белогорск

[belogorsk@buddhism.ru](mailto:belogorsk@buddhism.ru)  
<http://belogorsk.buddhism.ru>  
Адрес: 676850, Белогорск,  
пер. Интернациональный, 3-2  
Контакт: Елена Китикова  
Тел.: 8 (41641) 58217,  
+7 914 5868964,  
+7 914 5597440

### Бердск

[berdsk@buddhism.ru](mailto:berdsk@buddhism.ru)  
<http://berdsk.buddhism.ru>  
Адрес: 633010, Бердск,  
ул. Горького, 2-81  
Контакт: Вячеслав Волков  
Тел.: +7 913 9428390,  
+7 923 7067961

### Благовещенск

[blagoveshchensk@buddhism.ru](mailto:blagoveshchensk@buddhism.ru)  
<http://blagoveshchensk.buddhism.ru>  
Адрес: 675002, Благовещенск,  
ул. Амурская, 34-2  
Контакт: Георгий Придня  
Тел.: 8 (4162) 536716,  
+7 914 5527528

### Владивосток

[vladivostok@buddhism.ru](mailto:vladivostok@buddhism.ru)

<http://vladivostok.buddhism.ru>  
Адрес: 690014, Владивосток,  
ул. Державина, 3  
Контакт: Руслан Федоров  
Тел.: 8 (4232) 405233

### Владимир

[vladimir@buddhism.ru](mailto:vladimir@buddhism.ru)  
<http://vladimir.buddhism.ru>  
Адрес: 600028, Владимир, про-  
спект Строителей, 46-79  
Контакт: Николай Соколов  
Тел.: +7 903 8304531,  
+7 910 7704765,  
8 (4922) 364460

### Волгоград

[volgograd@buddhism.ru](mailto:volgograd@buddhism.ru)  
<http://volgograd.buddhism.ru>  
Адрес: 400082, Волгоград, ул. Фа-  
деева, 43-25  
Контакт: Александр Дудкин  
Тел.: 8 (8442) 630949,  
338624, 236520

### Воронеж

[voronezh@buddhism.ru](mailto:voronezh@buddhism.ru)  
Контакт: Елена Корчагина  
Тел.: +7 961 6161473,  
+7 952 5435574,  
+7 920 4220750

### Дзержинск

[dzerzhinsk@buddhism.ru](mailto:dzerzhinsk@buddhism.ru)  
<http://dzerzhinsk.buddhism.ru>  
Адрес: 606034, Дзержинск,  
ул. Октябрьская, 36-76  
Контакт: Александр Гудочков  
Тел.: 8 (8313) 264522,  
+7 906 3575789

### Екатеринбург

[ekaterinburg@buddhism.ru](mailto:ekaterinburg@buddhism.ru)  
<http://ekaterinburg.buddhism.ru>  
Адрес: 620147, Екатеринбург,  
ул. Расковой, 46  
Контакт: Александр Кулигин  
Тел.: +7 922 6169069,  
8 (343) 3828132

**Железногорск**

zheleznogorsk@buddhism.ru  
Адрес: 662971, Железногорск,  
ул. Проезд Мира, 11–64  
Контакт: Андрей Поломошнов  
Тел.: 8 (39197) 47240

**Ижевск**

izhevsk@buddhism.ru  
http://izhevsk.buddhism.ru  
Адрес: 426003, Ижевск, ул. Крас-  
ная, 11  
Контакт: Алексей Чирков  
Тел.: +7 909 0607305,  
+7 905 8762088

**Иркутск**

irkutsk@buddhism.ru  
http://irk.buddhism.ru  
Адрес: 664035, Иркутск,  
ул. Шевцова, 68  
Контакт: Александр  
Вычугжанин  
Тел.: 8 (3952) 337914,  
337853

