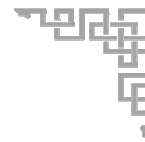


# СИЛА СОСТРАДАНИЯ

**Автор: Его Святейшество Далай-Лама XIV**

**Перевод: геше Тхуптен Джинпа, Б. Лаврентьев**





Предисловие к русскому изданию .....	3
Предисловие .....	4
Глава 1 .....	5
КАК ЖИТЬ ПРАВИЛЬНО, В РАДОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕНИИ .....	5
Глава 2 .....	10
КАК ПРАВИЛЬНО ВСТРЕТИТЬ СМЕРТЬ .....	10
Глава 3 .....	15
КАК СОВЛАДАТЬ С ГНЕВОМ И ДРУГИМИ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ .....	15
Глава 4 .....	20
КАК ОТДАВАТЬ И ПРИНИМАТЬ, ИЛИ КАК ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ НА ПРАКТИКЕ .....	20
Глава 5 .....	27
ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ, ВЗАИМОСВЯЗАННОСТЬ И ПРИРОДА РЕАЛЬНОСТИ .....	27
Глава 6 .....	35
ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ .....	35
Глава 7 .....	37
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ .....	37



Представительство Тибета теперь может с удовольствием сообщить, что с этой публикацией слова Его Святейшества стали доступны людям во всем мире. «Сила сострадания» Его Святейшества Далай-Ламы - не религиозная книга. Это книга о нравственных аспектах нашего общества, об общечеловеческих ценностях; о тех позитивных изменениях, которые идеи гуманизма способны привнести в нашу жизнь; о том, что только общество, построенное на прочном фундаменте любви, сострадания и взаимопонимания, может жить в мире и гармонии.

## Предисловие к русскому изданию

Для нас большая честь и радость посвятить эту книгу «Сила сострадания», впервые публикуемую на русском языке, нашему духовному лидеру и лауреату Нобелевской премии мира Его Святейшеству Далай-Ламе XIV Тибета, Тензину Гьяцо, по случаю его семидесятилетнего юбилея, который весь прогрессивный мир будет отмечать 6 июля 2005.

«Сила сострадания» Его Святейшества Далай-Ламы - не религиозная книга. Это книга о нравственных аспектах нашего общества, об общечеловеческих ценностях; о тех позитивных изменениях, которые идеи гуманизма способны привнести в нашу жизнь; о том, что только общество, построенное на прочном фундаменте любви, сострадания и взаимопонимания, может жить в мире и гармонии.

В принципе люди могут обходиться без религии, и прошлое знает немало тому подтверждений. Однако невозможно отказаться от этики и нравственности, взаимоуважения и искреннего сочувствия. В нашу эпоху бурного развития высоких технологий мир становится таким тесным и взаимозависимым. Когда где-нибудь на земном шаре случается катастрофа, это незамедлительно сказывается и на других частях планеты.

При этом очевидно, что современный мир уделяет крайне мало внимания гуманизму и духовным ценностям. Человечеству не хватает взаимопонимания, любви, сострадания, умения уступать и прощать. Именно поэтому мы так часто испытываем страх стать жертвой гнева, ненависти и насилия, а одним из основных объединяющих принципов современного мира становится борьба с терроризмом.

Да, мы живем в эпоху стремительного материального прогресса, что само по себе весьма благоприятно для человеческого сообщества в целом. Наша жизнь уже не сопряжена с прежними трудностями, она намного приятнее и комфортнее. Но одновременно мы постоянно получаем доказательства тому, что материальное развитие не может принести настоящего счастья. Поэтому наряду с материальным развитием, нужно в равной степени заботиться и о духовном.

Куда бы ни направлялся Его Святейшество Далай-Лама в своих поездках по миру, его главной целью всегда остается пропаганда основополагающих духовных ценностей: любви и сострадания, терпимости и всеобщей ответственности, а также гармоничного сосуществования мировых религий.

Мы выражаем искреннюю надежду на то, что эта драгоценная книга Его Святейшества Далай-Ламы наполнит добросердечием и состраданием тысячи сердец наших русскоязычных друзей.

Таши  
Представитель  
Его Святейшества Далай-Ламы в России, СНГ и Монголии

## Предисловие

Его Святейшество Далай-Лама является главой государства и духовным лидером тибетского народа. Его также считают наиболее выдающимся лидером мирового буддийского движения и воплощением Ченрезига, бодхисаттвы сострадания.

Его Святейшество путешествует в качестве ученого и миротворца по всему миру, не только рассказывая о великих страданиях тибетского народа, но и беседуя на темы буддизма и роли сострадания в нашей жизни.

С тех пор как в 1959 году китайские войска подавили восстание тибетского народа против китайского режима в Тибете, Далай-Лама живет в эмиграции в Индии в городе Дхарамсала. Китай оккупировал Тибет в 1949-1950 годах.

В 1989 году Его Святейшество был награжден Нобелевской премией Мира за его ненасильственные методы борьбы по освобождению Тибета. Проживая в эмиграции, он встречался со многими политическими деятелями и духовными лидерами мира, а именно: с президентом Клинтоном, премьер-министром Джоном Мэйджером, президентом Вацлавом Гавелом, Его Святейшеством Папой Римским Иоанном Павлом II, архиепископом Кентерберийским, архиепископом Дезмондом Туту и др. Он делился с этими руководителями своими взглядами на взаимозависимость людей на Земле и озабоченностью по поводу гонки вооружения, загрязнения окружающей среды и нетерпимости.

Его Святейшество называет себя простым буддийским монахом. Во время поездок с лекциями он обезоруживает аудиторию своей простотой, юмором и большой человеческой теплотой. Куда бы он ни приехал, повсюду он несет идею о важности любви, сострадания и прощения.

Текст этой книги представляет собой запись серии публичных лекций, прочитанных Его Святейшеством Далай-Ламой в Лондоне в аудитории Уэмбли в мае 1993 года. Несмотря на то, что сотни людей смогли выслушать эти лекции, в представительство Тибета в Лондоне официального агентства Далай-Ламы поступило много запросов с просьбой о предоставлении записи их содержания.

Представительство Тибета теперь может с удовольствием сообщить, что с этой публикацией слова Его Святейшества стали доступны людям во всем мире.

Его Святейшество Далай-Лама читал эти лекции в основном по-английски, местами пользуясь услугами своего официального тибетского переводчика. Визит в мае 1993 года спонсировался лондонским Фондом Тибета.

Представительство Тибета хочет поблагодарить Джейн Рэш и Кэйт Коллинз за долгие часы, проведенные ими по переложению этих лекций на бумагу. Мы также хотим выразить нашу благодарность геше Тхуптен Джинпе, переводчику Его Святейшества, и Хэзер Уордл за их работу по редактированию текста.

(Миссис) Кесанг Такла Представитель  
Его Святейшества Далай-Ламы в Лондоне

## Глава 1

### КАК ЖИТЬ ПРАВИЛЬНО, В РАДОСТИ И УДОВЛЕТВОРЕНИИ

Некоторые обеспокоенные люди просят меня посоветовать, как лучше всего справляться со сложными жизненными ситуациями. Я попытаюсь разъяснить свою точку зрения так, чтобы простые люди смогли понять, как воспользоваться своими внутренними возможностями, чтобы не потерять присутствие духа в случае чьей-либо смерти или справиться с такими отрицательными эмоциями, как, например, гнев или ненависть.

Я буддист и воспитывался в соответствии с буддийским учением — Дхармой Будды. Вместе с тем, хотя мои слова основаны на личном жизненном опыте, я считаю, что никто не имеет права навязывать свои убеждения другому. Я не буду утверждать, что мой способ решения проблем наилучший. Последнее слово остается за вами. Если вы считаете, что что-то вам подходит, вы можете сами поставить свой жизненный эксперимент. Если вы увидите, что он не сработал, не берите его на вооружение.

Не требует подтверждения тот факт, что все существа, и в частности люди, стремятся к счастью и не желают переживать боль и страдания. Поэтому у каждого из нас есть неотъемлемое право быть счастливым и воспользоваться всеми доступными средствами для избавления от страданий и достижения счастья в жизни. Однако применение этих средств не должно нарушать права других людей и тем более усугублять их страдания. Целесообразно серьезно поразмыслить о последствиях — как хороших, так и дурных — применения этих средств. Нужно понимать, что есть разница между краткосрочными и долгосрочными интересами и последствиями. Если есть противоречие между этими интересами, то более важен долгосрочный интерес. Буддисты обычно говорят, что нет ничего абсолютного, что все относительно. Поэтому надо судить исходя из конкретных обстоятельств.

Наши переживания и чувства в основном относятся к нашему телу и разуму. Мы знаем по собственному каждодневному опыту, насколько благотворно душевное благополучие. Например, в случае одной и той же трагедии, пережитой двумя разными людьми, один, благодаря более правильному отношению к ней, переносит ее легче другого.

Я считаю, что представление о том, что все человеческие проблемы можно решить с помощью машин и других материальных средств, ошибочно. Материальные средства, конечно же, крайне полезны. Однако совершенно естественно, что все наши проблемы одними материальными средствами не решить. В любом материалистическом обществе столько же, как и в прочих, умственного беспокойства и расстройств. Это говорит о том, что мы всего лишь люди, нас создали не машины, а наши тела представляют собой не только механическое взаимодействие частей. Поэтому мы должны серьезно поразмыслить о своих собственных внутренних резервах и глубинных ценностях.

Я считаю, что если человек действительно хочет жить счастливо, то для него очень важно употреблять как внешние, так и внутренние ресурсы, другими словами, развиваться как в материальном, так и в умственном плане. Можно было бы сказать «в духовном». Когда я употребляю слово «духовный», я не обязательно имею в виду религиозную веру. Когда я говорю «духовный», я подразумеваю главные добрые качества в человеке. А они таковы: человеческие любовь и участие, честность, дисциплина и ум, направляемые доброй мотивацией. Мы получили все эти качества от рождения, они к нам приходят не потом. Религиозная вера, напротив, приходит позже. С одной стороны, религиозные учения говорят нам о Боге или Всемогущем, а в буддизме — о нирване и следующем воплощении. С другой же стороны, все религии учат нас быть добрыми существами, добросердечными людьми. Эти религиозные учения попросту укрепляют главные добрые человеческие черты, полученные нами от рождения.

У всех людей одинаковый человеческий потенциал, если, конечно, нет какой-либо болезни мозга. Чудесный человеческий мозг — это источник нашей силы и нашего будущего при условии, что мы используем свой мозг в правильном направлении. Если же мы используем этот прекрасный инструмент в ошибочном направлении, то это просто катастрофа. Я полагаю, что люди — высшие существа на нашей планете. У каждого из нас есть ресурсы не только создать самому себе счастье в жизни, но также помочь и другим. У нас есть природное творческое начало, и очень важно реализовать его.

Я убежден, что человеческий ум и человеческое сострадание находятся от природы в своего рода равновесии. Повзрослев, мы иногда игнорируем чувство человеческой любви и переносим центр тяжести на свой мозг, теряя таким образом равновесие. Вот тогда и происходят катастрофы и нежелательные события. Если посмотреть на разные виды млекопитающих, мы увидим, что данное от природы очень важно и что это — мощный фактор, направленный на обретение сбалансированности.

Поняв и реализовав собственный потенциал и будучи уверенным в своих силах, можно построить лучший мир. По своему опыту могу сказать, что уверенность в себе очень важна. Эта уверенность не слепая, ибо она является осознанием своего собственного потенциала. Исходя из этого, люди могут преобразить себя, усилив свои положительные качества и ослабив отрицательные. Преображение не означает изменения себя на все 100%. Без основы, к которой надо стремиться, как же можно развивать добрые черты? Буддисты называют этот потенциал-основу — «природой Будды», которая также является фундаментальной сутью сознания, называемой ясным светом.

Основа учения Будды — Четыре Благородные Истины, которые свидетельствуют нам о том, (1) что существует страдание, (2) что у страдания есть причина, (3) что страдание можно прекратить и, наконец, (4) что есть путь к такому освобождению от страданий. Принцип, лежащий в основе этого учения, — это всеобщий принцип причинности. Что становится важным для понимания этого учения — так это истинное осознание своих собственных возможностей и необходимость их полной реализации. В этом контексте каждое действие человека приобретает значение.

Например, улыбка человека — очень важный атрибут его лица. Однако с помощью интеллекта даже это доброе проявление человеческой природы можно использовать неправильно, например в виде саркастической или вежливой улыбок, которые вызывают только чувство подозрительности. Я считаю, что искренняя добрая улыбка очень важна в нашей повседневной жизни. Как человек улыбается, зависит в основном от его отношения к людям. Нелогично ожидать улыбок от других, если ты сам не улыбаешься. Отсюда ясно, что многое зависит от поведения самого человека.

Теперь поговорим о нашей мотивации и установках. Тот аппарат, который производит позитивные устремления, может вырабатывать и негативные. Важно использовать интеллект и способность к суждению и различать преимущества кратковременного либо долгосрочного счастья. До определенного предела само тело является хорошим индикатором. Например, если какая-то пища в один прекрасный день вызовет у вас чувство дискомфорта, вы ее больше не захотите есть. Видимо, на определенном этапе тело само может подсказать нам, что пригодно для нашего благополучия и счастья, а что — нет. Так, в некоторые дни мы чувствуем желание есть зеленый салат и овощи, в другие же дни — может захотеться чего-то другого. Это своего рода указания нашего тела на то, что ему полезно, а что — нет.

Совершенно ясно, например, что, когда телу нужна вода, мы чувствуем жажду, но иногда сигналы нашего тела могут быть не столь понятны. В этих случаях на нашем интеллекте лежит ответственность выбрать то, что предпочтительнее. Иногда выбор интеллекта может противоречить нашему сиюминутному желанию, ибо разум знает о долгосрочных последствиях принятого решения. Таким образом, задача интеллекта — определить позитивный и негативный потенциалы явления или действующего фактора, ибо и тот и другой могут иметь как позитивные, так и негативные последствия. Задача интеллекта —

за счет полного понимания, которому способствует образование, вынести решение и соответствующим образом реализовать возможности для своей пользы.

Если мы проанализируем поле нашего интеллекта, то увидим, что в нем имеются различные факторы как позитивного, так и негативного толка. Например, можно рассмотреть две противоположные и вместе с тем похожие между собой черты: уверенность в себе и гордость или самодовольство. Обе схожи в том, что они поднимают дух, придавая человеку определенную степень уверенности и смелости, однако гордость и самодовольство могут привести к более отрицательным последствиям, тогда как уверенность в себе — к более положительным.

Я обычно различаю это по типам «я». Это одного вида лелеет себя и стремится извлечь выгоду, игнорируя права других людей и даже пользуясь другими в своих целях, т. е. совершая убийства, кражи и т. п. Это негативное эго. Эго другого вида говорит себе: «Я должен служить людям. Я должен взять на себя всю полноту ответственности». Такое сильное чувство «я» противодействует некоторым нашим отрицательным эмоциям. Если у человека нет твердой уверенности в себе вкупе с силой духа, то очень трудно побороть отрицательные эмоции. Следовательно, есть два вида эго, при этом при помощи мудрости или ума проводится различие между ними. Подобным же образом мы должны быть способны отличать истинную скромность от недостатка уверенности в себе. Можно сделать ошибку, приняв одно за другое, ибо эти черты похожи, но одна из них позитивна, другая же — негативна.

Еще один пример подобного рода: нежная любовь и сострадание, с одной стороны, и сильная привязанность — с другой. Хотя обе эти черты связаны с объектом обожания, но сильная привязанность может иметь негативные последствия, тогда как любовь и сострадание — позитивные. Таким образом, два состояния ума с одинаковыми в своей основе характеристиками ведут к различным, негативному и позитивному, последствиям.

То же самое и с желанием, оно может быть позитивным или негативным. Вообще говоря, желание, в основе которого лежат правильные мотивы, позитивно, желание же без надлежащих мотивов — негативно и может привести к проблемам. Желание — главный двигатель в достижении счастья в настоящем и будущем. С точки зрения буддизма состояние Будды может быть достигнуто только при помощи желания определенного типа. Например, в буддийской литературе Махаяны говорится о двух желаниях или двух устремлениях. Одно из них — это устремление быть полезным всем существам, а другое — это устремление достичь полностью просветленного состояния для реализации этой цели. Без этих двух устремлений достичь полного просветления невозможно. Однако есть и негативные последствия желания. Антипод такому негативному желанию — это удовлетворенность. Всегда существуют крайности, однако правильным будет срединный путь. Следовательно, если желание толкает нас в крайность, обязанность нашего ума остановить этот процесс и вернуть нас в центр.

Чувство удовлетворенности — это главный фактор в достижении счастья. Телесное здоровье, материальный достаток, друзья и товарищи — вот три составляющие счастья. Удовлетворенность, довольство — та основа, которая определяет результат нашего отношения к этим трем составляющим.

Что касается тела, то ясно, что слишком большое внимание, уделяемое ему, иногда оборачивается проблемами. По этой причине в свете буддийского учения тело рассматривается под иным углом зрения, при этом анализу подвергается сама природа тела. Я считаю такой взгляд очень полезным. Я размышляю о происхождении своего тела и о природе крови, костей и плоти. Тело не есть нечто чистое. Даже сам процесс рождения сопровождается кровью. Кроме того, как бы ни было прекрасно и ухожено наше тело снаружи, внутри него все же много нечистот. За счет покрова кожи человеческое тело иногда смотрится очень красиво. Но если посмотреть внимательнее, оно просто ужасает! Несмотря на то что мы потребляем хорошую пищу с приятным цветом, вкусом и запахом, в теле она превращается в нечистоты. Если же мы попытаемся удалить эти нечистоты нашего

тела, мы не сможем выжить. И это справедливо не только для организма других людей, но и для нашего собственного. Важнее всего то, что именно из-за нашего тела мы подвержены болезням, старости, боли и смерти. Но, несмотря на эти проблемы, тело имеет большую ценность, ибо с помощью его интеллекта мы можем творить многие великие дела. Поэтому, когда желание или привязанность к телу переходят в крайность, очень эффективно поразмышлять о нечистых сторонах нашего тела, особенно об его происхождении, составе и функциях, так чтобы прийти к более реалистичному и умеренному к нему отношению.

Похожим образом, когда мы имеем неправильное отношение к материальным благам, богатству, это может привести к крайней привязанности к ним, т. е. к нашей собственности, движимой и недвижимой. Это приведет к неспособности быть довольным. Если это произойдет, то человек постоянно будет находиться в неудовлетворенном состоянии, постоянно желая большего. Именно тогда человек действительно беден в своем роде, ибо страдания бедности — это страдание от желания чего-либо и от чувства нехватки этого. Поэтому даже обладающему многими материальными богатствами человеку, если он умственно беден, будет всегда чего-то не хватать, и он всегда будет хотеть чего-то еще.

С другой стороны, материальные блага необходимы обществу, ибо, когда люди обретают их и развивают материальный достаток, это некоторым образом способствует благополучию общества и его членов. Для этого нужна некоторого рода «здоровая» конкуренция, ибо без соревнования, наверное, трудно достичь хорошего прогресса и материального развития. Но важно осознавать, какого типа конкуренция нам нужна, а нужна нам дружеская конкуренция, которая не стремится к уничтожению или вытеснению соперников и прочих людей, а стремится быть стимулятором роста и прогресса.

Лично я вижу некоторые параллели между необходимостью соревнования при материальном развитии и духовным развитием в буддизме. В буддизме основа пути — это принятие прибежища в Трех Драгоценностях: Будде, дхарме и сангхе (духовной общине). Нам очень трудно уподобиться Будде — полностью просветленному существу. Можно вдохновиться примером Будды, но нельзя соревноваться с ним, однако можно найти прибежище в сангхе, духовной общности, в этой общности можно найти духовных соратников, которые находятся в самом начале пути к просветлению. Поразмыслив о качествах сангхи, можно обрести вдохновение, а именно: чувство, что вы можете соревноваться с другими на равных. Это вовсе не плохое соревнование, это — здоровое соревнование. Кроме того, вы можете следовать примеру других, которые ушли вперед, в уверенности, что сможете достичь их высот.

Далее, говоря об объектах наслаждения или желания и материального благополучия, буддийское учение различает пять типов объектов желания: форма, звук, запах, вкусовые и осязательные ощущения. Дают ли эти объекты ощущение счастья, удовлетворения и довольства или, наоборот, ведут к страданию и неудовлетворенности, зависит в большей степени от того, как человек применяет свой интеллект. Как и в случае отношения к материальным ценностям, наше отношение к друзьям и товарищам также неоднозначно. В некоторых случаях взаимоотношения могут добавить страданий, расстройств и неудовлетворенности. Взаимоотношения же другого рода могут привести к удовлетворенности, чувству завершенности и счастью. И здесь результат наших взаимоотношений будет зависеть от степени использования интеллекта.