**Йошкар-Ола**

yoshkar-ola@buddhism.ru  
http://yoshkar-ola.buddhism.ru  
Адрес: 424000, Йошкар-Ола,  
ул. Красноармейская, 47–15  
Контакт: Татьяна Вострова  
Тел.: 8 (8362) 399103,  
+7 937 9399103

**Казань**

kazan@buddhism.ru  
http://kazan.buddhism.ru  
Контакт: Юлия Ключникова  
Тел.: +7 960 0317046,  
+7 917 2650652, +7 917 2711703,  
+7 917 2705530

**Калининград**

kaliningrad@buddhism.ru  
http://kaliningrad.buddhism.ru  
Адрес: 236000, Калининград,  
ул. Космонавта Пацаева, 5 а–7  
Контакт: Ирина Агафонова

Тел.: +7 (950) 6783146,  
+7 911 4751139

**Канск**

kansk@buddhism.ru  
Адрес: 663615, Канск,  
м-н Солнечный, 9–69  
Контакт: Светлана Кедря  
Тел.: 8 (39161) 32516,  
+7 906 9131517, +7 950 4111881

**Кемерово**

kemeroovo@buddhism.ru  
Адрес: 650065, Кемерово, пр. Мо-  
сковский, 39 в–3  
Контакт: Светлана Батаева  
Тел.: +7 923 4874245

**Киров**

kirov@buddhism.ru  
Контакт: Татьяна Князева  
Адрес: 610014, Киров, ул. Комсо-  
мольская, 63–306  
Тел.: +7 919 5201716

**Кировск**

khibiny@buddhism.ru  
Контакт: Александр Кашин  
Тел.: +7 902 1369577

**Комсомольск-на-Амуре**

komsomolsk-na-amure@buddhism.  
ru  
http://komsomolsk-on-amur.  
buddhism.ru  
Адрес: 681013, Комсомольск-на-  
Амуре, Октябрьский пр-т, 2–87  
Контакт: Елена Бессонова  
Тел.: +7 914 7752116,  
+7 924 2254787

**Краснодар**

krasnodar@buddhism.ru  
http://krasnodar.buddhism.ru  
Адрес: 350000, Краснодар, ул. Ка-  
линина, 356  
Контакт: Юрий Коваленко  
Тел.: +7 918 4581402,  
+7 909 4496281

**Красноярск**

krasnoyarsk@buddhism.ru  
http://krasnoyarsk.buddhism.ru  
Адрес: 660056, Красноярск,  
ул. Полярная, 152  
Контакт: Александр  
Ильяшевич  
Тел.: 8 (3912) 275543, 279078,  
+7 913 8313140

**Курск**

kursk@buddhism.ru  
http://kursk.buddhism.ru  
Контакт: Елена Панюкова  
Тел.: +7 903 8752118,  
+7 920 2684971

**Кызыл**

tyva@buddhism.ru  
Адрес: 667000, Кызыл,  
ул. Комсомольская, 30–4  
Контакт: Уран Артына  
Тел.: +7 905 9204447

**Магадан**

magadan@buddhism.ru  
Контакт: Александр Леснов  
Тел.: +7 914 8601070

**Магнитогорск**

magnitogorsk@buddhism.ru  
http://magnitogorsk.buddhism.ru  
Адрес: 455025, Магнитогорск,  
ул. Енисейская, 60/1–2  
Контакт: Александр  
Панкратов  
Тел.: 8 (3519) 004769,  
+7 903 0906775

**Москва**

moscow@buddhism.ru  
http://www.mantra.ru  
Адрес: 127051, Москва,  
Петровский бул., 17/1–35  
Тел./факс: 8 (495) 6090380,  
9566146

**Набережные Челны**

chelny@buddhism.ru

Контакт: Сагитт Миннуллин  
Тел.: +7 963 1224333

**Находка**

nakhodka@buddhism.ru  
http://nakhodka.buddhism.ru  
Адрес: 692909, Находка,  
Находкинский пр., 112–16  
Контакт: Андрей Минаков  
Тел.: 8 (42366) 21573,  
+7 902 5259863, +7 914 7987884