Еще один важный вопрос — это половые отношения. Эти отношения — часть природы, и ясно, что без них не стало бы и людей. Однако крайность в виде своего рода слепой любви часто создает проблемы и ведет к несчастью. Я считаю, что главной целью половых отношений является воспроизводство, т. е. создание новых прекрасных малюток. У человека должно быть не просто желание полового наслаждения, а еще и чувство ответственности, чувство преданности. Если посмотреть на животных, то некоторые из них вызывают просто восхищение. К примеру, некоторые птицы, подобно лебедям, основывают свои взаимоотношения исключительно на чувстве ответственности и образуют

пару на всю жизнь. Это просто прекрасно! Другие животные, как, например, собаки, не имеют такого чувства ответственности и просто получают наслаждение от полового акта, оставляя мать отвечать за все. Это, по-моему, ужасно!

Я думаю, будучи людьми, мы должны следовать природе, но в более цивилизованной манере, не ища лишь временного удовлетворения. Если человек не в состоянии соединить чувство ответственности с браком, он близорук. Иногда меня спрашивают о браке. Конечно, у меня нет такого опыта, но я совершенно уверен в одном: поспешность в заключении брака опасна. Вначале должен быть длительный период взаимного изучения друг друга, и только потом, когда у вас появилась истинная уверенность, что вы сможете жить вместе, можно заключить брак. Это правильный путь.

Похоже, многие семьи в наше время имеют проблемы. Одна из причин — в том, что сексуальная свобода стала слишком неограниченной. Более того, современная культура в большой своей части рекламирует секс и сексуальные атрибуты, и я думаю, что это не очень здорово. С другой стороны, если сравнивать секс и насилие, то уж лучше секс! Но часто благодаря сексу порождается и насилие. В действительности они, по-моему, тесно взаимосвязаны.

Хотя важнее всего в семейной жизни дети, крайне важен и контроль за рождаемостью. Конечно же, с точки зрения буддизма очень ценна каждая человеческая жизнь. С таких позиций контроль за рождаемостью — это не очень хорошо. Вместе с тем население земного шара становится просто огромным. Вероятно, при правильном использовании природных ресурсов планета сможет выдержать население в 5 миллиардов человек; некоторые ученые увеличивают эту цифру еще на 2-3 миллиарда. Я же считаю, что лучше, если населения будет меньше, ибо тогда больше вероятность мирной и дружественной жизни. Имея в виду эти доводы, можно заключить, что мы вынуждены контролировать рождаемость в интересах всего человечества. Контроль за рождаемостью просто необходим.

Итак, наше поведение в повседневной жизни является решающим фактором, который определяет, приведут или нет наши способности и взаимоотношения к настоящему и длительному чувству удовлетворения. Многое зависит от нашего собственного отношения, мотивация которого решает все.

В буддийской литературе человеческая жизнь рассматривается как благоприятная форма воплощения. Существуют различные факторы, улучшающие это благоприятное существование: долгожительство, крепкое здоровье, материальное благополучие и красноречие, помогающее общаться с другими людьми более благотворным образом. Однако, как я заметил ранее, к каким результатам — благотворным или вредоносным — приведут эти условия, будет сильно зависеть от того, как мы ими воспользуемся и применим ли мы силу нашего разума. По этому поводу в буддийской литературе упоминается практика Шести Совершенствований. Например, в отношении накопления материальных благ буддизм говорит, что щедрость и способность отдавать (первое Совершенство. — Ред.) являются [кармической] причиной богатства. Однако, чтобы быть действительно щедрым и дающим, надо сначала обрести крепкую нравственность (второе Совершенство. — Ред.), т. е. соответствующее мировоззрение и принципы. А такая этика и принципы обретаются только тогда, когда человек способен переносить невзгоды (третье Совершенство. — Ред.) и неблагоприятные обстоятельства, в которые он попадает. Для этого также необходимы определенные усилия (четвертое Совершенство. — Ред.), своего рода радостный ТРУД. Чтобы так поступать, надо быть способным к сосредоточению (пятое Совершенство. — Ред.) на событиях, действиях и целях. А это, в свою очередь, зависит от того, умеет ли человек проявить свою способность суждения, чтобы различить (шестое Совершенство. — Ред.), что ему нужно, а что — нет, что позитивно, а что — нет. Таким образом, все эти Шесть Совершенствований относятся к обретению даже одного из этих условий, скажем, материального благополучия.

Как же нам в повседневной жизни применить эти принципы, зафиксированные в практике Шести Совершенствований? Буддизм рекомендует жить по этике соблюдения того, что известно как Десять предписаний, или избежание Десяти дурных действий. Из этих десяти действий одно, известное под названием «неправильные» или «извращенные взгляды», может быть важно в рамках религиозной веры. Остальные девять, я бы сказал, являются общими для всех верований. Они видятся как негативные или нежелательные для общества в целом, независимо от конкретной религии.

Итак, хорошее поведение — это путь, чтобы сделать жизнь более осмысленной, более созидательной и более мирной, и оно во многом зависит от наших жизненных установок.

## Глава 2

### КАК ПРАВИЛЬНО ВСТРЕТИТЬ СМЕРТЬ

Вопрос мирного отношения к смерти — очень трудный вопрос. Здравый смысл говорит, что есть два способа решения этой проблемы и страданий, с ней связанных. Первый способ — это просто уйти от решения этой проблемы, выкинуть ее из своей головы, хотя проблема остается проблемой и никак не уменьшается от такого решения. Другой путь — это взглянуть проблеме в лицо и проанализировать ее, а ближе познакомившись с ней, понять, что это часть нашей жизни.

Я уже касался вопроса телесного здоровья и болезней. Болезни имеют место. В этом нет ничего исключительного, это часть природы и факт нашей жизни. Они происходят просто потому, что есть тело. Конечно же, у нас есть право избежать болезней и боли, но несмотря на эти наши усилия, когда болезнь случится, лучше ее принять. Хотя и надо прилагать все усилия, чтобы как можно скорее избавиться от нее, не надо при этом беспокоиться, подвергая мозг дополнительной нагрузке. Как сказал великий индийский ученый Шантидева. «Если есть способ преодолеть страдания, тогда незачем беспокоиться; если же нет способа преодолеть страдания, тогда бесполезно беспокоиться», такое рациональное отношение весьма полезно.

Теперь поговорим о смерти. Смерть — это часть нашей жизни. Нравится нам это или нет, но она все равно произойдет. Вместо того чтобы избегать мыслей о ней, лучше попытаться понять ее смысл. В сводках теленовостей мы часто видим убийства и смерть, однако некоторые, кажется, думают, что смерть может случиться только с другими людьми, но не с ними. Это неправильно. У нас у всех одинаковое тело, одинаковая плоть, поэтому мы все умрем. Конечно же, большая разница между естественной и случайной смертями, но рано или поздно смерть все равно придет. Если исходное ваше отношение к смерти таково: «Да, смерть — это часть жизни», тогда ее будет легче встретить.

Таким образом, есть два отличающихся подхода к этой проблеме. Первый — просто не думать о ней. Второй — куда более эффективный — встретить ее лицом к лицу и сознательно. Вообще говоря, есть два пути решения этой проблемы и страданий, с ней связанных. В первом случае возможно, приняв некоторую позицию, уменьшить силу страданий и беспокойства, во втором — принятие определенной позиции, быть может, и не снизит уровня страданий, зато все же подготовит вас к встрече с проблемой лицом к лицу.

Когда в нашей жизни происходят несчастья, результат может быть двух родов. В одном случае это беспокойство, смятение, страхи, сомнения, расстройства и, наконец, депрессия, а хуже всего — даже и самоубийство. Это один ход событий. Другой — это то, что благодаря такому трагическому испытанию вы стали более реалистично смотреть на вещи, стали ближе к реальности. При способности к изучению трагический опыт может сделать

вас сильнее, укрепив вашу уверенность в себе и вашу опору на свои собственные силы. Несчастный случай может стать источником внутренней силы.

Как я уже говорил, успех в жизни, в настоящем и будущем, зависит от нашей личной мотивации и решимости или уверенности в себе. Благодаря трудным испытаниям наша жизнь может стать более осмысленной. Если посмотреть на людей, которые с самого начала имели в жизни все, можно увидеть, что, случись небольшое происшествие, они быстро теряют надежду или раздражаются. Другие же, как, например, поколение людей в Англии, которые пережили Вторую мировую войну, в результате своих испытаний выработали внутреннюю силу. Я считаю, что человек, на долю которого досталось больше тяжелого опыта, будет, столкнувшись с проблемами, крепче стоять на своих ногах, чем тот человек, который на своем веку ни разу не испытал страданий. С этой точки зрения некоторое количество страданий может стать хорошим уроком для дальнейшей жизни.

А может быть, такая позиция просто способ самообмана? Лично я потерял свою Родину, и, что еще хуже, в моей стране было много разрушений, страданий и горя. Я провел не только большую, но и лучшую часть своей жизни вне Тибета. Если смотреть только с этой стороны, то едва ли в этом найдется что-либо позитивное. Но вот, взглянув с другой стороны, можно увидеть, что из-за этих несчастий я получил свободу другого рода, а именно: возможность встречать разных людей с разными культурными традициями, а также ученых разных специальностей. За счет такого опыта моя жизнь обогатилась, и я узнал много ценного. Таким образом, мой трагический опыт имел некоторые полезные последствия.

Взгляд на проблемы с различных позиций уменьшает обеспокоенность ума и его возможные расстройства. С точки зрения буддизма каждое событие имеет много аспектов, и, естественно, его можно рассматривать по-разному. Очень редко или практически никогда не бывает так, чтобы событие было негативным со всех точек зрения. Поэтому, если что-то случилось, полезно попытаться посмотреть на это дело со всех сторон и тогда можно увидеть его позитивные, полезные аспекты. Более того, в этом случае очень полезно сразу же сравнить это событие с каким-либо другим либо с происшествиями с другими людьми или странами. Это также очень помогает поддержать мир в своей душе.

А теперь объясню с позиции буддийского монаха, как справиться с проблемой смерти. Будда проповедовал учение о Четырех благородных истинах, первой из которых является Истина о страдании. Эта истина излагается в контексте трех характеристик существования, первой из которых является непостоянство. Говоря о природе непостоянства, надо иметь в виду два его уровня. Один из них грубый и вполне очевидный. Он ведет к прекращению течения жизни или события. Но под природой непостоянства в свете Четырех благородных истин понимается более тонкий аспект непостоянства, которым является преходящая природа существования.

Учение Будды о более тонких аспектах непостоянной природы существования ведет к пониманию неудовлетворительной по сути природы нашего существования. Если вы правильно понимаете природу непостоянства, вы поймете, что любые существующие объекты, появляющиеся в результате действия причин и условий, полностью от них зависят в своем существовании. И кроме того, эти самые причины и условия приводят к распаду и прекращению существования порожденных ими объектов. Таким образом, внутри семени причины возникновения любого явления находится и семя прекращения его существования и распада.

Если это соотнести с непостоянством природы наших собственных структур, т. е. тела и ума, то Здесь причина — это невежественное состояние нашего ума, который является фундаментом нашего существования, а в результате получается, Что наше физическое, т. е. телесное, существование в большой степени определяется силой неведения нашего ума.

Сначала поразмыслив о непостоянстве на более грубых уровнях, человек в конце концов приходит к пониманию непостоянства более тонкого уровня. В результате этого он может противостоять цеплянию за постоянство и вечное существование своего Я, ибо именно это

цепляние заставляет нас быть привязанными лишь к этой «сейчасности», т. е. делам нашей жизни. Отпустив мертвую хватку этого цепляния внутри себя, мы сможем лучше понять ценность труда ради наших будущих воплощений.

Одной из причин того, почему осознание природы смерти и непостоянства так важно в буддийской религиозной практике, является положение о том, что состояние нашего ума в момент смерти определяет, какого вида воплощение у нас будет в следующей жизни. Крайне важно, позитивно это состояние или негативно. Поэтому-то и столь большое значение придается в религиозной практике буддизма осознанному пониманию смерти и непостоянства.

Главной целью глубокого осознания природы непостоянства является подготовка себя к тому, чтобы в момент смерти быть в позитивном, добродетельном состоянии ума, обеспечивая себе тем самым позитивное следующее воплощение. Но тут есть и другие полезные моменты. Один из полезных побочных эффектов от глубокого осознания

36

природы смерти в том, что это даст человеку такую подготовку, что в самый момент смерти он будет в состоянии лучше сохранять присутствие духа. Считается, особенно в тантрическом буддизме, что состояние ума, которое присутствует у человека в момент смерти, очень тонко и именно из-за тонкости этого уровня сознания оно обладает огромной силой воздействия на ментальный континуум. Поэтому в тантрическом буддизме можно видеть, какой большой упор делается на медитациях, связанных со смертью, и размышлениях о процессе умирания, с тем чтобы человек смог в момент смерти не только сохранить присутствие духа, но и эффективно использовать это тонкое состояние своего сознания для реализации своего пути.

Именно поэтому мы находим в тантре много медитаций, известных под названием «йога божеств», ибо это — медитации, включающие в себя процесс растворения, т. е. сосредоточение на растворении своих составных элементов, которое человек испытывает в момент смерти. С тантрической точки зрения весь процесс существования, по сути, состоит из трех стадий, называемых «смертью», «промежуточным состоянием» и «воплощением». Все эти три стадии существования рассматриваются как состояния (или проявления) сознания и энергий, сопровождающих и приводящих в движение это сознание, так что промежуточная стадия и воплощение — это не что иное, как различные уровни тонких сознания и энергии. Пример таких переменчивых состояний мы можем найти в повседневной жизни, а именно: на протяжении суток мы проходим стадию глубокого сна, стадию бодрствования и стадию сновидений. По сути, наша ежедневная жизнь состоит из этих трех стадий.

Говоря о различиях, которые делает тантрическое учение между тонкими и грубыми уровнями сознания и ума, важно понимать, что, собственно, подразумевается под термином «сознание ума». Часто у некоторых людей при упоминании о шестом сознании — сознании ума<sup>1</sup> создается впечатление, что имеется некая автономная разновидность сознания, которая полностью независима от телесных состояний и является своего рода эквивалентом души. Но это неверно. Я лично считаю, что если бы мы проанализировали мир своего ума, то обнаружили бы, что большая часть его состояний и функций имеет непосредственные соответствия в мире нашего тела. Не только чувственное сознание, но и большая часть того, что мы бы назвали сознанием ума, имеют физиологическую основу и тесно связаны с телесными состояниями, подобно тому как, по мнению ученых, мозг и нервная система являются главной физиологической основой большей части нашего сознательного мозга. Поэтому, когда прекращаются телесные состояния, прекращаются и функции ума.

Однако в действительности вопрос стоит так: что дает возможность определенным физическим субстанциям или физиологическим состояниям породить события ума или состояния сознания? Ответ с буддийской и, в особенности, с тантрической точек зрения связан с наличием так называемого тонкого состояния ясного света, которое считается

независимым от физиологической основы. Именно это ментальное состояние ясного света является самым тонким уровнем нашего сознания и при своем взаимодействии с физиологической основой порождает все наши сознательные и познавательные состояния. Есть определенные указания на существование этого состояния ясного света. Бывают случаи, возможность которых более вероятна для людей религиозных. Например, в нашей тибетской колонии, в среде находящихся в эмиграции, были случаи, когда люди, которым был поставлен диагноз клинической смерти (т. е. состояния, когда работа мозга прекратилась и он мертв, однако разложение тела еще не началось), оставались в этом состоянии в течение нескольких дней напролет. Например, мой собственный покойный наставник Кьябже Линг Ринпоче находился в этом состоянии в течение 13 дней. Он был объявлен клинически мертвым, и смерть его мозга уже произошла, однако его тело оставалось свежим и не разлагалось в течение 13 дней.

Этому ведь должно быть какое-то объяснение. Буддийское объяснение состоит в том, что в этом состоянии человек на самом деле не мертв, а находится в процессе умирания. Буддисты скажут, что взаимоотношения тела и ума прекратились лишь на грубом уровне, а на тонком уровне они все еще продолжают. Согласно тантрическому труду, известному под названием Гухьясамаджа тантра, когда человек находится в процессе умирания, идет определенный процесс растворения. Начиная с этого разложения и перехода в состояние ясного света, возникает обратный цикл, при достижении которым определенного порога начинается новая жизнь, называемая новым воплощением. Затем это воплощение имеет место, и человек снова проходит через процесс растворения. Смерть — это своего рода промежуточная стадия в процессе, когда составные элементы растворяются в ясный свет и из него переходят в другую форму. Следовательно, смерть — это не что иное, как промежуточный этап при переходе различных физиологических элементов человека в стадию ясного света.

Что касается самого процесса растворения различных составных элементов, то в литературе упоминаются различные его стадии и сопровождающие их признаки. Например, в случае различных составных элементов на более грубом уровне имеются как внутренние, так и внешние признаки и приметы различения. Когда дело доходит до тонких элементов, то имеются лишь внутренние признаки, вроде видений и т. п. В среде ученых, исследующих проблему смерти, растет интерес к этим описаниям процесса растворения, особенно к его внутренним и внешним признакам. Как буддист, я считаю очень важным для нас быть в курсе этих исследований ученых. Однако мы должны делать различие между теми явлениями, которые еще находятся вне пределов досягаемости для существующих научных методик, и явлениями, которые были опровергнуты современными научными исследованиями. Я бы сказал, что если какие-то явления были опровергнуты наукой после глубоких исследований, то мы, как буддисты, должны уважать эти результаты работы ученых.

По мере того как смерть становится чем-то вам знакомым, по мере того как вы приобретаете некоторые знания о ее процессах и можете определить ее внутренние и внешние признаки, вы становитесь готовыми к ней. Что касается лично моего опыта, то я все еще не убежден, что в момент смерти смогу в реальности применить все свои знания, благодаря которым я подготовился к смерти. У меня нет гарантии! Однако иногда, когда я задумываюсь о смерти, меня охватывает своего рода возбуждение. Вместо страха у меня возникает чувство любопытства, и это сильно облегчает мне возможность принять смерть. Интересно, насколько я бы смог применить свою подготовку к смерти?

Конечно, если б я умер сегодня, моим тяжелым грузом остались бы также вопросы: «О, что же будет с Тибетом? Что будет с тибетской культурой? Что будет с правами шести миллионов тибетцев?» Это моя главная забота. А так я не чувствую почти никакого страха перед смертью. Наверное, у меня какая-то слепая вера! Итак, полезно уменьшить страх смерти. В своих ежедневных молитвах я медитирую на восьми разных божествах и пред-

ставляю восемь разных смертей. Возможно, когда настанет момент смерти, вся моя подготовка не сработает. Но, я надеюсь, этого не будет!

Я считаю, что в любом случае такой ментальный прием очень полезен для размышлений о смерти. Даже если нет следующей жизни, он принесет пользу, снимая страх. А раз меньше страха, значит, человек лучше готов к смерти. Подобно тому как с подготовкой к бою: без нее — велик шанс поражения, с ней — больше шансов на победу. При хорошей подготовке к смерти можно сохранить спокойствие духа в момент умирания. Именно спокойствие духа в этот момент является основой для выработки правильной мотивации, которая непосредственно гарантирует хорошее воплощение в следующей жизни. Смерть, особенно для практикующего тантры высшей йоги, — это одна из тех редких возможностей, когда можно преобразить тонкий ум в мудрость.

Что касается того, что лежит для нас за порогом смерти, то, согласно буддийскому учению, существуют три сферы существования, называемые «сферой форм», «сферой без форм» и «сферой желаний». Как сфера форм, так и сфера желаний имеют перед тем, как произойдет воплощение, переходную стадию, которая называется «промежуточным состоянием». Это все говорит о том, что хотя момент смерти предоставляет нам наилучшую возможность для использования нашего самого тонкого уровня сознания, преобразуя его и ставя на путь мудрости, но если мы не сможем эффективно воспользоваться им, есть еще промежуточная стадия, хотя и более грубая, чем момент смерти, но намного более тонкая, чем сознание в момент нового воплощения. Так что представляется еще одна возможность. Если мы даже и эту возможность упустим, то все еще есть следующее воплощение и следующий цикл.

Поэтому, чтобы воспользоваться чудесной возможностью, предоставляемой в момент смерти либо еще раз после него в процессе промежуточной стадии, мы должны предварительно подготовиться. Для этой цели в буддизме имеются различные методы применения приемов медитации в трех состояниях, а именно: в состояниях сновидений, глубокого сна и бодрствования.

В завершение хочу сказать, что главное в момент смерти — это спокойствие духа, при этом не столь важно, какой религии вы следуете, буддизму или любой другой. В момент смерти у человека нежно возникает чувство гнева, ненависти и т. п. Это очень важно на нашем обычном уровне. Я думаю, даже неверующие понимают, что умирать лучше мирно. Это намного более счастливый способ. Кроме того, для тех, кто верит в небеса или во что другое, также лучше уходить мирно с мыслями о своем Боге или о других высших силах. Для буддистов, а также последователей других духовных индийских традиций, которые признают теорию перевоплощения или кармы, благоприятным в момент смерти будет, естественно, иметь благое состояние ума.

## Глава 3

# КАК СОВЛАДАТЬ С ГНЕВОМ И ДРУГИМИ НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Гнев и ненависть — это два наших самых близких друга. Когда я был молод, у меня были очень тесные взаимоотношения с гневом. В конце концов, я все же понял всю его разрушительную природу. Пользуясь здравым смыслом и проявляя сострадание и мудрость, я нашел убедительные аргументы для победы над гневом.

Исходя из своего опыта, могу сказать, что стоит только любому человеку предпринять усилия, как он сможет изменить себя. Конечно же, такая перемена не произойдет мгновенно и, более того, займет много времени. Чтобы изменить себя и быть способным совладать с эмоциями, важно проанализировать, какие из наших мыслей полезны и конструктивны, а какие — нет. Под полезными я имею в виду прежде всего те мысли, которые делают нас спокойнее и несут мир нашей душе, в противоположность мыслям, порождающим в нас беспокойство, страх и расстройство. Такой же анализ можно было бы сделать и в отношении внешних объектов, таких, например, как растения. Некоторые растения, цветы и плоды полезны нам, поэтому мы их используем и выращиваем. Те растения, которые ядовиты и вредны, мы учимся распознавать и даже иногда уничтожаем.

Тут есть подобие с нашим внутренним миром. Представляется слишком упрощенным говорить только о наличии «тела» и «ума». Внутри тела имеются миллиарды различных частей. Подобным же образом может быть много различных мыслей и многообразие состояний ума. Мудрым решением было бы внимательнее присмотреться к своему уму и научиться различать его полезные и вредные состояния. Научившись ценить хорошие состояния, можно их усиливать и культивировать.

Будда учил Четырем благородным истинам, которые легли в основу Дхармы Будды. Третьей благородной истиной является прекращение. В данном случае, согласно Нагарджуне, прекращение означает такое состояние ума или ментальное качество, которое, за счет практики и вложенного труда, прекращает все негативные эмоции. Нагарджуна определяет истинное прекращение как состояние, при котором человек достиг совершенного состояния ума, свободного от влияния различных омрачений — отрицательных эмоций и мыслей. Такое состояние истинного прекращения в буддизме называется истинной Дхармой, а следовательно, и той целью, к которой стремятся все буддисты-практики. Будда становится объектом устремления, достойным уважения, ибо Будда реализовал это состояние. Поэтому почтение, проявленное к Будде, и тот факт, что люди ищут Прибежища в учении Будды, вызваны не тем, что Будда изначально был особой личностью, а тем, что Будда реализовал это состояние истинного прекращения. Подобным же образом духовная община или сангха принимается в качестве объекта устремления потому, что члены этой духовной общности — это люди, которые уже встали или готовятся встать на путь, ведущий к этому состоянию прекращения.

Под состоянием истинного прекращения понимается лишь состояние ума, свободное или очищенное от негативных эмоций и мыслей путем применения противоядий и противодействий. Как истинное прекращение — это состояние ума, так и факторы, которые к нему ведут, также являются производными ума. Кроме того, основа, на которой происходит очищение, — это ментальный континуум. Отсюда, понимание природы ума имеет первостепенное значение в практике буддизма. Говоря так, я не имею в виду, что все существующее есть просто отражение или проекция ума и что кроме ума вообще ничего нет. Однако именно вследствие такой важности природы ума для буддизма последний часто называют «наукой об уме».

В буддийской литературе негативная эмоция или мысль определяется как «состояние, вызывающее возмущение в потоке сознания». Эти омрачения и мысли являются причиной, вызывающей в нас смятение и недовольство. Эмоция, вообще говоря, не есть обязательно нечто отрицательное. На научной конференции, где я был вместе с психологами и неврологами, пришли к выводу, что Даже у будд есть эмоции в свете определения понятия эмоция, данного разными научными дисциплинами. Таким образом, каруну (бесконечное сострадание или доброту) можно определить как своего рода эмоцию.

Естественно, эмоции могут быть положительными и отрицательными. Однако, когда речь идет о гневе и т. п., мы имеем дело с негативными эмоциями. Негативные эмоции — это такие эмоции, которые сразу же порождают чувство несчастное™ или беспокойства, а в конечном итоге ведут и к определенным действиям. Эти действия причиняют вред другим, что вызывает боль и страдания у человека, совершившего это действие. Вот то, что мы понимаем под отрицательными эмоциями.

Гнев — одна из негативных эмоций. По-видимому, гнев проявляется в двух видах, один из которых можно трансформировать в положительную эмоцию. Например, один человек может быть искренне озабочен поступками другого, а тот другой не внимает предупреждениям первого по поводу своих поступков, тогда первому не остается иного выбора, как силой заставить второго прекратить свои зловредные действия. В практике Тантраяны имеется ряд медитативных приемов, позволяющих трансформировать энергию гнева. Вот что стоит за представлениями о «грозных божествах». Гнев, основанный на сострадательной мотивации, в некоторых случаях может быть полезным, ибо дает нам прилив энергии и позволяет действовать быстро. Однако гнев обычно ведет к ненависти, а ненависть всегда негативна. Ненависть порождается злой волей. Я обычно подхожу к анализу гнева с двух точек зрения, с обычной человеческой и буддийской. С человеческой точки зрения безотносительно какой-либо религии или идеологии мы можем назвать источники нашего счастья, а именно: хорошее здоровье, материальное благополучие и добрых друзей. С точки же зрения здоровья отрицательные эмоции, подобные ненависти, очень плохи. Исходя из того, что люди, как правило, пытаются заботиться о своем здоровье, состояние их ума — это то средство, которое можно использовать. Состояние нашего ума должно быть всегда спокойным. Подобно волне, поднимающейся из воды и снова растворяющейся в ней, возмущения ума должны быть очень непродолжительными, чтобы не исказить общего состояния ума. Конечно, невозможно устранить все негативные эмоции, но, если общее состояние нашего ума здоровое и спокойное, они (эмоции) на него сильно не повлияют. Если вы спокойны, ваше давление и прочие параметры остаются в норме, и в результате этого ваше здоровье улучшается. Хотя я и не могу по-научному объяснить, почему так происходит, я вижу, что мое физическое состояние улучшается по мере того, как я становлюсь старше. У меня все это время один и тот же доктор, одни и те же лекарства, одна и та же пища, поэтому это должно быть следствием состояния моего ума.

Некоторые люди мне говорят: «Вы, должно быть, принимаете какое-то особое тибетское лекарство!» Нет же, не принимаю!

Как я уже рассказывал, в молодости я достаточно быстро выходил из себя. Я, бывало, объяснял это тем, что мой отец был вспыльчивым и это передалось по наследству. Однако с годами у меня, по-моему, уже почти не осталось ненависти ни к кому, даже к китайцам, которые обрекли народ Тибета на лишения и страдания. Даже к ним я действительно не чувствую никакой ненависти.

У некоторых из моих близких друзей высокое давление крови, но у них нет проблем со здоровьем, и они не чувствуют усталости — за годы жизни мне встречались очень хорошие практикующие. С другой стороны, у меня есть друзья — очень обеспеченные люди, но стоит нам только заговорить, как они тут же, после нескольких красивых слов, начинают жаловаться и сокрушаться. Несмотря на свое материальное процветание, у этих людей нет покоя в душе. Поэтому они вечно беспокоятся о своих пищеварении, сне и вообще обо

всем! Отсюда ясно, что покой души является очень важным фактором хорошего здоровья. Если вы хотите быть здоровыми, не советуйтесь с врачом, а взгляните в глубь своей души. Попробуйте реализовать свои потенциальные возможности. К тому же это и обойдется дешевле!

Второй источник счастья — это материальные блага. Иногда, проснувшись рано утром в не очень хорошем настроении и взглянув на часы, я чувствую, что они мне не нравятся — причиной тому — настроение. В другие же дни — возможно, в результате событий предыдущего дня — я просыпаюсь в приятном и спокойном настроении. И тогда, взглянув на часы, я нахожу их крайне привлекательным объектом. Однако ведь это те же самые часы, не правда ли? Разница в восприятии определяется состоянием ума. Доставляет или нет нам удовольствие пользоваться нашими материальными благами, зависит от состояния нашего ума.

Нашим материальным благам будет плохо, если наш ум охвачен гневом. Опять, обращаясь к личному опыту, могу сказать, что в молодости я иногда занимался ремонтом часов. Были случаи, когда мне подолгу не удавалось их починить, и тогда я терял терпение и ударял их об стол! В эти минуты гнев, овладевший мной, менял мое отношение к часам, но потом я очень сожалел о своих действиях. Если моей целью было починить часы, тогда зачем же я бил их об стол? Здесь снова видно, как наше отношение влияет на то, получаем ли мы удовлетворение от пользования вещами.

Третий источник счастья — это наши приятели. Ясно, что, когда мы спокойны, мы будем честными и открытыми. Приведу пример. Лет 15 назад У одного англичанина по имени Филипс были тесные связи с китайским правительством, включая Чжоу Эньлая и других лидеров. Он знал их много лет и был с ними в дружбе. Однажды в 1977 или 1978 году Филипс приехал в Дхарамсалу для встречи со мной. Он привез с собой кое-какие фильмы и рассказал мне много хорошего о Китае. В начале встречи у нас с ним были большие противоречия, ибо мы придерживались полностью противоположных взглядов. По его мнению, присутствие китайцев в Тибете было чем-то хорошим. На мой же взгляд, а также по многим другим сведениям, ситуация там не была хорошей. Как обычно, у меня не было к нему каких-то особых негативных чувств. Я просто считал, что он придерживается своих взглядов только по неведению. Я продолжал разговор, будучи полностью открытым. Я утверждал, что те тибетцы, которые вступили в компартию Китая еще в 1930 году и участвовали в китайско-японской войне, приветствовали китайское вторжение в Тибет и с энтузиазмом сотрудничали с китайцами, ибо считали, что это прекрасная возможность для развития Тибета с точки зрения марксистской идеологии. Эти люди сотрудничали с китайцами, искренне надеясь на это. Затем в 1956 или 1957 году большинство из них было снято с занимаемых постов в китайских учреждениях, некоторые были посажены в тюрьмы, а другие просто исчезли. Так я объяснял ему, что мы не против китайцев или коммунистов. Я даже иногда считаю себя полумарксистом-полубуддистом. Все это я пояснял искренне и открыто, и спустя некоторое время его отношение полностью изменилось. Этот случай подтверждает тот факт, что даже при наличии большой разницы во взглядах можно общаться по-человечески. Можно отложить в сторону эти разногласия и общаться как люди. Я думаю, что это — один из способов вызвать позитивные чувства в умах других людей.

К тому же я убежден, что если бы Далай-Лама Четырнадцатый меньше улыбался, то, возможно, у него было бы меньше друзей в разных частях света. Мое отношение к другим людям заключается в том, чтобы всегда смотреть на них по-человечески. Такая позиция не различает, кто перед вами — президент, королева или нищий, было бы только у вас искреннее человеческое чувство, сопровождаемое искренней доброй улыбкой.

Я считаю, что куда ценнее искренняя человечность, чем общественное положение или другие подобные умности. Я простой человек. Благодаря опыту и дисциплине ума у меня выработались некоторые новые качества. И в этом нет ничего особенного. У вас, как у людей, по-моему, более образованных и опытных, чем я, есть больше возможностей

изменить себя изнутри. Я вырос в маленькой деревушке, где были недоступны не только современное образование, но и минимальные представления о внешнем мире. К тому же с 15-16 лет на меня легла невообразимая нагрузка. Поэтому каждый из вас должен понимать, что обладает большим потенциалом и при наличии уверенности в себе и приложении некоторых усилий может реально изменить себя, если захочет. Если вы чувствуете, что ваш теперешний образ жизни не удовлетворяет вас или труден, то не акцентируйте внимание на этих негативных моментах. Ищите позитивные стороны и попытайтесь раскрыть свой потенциал. Я думаю, что желание этого уже является некоторой гарантией успеха. Если мы воспользуемся всеми нашими позитивными человеческими ресурсами и качествами, мы сможем преодолеть все проблемы взаимоотношений. Отсюда вытекает, что для наших взаимоотношений с людьми очень важно наше отношение к ним. И для неверующего, а просто честного человека главный источник счастья заключается в отношении к людям. Даже если мы обладаем хорошим здоровьем, здраво используемыми материальными благами и у нас хорошие взаимоотношения с друзьями, главная причина счастья лежит внутри. Если у нас больше денег — больше и беспокойств, но мы все равно хотим еще больше. В конце концов мы становимся рабами денег. Хотя деньги полезны и необходимы, они не являются главным источником счастья. Подобным же образом можно сказать, что образование сверх меры может стать причиной повышенных беспокойства, неурядиц, жадности, желаний и амбиций. Иначе говоря, приведет к увеличению душевных страданий. Друзья тоже могут иногда причинять массу беспокойств.

Теперь вам должно быть ясно, как свести к минимуму гнев и ненависть. Во-первых, крайне важно понять негативность этих эмоций в целом, и ненависти в особенности. Я считаю ненависть главным врагом. Под «врагом» я понимаю человека или фактор, который прямо или косвенно разрушает наш интерес. А наш интерес — это то, что в конечном итоге приводит к счастью.

Можно говорить и о внешнем враге. В моем случае, например, наши китайские братья и сестры нарушают права тибетцев, тем самым усиливая их страдания и беспокойство. Но как бы сильно это ни звучало, это не может разрушить высший источник моего счастья, а именно: спокойствие моего ума. Это то, что внешний враг не в силах разрушить. Нашу страну можно завоевывать, имущество можно уничтожить, друзей можно убить, но это все вторично для нашего душевного счастья. Высший источник счастья моей души — это спокойствие моего ума. Ничто не может нарушить его, кроме моего собственного гнева. Более того, от внешнего врага можно убежать или скрыться, а иногда можно даже его обмануть. Например, если кто-либо нарушает спокойствие моего ума, я могу избежать этого, закрыв дверь, и посидеть спокойно в одиночестве. Однако такого не проделаешь со своим гневом! Куда бы я ни шел, он везде со мной. Даже если я закрыл дверь в свою комнату, он все там же, внутри меня. Если не принять определенных мер, от него не избавиться. Таким образом, ненависть и гнев (а здесь я имею в виду негативный гнев) являются в конечной степени истинными разрушителями спокойствия моего ума, а следовательно, и моими истинными врагами.

Некоторые считают, что подавлять эмоции нехорошо, а куда лучше дать им волю. Я же полагаю, что есть различие между разными отрицательными эмоциями. Например, что касается расстройств, то оно может быть следствием прошлых событий. Иногда сокрытие этих негативных событий (например, сексуальное насилие) приводит — сознательно или подсознательно — к возникновению проблем. В этом случае намного лучше выразить это расстройство, выпуская его на волю. Однако по нашему опыту можно сказать, что, если не попытаться ослабить гнев, он останется с нами и даже усилится. Тогда даже в случае мелких происшествий мы мгновенно прогневаемся. Если мы постараемся сдерживать свой гнев, то в конце концов даже крупные происшествия не выведут нас из себя. Тренируясь и дисциплинируя себя, мы можем себя изменить.

При приливе гнева есть один важный прием, помогающий сохранить спокойствие духа. Мы не должны быть недовольны или расстроены, ибо причина гнева и ненависти в этом.

Существует естественная связь между причиной и следствием. Когда определенные причины и условия полностью соблюдены, то крайне трудно удержать причинный процесс от вызревания. Очень важно проанализировать ситуацию, с тем чтобы в самом начале ее развития остановить этот причинный процесс. Тогда ситуация не переходит в зрелую фазу. В буддийском труде «Руководство к жизни бодхисаттвы» великий ученый Шантидева говорит, что очень важно не дать человеку попасть в ситуацию, которая ведет к неудовлетворенности, ибо последнее является семенем гнева. Это означает, что нужно принять определенную позицию по отношению к своему имуществу, к товарищам и друзьям и к различным ситуациям.

Наши чувства неудовлетворенности, несчастья, потери надежды и т. п., по сути, могут быть связаны с любыми явлениями. Если не принять правильной позиции, то все что угодно может нас расстроить. У некоторых даже упоминание имени Будды может вызвать гнев и расстройство, хотя этого не произошло бы, если б человек имел непосредственный личный контакт с одним из будд. Таким образом, любые события и явления способны вызвать у нас расстройство и недовольство. Однако явления и события — это часть реальности, а мы подчиняемся ее законам. Поэтому у нас остается только один выбор: изменить наше собственное отношение. Благодаря изменению нашей позиции по отношению к существующим вещам и событиям, все явления могут стать нашими друзьями и источником счастья, а не врагами и источником расстройства, как это было раньше.

Особо рассмотрим понятие врага. Конечно, с одной стороны, иметь врага очень плохо. Он нарушает наш душевный покой и разрушает наши любимые вещи. Но если посмотреть с другой стороны, то мы увидим, что только враг дает нам возможность попрактиковать смирение. Никто другой не дает нам шанса проявить терпимость. Например, как буддист, я считаю, что Будда совсем не дал нам шанса проявить терпимость и смирение. Некоторые члены сангхи могут дать такой шанс, но, кроме этого, он — весьма редкое явление. В связи с тем, что мы не знакомы с большинством из пяти миллиардов жителей Земли, они нам также не дают возможности проявить смирение и терпимость. Только те люди, которых мы знаем и которые создают нам трудности, в действительности и дают нам прекрасную возможность проявить вышеупомянутые качества.

С этих позиций наш враг — это величайший учитель для целей нашей практики. Шантидева превосходно показывает, что враги или те, кто нам вредит, — это, по сути, объекты, которые достойны уважения и должны рассматриваться в качестве наших драгоценных учителей. Могут возразить, что наших врагов нельзя считать достойными уважения, ибо они не имеют намерения нам помочь, а то, что они полезны и помогают, — это всего лишь совпадение. Шантидева говорит, что если это так, то почему же мы, как практикующие буддисты, должны рассматривать состояние прекращения как объект, достойный быть Прибежищем, если это всего лишь состояние ума, которое со своей стороны не имеет намерения нам помочь?

Тогда можно сказать, что хотя это и так, то по крайней мере у [Истины] прекращения нет намерения навредить нам, в то время как враги не просто не желают нам помочь, а, по сути, хотят нам навредить. А потому враг не является объектом, достойным уважения. Шантидева говорит, что именно это желание навредить и делает врага чем-то особым. Если бы враг не имел намерения нам навредить, мы бы не характеризовали этого человека как врага, и, следовательно, наше отношение было бы совсем другим. Именно желание человека навредить нам делает его нашим врагом, и поэтому-то враг дает нам возможность проявить терпимость и смирение. Поэтому-то враг и есть ценный учитель. Принимая такую позицию, мы можем в конце концов ослабить негативные эмоции, в особенности ненависть.

Иногда люди думают, что гнев полезен, ибо он дает избыток энергии и смелости. Встречаясь с трудностями, мы можем воспринять гнев как своего защитника. Однако, хотя гнев и дает лишнюю энергию, эта энергия, по существу, слепая. Нет гарантии, что она не разрушит наши собственные интересы. Поэтому-то ненависть и гнев совсем не полезны.

Другой вопрос: а если мы всегда скромны, то ведь другие могут воспользоваться нашей скромностью? Как же реагировать в этом случае? Очень просто: надо реагировать мудро или руководствуясь здравым смыслом — без гнева и ненависти. Если ситуация такова, что вам надо как-то действовать, то можно противодействовать и без гнева. Такие действия, руководимые истинной мудростью, а не гневом, в реальности более эффективны. Противодействие, руководимое гневом, может оказаться неправильным. В обществе с сильной конкуренцией иногда необходимо принять меры противодействия. Опять же можно рассмотреть ситуацию на примере Тибета. Как я уже говорил, мы следуем истинно ненасильственной политике, проявляя сострадание к людям, но это не значит, что мы должны склонить головы перед агрессором и сдаться. Без гнева и ненависти мы можем справиться с ситуацией более эффективно.

Есть еще один способ практиковать терпимость — это сознательно брать на себя чужие страдания. Я говорю о ситуациях, когда, занимаясь какой-либо деятельностью, мы принимаем связанные с ней невзгоды, трудности и проблемы, сознавая их кратковременность и будучи убеждены в долговременном успешном результате такого поведения. Из-за нашей позиции, наших усилий и желания реализовать этот долговременный успех мы иногда сознательно и намеренно берем на себя кратковременные невзгоды и проблемы.

Одним из эффективных способов, с помощью которого можно преодолеть такие негативные эмоции, как гнев и ненависть, является выработка противодействия им в виде таких позитивных качеств ума, как любовь и сострадание.

## Глава 4

### КАК ОТДАВАТЬ И ПРИНИМАТЬ, ИЛИ КАК ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ НА ПРАКТИКЕ

Сострадание — самое чудесное и ценнейшее человеческое качество. Говоря о нем, я могу с воодушевлением констатировать, что человек по природе своей добр и сострадателен. Иногда мне приходится спорить по этому поводу со своими друзьями, которые считают, что в человеке преобладают отрицательные качества и агрессивность. Я возражаю им и утверждаю, что если посмотреть, как устроено тело человека, то можно обнаружить подобие с теми видами млекопитающих, которые по образу своей жизни ведут себя мирно и неагрессивно. Иногда я полушутя говорю, что наши руки устроены так, что ими легче обнимать, чем бить. Если бы они были в основном предназначены для ударов, не было бы необходимости в таких чудесных пальцах. Например, в боксе для нанесения удара пальцы необходимо сжать в кулак, иначе эффективного сильного удара не получится. Поэтому я считаю, что даже физическое строение человека обеспечивает сострадательность его природы.