**Невинномысск**

nevinnomysk@buddhism.ru  
http://nevinnomysk.  
buddhism.ru  
Адрес: 357100, Невинномысск,  
ул. Железнодорожная, 4–2  
Контакт: Елена Кондрашова  
Тел.: 8 (86554) 73637,  
+7 918 8737856

**Нижний Новгород**

n.novgorod@buddhism.ru  
http://nnov.buddhism.ru  
Адрес: Нижний Новгород,  
ул. Максима Горького, 4  
Контакт: Надежда Белан  
Тел.: 8 (831) 4343272,  
+7 920 2541335,  
+7 920 2574818

**Новосибирск**

novosibirsk@buddhism.ru  
http://novosibirsk.buddhism.ru  
Адрес: 630091, Новосибирск,  
Красный пр-т, 49–8  
Контакт: Вилор Коляда  
Тел.: 8 (3832) 213716,  
770266

**Омск**

omsk@buddhism.ru  
http://omsk.buddhism.ru  
Адрес: 644043, Омск,  
ул. Кемеровская, 22–109  
Контакт: Алена Дрохенберг  
Тел.: +7 908 3148405,  
+7 908 7911615

**Орел**

orel@buddhism.ru  
http://orel.buddhism.ru  
Адрес: 302000, Орел,  
ул. Металлургов, 27–121  
Контакт: Лидия Юшкова  
Тел.: +7 910 3029435,  
+7 920 8031254,  
+7 905 1677792

**Пермь**

perm@buddhism.ru  
http://perm.buddhism.ru  
Контакт: Ольга Гурова  
Тел.: +7 912 0709091,  
+7 902 4745303,  
+7 909 1048386

**Пятигорск**

pyatigorsk@buddhism.ru  
http://pyatigorsk.buddhism.ru  
Адрес: 357500, Пятигорск,  
ул. Мира, 13–5  
Контакт: Михаил Григорьев  
Тел.: 8 (8793) 392427,  
+7 918 7664807

**Ростов-на-Дону**

rostov-on-don@buddhism.ru  
http://rostov.buddhism.ru  
Контакт: Андрей Авраменко  
Тел.: 8 (863) 2986569,  
+7 903 4060886,  
+7 918 5586569

**Самара**

samara@buddhism.ru  
http://samara.buddhism.ru  
Адрес: 443086, Самара,  
ул. Ерошевского, 1–1  
Контакт: Хубита Ламажанов  
Тел.: 8 (846) 9725944,  
+7 927 2079187,  
+7 905 0181106

**Санкт-Петербург**

petersburg@buddhism.ru  
http://petersburg.buddhism.ru  
Адрес: 198068,

Санкт-Петербург,  
Никольский пер., 7–26  
Тел.: 8 (812) 3100179,  
7134265

**Саратов**

saratov@buddhism.ru  
http://saratov.buddhism.ru  
Адрес: 410003, Саратов,  
ул. Соборная, 110  
Контакт: Елена Катайцева  
Тел.: +7 927 2242470,  
+7 961 6474717,  
+7 905 3698684

**Северодвинск**

severodvinsk@buddhism.ru  
http://www.severodvinsk.  
buddhism.ru  
Адрес: 164500, Северодвинск,  
ул. Индустриальная, 52–8  
Контакт: Максим Титков  
Тел.: 8 (8184) 569824,  
+7 911 5950015, +7 911 6791632

**Северск**

seversk@buddhism.ru  
Адрес: 636019, Северск, пр. Ком-  
мунистический, 100–104  
Контакт: Сергей Папулов  
Тел.: +7 913 8210877,  
+7 913 1004836, 8 (3832) 995400

**Смоленск**

smolensk@buddhism.ru  
http://smolensk.buddhism.ru  
Контакт: Сергей Мартынов  
Тел.: +7 903 6980200,  
+7 904 3600909