Говоря о взаимоотношениях между людьми, надо сказать, что здесь очень важны такие моменты, как брак и размножение. Как я уже говорил, брак должен быть построен не на слепой любви или буйной страсти, а на понимании друг друга и того, насколько вы подходите для того, чтобы жить совместно. Брак нужен не для получения временного удовлетворения, он должен быть основан на чувстве взаимной ответственности. Вот истинная любовь, которая и должна являться основой брака.

Зачатие ребенка должно происходить именно в такой нравственной атмосфере. Как утверждают некоторые ученые, пока ребенок находится в чреве матери, ее спокойствие оказывает очень позитивное влияние на развитие плода. Если же мать охвачена

негативными эмоциями, например расстроена или сердита, то это очень вредно для дальнейшего развития плода. Один из ученых сказал мне, что первые несколько недель после рождения очень важны для будущего здоровья ребенка, ибо в это время его мозг увеличивается в размерах. В этот период прикосновения матери или человека, ее заменяющего, крайне важны. Это показывает, что даже несмотря на то, что ребенок еще не в состоянии оценить, кто есть кто, ему физически необходима чья-нибудь любовь. Без этого здоровое развитие его мозга будет практически невозможно.

После родов первое действие матери — дать ребенку свое питательное молоко. Если у матери нет чувства любви к ребенку, молоко не потечет. Если же мать кормит свое дитя, проявляя к нему нежные чувства, даже несмотря на свою возможную болезнь или боль, молоко потечет беспрепятственно. Такое отношение подобно драгоценному камню. С другой стороны, если ребенок сам не чувствует к матери теплого отношения, он может не взять грудь. Это показывает, как чудесен взаимный акт любви. Таково начало нашей жизни.

Подобное можно сказать и об образовании. По своему опыту замечу, что уроки, полученные нами от тех учителей, которые были не просто добры, а проявляли любовь к своим ученикам, надолго запомнились. Уроки от учителей другого рода, наверно, так не запоминались. Несмотря на то что нас могут заставлять учить уроки и мы, возможно, даже боимся учителя, уроки все равно могут плохо усваиваться. Все зависит от доброго отношения учителя.

Подобным же образом, если при посещении больницы доктор — независимо от его профессиональных качеств — проявляет искренние чувства и заботу о нас и при этом улыбается, то мы сразу чувствуем себя хорошо. Если же доктор не проявляет к нам человеческих чувств, то, даже если он при этом классный специалист, мы чувствуем себя неуверенно и неловко, — такова человеческая природа.

И наконец, можем обратиться к своей жизни. В молодости и в старости мы сильно зависим от доброго отношения со стороны других людей. В период между молодостью и старостью мы обычно считаем, что в состоянии сделать все без посторонней помощи и доброе отношение со стороны других людей просто не имеет большого значения. Однако и в этот период очень важно проявлять доброе отношение к людям. Когда люди в большом городе чувствуют себя одиноко, это не значит, что у них нет приятелей, это значит, что им не хватает человеческого тепла. В результате их умственное здоровье в конце концов сильно ухудшается. Напротив, те люди, которые растут в атмосфере человеческой любви, гораздо лучше развиваются физически и психически, а в плане поведения они позитивнее и мягче. Дети, выросшие в атмосфере недостатка любви, обычно проявляют более негативное отношение к людям. Это очень ясно показывает суть человеческой природы. Кроме того, как я уже отмечал, тело человека ценит спокойствие души. Раздражение оказывает очень плохое влияние на наше здоровье. Это говорит о том, что наше здоровье процветает в условиях человеческой любви. В этом и заключена возможность проявления сострадания в нас. Единственный вопрос — сможем мы или нет реализовать и использовать эту возможность.

Главная цель моих объяснений состоит в том, чтобы показать, что по природе своей мы сострадательны, что сострадание — это то, что необходимо в нашей жизни, и мы способны его в себе развить. Важно понимать точный смысл сострадания. Разные философские школы и традиции по-разному интерпретируют понятия любви и сострадания. Некоторые мои друзья, исповедующие христианство, считают, что любви не может быть без Божьей милости, другими словами, чтобы развить в себе любовь и сострадание, мы должны исповедовать веру. Буддисты считают, что истинное сострадание основывается на признании того факта, что все люди, включая нас самих, хотят обрести счастье и имеют право избежать страдания. Это является основой для проявления заботы о благополучии других, независимо от отношения к себе самому. Это и есть сострадание.

Наша любовь и сострадание к нашим друзьям во многих случаях есть просто привязанность. Такое чувство не основывается на понимании того факта, что каждое живое существо имеет равное право быть счастливым и избежать страданий. Вместо этого оно основано на представлении, что нечто «принадлежит мне», «мой друг» или что-то хорошее «для меня». Это привязанность. Поэтому, как только отношение такого человека к нам меняется, наше чувство близости к нему немедленно исчезает. В случае истинной любви мы проявляем заботу о человеке независимо от его отношения к нам, просто потому, что этот человек — такое же существо, как и мы, и имеет полное право уйти от страданий. Если этот человек относится к нам нейтрально или даже враждебно, наша забота о нем должна сохраняться просто по причине этого его права. В этом главное различие, истинное сострадание намного более здоровое чувство, оно непредвзято и основано на рассудке. Напротив, привязанность ограничена и предвзята.

По сути, истинное сострадание и привязанность противоречат друг другу. В соответствии с буддийской практикой, чтобы выработать истинное сострадание, надо сначала попрактиковать медитацию уравнивания и равенности, как бы отделив себя от близких нам людей. Затем надо удалить негативные чувства по отношению к своим врагам. Ко всем существам надо относиться одинаково. На такой основе можно постепенно выработать истинное сострадание ко всем. Надо отметить, что истинное сострадание — это не жалость или чувство, что другие в чем-то ниже нас. Напротив, истинное сострадание подразумевает, что других людей мы считаем важнее себя самих.

Как я уже говорил, для того, чтобы выработать истинное сострадание, надо сначала попрактиковаться в выработке равенности. Это очень важно, ибо без чувства равенности ко всем наше отношение к другим людям будет предвзятым. Поэтому сейчас я кратко расскажу о буддийской медитативной практике равенности.

Сначала подумайте о небольшом круге известных вам людей, например друзей и родственников, к которым вы чувствуете привязанность. Потом подумайте о тех людях, к которым вы полностью безразличны, и, в-третьих, подумайте о тех, кто вам не нравится. Представив всех этих разных людей, попытайтесь дать своему уму возможность перейти в свое естественное состояние и посмотреть, как он обычно реагирует на встречу с этими людьми. Вы заметите, что естественной реакцией будет привязанность по отношению к друзьям, неприязнь по отношению к людям, которых вы считаете врагами, и безразличие к тем, к кому вы относитесь нейтрально. Затем вы должны попытаться задать себе вопросы: сравните последствия вашего отношения к друзьям и противоположного отношения к своим врагам и подумайте, почему у вас происходят такие колебания в состоянии ума в результате реакции на эти две разные группы людей. Вам надо понять, какие последствия такие реакции вызывают в вашем уме, и попытаться увидеть тщетность их проявления в такой крайней форме. Я уже обсуждал все «за» и «против» выражения ненависти и гнева в отношении врагов и немного коснулся темы привязанности к друзьям и вреда от этого. Необходимо поразмыслить об этом и затем попытаться свести к минимуму свои сильные эмоции по отношению к двум таким противоположным группам людей. Затем, и это самое главное, вы должны подумать о принципиальном равенстве между вами и всеми другими существами. Так же, как и вы, все существа имеют инстинктивную естественную потребность быть счастливыми и избегать страданий; так же, как и вы, все существа имеют право реализовывать это врожденное устремление. Тогда чем же вы отличаетесь?

Если взглянуть на человечество в целом, то можно констатировать, что все мы общественные существа. Более того, устройство современной экономики, образования и т. п. показывает, что мир стал более тесным и все мы сильно зависим друг от друга. В таких обстоятельствах я считаю, что единственный выход — это жить в сотрудничестве и в гармонии друг с другом, учитывая интересы всего человечества в целом. Это единственный путь, которым мы должны пойти, чтобы выжить.

По природе своей, особенно с позиций человека, мои интересы зависят от интересов других существ. Мое счастье зависит от счастья других. Поэтому, когда я вижу счастливых

людей, я автоматически чувствую себя также чуть счастливее, чем бы я чувствовал, увидев людей в трудной ситуации. Например, когда нам по телевизору показывают голодающих в Сомали, особенно стариков и детей, мы автоматически печалимся, независимо от того, приведет ли эта печаль к активной помощи с нашей стороны или нет.

Более того, в нашем быту мы теперь пользуемся многими полезными вещами, вроде домов с кондиционированием воздуха. Все эти вещи стали возможны не благодаря нам лично, а благодаря участию — прямому либо косвенному — многих людей. Все приходит своим чередом. Невозможно вернуться к жизни, какой она была несколько веков тому назад, когда люди пользовались простыми инструментами, а не всеми этими машинами, как сейчас. Вполне понятно, что те удобства, которыми мы сейчас наслаждаемся, являются плодами деятельности многих людей. В течение суток мы спим на кровати, и в ее производстве тоже участвовало много людей, как и в приготовлении нашей пищи, особенно если мы не вегетарианцы. Слава — это определенно продукт деятельности других людей, ибо без их присутствия понятие славы потеряло бы всякий смысл. Еще пример: интересы Европы зависят от интересов Америки, а интересы Западной Европы зависят от экономической ситуации в Восточной Европе. Каждый континент зависит от других континентов, и это — реальность. Таким образом, многие вещи, которых мы желаем, как-то: богатство, слава и т. п., не могли бы реализоваться без активного либо косвенного участия и сотрудничества со стороны многих других людей. Поэтому, исходя из того, что все мы имеем равное право быть счастливыми и что все мы связаны друг с другом, можно сказать, что, как бы ни был значим сам по себе отдельный человек, все же логически интересы пяти миллиардов людей на планете весомее интересов одного-единственного человека. С этих позиций каждый может в конечном счете выработать в себе чувство всеобщей глобальной ответственности. Современные проблемы окружающей среды, например истончение озонового слоя, также ясно демонстрируют нам необходимость в мировом сотрудничестве. Создается впечатление, что в ходе эволюции весь мир стал намного теснее, а человеческое сознание при этом все еще отстает в развитии.

Это не вопрос религиозной практики, это вопрос будущего человечества. Такой более широкий и более альтруистичный подход крайне необходим в современном мире. Если посмотреть на ситуацию с различных сторон, учитывая ее сложность, а также взаимосвязанный характер жизни в современном мире, то мы постепенно обнаружим применение нашей позиции и, говоря «другие люди» и думая о них, уже не будем отвергать их, как нечто не имеющее к нам отношения. Мы больше не будем чувствовать безразличия к ним.

Если мы думаем только о себе, если мы забываем о правах и благополучии других или, что еще хуже, эксплуатируем их, то в конечном итоге мы будем в проигрыше. У нас не будет друзей, заботящихся о нашем благополучии. Более того, если мы попадем в трагическую ситуацию, то другие люди вместо сочувствия еще и будут втайне радоваться нашей беде. И наоборот, если человек проявляет сострадание и альтруизм и учитывает интересы других, то, куда бы он ни попал, и даже не будучи известным, он сразу же везде обретет друзей. А когда такой человек попадет в трудную ситуацию, найдется сразу много людей, готовых ему помочь.

Истинная дружба возникает на основе истинной человеческой любви, а не из-за денег или положения. Конечно же, благодаря нашему высокому положению или богатству вокруг нас будет больше людей с широкими улыбками и подарками. Однако это, по сути, не истинные друзья, это друзья нашего богатства или высокого положения. Пока удача с нами, эти люди будут рядом. Но как только удача начнет отворачиваться от нас, они исчезнут. Никто из таких «друзей» не сделает искренней попытки помочь нам, когда потребуется такая помощь. Такова реальность.

Истинная человеческая дружба основывается на человеческой любви и не зависит от нашего общественного положения. Поэтому чем больше человек заботится о благополучии и правах других людей, тем более подлинным другом он является. Чем искреннее он и чем

более открыт, тем больше благ в конечном итоге получает. Если он забывает о других людях или не заботится о них, то в конечном итоге этот человек растеряет все свое благополучие. Поэтому я иногда говорю, что если мы действительно эгоистичны, то мудрый эгоизм намного лучше, чем эгоизм неведения и узости мышления.

Для последователей буддизма обретение мудрости также очень важно — здесь я имею в виду мудрость, которая понимает пустоту, т. е. истинную природу реальности. Понимание пустоты, на санскрите «шуньи», дает нам, по крайней мере, некоторое позитивное осмысление концепции прекращения. Когда у нас есть какое-то представление о возможности прекращения, тогда становится ясным, что страдание не вечно и у нас есть выбор. Если есть выбор, тогда стоит предпринять усилия. Если существовали бы только две из Четырех благородных истин Будды, о страдании и о причине страданий, в этом не было бы большого смысла. Однако две другие благородные истины о прекращении указывают нам путь к альтернативному способу существования. Есть возможность прекратить страдания. Поэтому целесообразно понять природу страданий. Мудрость же очень важна в неограниченном культивировании сострадания. Вот как человек практикует буддизм: с помощью рассудка вырабатывает мудрость и понимание природы реальности и одновременно культивирует мастерский метод — сострадание. Я считаю, что в нашей повседневной жизни и работе можно применять эту мотивацию сострадания.

Конечно же, что касается образования, то и здесь, несомненно, важна мотивация для выражения сострадания. Независимо от того, верующий вы человек или нет, сочувствие в случае, если вы учитель, по поводу жизни ваших учеников или их будущего, а не только по поводу сдачи ими экзаменов, сделает вашу работу куда более эффективной. При такой мотивации ученики будут помнить вас всю свою жизнь.

То же касается и вопросов здоровья. В тибетском языке существует выражение, которое означает, что эффективность лечения зависит от того, насколько доброе сердце у врача. Через призму этого выражения можно рассматривать и случаи, когда лечение у какого-либо врача не помогает. Тогда тибетцы говорят, что, наверное, этот врач — недобрый человек. И этот бедный доктор иногда получает очень плохие прозвища! Таким образом, в вопросах здоровья несомненна большая ценность мотивации сострадания. Думаю, что так же обстоит дело и с юристами и политиками. Если бы политики и юристы были более сострадательны, было бы меньше скандалов. И в результате во всем мире было бы больше спокойствия. Работа политиков стала бы более эффективной и уважаемой.

И наконец, самое плохое, по-моему, — это война. Однако даже боевые действия при проявлении доброго отношения и сострадания куда менее разрушительны. Полностью механизированные военные действия без человеческих чувств — это нечто худшее. Кроме того, я полагаю, что сострадание и чувство ответственности также уместны в области науки и техники. Конечно, с чисто научной точки зрения создание страшного оружия подобного ядерным бомбам является выдающимся достижением. Однако мы можем сказать, что такие достижения негативны, ибо несут неисчислимые страдания людям всего мира. Поэтому если не принимать во внимание человеческие боль, эмоции и сострадание, то не будет линии раздела между хорошим и плохим. Следовательно, человеческое сострадание проникнет повсюду.

Я нахожу несколько затруднительным применить этот принцип сострадания к области экономики. Однако экономисты — тоже люди, и, конечно же, им также требуется доброе человеческое отношение, без которого они будут страдать. Если же думать только о прибыли, невзирая на последствия, то вот торговцы наркотиками не поступают плохо, ибо с экономической точки зрения они также зарабатывают огромную прибыль. Но в связи с тем, что это очень вредно для общества и всех людей, мы оцениваем их действия как плохие и называем этих людей преступниками. Если это так, то тоже самое можно сказать и о торговле оружием. Это занятие не менее опасно и безответственно.

По приведенным соображениям человеческое сострадание, или, как я еще иногда говорю, «человеческая любовь», является ключевым фактором всей деловой активности людей.

Посмотрите: с позиций ладони нашей руки все пять пальцев полезны, а если бы они не были присоединены к ладони, то стали бы бесполезны. Подобным же образом, каждое действие человека, лишенное человеческих чувств, становится опасным. Исполненные чувства и одухотворенные человеческими ценностями, все действия людей становятся конструктивными.

Даже религия, которая предположительно хороша для человечества, без этого человеческого принципа сострадания может стать фальшивой. К сожалению, даже сейчас есть проблемы, которые полностью связаны с различием религий. Поэтому человеческое сострадание — это нечто фундаментальное. Если оно есть, то все прочие дела людей обретают большую полезность.

В целом у меня создается впечатление, что в области образования и некоторых других областях проявляют некоторое невнимание к вопросу человеческой мотивации. Возможно, в древние времена на религии лежала такая задача. Но теперь в обществе религия обычно представляется немного старомодным явлением, поэтому люди теряют интерес к ней и к более высоким человеческим ценностям. Однако я считаю, что эти две категории следует разделять. Если вы интересуетесь религией или уважаете ее, то это хорошо. Но даже если у вас нет интереса к религии, вы не должны забывать о важности более высоких человеческих ценностей. При усилении чувства сострадания происходят различные позитивные побочные явления. Одно из них заключается в том, что чем больше сила нашего сострадания, тем больше будут наши способности противостоять тяготам жизни и трансформировать эти тяготы в более позитивные условия. Один из видов, возможно, наиболее эффективной практики можно найти в классическом буддийском тексте «Руководство к жизни бодхисаттвы». По ходу этой практики надо представить свое старое «я», которое является выражением сосредоточенности на самом себе, эгоизма и т. п., а затем представить группу людей, которые символизируют массы других живых существ. После этого надо принять точку зрения третьего человека, т. е. нейтрального беспристрастного наблюдателя, и сделать сравнительную оценку значимости интересов и важности этих двух категорий людей. Кроме того, надо попытаться поразмыслить об ошибочности полного игнорирования благополучия других существ и т. п. и о том, чего это старое «я» в действительности достигло в результате такого образа жизни. Затем надо подумать о других существах и о том, насколько важно их благополучие, насколько значима потребность служить им и т. п. После этого надо подумать о том, что вы, как третье лицо и нейтральный наблюдатель, скажете по поводу того, чьи интересы и благополучие важнее. Вы, естественно, будете проявлять большую расположенность в отношении категории бесчисленного множества людей.

Я также считаю, что чем больше сила нашего альтруизма к живым существам, тем более храбрыми мы становимся. Чем мы храбрее, тем менее подвержены разочарованию и потере надежды. Следовательно, сострадание — это еще и источник нашей внутренней силы. С увеличением внутренней силы можно выработать твердую решимость, а при наличии последней увеличиваются шансы на успех, невзирая на возможные препятствия. Напротив, если мы колеблемся, боимся и нам не хватает уверенности в себе, тогда в нас часто вырабатывается пессимистическое отношение. Я считаю, что последнее является истинной причиной неудач. При пессимистическом отношении нам не добиться даже того, что мы могли бы с легкостью сделать, не будь мы пессимистичны. При наличии же у нас непоколебимой решимости в конце концов вероятен успех даже там, где возникли большие трудности. Следовательно, даже в обыденном смысле сострадание очень важно для успехов в будущем.

Как я уже говорил, существуют различные уровни сострадания в зависимости от степени нашей мудрости, например сострадание, мотивированное истинным пониманием природы реальности, или сострадание, мотивированное пониманием непостоянной природы существования, или сострадание, мотивированное осознанием страдания других живых существ. Степень нашей мудрости, т. е. глубина нашего понимания природы реальности,

определяет уровень сострадания, нами испытываемый. С точки зрения буддизма очень важно сочетание сострадания и мудрости. Можно представить сострадание как очень честного человека. А мудрость — как очень умного человека. Если мы соединим их вместе, то получим очень эффективное решение. Я считаю сострадание, любовь и способность прощать общим фундаментом для всех религий, независимо от их традиций или философской базы. Несмотря на фундаментальные различия между разными религиозными представлениями, как, например, признание образа всемогущего творца, все религии учат нас одному, а именно: быть добросердечным человеком. Все они акцентируют важность сострадания и способности прощать. Ведь в древние времена, когда разные религии были оторваны друг от друга и между ними было меньше связей, не было необходимости в плюрализме идей. Однако в наше время, когда мир стал намного теснее, связи между религиями стали тоже очень тесными. Я считаю, что плюралистический подход очень важен для верующих. Если мы непредвзято и объективно посмотрим на ценность для человечества этих разных религий на протяжении всей многовековой истории, то появится много причин принять или уважать их. В конце концов, в человеческом обществе столько разных мнений, что одна религия, какой бы глубокой она ни была, не смогла бы удовлетворить вкусы всех этих людей.