**Сочи**

sochi@buddhism.ru  
http://sochi.buddhism.ru  
Контакт: Елена Парунова  
Тел.: +7 988 5048170,  
+7 918 6000459

**Ставрополь**

stavropol@buddhism.ru

http://stavropol.buddhism.ru  
Адрес: 355035, Ставрополь,  
ул. Розы Люксембург, 33–17  
Контакт: Антон Кондрашов  
Тел.: +7 968 2670991,  
+7 918 8606373

**Сургут**

surgut@buddhism.ru  
Контакт: Сергей Батарчук  
Тел.: 8 (3462) 685858,  
+7 912 8185858

**Тверь**

tver@buddhism.ru  
Адрес: Тверь,  
Бульвар Шмидта, 15  
Контакт: Алла Тогунова  
Тел.: +7 910 6405424

**Тольятти**

togliatti@buddhism.ru  
http://togliatti.buddhism.ru  
Адрес: 445000, Тольятти,  
ул. Спортивная, 16–59  
Контакт: Николай Максимов  
Тел.: +7 961 3865189,  
+7 903 3324715, +7 917 1267552,  
+7 903 3312029

**Томск**

tomsk@buddhism.ru  
http://buddhism.tomsk.ru  
Адрес: 634028, Томск,  
пер. Южный, 71  
Контакт: Андрей Мамросенко  
Тел.: 8 (3822) 332253, 330121,  
+7 913 8530121

**Тула**

tula@buddhism.ru  
http://tula.buddhism.ru  
Адрес: 300041, Тула,  
ул. Пушкинская, 32–193  
Контакт: Сергей Новиков  
Тел.: +7 910 1674297

**Тюмень**

tyumen@buddhism.ru

Адрес: 625022, Тюмень, ул. Щер-  
бакова, 98–204  
Контакт: Ева Гафурова  
Тел.: 8 (3452) 476846

**Улан-Удэ**

ulan-ude@buddhism.ru  
http://ulan-ude.buddhism.ru  
Адрес: 670045, Улан-Удэ, ул. Нико-  
лая Петрова, 2 в  
Контакт: Людмила Инкина  
Тел.: 8 (3012) 444383,  
+7 983 4357105

**Ульяновск**

ulyanovsk@buddhism.ru  
http://ulyanovsk.buddhism.ru  
Адрес: 432027, Ульяновск,  
ул. Федерации, 163  
Контакт: Виктор Тухтаров  
Тел.: 8 (8422) 449531,  
+7 917 6283405

**Уфа**

ufa@buddhism.ru  
Адрес: 450057, Уфа,  
ул. Тукаева, 1 а  
Контакт: Ольга Супрунович  
Тел.: +7 927 9611335,  
+7 917 3470202

**Хабаровск**

khabarovsk@buddhism.ru  
http://khabarovsk.buddhism.ru  
Адрес: 680000, Хабаровск, пер.  
Казачий, 5 (Казачья гора)  
Контакт: Алексей Руль  
Тел.: 8 (4212) 208280,  
+7 914 1912204

**Чебоксары**

cheboksary@buddhism.ru  
Контакт: Андрей Панушин  
Тел.: +7 909 3004225,  
8 (8352) 682889

**Челябинск**

chelyabinsk@buddhism.ru  
http://chel.buddhism.ru

Адрес: 454008, Челябинск,  
Комсомольский пр-т, 3 а-1  
Контакт: Оксана Луканенкова  
Тел.: 8 (351) 7902993, 9039981,  
+7 908 0698286

#### **Череповец**

cherepovets@buddhism.ru  
http://cherepovets.buddhism.ru  
Адрес: 162600, Череповец,  
ул. Городецкая, 4-19  
Контакт: Валерия Макарова  
Тел.: +7 905 2989616,  
+7 921 7321699

#### **Чита**

chita@buddhism.ru  
Адрес: 672000, Чита,  
ул. Анохина, 93-114  
Контакт: Юлия Салтанова  
Тел.: +7 914 4622809,  
+7 914 5036631