Например, сейчас, невзирая на такое разнообразие религиозных традиций, большинство людей все же не привлекает ни одна из них. Из пяти миллиардов людей, я думаю, лишь примерно один миллиард — это истинно верующие. Хотя многие говорят: «Мои семейные корни — христианские, мусульманские или буддийские, поэтому я — христианин, мусульманин или буддист», но только истинно верующие в своей обыденной жизни и особенно при возникновении трудных ситуаций поступают как последователи конкретной религии. Например, я имею в виду тех, кто говорит: «Я — христианин» — и в эту минуту вспоминает Бога, молится Ему и не допускает негативных эмоций. Таких истинно верующих, я думаю, меньше, чем миллиард. Остальное человечество в количестве четырех миллиардов человек — это в полном смысле неверующие. Поэтому одна религия, очевидно, не может удовлетворить все человечество. В этих условиях действительно необходимо и полезно иметь несколько религий и, отсюда, единственно разумное решение — в том, чтобы различные религии сотрудничали и жили в гармонии между собой, помогая друг другу.

В последнее время наблюдаются позитивные перемены в этом плане, и я заметил, как образуются более тесные взаимоотношения между различными религиями.

Итак, поразмыслив об ошибочности сосредоточенных только на себе образа мыслей и образа жизни, а также о позитивных последствиях внимания к благополучию других существ и усилий ради их блага и будучи убежденным в справедливости такого подхода, можно воспользоваться буддийской медитацией, известной под названием «практика отдачи и принятия». Она специально рассчитана на увеличение нашей силы сострадания и любви к другим живым существам. В ее основе лежит представление о взятии на себя всех страданий, боли, всего негативного и всех нежелательных переживаний от других существ. Мы представляем, как берем на себя все это, и затем отдаем или делимся с другими своими собственными позитивными качествами, т. е., например, нашими добродетельными состояниями ума, нашей позитивной энергией, нашим богатством, счастьем и т. п. Такая практика, несмотря на то что она не может уменьшить страданий других существ либо продуцировать наши собственные позитивные качества, производит психологическую трансформацию в нашем уме настолько эффективно, что наши чувства любви и сострадания многократно усиливаются.

Применение этой практики в нашей повседневной жизни очень эффективно и может оказать сильное позитивное влияние на наш ум и здоровье. Если вам такая практика покажется целесообразной, тогда, независимо от того, верующий вы человек или нет, вы должны попытаться усилить эти фундаментальные позитивные человеческие качества.

Следует помнить лишь одно, а именно то, что эти трансформации ума требуют времени и не легки. Я думаю, что некоторые люди Запада, где так хороша техника, могут подумать, что все произойдет автоматически. Не следует ожидать, что духовные трансформации произойдут быстро. Это невозможно. Держите все в уме и постоянно тренируйтесь, тогда, может быть, через год, а то и через пять лет, а то и через 10, а то и через 15 лет наконец произойдут некоторые перемены. Я все еще иногда нахожу очень затруднительным следовать этой практике. Однако я всецело верю, что такая практика крайне полезна.

Моя любимая цитата из книги Шантидевы звучит так:

«Пока остается пространство, Пока живые живут, Пусть в мире и я останусь, Страданий развеивать тьму».

## Глава 5

### ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ, ВЗАИМОСВЯЗАННОСТЬ И ПРИРОДА РЕАЛЬНОСТИ

При обсуждении этой темы первый вопрос, на который надо ответить, — это «что такое время?». Мы не можем определить время как некоего рода независимую сущность. Вообще говоря, существуют внешние явления и внутренние чувства или переживания. Говоря о внешних явлениях, можно сказать, что есть прошлое, настоящее и будущее время. Однако если посмотреть внимательнее на «настоящее», а именно: год, месяц, день, час, минуту, секунду, мы не сможем его обнаружить. Всего одной секундой раньше настоящего — еще прошлое, а одной секундой позже — уже будущее. Настоящего не существует. Если нет настоящего, то трудно говорить о прошлом и будущем, ибо оба зависят от настоящего. Таким образом, что касается внешних явлений, то может показаться, что прошлое — это всего лишь наша память, а будущее — это всего лишь наше воображение, ничего более, чем видение.

Однако если обратиться к нашему внутреннему опыту или состояниям сознания, то прошлого там уже нет, а будущее еще не наступило. Там есть только настоящее. Поэтому дело усложняется, если подходить с вышеизложенных позиций. Такова природа взаимозависимости, на санскрите *pratityasamutpada*. Это очень полезная идея и одна из моих любимых тем.

Существуют два уровня взаимозависимости, а именно: обычный и более глубокий. Сначала поговорим об обычном уровне. Если взять буддийский принцип взаимозависимости, часто называемый «взаимозависимым возникновением», то нужно не забывать о наличии нескольких различных уровней понимания этого принципа. Более поверхностный уровень понимания касается взаимозависимости между причиной и следствием. Более глубокий уровень понимания — куда более всепроникающий и, по сути, заключает в себе весь спектр реальности. Принцип взаимозависимого возникновения в отношении причины и следствия утверждает, что ничего не может произойти без соответствующих причин и условий, что все происходит в результате накопления и тех и других.

Если говорить о законе природы, то мы считаем, что он создан не кармой или Буддой, а это просто и есть природа. Мы считаем, что буддовость развилась в соответствии с естественным законом. Поэтому наши ощущения боли и радости зависят всецело от своих собственных причин и условий. В свете этого естественного отношения между причинами и их следствиями буддийский принцип утверждает, что чем больше наше нежелание определенного переживания, события или явления, тем большее усилие мы должны вложить в предотвращение накопления его причин и условий, т. е. чтобы предотвратить исполнение этого события. И соответственно, чем больше наше желание какого-либо события, результата или переживания, тем большее внимание мы должны уделить тому,

чтобы обеспечить накопление его причин и условий, т. е. чтобы обеспечить себе наслаждение результатом.

Лично я считаю, что отношение между причиной и следствием также является своего рода законом природы. Я не думаю, что можно дать рациональное объяснение тому, почему конкретные следствия обязательно вызываются соответствующими причинами и условиями. Например, утверждается, что болезненные эмоциональные состояния, как-то: гнев и ненависть, приводят к нежелательным последствиям, а согласно буддийским текстам, одним из следствий гнева и ненависти даже является уродство. Однако нет полного рационального объяснения, каким именно образом Уродство становится следствием именно этой негативной эмоции. И все же некоторым образом можно понять этот эффект, вспомнив, как при сильном приступе гнева и ненависти изменяется наше выражение лица, приобретаются очень уродливые черты. И наоборот, некоторые эмоциональные состояния ума и сознания производят почти мгновенные позитивные изменения в выражении нашего лица. Эти состояния дают нам присутствие духа, спокойствие и безмятежность и могут обеспечить желанный исход ситуации. Итак, можно узреть своего рода связь, но не целостное рациональное объяснение.

Однако можно заметить, что есть и определенные эмоциональные состояния, как сострадание большой глубины, которые, с одной стороны, позитивны, но, с другой стороны, именно в тот момент, когда они имеют место, радости нет. Например, человек чувствует сострадание и тем самым разделяет страдание с объектом своего сочувствия. В этом случае со мной могут поспорить и утверждать, что сострадание не является позитивной мерой. Однако здесь, по-моему, надо понимать, что, хотя и верно то, что в результате сострадания страдающий человек чувствует определенную боль, эта боль совсем не то, что чувствует тот, кто находится в состоянии депрессии, отчаяния, беспомощности и безнадежности. В случае сочувственного страдания, несмотря на то что человек чувствует боль, присутствует высокая степень внимания и нет потери самообладания, ибо данный человек в своем роде сознательно берет на себя страдания другого человека. Хотя поверхностно вышеуказанные эмоциональные состояния могут выглядеть как приносящие одинаковый результат, по сути они совершенно разные. В одном случае страдание так захватывает человека, что он поддается ему и теряет контроль над собой, в другом, т. е. в случае сострадания, человек продолжает контролировать свои мысли.

Итак, если мы поймем важность осознания взаимозависимой связи между причиной и следствием, тогда мы поймем и учение о Четырех благородных истинах. Это учение целиком основано на принципе причинности, который разъясняется в учении Будды о двенадцати звеньях зависимого возникновения. В этом учении он указал, что в связи с тем, что есть определенная причина, имеют место и ее следствия; в связи с тем, что причина была создана, проявилось ее следствие, а так как было неведение, то это привело к действию или карме.

Итак, здесь налицо три утверждения: первое — раз есть причина, то появляется и ее следствие; второе — раз причина была создана, то появилось и следствие; третья — раз было неведение, то оно привело к действию. Первое утверждение означает, что, когда причины накопились, тогда естественным образом появятся и следствия. В этом утверждении заключена также и та идея, что благодаря простому накоплению причин и условий появляются их следствия, т. е. кроме процесса причинности нет никакой внешней силы, подобной Творцу и т. п., которая бы приводила в действие все процессы.

Второе утверждение разъясняет еще одну важную характеристику зависимого возникновения, а именно: та причина, которая вызывает свое следствие, сама должна иметь причину. Если причина — это вечно существующая, перманентная, абсолютная сущность, то такая сущность не могла бы сама быть следствием чего-то еще. Если это так, то она не будет иметь и возможности произвести следствие. Следовательно, прежде всего должна быть причина, а, во-вторых, эта самая причина должна сама иметь причину.

Третье утверждение также разъясняет еще одну важную характеристику принципа зависимого возникновения, а именно: следствие должно быть соизмеримо со своей причиной, т. е. должно быть соответствие между ними. Не просто все что угодно может вызвать все что угодно, а должно быть своего рода особое взаимоотношение между причиной и следствием. Будда дал пример неведения, ведущего к действию. Здесь подразумевается вопрос: «Кто же совершает это действие?» Совершает его существо, а, совершая действие, мотивированное несведущим состоянием ума, это существо некоторым образом создает возможность своего падения. В связи с тем, что нет существа, которое бы желало себе несчастья или страданий, именно из-за неведения человек совершает поступок, способный вызвать нежелательные последствия.

Таким образом, мы видим, что все двенадцать звеньев зависимого возникновения распадаются на три класса явлений. Во-первых, существуют негативные эмоции и мысли; во-вторых, существует кармическое действие и его следы; и, в-третьих, существует следствие этого действия, т. е. страдание. Итак, здесь главная идея в том, что страдание — это то, чего мы все не хотим, но оно является следствием нашего неведения. Будда не утверждал, что страдание — это следствие сознания, ибо если бы это было так, то процесс освобождения от страдания или процесс очищения обязательно бы положил конец самому континууму сознания. Один урок, который мы можем извлечь из этого учения, заключается в том, что страдания, корни которых в болезненных и негативных эмоциях и мыслях, могут быть устранены. Несведущее состояние ума может быть развеяно, ибо мы способны выработать в себе пронизательность, с помощью которой может быть понята природа реальности. Итак, мы видим, что обсуждаемый принцип показывает нам, как взаимосвязаны все 12 звеньев в цепи зависимого возникновения, которая образует вход для человека в цикл существования. Если бы мы применили эту идею о взаимосвязанности к нашему восприятию реальности в целом, то мы могли бы извлечь из этого большую мудрость. Например, мы тогда бы смогли понять природу взаимозависимости наших собственных интересов и интересов других существ, например, того, как интересы и благополучие людей зависят от благополучия животных, живущих на нашей планете. Мы бы также смогли понять взаимосвязанность между благополучием людей и окружающей средой. Мы смогли бы рассмотреть настоящее, будущее и т. д.

Тогда мы смогли бы выработать представление о реальности, которое было бы очень целостным и очень значимым.

Так в нескольких словах я дал понять, что нет независимых причин своего собственного счастья. Оно зависит от многих факторов. Таким образом, вывод из всего этого таков: чтобы заполучить более счастливое будущее для себя, надо заботиться обо всем, что имеет к тебе отношение. А это, по-моему, весьма полезная позиция.

Пока что я говорил о принципе зависимого возникновения с позиций первого уровня понимания. Из буддийских текстов видно то значение, которое придается этому уровню понимания зависимого возникновения. Так, в одном из текстов Махаяны, известном под названием «Перечень поступков» (Compendium of Deeds), где Шантидева часто цитирует сутры Будды, акцентируется необходимость в первую очередь осознать взаимосвязанность всех событий и явлений: каким образом вследствие действия процессов причинности и обусловленности происходят явления и события и насколько критически важно уважать эту обыденную реальность, ибо именно на этом уровне мы можем понять, как определенные поступки приводят к определенным нежелательным последствиям, как определенные причины, определенные накопления причин и условий могут привести к более желательным последствиям и т. п.; и как определенные события могут непосредственно повлиять на наше благополучие и опыт. В связи с тем, что существует такая взаимосвязь, очень важно для практикующего буддиста прежде всего выработать глубокое понимание принципов первого уровня. Далее Будда говорит, что надо выйти за пределы этого понимания и поставить под сомнение природу тех вещей, которые так взаимосвязаны друг с другом. Такая постановка вопроса ведет к учению Будды о пустоте.

В учении о двенадцати звеньях зависимого возникновения Будда утверждает, что несмотря на то, что существа не желают страданий и неудовлетворенности, но именно за счет неведения они накапливают кармические поступки, приводящие в дальнейшем к нежелательным последствиям. Тогда возникает вопрос: а что же в точности представляет собой природа этого неведения? Каков механизм, заставляющий человека действовать вопреки тому, что он принципиально желает? Здесь Будда указывает на роль негативных эмоций и мыслей: гнева, ненависти, привязанности и т. п., которые затмевают понимание человеком природы реальности. Если бы мы смогли проанализировать состояние ума в момент переживания человеком сильной эмоции, подобной гневу, ненависти или крайней привязанности, мы бы обнаружили, что в этот момент у человека довольно превратное представление о себе, выражающееся в своего рода не допускающем возражений представлении о существовании независимого «я» или личности, ощущаемой — не обязательно сознательно — в роли своего рода «хозяина». Это «я» не полностью независимо от тела или ума, но и не отождествляется с ними, однако в нем есть нечто, что каким-то образом отождествляется с сутью существа, его внутренним «я», и поэтому наблюдается сильное цепляние за такое отождествление. С этих позиций мы и переживаем сильные эмоции подобно привязанности к любимым или гнева и ненависти в отношении тех, кто представляет, по нашему мнению, угрозу и т. п.

Таким же образом, если бы мы проанализировали свое действительное восприятие объекта наших желаний или объекта нашего гнева, мы бы заметили, что тут в нас живет представление о существовании независимой сущности, которая достойна того, чтобы быть желанной либо быть ненавидимой. Отстраняясь от тонких аспектов учения о пустоте, можно видеть, что даже в нашей обыденной жизни наблюдается несоответствие между тем, как мы воспринимаем различные вещи, и тем, чем они в действительности являются. Если бы это было не так, тогда само понятие «обманутое» не имело бы смысла. Мы часто полностью разочаровываемся в связи с тем, что имели неправильные представления о реальности. Как только наша иллюзия рассеивается, мы понимаем, что обманулись. Поэтому в жизни часто случается, что видимость чего-то не согласуется с реальной ситуацией.

Таким образом, как я уже говорил во время обсуждения вопроса о тонком непостоянстве, даже с позиций преходящей природы явлений часто можно говорить о большом несоответствии между тем, как мы воспринимаем различные вещи, и тем, чем они в действительности являются. Например, встретив кого-либо, мы можем сказать: «О, это тот человек, которого я давно знаю». Таким же образом, увидев какую-либо вещь, мы можем подумать: «О, это та же вещь, которую я видел два дня назад». Это очень грубый способ размышлений о реальности. На самом деле тут происходит своего рода сплавление образа или представления о сущности с действительной реальностью данного момента. В действительности объект, который мы воспринимаем в данный момент, уже прошел в своем развитии много стадий. Он динамичен, преходящ, поэтому тот объект, который мы воспринимаем сейчас, уже не тот, что был один или два дня назад, однако у нас создается впечатление, что мы воспринимаем все тот же объект, ибо на самом деле мы сплавливаем представление о нем с самим реальным объектом. Здесь опять же мы видим несоответствие между тем, как объекты представляются нам, и тем, какие они в реальности. Подобным же образом, если посмотреть на мир с точки зрения современной физики, то мы также обнаружим несоответствие между реальностью с позиций здравого смысла и реальностью с позиций ученых.

Отсюда ясно, что мы совершаем ошибку, отождествляя себя со своим Я, своей личностью или индивидуальностью. Тогда возникает вопрос: до какой же степени это неправильно? Мы не можем принять позицию, что внутреннего «я» совсем не существует, ибо если бы это было так, то многие наши заботы, проекты и действия не имели бы никакого смысла. Исходя из того, что внутреннее «я» существует, наши усилия по достижению полного освобождения ради блага других существ и наши заботы об их благополучии становятся

очень серьезным делом, ибо есть некто или нечто, страдающее или блаженствующее в результате той позиции, которую мы занимаем, или действий, которые мы предпринимаем. Поэтому вопрос в действительности звучит так: насколько ложно наше представление о себе, наше чувство самоотождествления, наше представление об индивидуальности и до какой степени правильно? Провести линию раздела между правильным и неправильным представлениями о себе и личности крайне сложно. Именно из-за этой сложности и одновременно необходимости и важности такого раздела в Индии и появились различные буддийские философские школы. В некоторых школах признается лишь «несамотождественность» людей, но не внешних событий или явлений, в других школах признается «несамотождественность» не только людей, но и всего существующего, однако даже в этих последних школах есть различие в некоторых трактовках.

Причина, по которой столько значения уделяется этому разграничению, заключается в его большой важности для наших попыток освободиться от страданий и их причин. Это частично ответ на один из вопросов, который возник в одной из предыдущих бесед, а именно: если буддизм признает учение об отсутствии «я», то с кем же тогда происходят перевоплощения?

Известно, что учение об отсутствии «я» является общим для всех буддийских философских школ. Это общее учение об отсутствии «я» понимает его как отказ от независимости и вечности наших «я» или души. Однако здесь я представлю позицию Нагарджуны в интерпретации индийского ученого Чандракирти. Нагарджуна в своем главном философском труде «Основополагающий трактат о срединном пути» указывает, что именно неведение или неправильное понимание природы реальности лежит в основе наших страданий. Способ, с помощью которого можно достичь освобождения от страданий, заключается в развеянии этого несведущего состояния ума, этого неправильного представления о реальности путем выработки понимания истинной природы реальности. Нагарджуна разграничивает два вида неведения: одно — это цепляние за изначальную реальность своего «я», а второе — это цепляние за изначальное и независимое существование внешних событий и объектов. Далее он говорит, что это цепляние за свое Я происходит в результате цепляния за наши составные части: тело, ум и функции ума. Он указывает, что налицо необходимость развеяния неведения нашего ума, необходимость преодолеть наше неправильное представление о реальности. Однако простое дистанцирование от этого цепляния, просто мысли о том, что оно ложно, просто мысли о том, что оно разрушительно и т. п., не могут в конечном счете помочь человеку освободиться от цепляния всех видов. Только через преодоление иллюзии такого представления, только через выработку понимания, непосредственно противоречащего тому способу, которым мы, из-за своего неведения, обычно воспринимаем реальность, мы сможем развеять это неведение.

Но как же мы можем преодолеть иллюзию этого ложного представления о своем Я? Как нам выработать понимание, которое будет непосредственно противостоять нашему обычному восприятию? Нагарджуна говорит, что, если свое Я, или личность, существует так, как мы обычно это предполагаем, если оно существует в том виде, как мы неправильно представляем его, то чем больше мы ищем его, чем больше мы хотим понять его суть, т. е. суть того, кто стоит за нашими словами и ярлыками, тем яснее оно должно становиться. Но это не так. Если мы ищем свое Я или личность в том виде, как мы обычно его воспринимаем, то оно исчезает, как-то распадается, и это является свидетельством того, что наше представление о своем Я было иллюзией с самого начала. Поэтому один из учеников Нагарджуны, Арьядева, утверждает в своем труде «Четыреста стихов», что именно наше невежественное понимание или сознание порождает самсару (циклическое существование), а материальные объекты и события являются объектами его цепляния и представления. И только путем преодоления иллюзии такого представления мы сможем прекратить процесс существования.

В собственных работах Нагарджуны можно найти обширную аргументацию, оспаривающую истинность нашего представления о Я и отрицающую его существование в том виде, как мы его ложно воспринимаем. Он говорит о том, что если свое Я или личность отождествлять с телом, то, подобно тому как наше тело преходяще, непостоянно, меняется каждый день, так и наше Я, или личность, должно быть подвержено тому же закону. Например, продолжение существования тела человека может прекратиться, и если наше Я отождествляется с телом, то тогда в этот момент прекратится и продолжение существования внутреннего Я. Напротив, если наше Я полностью независимо от тела, то какой смысл будет говорить в случае, например, физической болезни человека, что «этот человек болен», и т. д.? Следовательно, кроме существования взаимозависимости между различными факторами, формирующими наше существо, независимого внутреннего Я не существует.