#### **Шиханы**

shihany@buddhism.ru  
Адрес: 410000, Шиханы,  
ул. Школьная, 7-21  
Контакт: Елена Картунова  
Тел.: +7 919 8343423,  
+7 927 1516218, +7 987 3076453

#### **Элиста**

elista@buddhism.ru  
http://elista.buddhism.ru  
Адрес: 358000, Элиста,  
ул. Клыкова, 142-57  
Контакт: Гиляна Оргадулова  
Тел.: +7 (84722) 25550,  
+7 988 681 1835

#### **Южно-Сахалинск**

sakhalin@buddhism.ru  
http://sakhalin.buddhism.ru  
Адрес: 693010,  
Южно-Сахалинск,  
ул. Тихоокеанская, 17-8  
Контакт: Роман Зайцев  
Тел.: 8 (4242) 285108,  
261432, 761496

#### **Якутск**

yakutsk@buddhism.ru  
Адрес: 677014, Якутск,  
ул. Авиаторов, 1  
Контакт: Любовь Степанова  
Тел.: 8 (4112) 495143,  
+7 964 4250134, +7 964 4168019

#### **РЕТРИТНЫЕ ЦЕНТРЫ**

##### **Морки**

morki@buddhism.ru  
http://morki.buddhism.ru  
Адрес: 425120, Республика Марий  
Эл. пос. Морки,  
ул. Кудрявцева, 8  
Контакт: Мансур Мифтахов  
Тел.: +7 903 3266057,  
+7 909 3671756

##### **РЦ в Карелии**

karelia@buddhism.ru  
http://karelia.buddhism.ru  
Адрес: 186753, Карелия, поселок  
Хаапалампи,  
урочище «Чайка», 1  
Контакт: Александр Шитов  
Тел.: +7 921 3393006, +7 921 2231531

##### **Калабрия**

calabria@buddhism.ru  
http://calabria.buddhism.ru  
Адрес: 357355, Ставропольский  
край, Предгорный район,  
хутор Верблюдогорка,  
ул. Карамзина, 7  
Контакт: Дмитрий Овчинников  
Тел.: +7 918 7664807, +7 919 7589851

##### **Аскат**

askat@buddhism.ru  
http://askat.buddhism.ru  
Адрес: 649220, Республика Алтай,  
Чемальский район,  
село Аскат, ул. Кузьмы  
Басаргина, 7  
Контакт: Илья Сандомирский  
Тел.: +7 913 9051658,  
+7 913 9981424

#### **Подкаменная**

podkamennaya@buddhism.ru  
http://podkamennaya.  
buddhism.ru  
Адрес: Иркутская область,  
п. Подкаменная, ул. Лесная, 4  
Контакт: Геннадий Катунцев  
Тел.: +7 902 5610350, +7 950 1044782

#### **Боярск** (Байкальский

ретритный центр)  
boyarsk@buddhism.ru  
Адрес: Республика Бурятия,  
Кабанский р-н, пос. Боярск,  
ул. Байкальская, 41  
Контакт: Дмитрий Блинов  
Тел.: +7 914 8956534