Тем же образом, если перенести этот анализ на внешнюю реальность, можно обнаружить, что, например, каждый материальный объект имеет направленные части, т. е. определенные его части смотрят в разных направлениях. Мы знаем, что в связи с тем, что этот объект является сущностью, то он состоит из частей и имеет своего рода необходимое соотношение между целым и его частями, поэтому ясно, что кроме взаимоотношения между различными частями и идеи целостности не существует независимой сущности вне пределов этого объекта. Можно применить этот анализ и к сознанию или ментальным процессам. Только здесь единственным отличием будет то, что характеристики сознания или ментальных явлений не материальные, т. е. не физические. Однако можно проанализировать их с позиций разных мгновений, образующих продолженность.

Раз невозможно отыскать сущность за ярлыком или референтный объект за термином, значит ли это, что ничего не существует? Можно также задать такой вопрос: является ли это отсутствие явлений сутью учения о пустоте! Нагарджуна предчувствует критику в свой адрес со стороны реалистов, которые утверждают, что, если явления не существуют в том виде, как мы их воспринимаем, если их сути не обнаружить, значит, они и не существуют вообще. Следовательно, личности или нашего Я и не существовало бы. А раз личности нет, значит, нет и действия или кармы, ибо сама идея кармы подразумевает человека, совершающего действие; а раз нет кармы, не может быть и страданий, ибо нет переживающего их, а тогда нет и причины. А если это так, то нет возможности освободиться от страданий, ибо нет того, от чего надо освобождаться. Более того, нет и пути, который привел бы к этой свободе. А раз так, то не может быть и духовной общины или сангхи, которая бы встала на путь к освобождению. А раз так, то нет и возможности существования такого полностью совершенного существа, как Будда. Таким образом, реалисты утверждают, что, если тезис Нагарджуны о том, что суть вещей нельзя обнаружить, справедлив, тогда ничего вообще не должно существовать и придется отвергнуть существование и сансары, и нирваны, и вообще всего.

Нагарджуна возражает, что такая критика, а именно что таковы будут следствия из его тезиса, показывает отсутствие понимания тонкого смысла учения о пустоте, ибо в этом учении не подразумевается, что ничего не существует. Кроме того, учение о пустоте не просто положение о том, что вещей нельзя обнаружить, когда начинаются поиски их сути. Смыслом пустоты является взаимозависимая природа реальности.

Нагарджуна далее говорит о том, что он имеет в виду под утверждением о том, что истинный смысл пустоты исходит из понимания принципа зависимого возникновения. Он утверждает, что раз явления возникли зависимо, раз явления появляются в результате взаимозависимых отношений между причинами и условиями, то они пусты. Они пусты с точки зрения изначальности и независимости их статуса. Такой взгляд ведет к истинному пониманию Срединного пути. Другими словами, поняв суть зависимого возникновения, мы увидим, что не только существование явлений, но также и сущность явлений зависит от других факторов.

Следовательно, принцип зависимого возникновения может развеять крайности как абсолютизма, так и нигилизма, ибо идея «зависимости» указывает на форму существования, лишенную независимого или абсолютного статуса, поэтому она освобождает человека от крайностей абсолютизма. Идея же «возникновения» освобождает человека от впадения в крайности нигилизма, ибо возникновение указывает на такое понимание самосуществования, согласно которому объекты обязательно существуют.

Я уже говорил о том, что невозможность обнаружить явления или сущности при попытке отыскать их суть не является в действительности полным смыслом пустоты, но в то же время здесь указывается, что явления лишены внутренней реальности, они лишены независимого и изначального существования. Под этим имеется в виду то, что их существование и их сущность производны от простого взаимодействия различных факторов. Буддхапалита, один из последователей Нагарджуны, говорит, что в связи с тем, что явления возникают в результате взаимодействия различных факторов, само их существование и сущность производны от этих факторов. В противном случае, т. е. если бы они имели независимое существование, если бы они обладали изначальной реальностью, им бы не было необходимости зависеть от других факторов. Сам тот факт, что они зависят от других факторов, является указанием на то, что они лишены независимого или абсолютного статуса.

Таким образом, полностью понять принцип пустоты можно, лишь осознав тонкость принципа зависимого возникновения, а именно что высшая суть природы состоит в том, что нельзя обнаружить явлений при попытках отыскать их сущность. Нагарджуна говорит, что если бы учение о пустоте не было справедливым, если бы явления не были лишены независимого и изначального присущего существования и внутренней реальности, то они были бы абсолютны, а следовательно, не осталось бы места для работы принципа зависимого возникновения и принципа взаимозависимости. Если бы все было так, то не было бы и места для принципа причинности, а следовательно, и целостное восприятие реальности стало бы фикцией. А раз так, то и весь смысл Четырех благородных истин оказался бы ни к чему из-за того, что не работал бы сам принцип причинности, а это равноценно отрицанию всего учения Будды.

По сути, Нагарджуна обращает всю критику в адрес его положений против самих критиков, утверждая, что, исходя из позиции реалистов, надо отвергнуть все учение Будды. Подытоживая свои заключения, он говорит, что любая система верований или практики, отвергающая учение о пустоте, не может ничего объяснить стройно, тогда как любая система, принимающая это учение, дает стройное объяснение реальности.

Таким образом, здесь мы находим очень интересное дополняющее соотношение между двумя уровнями понимания зависимого возникновения, о которых я говорил выше. Позиция первого уровня, по сути, объясняет большую часть нашей повседневной жизни или повседневного мира нашего опыта, в котором взаимодействуют причины и условия и работает принцип причинности. Этот принцип зависимого возникновения, согласно буддизму, называется правильным образом мыслей на уровне материального мира. Чем глубже наше осознание этого принципа, тем ближе мы можем подойти к более глубокому уровню понимания зависимого возникновения, ибо наше понимание механизма причинности на этом уровне используется для достижения понимания пустотной природы всех явлений. Точно так же, как только у нас углубляется это понимание, укрепляется наша убежденность в действии причин и следствий, у нас появляется больше уважения к обычной реальности и нашему относительному миру. Таким образом, мы имеем интересное в своем роде компенсаторное отношение этих двух уровней.

По мере того как углубляется и усиливается наше понимание истинной природы реальности и пустоты, у нас будет развиваться такое восприятие реальности, при котором явления и события воспринимаются как своего рода иллюзия, и этот характер восприятия реальности окрасит все наши взаимодействия с ней. В результате, попав в ситуацию, где проявляется наше сострадание, мы уже не будем отстраняться от объекта нашего со-

страдания, а, наоборот, наше чувство близости к нему будет глубже и полнее. Это потому, что сострадание в конечном счете базируется на правильном мышлении, а к этому моменту мы уже достигнем глубокого понимания природы реальности. И наоборот, попав в ситуацию, которая раньше вызвала бы болезненные и негативные эмоции и реакции с нашей стороны, мы уже проявим некоторую отстраненность и не окажемся жертвой влияния этих эмоций. Это потому, что в основе этих болезненных эмоций, как-то: желание, гнев, ненависть и т. п., лежит ошибочное представление о реальности, связанное с цеплянием за объекты как за нечто абсолютное, независимое и единичное. Когда мы постигаем пустоту, власть этих эмоций над нашим умом ослабевает.

В начале нашей беседы я привел пример буддийского представления о времени: обычно мы считаем, что есть своего рода независимо существующая сущность, называемая «временем» — настоящим, прошлым или будущим. Однако, анализируя его на более глубоком уровне, мы понимаем, что это всего лишь условность. Кроме как в роли разграничителя между тремя фазами времени, а именно: настоящим, прошлым и будущим, настоящего момента, как независимо существующего, нет, поэтому мы должны выработать своего рода динамический взгляд на реальность. Подобным же образом, хоть я и могу исходно безапелляционно представлять себя обладающим своим независимым Я, однако, присмотревшись внимательнее, я обнаружу, что кроме исполнения роли разграничителя между различными факторами, составляющими мое существо, и между различными моментами континуума, которые образуют мое существо, нет абсолютной независимой сущности как таковой. Так как это всего лишь обычное «я», или личность, которая движется по направлению к достижению освобождения и даже в конце концов преобразуется в Будду, то даже Будда не абсолютен.

Подобная же картина может быть нарисована в отношении ранее упомянутого явления под названием ясного света, который является самым тонким уровнем сознания. Опять же, не следует представлять его как своего рода независимо существующую сущность. Аналогичным образом мы обнаружим, что многие из наших представлений указывают на очень глубокую, очень сложную взаимосвязь. Например, представление о себе как о субъектах может иметь смысл только в случае отношения к объекту. Аналогичным образом, идея действия имеет смысл только по отношению к существу, т. е. агенту, который выполняет действие. Поэтому если мы будем анализировать эти различные представления, то обнаружим, что действительно не в состоянии отделить сущность или явление от его контекста.

Опять же, если выйти за рамки представления о том, что объекты — это всего лишь обозначения или ярлыки, и задать вопрос о том, чья же концептуальная мысль создает эти ярлыки, будь это прошлое или будущее представление, будь то представление конкретного существа или коллективное представление и т. д., и в этом случае мы не обнаружим независимого существования. Даже пустота, рассматриваемая как истинная природа реальности, не абсолютна и не существует независимо. Мы не можем представлять пустоту независимой от сути явлений, ибо при анализе природы реальности обнаруживаем, что последняя пуста от изначального существования. Далее, если взять саму пустоту в качестве объекта и поискать его суть или его модус существования, опять мы обнаружим, что он пуст от изначального существования. Поэтому Будда говорил о пустоте пустоты. Однако, пытаясь отыскать истинную суть явления или события, мы находим как раз эту пустоту. Но это не значит, что сама пустота абсолютна, ибо пустота как представление либо как сущность не выдержит такого анализа. Если брать саму пустоту в качестве объекта и затем снова проанализировать ее, мы не сможем ее обнаружить. Однако в некоторых текстах мы находим ссылки на пустоту как на высшую истину. Здесь надо правильно понимать смысл слов «высшая истина». Следует понимать их не как истина в последней инстанции или абсолютная истина, а в том смысле, что она является объектом нашего глубокого проникновения в природу реальности.

## Глава 6

### ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ЧЕЛОВЕЧЕСТВОМ

Обращение ко всем людям, независимо от их конфессиональной принадлежности

В минувший век мы были свидетелями огромного прогресса в сфере материального развития. В результате наступило значительное улучшение жизни. Однако в то же самое время мы сознаем, что материальное развитие само по себе не может исполнить всех мечтаний человечества. Скажем более, по мере того, как развитие достигает все больших высот, мы иногда обнаруживаем, что оно несет с собой определенные трудности, связанные с увеличением количества проблем. В свете этого, я считаю, что все главные религии мира имеют возможность внести свой вклад в благополучие человечества, а также должны сохранить свои позиции в современном мире.

Однако в связи с тем, что многие из этих религий появились в истории человечества очень давно, я совершенно уверен, что многие аспекты их религиозных учений и традиций отражают потребности и заботы различных исторических периодов и культур. Поэтому, по-моему, очень важно сделать различие между тем, что я называю «основой» или «сутью» религиозных учений, и их культурными аспектами. То, что я называю «сутью» или «основой» религиозных традиций, — это их главные религиозные идеи, такие, например, как принципы любви, сострадания и прочее, которые всегда сохраняют свою уместность и важность независимо от времени и обстоятельств. Но по мере того как меняется время и культурный контекст, важно, чтобы последователи религиозных традиций смогли внести необходимые изменения в свои традиции, которые отразили бы соответствующие проблемы нового времени и культуры.

По-моему, самой важной задачей любого религиозного практикующего является задача внутреннего самоанализа с целью изменить свое тело, речь, ум и поступки в соответствии с учениями и принципами своей конкретной религиозной традиции. Это очень важно. И наоборот, если вера человека или религиозная практика остается только на уровне интеллектуальных знаний, например на уровне знакомства с определенными учениями, но без перевода их на уровень своего поведения, то это, по-моему, большая ошибка. Более того, если человек обладает определенными интеллектуальными знаниями религиозных традиций или учений, но его сознание и ментальный континуум остаются совсем без их влияния, то это может быть крайне деструктивным. Это может привести к ситуации, когда человек, обладающий знаниями религиозных традиций, будет использовать религию в целях эксплуатации и манипулирования людьми. Поэтому, я считаю, нашей первой задачей, как практиков, является задача самонаблюдения.

Ситуация в сегодняшнем мире в корне отлична от той, что была ранее. В прошлом общественные образования людей были более или менее независимыми друг от друга. В таких обстоятельствах идея единой религии, монолитной культуры и т. п. имела смысл и место в культурном контексте. Однако теперь все полностью изменилось в результате действия различных факторов, как-то: появилась легкость сообщения между разными странами, произошла информационная революция, стали доступны средства передвижения и т. д. Поэтому человеческое общество уже больше не может функционировать по старой модели.

Давайте возьмем в качестве примера Лондон. Лондон — город многих культур и многих религий. Поэтому если не быть деликатным и мудрым, то можно угодить в конфликт на почве различия религий и культур. Следовательно, очень важно иметь мировоззрение, учитывающее существование многих религий. Лучшим способом решить эту задачу будет не просто изучение по книгам других религиозных традиций, а, что более важно,

встречаться с людьми, представляющими эти другие религиозные обычаи, с тем чтобы обменяться с ними своим опытом и узнать об их опыте. С помощью личных контактов мы сможем по-настоящему оценить ценность других религиозных традиций.

Говоря с более широких позиций, безусловно, существуют веские доводы в пользу осознания плюрализма в религии и культуре, но особенно в религии. Общеизвестен факт, что у людей много разных вкусов, предпочтений, интересов, потребностей и т. д. Поэтому чем обширнее разнообразие имеющихся религиозных традиций, тем больше их возможности по удовлетворению потребностей различных людей.

В истории человечества происходили очень трагические события, связанные с религией. Даже до сих пор вспыхивают конфликты на религиозной почве, и человеческое общество и дальше остается разделенным. Если бы мы захотели решить эту проблему, то смогли бы, я уверен, найти достаточно общих точек соприкосновения, на которых можно было бы построить гармоничные отношения между разными религиями и проявить истинное уважение друг к другу.

Еще одна проблема, вставшая перед человечеством в наши дни, — это задача охраны окружающей среды. Надо сказать, что ряд известных защитников окружающей среды выразили пожелание увидеть в своих рядах активных участников этих движений из числа последователей различных религий, в особенности из числа религиозных лидеров. Думаю, такое пожелание достаточно справедливо. Лично я считаю, что в реальности проблема окружающей среды в основном проистекает из наших ненасытных желаний, отсутствия удовлетворения и из жадности. Именно в религиозных учениях мы находим различные инструкции, позволяющие при их применении сдерживать наши желания и жадность и затем трансформировать их в позитивное поведение. Поэтому религиозные традиции не только имеют богатые возможности, но и огромную ответственность в деле способствования этим целям.

Еще одно дело, которое я считаю очень важным и за которое должны взять на себя ответственность религиозные течения, — это создание единого фронта борьбы против войн и конфликтов. Мне известно о некоторых случаях на протяжении человеческой истории, когда в результате войны была обретена свобода и достигнуты определенные цели. Однако лично я считаю, что с помощью войны нельзя добиться окончательного решения проблем. Поэтому последователям всех религиозных традиций важно занять общую единую позицию и заявить о своей оппозиции самой идее войны. Однако этого недостаточно. Мы должны предпринять усилия, чтобы положить конец войнам и конфликтам, и серьезно поразмыслить о разоружении. Я знаю, что мотивацией, которая стоит за потребностью в оружии, является человеческая эмоция, а именно: ненависть и гнев. Однако нет способа, с помощью которого можно было бы полностью удалить гнев и ненависть из человеческих умов. Определенно можно снизить их интенсивность и облегчить состояние, но полностью устранить нельзя. А это значит, что надо предпринять серьезные усилия для обеспечения разоружения.

Еще одна задача, которая стоит перед нами, — это вопрос о численности населения. Я знаю, что с точки зрения всех религий жизнь вообще и жизнь человека в частности бесценна. С точки зрения отдельных людей, чем больше будет людей, тем лучше, ибо тогда мы получаем возможность дать жизнь большему числу людей. Однако если взглянуть на эту проблему с точки зрения человеческой перспективы, то тут, я думаю, возникает явная необходимость для всех религий дать очень серьезную оценку этому вопросу, ибо мировые ресурсы ограничены. Существуют лишь определенные пределы мировых ресурсов, при сохранении которых человечество еще сможет выжить на этой планете.

## Глава 7

### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

#### О различных проблемах современного мира

Вопрос: О загрязнении окружающей среды и о конце Вселенной

Ваше Святейшество, как остановить загрязнение окружающей среды во Вселенной? Потребуется ли конец Вселенной и человечества в том виде, как мы их знаем, чтобы очиститься и начать сначала?

Ответ: Естественно, с точки зрения буддизма, а не только с позиций здравого смысла, всему есть начало и конец. Это логично, это закон, это природа. Поэтому, как бы мы ни называли начало, а именно: Большим Взрывом или иначе, существует процесс эволюции, у которого есть начало. Поэтому должен быть и конец. В любом случае, по-моему, конец не наступит ранее чем через несколько миллионов лет. Теперь о загрязнении среды. Как вам известно, я родом из Тибета. Будучи в Тибете, мы не имели представления о загрязнении среды. Все там было очень чистым! Более того, когда я впервые встретился с загрязнением и мне сказали, что нельзя пить воду, для меня это было неожиданностью. Со временем мои познания по этому вопросу расширились.

Ну, это, конечно, очень серьезный вопрос. Это вопрос не для одной или двух наций, а вопрос выживания и здоровья всего человечества. Если наша совесть будет чиста в этом отношении, т. е. мы будем себя соответственно вести, то, наверное, можно найти способ, по крайней мере, снизить остроту этой проблемы. Например, два или три года назад, когда находясь в Стокгольме, я был на берегу большой реки, мои друзья рассказали мне о том, как 10 лет назад в ней совсем не было рыбы из-за сильной загрязненности воды. Ко времени моего приезда рыба уже начала появляться, ибо ранее были приняты меры по борьбе с загрязнением. Это показывает, что есть возможность улучшить положение.

Такие события, как, например, конфликт и убийства в Боснии, сразу поражают нас. В вопросе о загрязнении среды нет такого сильного воздействия на умы. Постепенно, месяц за месяцем, год за годом положение становится хуже и хуже. К тому времени, когда проблема приобретет очевидную остроту, может быть уже слишком поздно. Поэтому это очень серьезная проблема. Я ободрен тем, что во многих странах люди чувствуют явную озабоченность, и даже возникли некоторые политические партии, идеология и политика которых базируются на защите окружающей среды. Думаю, это очень здоровая тенденция. Поэтому есть надежда на решение проблемы.

Вопрос: О человеческих страданиях

Ваше Святейшество, в современном мире мы пытаемся избежать страданий. Но это, как мне кажется, порождает еще больше страданий в том смысле, что позитивные усилия одного человека могут стать источником страданий для другого, например, если взять медицину, политику и т. п. Как же нам судить? Может быть, принять определенную долю страданий и неудобств?

Ответ: Я думаю, существует много уровней страдания. Вообще говоря, определенно есть возможности снизить степень страданий. Лично я не верю, что условия, необходимые для благополучия и счастья одного человека, обязательно навредят благополучию другого. Здесь я бы сказал нечто другое. Я считаю, что телевидение и пресса обычно сообщают о негативных вещах. Например, убийства или прискорбные события получают немедленное освещение. Но ведь в это время миллионам людей реально оказывается помощь, они получают нежную заботу и уход, как, например, миллионы детей, больных и стариков.

Однако обычно эти добрые дела воспринимаются в умах людей как само собой разумеющееся. Они не считаются тем, на что надо обращать особое внимание. По существу, это показывает, что истинная природа человека сострадательна. Мы просто не обращаем внимания на добрые чувства и дела потому, что они кажутся нам естественными. Однако для нас неожиданны такие события, как кровопролитие, они шокируют наш ум, ибо наша природа не такая. У многих же из-за этого создается впечатление, что человеческая природа негативна, агрессивна и насильственна. Я считаю, что психологически такое предпочтение очень плохо, особенно для детей, видящих насилие на экранах телевизоров, даже если и в течение короткого времени. В это непродолжительное время картины убийства и насилия могут вызывать возбуждение. Но в длительной перспективе они очень, очень вредны для общества. Надо сказать, что у меня недавно была встреча с философом Карлом Поппером. Мы с ним были знакомы со времени моего первого визита в эту страну в 1973 году. Во время встречи мы обсуждали вопрос показа насилия по телевидению и мое мнение о том, что слишком много насилия оказывает очень негативное влияние на умы миллионов детей. Думаю, он того же мнения. Очень важным является вопрос о правильном воспитании детей, которое дает надежду на лучшее будущее.

Вопрос: О расизме, фанатизме и человеческой глупости

Ваше Святейшество, расизм, фанатизм и человеческая глупость, кажется, находятся на подъеме. Влиянию каких негативных факторов вы это приписываете? Какие позитивные факторы могут остановить эту тенденцию?

Ответ: Я считаю, что это в основном связано с уровнем образования. Думаю, что чем более точной информацией Вы располагаете, чем больше ее осознаете и чем больше контактируете с людьми, тем лучше. Также, конечно, необходима открытость души. В конце концов, Вы всего лишь один человек из пяти миллиардов, и Ваше будущее сильно зависит от других людей. Часть проблемы, как я это себе представляю, связана с недостатком знания других культур и других обществ, а также с недостатком понимания реальностей существования в современном мире. Если бы было возможным получать полное удовлетворение, будучи полностью независимыми в своей собственной культурной среде и в своем обществе, т. е. быть полностью независимым и не связанным с другими общностями людей на Земле, то тогда, возможно, можно было бы спорить, что есть основания для следования таким заблуждениям, как фанатизм и расизм. Но дело обстоит не так. Реальность существования других культур и других общностей нельзя игнорировать. Более того, суть существования в современном мире такова, что благополучие, счастье и успех собственного общества тесно связаны с благополучием и интересами других обществ и общностей людей. В таком сложном современном мире нет места фанатизму и расизму.

По собственному опыту могу сказать, что буддизм для меня, несомненно, самая удобная религия. Однако это не значит, что буддизм — наилучшая религия для всех. У каждого человека свои предпочтения, поэтому для некоторых какая-то одна религия более подходит и более эффективна, чем все другие. Следовательно, если я уважаю права других людей, то я должен уважать и признавать ценность этих разных других религий, ибо они полезны для миллионов людей. Когда я жил в Тибете, у меня было мало информации (как из книг, так и за счет личных контактов) о природе и ценности других традиций. Став беженцем, я получил больше возможностей для контактов с другими религиями и традициями, в основном за счет встреч с другими людьми, и я приобрел более глубокое понимание ценности этих традиций. В результате этого мои взгляды теперь сводятся к тому, что каждая из них обладает своими достоинствами. Конечно, я все же считаю, что даже с философской точки зрения буддийская религия более совершенна, более разнообразна и обширна, однако все остальные религии также несут огромную пользу и обладают большими возможностями. На сегодняшний день, куда бы я ни поехал, с кем бы ни встречался, я всегда глубоко восхищаюсь религиозной практикой этих людей и искренне уважаю их традиции.

Вопрос: О воспитании детей

Что самое главное в деле воспитания детей?

Ответ: Думаю, с этим вопросом следует обратиться к специалисту. Так будет лучше!

Вопрос: О деньгах

Как можно жить правильно в обществе, построенном на необходимости зарабатывания денег?

Ответ: Я считаю, что есть возможность сочетать такую необходимость с правильной жизнью. К примеру, даже тибетцам необходимо зарабатывать деньги. Особенно мне сейчас во главе правительства в изгнании. По моим данным, наш дефицит на этот год превышает два миллиона долларов! И я очень сильно обеспокоен этим!

Вопрос: О контроле над рождаемостью и росте населения на земном шаре

Ваше Святейшество, есть ли у Вас рекомендации по поводу роста населения на земном шаре?

Ответ: Думаю, что контроль над рождаемостью безусловно необходим. Аборты — это очень печальное явление. Поэтому думаю, что использование противозачаточных средств совершенно необходимо. Иногда я шутя говорю, что лучше всего было бы иметь больше монахинь и монахов. Разве это не наилучший ненасильственный метод контроля над рождаемостью?!

Вопрос: О религии в современном мире

Ваше Святейшество, в нашей стране в последние годы наблюдается отход от религии. Одновременно с этим проявляется возрастающий интерес к различным методам самосовершенствования. Является ли религия все еще необходимым путем совершенствования себя в современном мире?

Ответ: Она определенно уместна и в современном мире. Однако это утверждение следует разъяснить. Прошло очень много лет с начала зарождения различных религиозных традиций, поэтому определенные их аспекты, возможно, уже устарели. Но это не значит, что религия в целом является в наше время чем-то неуместным. Поэтому важно рассмотреть суть различных религий, включая буддизм. Люди по своей сути за последние пять тысяч лет практически не изменились. Конечно, менялись культура и образ жизни, но человек по сути остался тем же. Следовательно, главные человеческие проблемы, такие как смерть, старость, болезни, войны и т. п., связанные с ними страдания остались теми же. Я не знаю, какой вид будет у людей через 10 000 или 100 000 лет, и никто не знает. Однако на протяжении последних нескольких тысяч лет люди оставались по своей сути теми же самими.

Различные религии, по существу, имеют дело с главными человеческими проблемами и страданием. Так как природа человека и страдания остались теми же, религии остаются также уместными. С другой стороны, определенные ритуалы уже изменились. В феодальной Индии или раньше, во времена царей, на религиозную практику сильно влияли обстоятельства. Но теперь все изменилось, и, я думаю, будет меняться и дальше.

Что касается буддизма, то он, конечно же, имеет дело не только с текущей жизнью человека, но и с другими более таинственными аспектами бытия. Если, конечно, не имеет места модернизация в других сферах существования, подобно тому как имеет место модернизация в нашем мире, буддизм сохранит свою уместность и пригодность. Не только потому, что многие коренные проблемы существования людей остались с нами, но и потому, что он (буддизм) имеет дело с вопросами, связанными с другими, таинственными формами существования. Я всегда считал, что современные перемены, по сути, перемены поверхностные, а там, в глубинах души, мы все те же. В прошлом году на границе Австрии и Италии нашли останки человека. Если предположить, что его можно было бы оживить,

то, я считаю, мы бы с ним друг друга поняли. А ведь возраст останков — около 4000 лет. Естественно, этот человек принадлежал другой культуре и, возможно, имел немного другой образ мыслей, но в целом мы бы друг друга поняли.

Вопрос: О возмездии и положении в Боснии

Вы сказали, что без ненависти возмездие даже может быть позитивным актом в целях предотвращения дальнейших дурных действий со стороны агрессора. Не прокомментируете ли, Ваше Святейшество, вопрос о целесообразности принятия ООН решения о начале воздушных бомбардировок против боснийских сербов?

Ответ: О, это действительно очень сложный вопрос! Единственное, что мы можем сделать, — это разделить с ними их лишения и страдания. Положение очень трагическое. Кроме как мысленно разделить с ними их лишения, вряд ли мы можем что-либо еще сделать. На мой взгляд, все эти проблемы и хаос в Боснии, а также в бывших Советских республиках и в Африке не возникли внезапно. Причины этих событий уходят корнями на десятилетия назад. Поэтому надо извлечь уроки из этих событий. В будущем при возникновении в какой-либо стране возможности развития подобного кризиса мировое сообщество, я думаю, должно сразу же проявить полное внимание к такой ситуации и принять необходимые меры.

Полагаю, такие действия крайне необходимы. Что касается нарушений прав человека, то вдохновляет тот факт, что сейчас люди во всем мире стали по-новому смотреть на эту проблему. Это очень здоровая позиция. Однако я считаю нарушения прав человека и другие подобные проблемы всего лишь симптомами. Например, если на коже возник прыщ или припухлость, то, значит, что-то не в порядке внутри организма. Недостаточно лечить только симптомы, надо взглянуть в глубь проблемы и попытаться отыскать главную причину. Затем надо попытаться ее устранить, и тогда симптомы исчезнут сами, автоматически.

Я также считаю, что что-то не в порядке с нашими главными структурами, особенно в сфере международных отношений. Я ведь говорю своим друзьям здесь и в США: «Вы очень цените демократию и свободу. Однако, когда вы имеете дело с другими странами, никто из вас не следует принципам демократии, а, наоборот, обращается к средствам экономического или военного давления. В международных отношениях часто больше думают о применении силы, чем о демократических резонах». Можно пойти дальше: например, высший международный орган, а именно ООН, основанная сразу же после окончания Второй мировой войны, имеет пять постоянных наций-членов в составе своего Совета Безопасности, каждый из которых обладает правом вето. Это не демократично. Более того, в Африке, где миллионы людей умирают от голода, оружие вседоступно, а продовольствие — нет. Этот континент обладает большими ресурсами, а миллионы долларов тратятся на закупку оружия! По-моему, это очень печально.

Итак, мы пришли к выводу, что ненависть — наш враг и оружие — это тоже наш враг. Конечно, будучи молодым, я считал, что оружие, винтовки например, очень красивы. Я любил их полировать! Но ведь истинная цель этих орудий — убийство! Ужасно! Надо что-то делать с этими прекрасными, но ужасными орудиями убийства.

Что касается военных учреждений... Думаю, что в западной традиции принято посылать сына короля или королевы в военную академию или во флот. Люди гордятся этим. Но расскажу вам одну маленькую историю. В прошлом году меня посетили люди с немецкого телевидения. Один из вопросов, заданных ими, касался того, что в отличие от людей Запада, которые, по их мнению, очень боятся смерти, люди Востока, как им кажется, смерти не боятся. Я ответил им, шутя, что все как раз наоборот. Вы так любите все военное. Вы не только вооружаете свои армии, но еще и продаете оружие на сторону. Оружие и военные учреждения создаются для того, чтобы убивать. А на Востоке даже при убийстве насекомого возникает чувство раскаяния. Например, однажды, когда я еще жил в Тибете, убили человека, и все были потрясены. Это было нечто невероятное. Поэтому

представляется, что люди Запада не боятся смерти, а люди Востока как раз действительно ее боятся. Я так действительно считаю. Я думаю, что что-то не в порядке в нашем мышлении в отношении войны и военной подготовки. Так или иначе, мы должны сделать все возможное, чтобы сократить численность вооруженных сил. Что касается боснийцев и, в частности, вашего вопроса по поводу Боснии, то у меня нет однозначного ответа, я просто не знаю.

Вопрос: О преодолении негативизма со стороны СМИ

Что Вы могли бы посоветовать в качестве мер противодействия общественным институтам, из разряда СМИ и индустрии развлечений, которые постоянно продвигают негативные взгляды и эмоции, т. е. полную противоположность того, что Вы пропагандируете?

Ответ: Что касается негативизма, то это верно. Я часто выражаю свою озабоченность по этому поводу. Однако, как мы уже говорили, многое зависит от нашего собственного отношения к этому. Наблюдая все эти негативные явления, как-то: убийства, секс и т. п., мы можем посмотреть на них с другой точки зрения, и это будет также полезным. Иногда можно использовать эти сцены насилия, секса и прочего в более позитивном плане, обращая внимание на воздействие и разрушительную природу этих человеческих эмоций. Далее, если первоначально эти картины секса и насилия могут действовать несколько возбуждающе, при дальнейшем их созерцании мы уже понимаем, что они не несут пользы. У меня есть и другой взгляд на СМИ, особенно на западные. В стране, вроде Индии, по телевидению часто показывают убийства, а показ секса там находится под контролем цензуры. Но, если уж сравнивать убийства и секс, то секс, конечно, намного лучше! Если мы будем делать вид, что секс не является частью нашей жизни, то это тоже не хорошо, не правда ли?

В любом случае, я считаю, что одинаково необходимо показывать нам и другие, добрые человеческие качества, и вот этого-то часто как раз и не хватает. Нам показывают только отрицательные события, а другие качества, такие как человеческое сострадание, не показывают. Вот, например, 10 дней назад, будучи в Вашингтоне, я посетил музей Холокоста. Экспозиция напомнила мне об обоих качествах человеческой природы. На одном полюсе были пытки, убийства и истребление еврейского народа со стороны нацистской Германии — все это ужасно и очень печально. Это напомнило мне о том, как бывает плохо, когда человеческий разум направляется или мотивируется ненавистью. Одновременно, но уже на другом полюсе были люди, пожертвовавшие своей жизнью, чтобы спасти евреев. Здесь демонстрируются лучшие человеческие качества, когда люди рискуют даже собственной жизнью, чтобы спасти несчастных людей. Таким образом, все оказалось сбалансированным. Позволив ненависти управлять нами, мы становимся очень жестокими и несем разрушение. Если мы последуем за своими добрыми человеческими качествами, могут произойти чудесные и прекрасные дела. Поэтому СМИ должны показывать обе стороны человеческой природы. Вот как я всегда считал.

Вопрос: О генной инженерии

Ученые и врачи теперь могут помочь родителям выбрать пол своего будущего ребенка. Что Ваше Святейшество думает о генной инженерии и какие последствия она будет иметь для еще не рожденного ребенка? Кто должен делать этот выбор, еще не родившийся ребенок или его родители?

Ответ: Думаю, здесь очень трудно дать общий ответ. По-моему, надо в каждом конкретном случае искать свой. Конечно, в некоторых случаях такая процедура может быть позитивной, но в целом сказать трудно.

Вопрос: О политических лидерах современного мира

Считаете ли Вы, что политические лидеры современного мира используют «мощь своего интеллекта» в полезных и бескорыстных целях?

Ответ: Думаю, что некоторые, вероятно, да! Я надеюсь на это!

### О человеческих эмоциях

Вопрос: О трансформации страха и отчаяния

Сможет ли обычный человек преобразовать свой страх и отчаяние? И как это сделать?

Ответ: О, да. Это очень даже возможно. Например, когда я был молод, то очень боялся оставаться в темных помещениях. Со временем страх ушел. Что касается контактов с людьми, то чем мы более закрыты, тем больше вероятность появления страха или чувства неудобства. Чем мы более открыты, тем менее неудобно мы себя чувствуем. Об этом говорит мой опыт. При общении с человеком мне все равно, кто предо мной: великий или обычный человек или же нищий. Самое главное — улыбка и искренность на лице. Различия в религии, культуре, языке, расе — все это неважно. Образованный человек или нет, богат или бедняк — все равно. Открывая свое сердце и сознание, я принимаю людей как своих старых друзей. Это очень важно. С высоты такой позиции в случае изменения ситуации у меня остается свобода действий по обстоятельствам. Но изначально со своей стороны я должен подготовить почву. Тогда часто возникает и позитивная человеческая реакция с противоположной стороны. Поэтому я считаю, что страх нужно изгнать.

В голове у человека много надежд. Если одна надежда теряется, это не значит, что теряются все. Я встречал некоторых людей, обуреваемых надеждами, но впадавших в отчаяние, как только оказывалось, что одна из этих надежд не может быть осуществлена. Человеческий ум очень сложен. У нас столько различных надежд и страхов, что было бы опасным ставить только на одну какую-то конкретную надежду, ибо, когда она не сбывается, мы становимся полностью обескураженными. Это опасно.

Вопрос: О привязанности к материальному богатству и друзьям

Вы говорили о том, как справляться с привязанностью к собственному телу. Какие методы эффективны при крайней привязанности к материальному богатству и друзьям?

Ответ: Для тех, кто принимает теорию перерождения или любую другую форму существования после смерти, существуют различные виды практики размышлений, например размышление об абсолютной тщетности слишком глубокой привязанности к своим друзьям или богатству, или размышления о преходящей или непостоянной природе этих явлений. Можно помедитировать о том, как такая привязанность способна усилить наши болезненные эмоции и привести к расстройству и т. п.

Даже если вы неверующий или настоящий атеист, вы можете подумать о целях своей жизни и понять, что она не предназначена только для богатства или для дорогих нам людей. Есть много других целей. Даже если вы неверующий, вы все же можете поразмышлять на тему ослабления крайностей своей привязанности к богатству и друзьям. Например, вы могли бы поразмыслить о том, что материальные блага и друзья, конечно же, являются некоторыми условиями для вашего счастья и чувства удовлетворения, но это не значит, что богатство и друзья — единственные условия или средства вашего удовлетворения. Следовательно, нет смысла в такой однонаправленности всей своей энергии, ибо это не единственное условие для счастливой и полноценной жизни. Надо сказать, что подобные размышления можно найти в классической буддийской литературе, например в «Четырехстах стихах».

Вопрос: Об истинной терпимости

Не могли бы Вы, Ваше Святейшество, рассказать подробнее о межличностных отношениях в согласии с личной кармой? Как отличить терпимость от глупости?

Ответ: Истинная терпимость или смирение — это позиция или реакция человека по отношению к другому человеку, конкретному случаю или событию, когда у первого человека есть возможность действовать позитивным образом. В результате своих

размышлений с учетом различных факторов этот человек решает не прибегать к негативным действиям. Вот это и есть истинная терпимость. Это полностью отличается от ситуации, когда у человека просто нет возможности принять меры противодействия. Ибо тогда он в безвыходной ситуации и не может поступить иначе. Различие между этими двумя ситуациями очень четко изложено в одном из буддийских текстов под названием «Перечень поступков», написанном индийским мастером Шантидевой. Поэтому моя терпимость по отношению к китайцам остается, по сути, под вопросом — истинная ли это терпимость или нет?!

Вопрос: О преодолении страха

Как можно преодолеть страх или боязливость, если это привычное состояние ума и, особенно, если для страха нет видимой причины?

Ответ: Думаю, что ваше мировоззрение и образ мыслей — вот ключ. Иногда у нас возникает внезапно чувство страха, которое, если оставить его без внимания, т. е. поддаться ему, начнет действовать само по себе и влиять на нас. При возникновении подобных ситуаций важно воспользоваться своим рассудком, чтобы не попасть под чары таких мыслей и чувств. Если же есть достаточные основания бояться, то страх полезен. Страх запускает в действие превентивные меры, поэтому это хорошо. Однако если нет причин для страха, то с помощью аналитического размышления ваш страх уменьшается. Вот правильный подход к этой проблеме.

Вопрос: О спонтанном сострадании

Может ли сострадание возникнуть спонтанно после того, как человек развил в себе способность к непосредственному интуитивному видению?

Ответ: Думаю, что это сильно зависит от духовной ориентации самого человека и его главной мотивации. Это возможно в случае с некоторыми практиками, которые освоили различные принципы Махаяны, альтруизма и т. п. По мере того как человек глубже проникает в природу реальности, растет сила его сострадания и альтруизма, ибо тогда он начинает видеть, что живые существа крутятся в круговороте существований из-за незнания природы реальности. Такие практики, достигнув очень глубокого проникновения в природу

Ответ: Думаю, лучше всего сочетать оба способа. Могут быть отличия в зависимости от обстоятельств, но в том, что они дополняют друг друга, нет сомнения.

Вопрос: О сохранении контакта со своими эмоциями

Ваше Святейшество, как мне оставаться в контакте со своими эмоциями без страха? Я часто до того сильно контролирую свои эмоции, что закрываюсь и не способен любить.

Ответ: Когда я говорю о любви и сострадании, мое понимание любви отличается от того, что обычно понимают под любовью. Любовь, как я ее понимаю, основывается на признании и существовании других людей и на истинном уважении их прав и благополучия. Напротив, любовь, в основе которой лежит сильная привязанность к дорогим нам людям, с религиозной точки зрения должна подвергнуться серьезному очищению, т. е. надо развить в себе определенную степень отстраненности.

Я думаю, что в начале этого процесса вас охватит чувство некоторого одиночества. По сути, это одна из целей жизни, к которой стремятся монахи и монахини. С одной стороны, такая жизнь может показаться несколько бесцветной и непривлекательной, с другой же — как раз наоборот, она и есть насыщенная красками. По-моему, первый вариант счастья слишком подвержен колебаниям, другой же, в конечной перспективе, хотя и менее насыщен событиями, но зато более стабилен. В конечном счете, по-моему, второй вариант предпочтительнее! Это и является утешением для монахов и монахинь!

Вопрос: О том, как справиться с отчаянием и депрессией

Если человек совершенно отчаялся и находится в глубокой депрессии, а по ночам желает себе смерти, то что бы Вы ему посоветовали делать для обретения стабильности и позитивного мышления?

Ответ: Очень трудно советовать в отношении человека, не имеющего религиозного опыта и практики. Я даже не знаю, что и сказать. Однако, если человек обладает опытом какой-либо религии и практики, а тем более если это опыт практики буддизма, то в качестве помощи можно посоветовать подумать о природе Будды и о возможностях человеческого тела и мозга. Полезно почитать о великих практиках прошлого, истории жизни которых повествуют о тяготах, через которые они прошли. Например, в некоторых случаях это были люди, практически необразованные или попавшие в депрессию и не имевшие достатка. Но в результате своей решимости и веры в свои возможности они в конце концов достигли высот самореализации. Следует также иметь в виду, что пребывание в состоянии депрессии и неверия в свои силы никогда не позволит исправить положение, в котором вы оказались.

Вопрос: О трансформировании энергии гнева и желания

Ваше Святейшество, Вы говорили о грозных божествах. Не расскажете ли подробнее о преобразовании энергии гнева и желания с помощью практики тантры. Что является ключом к такого рода трансформации?

Ответ: Для этого человеку, который хочет трансформировать энергии негативных эмоций, будь то гнев или желание, в энергию Пути, необходимы некоторые данные. Такой человек должен иметь твердую уверенность в реализации пути мудрости и метода. Опираясь на это, он также должен иметь некоторые достижения в йоге созерцания божеств, а именно: однонаправленность ума, а также прочное отождествление с божеством и его внешним видом. Затем есть определенные виды деятельности, которыми надо заняться, чтобы смочь трансформировать эти энергии, включая и энергию гневного действия. Чтобы предпринять такое действие, необходима некоторая мотивация, сродни определенному гневу, который полностью основывается на каруне, т. е. сострадании. Это также влияет на быстроту. Для удовлетворительного разъяснения этого вопроса нужна дополнительная беседа.