#### **УКРАИНА**

www.buddhism.org.ua

##### **Днепропетровск**

www.buddhism.dp.ua  
Тел.: +38 (0562) 318576

##### **Киев**

www.buddhism.kiev.ua  
Тел.: +38 (044) 5599421

##### **Луганск**

www.buddhism.lg.ua  
Тел.: +38 (0642) 581075

##### **Ужгород**

uzhgorod@diamondway-center.org  
Тел.: +38 (050) 2795725

##### **Харьков**

www.buddhism.kharkov.ua  
Тел.: +38 (057) 7716029

##### **Чернигов**

chernihiv@diamondway-center.org  
Тел.: +38 (0462) 612497

#### **БЕЛОРУССИЯ**

www.buddhism.by

##### **Минск**

www.minsk.buddhism.ru  
Тел.: +375 (29) 5594684, 7035268,  
6991308

#### **ЛАТВИЯ**

www.buddhism.lv

##### **Рига**

riga@diamondway-center.org  
Тел.: +371 (264) 69075

#### **ЛИТВА**

www.budizmas.lt

##### **Вильнюс**

vilnius@budizmas.lt  
Тел.: +370 (610) 06639,  
(698) 22414

#### **МОЛДОВА**

##### **Кишинев**

chisinau@diamondway-center.org  
Тел.: +373 (22) 233808,  
(79) 632518

#### **ЭСТОНИЯ**

www.buddhism.ee

##### **Таллин**

tallinn@diamondway-center.org  
Тел.: +372 (566) 77631,  
(556) 82286

Серия «Буддизм сегодня»  
Научно-популярное издание

ЛАМА ОЛЕ НИДАЛ

# Глубина славянского ума

Том II | Буддизм в вопросах и ответах

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО:

*Вагид Рагимов, Петр Калачин, Елена Леонтьева*

РЕДАКЦИЯ: *Игорь Попков, Надежда Юдина, Елена Леонтьева*

В ПОДГОТОВКЕ ТЕКСТА ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ:

*Дмитрий Алексеев, Алексей Сорокин, Людмила Синицына, Ксения Фетисова (Эскола), Юлия Дмитриева, Галина Гончарова, Майя Титова, Алексей Гончар, Петр Тополев, Александра Игнатенко, Анна Кузьмина, Ольга Верещагина, Александра Кравченко-Бережная, Кристина Попова, Виктория Сергеева, Ирина Колесникова, Надежда Чередниченко, Юлия Плетнева, Ирина Обухова, Татьяна Серушкова, Павел Гуськов, Анастасия Игнатова, Андрей Акимов, Павел Ефимов, Оксана Меленте, Дарья Марцинковская*

КОРРЕКТОРЫ: *Галина Калашикова, Анастасия Дементьева, Анастасия Усачёва*

ДИЗАЙН ПЕРЕПЛЕТА И ОРИГИНАЛ-МАКЕТ: *Макс Костенко*

ВЕРСТКА: *Макс Костенко, Анастасия Игнатова, Сергей Кретинин*

ФОТО: Архив Российской ассоциации буддистов традиции Карма Кагью, Международный архив Ассоциации центров Карма Кагью.

Издательство «Алмазный путь»  
Россия, 198068, Санкт-Петербург, Никольский пер. 7-26  
E-mail: [buddhism.ru@buddhism.ru](mailto:buddhism.ru@buddhism.ru)  
Отдел сбыта: [books@buddhism.ru](mailto:books@buddhism.ru)

Формат 70x90 1/32. Бумага офсетная.  
Подписано в печать 07.08.2015 г.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,92







## О КНИГЕ

Эта книга составлена из ответов Ламы Оле Нидала на вопросы, заданные ему на лекциях во время путешествий по России.

*«Сегодня я сравнил бы Россию с шампанским — так много свободы, избытка, все время что-то искрится, происходит нечто такое, что не могло бы произойти больше нигде. У вас много скрытой силы, идеализма и очень хороших, глубоких людей. И когда вы сможете проявить эту силу, вы обнаружите, как вы богаты».*

Лама Оле Нидал



## ОБ АВТОРЕ

Лама Оле Нидал — мастер медитации, первый европеец, которого официально признали Ламой традиции Карма Кагью тибетского буддизма. С 1972 года Лама Оле Нидал, следуя пожеланиям своего главного учителя Гьялвы Кармапы XVI, основал по всему миру более 670 центров буддизма Алмазного пути, в которых его ученики знакомятся с этим древним Учением и медитируют.

Лама Оле Нидал — автор 12 бестселлеров, переведенных на 25 языков и изданных более чем в 40 странах мира.

ISBN 978-5-94303-050-5



9 785943 030505 >