## О буддизме

Вопрос: О правильных взглядах и мудрости

Конечно же, правильные взгляды являются отправной точкой на пути к мудрости. И не только в религии.

Ответ: Вы правы в том, что правильные взгляды не обязательно являются особой прерогативой религии. Я говорил о том, что извращенные или неправильные взгляды являются одним из Десяти негативных действий точки зрения религии потому, что в буддизме при перечислении этих Десяти действий извращенные или неправильные взгляды касаются неверия в перерождение, в возможность достижения нирваны и т. п. Эти взгляды действительно характерны только для буддизма.

Вопрос: О медитации

Как медитация может способствовать достижению чувства удовлетворенности?

Ответ: Вообще говоря, при использовании термина «медитация» надо иметь в виду, что он имеет много различных смысловых оттенков. Например, медитация может быть однонаправленной, созерцательной, поглощающей, аналитической и т. д. Конкретно в контексте практики культивирования удовлетворенности следует применять более аналитическую форму медитации. При этом вы размышляете о разрушительных последствиях отсутствия удовлетворенности и, наоборот, о благоприятных последствиях удовлетворенности и т. п. Размышляя об этих «за» и «против», вы сможете усилить свою способность к удовлетворению. Если же ваше понимание медитации ограничивается

практикой поглощающего сосредоточения ума без применения аналитики, то я не думаю, что такая медитация сможет привести вас к достижению удовлетворенности. Это потому, что один из главных подходов к медитации в буддизме заключается в том, чтобы во время медитации заниматься своего рода практикой с целью получения эффекта в постмедитативный период, например в отношении нашего поведения, взаимоотношений с другими людьми и т. д.

Вопрос: О карме

Карма — это закон причин и следствий нашей деятельности. А что можно сказать о причинах и следствиях нашей бездеятельности?

Ответ: С общей точки зрения учения о карме, особенно о негативной и позитивной карме, она безусловно связана с каким-либо действием. Но это не значит, что есть нейтральные действия или нейтральная карма, которую можно рассматривать как карму бездеятельности. Например, рассмотрим ситуацию, где кто-то страдает и ему требуется помощь или он в отчаянном положении, а обстоятельства таковы, что, проявив активное участие, вы смогли бы помочь этому человеку или облегчить его страдания. В такой ситуации проявление вами бездействия приведет к кармическим последствиям.

Однако очень многое зависит от нашего отношения и мотивации. Поэтому независимо оттого, способен или нет человек помочь другому и облегчить его страдания, если его отношение таково, что он полностью безразличен к состоянию другого человека и его потребностям, то такое отношение определенно будет иметь кармические последствия. Совсем другое дело, если человек специально не игнорирует потребностей других людей, но не проявляет активности скорее из-за неуверенности в себе и недостатка смелости. Такое поведение считается менее негативным.

Вопрос: Об обретении уверенности в нашей природе Будды

Какой наилучший способ обрести уверенность в нашей природе Будды?

Ответ: Взяв за основу концепцию пустоты, означающей объективный ясный свет («Объективный» и «субъективный» ясный свет - основные экзистенциальные аспекты подлинной реальности в терминологии тантрического буддизма. См. также с. 157, 165-166, 182. — Примеч. ред.) а также концепцию субъективного ясного света, мы можем попытаться выработать более глубокое понимание природы Будды. Это нелегко, но, думаю, с помощью анализа как интеллектуального, так и связанного с нашими обычными ощущениями мы сможем получить более глубокий опыт или ощущение природы Будды.

Вопрос: О природе существ и о том, есть ли природа Будды у растений

Ваше Святейшество, современная наука не в состоянии провести четкую границу между растениями и простейшими формами животной жизни. Как в буддизме решается вопрос о том, у кого есть сознание, а у кого его нет? Возможно ли, что растения участвуют в круговороте существования и обладают природой Будды?

Ответ: Во время моих встреч с учеными по поводу точек соприкосновения между буддизмом и современной наукой был задан вопрос о том, как определить, является ли то или иное существо чувствующим или нет. В конце концов все мы пришли к единому выводу, что решающим фактором является подвижность. Конечно, с точки зрения буддизма существуют и другие чувствующие существа, не имеющие обличья, подобно тем, что существуют в мире без форм. Кроме того, в мире форм, где существа имеют физическое обличье, согласно буддийским текстам есть существа в виде растений, цветов и т. д. Но что касается конкретного вопроса о том, можно ли определить то, является ли, например, вот это растение здесь чувствующим или нет, могу честно сказать, что не знаю.

Я думаю, на бытовом уровне люди просто думают: «Это просто растение». Мы и принимаем это просто как растение.

Все же надо учитывать тот факт, что в нашем восприятии реальности есть несколько уровней различия между тем, как мы воспринимаем ее, и тем, как она на самом деле развивается. Это может иметь некоторое отношение к утверждению из буддийской философской школы мадхьямака прасангика, согласно которой различия между ложностью и реальностью, иллюзией и реальностью условно принимаются, но в высшем смысле такого различия не делается.

Вопрос: О сознательной и подсознательной вере

Как с точки зрения буддизма, который пытается рассматривать жизнь в позитивном свете, видится различие между сознательной и подсознательной верами?

Ответ: Я не совсем понимаю смысл английского термина «подсознательный», но с буддийской точки зрения, когда говорится о способах преодоления различных негативных когнитивных и эмоциональных состояний, делается различие между сознательными или проявленными переживаниями и теми состояниями, которые остаются в форме предпочтений, вкусов или тонких тенденций ума. Считается, что легче справиться с первым видом состояний, чем со вторым. Поэтому в буддийской литературе при обсуждении пути к просветлению понимание природы пустоты рассматривается как средство преодоления видимых проявленных форм этих болезненных состояний. Лишь с помощью постепенных размышлений о сущности природы реальности через длительный процесс медитирования можно в конце концов преодолеть внутренние тенденции и предрасположенности.

В буддийской литературе говорится о различных стадиях процесса преодоления болезненных и негативных состояний. Первый — это так натренировать себя, чтобы уже на начальном этапе при столкновении с обстоятельствами и условиями, которые раньше вызвали бы у нас негативные и болезненные эмоции, не реагировать уже подобным образом. На дальнейшем, еще более продвинутом этапе такой человек уже может непосредственно противодействовать возникновению этих эмоций и даже предотвратить их. И наконец, на еще более продвинутом этапе этот человек может непосредственно устранить сам зародыш, самую возможность возникновения таких негативных состояний. Итак, как видите, процесс преодоления наших болезненных и негативных когнитивных и эмоциональных состояний очень сложен. Мгновенно, за счет одного постижения природы реальности, мы не сможем убрать весь негативизм из нашего ума.

Чтобы дать некоторое представление о сложности этого процесса, можно показать, как в отношении конкретной проблемы ум проходит через весьма различные состояния. Например, наша позиция по определенному вопросу на начальной стадии может полностью противоречить реальности. В результате попыток понять реальное положение вещей это однонаправленное непонимание может быть затем постепенно поставлено под сомнение и заменено колеблющимся состоянием, т. е. мы то считаем, что это так, то не так. Затем с помощью дальнейшего анализа положения дел можно перейти в состояние предположения, тяготеющего к правильному выводу. При дальнейшем усилении и осмыслении этого предположения оно может стать истинным знанием. На начальном этапе такое истинное знание может быть лишь выводом, основанным на определенных предпосылках, т. е. умозаключением. Однако с помощью постепенного осмысления такое рассудочное понимание в конце концов может, согласно буддийским представлениям, перейти в непосредственное интуитивное понимание природы реальности. Здесь мы видим постепенность процесса перехода. Все это некоторым образом показывает сложность обуздания сил для преодоления наших болезненных состояний. Итак, с точки зрения буддизма истинным состоянием прекращения страданий, когда человек полностью преодолел последствия негативных и болезненных эмоций, является непосредственное и интуитивное понимание.

Вопрос: О том, почему буддизм характеризуется как путь духовного развития

Ваше Святейшество, почему буддизм характеризуется как путь духовного развития, если все в нем сосредоточено вокруг ума?

Ответ: Да, верно, что некоторые считают буддизм наукой об уме, а не религией. Согласно трудам одного из величайших учителей буддизма, На-гарджуны, духовный путь развития требует совместного применения механизма веры и рассудка. Я точно не знаю всех тонких оттенков английского слова «религия», но, по-моему, буддизм можно охарактеризовать как комбинацию духовного пути и философской системы. Однако в буддизме больший упор делается на рассудке и интеллекте, чем на вере. Вместе с тем религии выделяется своя роль. Например, в буддизме все явления разделяются на три класса: во-первых, непосредственно очевидные явления, т. е. те вещи, которые мы можем непосредственно ощущать или к которым можем выразить отношение и понять; во-вторых, некоторые категории явлений, которые требуют умозаключения с помощью логики, но о которых мы все же можем сделать вывод, исходя из очевидных предпосылок; и, в-третьих, явления, называемые «скрытыми», которые можно понять, только опираясь на свидетельства третьего лица, а в контексте буддизма — самого Будды. Опираясь на слова Будды, мы признаем существование этих явлений. Но даже в этом случае свидетельство Будды не принимается просто на основе слепой веры, просто потому, что это сказал сам Будда. Принимается оно потому, что была доказана истинность слов Будды в отношении явлений и проблем, которые поддаются логическому анализу и пониманию. Сделав вывод о том, что истинность слов Будды была доказана в отношении этих вопросов, можно прийти к заключению, что и в отношении вопросов и тем, не столь очевидных для нас, его слова также будут справедливы. Так что здесь есть место и для веры, но все же мы видим, что в конечном счете все зависит от рассудка и интеллекта, т. е. от понимания. Поэтому буддизм можно охарактеризовать как комбинацию философской системы и духовного пути или, скорее, его можно рассматривать как комбинацию науки об уме и духовном пути.

Одна из причин, по которой я говорю, что в буддийской методологии, особенно в методологии буддизма Махаяны, больший упор делается на рассудок и понимание, заключается в том, что в буддизме Махаяны разграничиваются две разные категории слов Будды. Некоторые буддийские тексты можно понимать буквально и до конца, некоторые другие тексты нельзя понимать окончательно как есть, они не воспринимаются буквально и требуют дальнейшей интерпретации. Как же можно определить, какой текст буквален и окончателен, а какой, чтобы добраться до скрытого в нем смысла, требует дальнейшего разъяснения? Это можно сделать, только опираясь на логику. Итак, в конечном счете решающим фактором является анализ и понимание. Эта идея ясно отражена в часто цитируемых словах Будды: «Бхикшу и разумные люди, не принимайте моих слов только на том основании, что это слова Будды, просто из уважения ко мне. А подобно тому как золотых дел мастер, прежде чем сделает заключение, испытывает образец золота на пробу с помощью различных процедур, так и вы признайте их справедливость только после того, как подвергнете их анализу и исследованию».

Таким образом, Будда предоставил нам свободу провести исследование его собственных слов. Представляете, что среди людей одни характеризуют себя как радикальные материалисты, а другие берут за основу исключительно веру, без какого-либо анализа, т. е. это два разных лица, два разных лагеря. Буддисты не принадлежат ни к тем, ни к другим. С одной стороны, буддизм — это наука об уме, и один лагерь отвергает его, утверждая, что это не религия. С другой стороны, буддизм слишком духовен, сюда входят медитация и прочие подобные вещи, поэтому другой лагерь тоже отвергает его. Таким образом, буддизм находится где-то между этими лагерями. Наверное, это преимущество, ибо мы можем служить мостом между этими двумя крайностями. Иногда я думаю, что в будущем буддизм сыграет свою роль, объединив эти две стороны.

Вопрос: О безбрачии

Необходимо ли безбрачие для достижения просветления?

Ответ: Думаю, в общем нет. И все же вы можете спросить, почему сам Будда в конце концов стал монахом. С точки зрения Виная Сутры главной целью целибата является ослабление желания или привязанности. С точки зрения Тантраяны, особенно Тантр высшей йоги, энергии, «капли» или особые ощущения блаженства — это источник энергии, помогающий растворить более грубые уровни сознания или энергии. За счет переживания этого особого блаженства появляется возможность в конечном итоге растворить этот более грубый уровень. А капли являются ключевым фактором для достижения блаженства.

Если взять иконографию тибетского буддизма, то можно увидеть божеств с их спутницами в откровенно эротических позах, но эта сексуальная символика часто создает неправильное впечатление. На самом деле в данном случае половые органы используются только для полностью контролируемого управления движением энергии. Эту энергию никогда нельзя выпускать. Она должна быть под контролем и в конце концов возвращена другим частям тела. То, что требуется от практикующего тантру, — это развить в себе способность для использования этого блаженства и связанных с ним блаженных ощущений, которые вырабатываются специфически за счет течения регенерационных жидкостей по энергетическим каналам человека.

Важно выработать в себе способность предотвращения эякуляции, т. е. это не просто обычный половой акт. И вот здесь можно обнаружить некоторую связь с безбрачием. Эта идея предохранения от выпуска энергии считается очень важной, особенно в практике Калачакра тантры. В литературе по Калачакре рассматриваются переживания блаженства трех видов, а именно: (1) переживание блаженства, вызванное потоком энергии; (2) неизменное переживание блаженства; (3) изменчивое переживание блаженства. По-моему, когда Будда принял обет безбрачия, он не объяснил всех аргументов в пользу этого решения. Полное объяснение можно получить в системе Тантраяны. Надеюсь, что это ответ на Ваш вопрос, т. е. ответ, по-моему, звучит так: «И да и нет!».

Вопрос: О женщинах и безбрачии

Ваш ответ относительно целибата и использования ощущения блаженства и метода невысвобождения энергии был дан с точки зрения мужчины. Почему никогда не упоминают о роли женщины в этой практике? Что нужно делать женщине со своей энергией, чтобы достичь просветления с помощью ощущения блаженства?

Ответ: Здесь те же принципы и те же приемы. По словам моих индийских друзей, практикующие индуистскую разновидность Тантраяны, кроме того, используют практику кундалини и чандаллини. Насколько мне известно, у женщин тоже есть своего рода энергии, капли. Поэтому метод тот же.

Вопрос: Об обличье, в котором мы возрождаемся

Кто или что определяет, в каком виде мы снова возвращаемся к жизни?

Ответ: Согласно теории буддизма, именно карма, т. е. собственные поступки человека, определяет перерождение. Кроме того, важную роль в момент смерти играет состояние ума. Те, кто немного знаком с буддизмом, возможно, знают главное учение, данное Буддой и известное под названием «Двенадцать звеньев в цепи взаимозависимого возникновения». Второе звено в этой цепи — карма. Однако наличия одной кармы недостаточно для того, чтобы привести к перерождению, необходимы еще факторы, обусловленные обстоятельствами, типа болезненных эмоций и когнитивных событий. Это восьмое и девятое звенья, которые представляют собой привязанности и цепляние. Поэтому, когда кармический след активизируется силой восьмого и девятого звеньев, он становится зрелым, что является десятым звеном, известным как звено осуществления. Таким образом, форма перерождения в основе своей зависит от кармических следов и потенциала человека, накопленных им не только за текущую жизнь, но и за предыдущие. Кроме того, среди всех кармических потенциалов некоторые могут быть более мощными, а другие более слабыми.

В буддийском тексте Абхидхармакоша говорится, что из «кармических потенциалов или семян», имеющих в потоке сознания человека, самый сильный и определяет природу перерождения. А если у человека много одинаково сильных кармических следов, тогда характер перерождения определяет кармическое действие, ближайшее к текущей жизни. А если опять же много кармических следов одинакового характера, то вызреет и определит форму следующего рождения кармическое действие, которое человек больше всего освоил. Как я уже говорил вчера, состояние ума в момент смерти является одним из решающих факторов или условий.

Вопрос: Об использовании состояния сна

Не могли бы вы подробнее рассказать об использовании состояния сна?

Ответ: Только в тантре высшей йоги, т. е. тантрическом буддизме, можно найти медитативную технику, применимую в состоянии сна. Медитация с использованием сознания в состоянии сна имеет две главные цели. Как я уже говорил вчера, именно в состоянии сна мы получаем возможность ознакомиться с процессами умирания и отрететировать их, ибо в этом состоянии переживается аналогичный процесс растворения. Медитирующие в некотором смысле проводят репетицию, используя состояние сна, чтобы освоиться с процессами растворения и научиться распознавать различные признаки, связанные с растворениями разных видов.

Однако главной целью медитации во сне является обучение себя таким образом, чтобы даже во время этого состояния мы могли на самом деле пережить так называемый ясный свет, т. е. самый тонкий уровень сознания, что позволит нам в состоянии сна реально почувствовать растворение различных элементов. А для этого нам нужна способность понимать во сне, что мы находимся в состоянии сновидения. Есть два основных способа, как это сделать. Один — с помощью прана йоги, которая занимается энергетическими каналами и является довольно продвинутым методом, но трудным для начинающих. Второй способ — это выработка в себе решимости или ментальной силы, т. е. развитие сильной воли для распознавания состояний сновидения в качестве таковых. Все это также зависит от того, что мы едим, как себя ведем и т. п.

Вопрос: О признании прав женщин в тибетском буддизме

Почему за женщинами в тибетском буддизме не признается права быть ламами или гуру?

Ответ: На самом деле есть некоторые очень высокие реинкарнационные посты, вроде Самдринг Дордже Пагмо, которые по традиции занимают женщины-ламами с очень высоким положением. Теперешний лама Самдринг Дордже Пагмо является четырнадцатым воплощением. Это говорит о том, что этому институту, видимо, столько же лет, сколько и традиции Кармапы, которая считается первым реинкарнационным институтом в Тибете.

Таким образом, имеется несколько реинкарнированных женщин-лам. Конечно же, большинство лам — как прежде, так и теперь — это мужчины. Надо признать, что на положение женщины обращали мало внимания. Отчасти это объясняется тем, что в прошлом люди мало об этом задумывались. Такое положение с правами женщин принималось более или менее как само собой разумеющееся. Например, во время моей недавней встречи в Дхарамсале с преподавателями буддизма с Запада было обращено внимание на то, что в церемонии посвящения в духовный сан есть инструкции, как определять старшинство для присвоения сана, и что эта традиция отражает существование предвзятости в этом вопросе. Во время встречи я пообещал, что в течение полугода организую большую конференцию по крайней мере для наших тибетских ученых и бхикшу и там мы обсудим эту проблему.

В целом же, я считаю, что в системе буддизма, особенно в Виная сутре, как мужчины, так и женщины имеют право быть назначенными на самые высокие посты, т. е. стать бхикшу и бхикшуни. Однако также фактом является и то, что бхикшу считается выше по положению, чем бхикшуни. Опять же, в Бодхисаттвайяне все считаются обладателями одной и той же

природы Будды. Кроме того, способность достичь уровня бодхичитты и практиковать шесть парамит у всех абсолютно одинакова.

Что касается конкретных позиций, занимаемых буддизмом по вопросам пола, дискриминации, прав женщин и положения их в буддизме, то, как я ранее говорил, в отношении обладания природой Будды различий нет. Нет различий и в отношении возможностей, которыми обладает человек для выработки высших альтруистических устремлений к достижению буддовости или для проникновения в истинную природу реальности и т. п.

Однако надо признать, что есть некоторые буддийские тексты, в которых присутствует дискриминационное отношение к женщинам. Например, в одном из них, а именно в Абхидхармакоше, перечислены некоторые характеристики, свойственные более высокому уровню бодхисаттв, и одна из них говорит о человеке, ступившем на этот более высокий путь к просветлению, как о мужчине. Таким образом, некоторая предвзятость здесь присутствует. Однако если посмотреть на этот вопрос с самой высокой точки зрения в буддизме, которой, на наш взгляд, является точка зрения тантр высшей йоги, то я бы сказал, что половой дискриминации нет, ибо в этих тантрах необходимо сначала пройти инициацию, а инициация здесь не может считаться завершенной без полного и равного участия как мужчин, так и женщин. Например, как мужчины, так и женщины могут получать посвящения. Кроме того, в мандале йоги божеств необходимо присутствие всех женских и мужских божеств. А в тантре имеются даже особые предупреждения о том, что унижение женщины является нарушением тантрической заповеди. Подобным же образом, полный опыт тантрического пути к просветлению можно получить лишь при условии совместной практики мужчин и женщин. Например, если практикующий — мужчина, то ему нужна поддержка, стимул от противоположного пола; если же это женщина, то ей нужна помощь, стимул от мужчины. Это имеет отношение к тем темам, которые мы обсуждали ранее, а именно к теме выработки блаженных состояний ума, но это совершенно отлично от обычного секса. К тому же как мужчины, так и женщины могут стать полностью просветленными в своем облике, т. е. как мужчины и женщины. Таким образом, с точки зрения тантры высшей йоги я бы сказал, что нет различий или дискриминации по половому признаку.

Я считаю очень важным, чтобы женщины пытались отстаивать свои права. В тибетской общине беженцев в Индии я в течение многих лет выступал на стороне женщин-монахинь. Чтобы учиться наравне с монахами, им приходится проявлять заинтересованность и мужество. В некоторые периоды истории Тибета почти не было женских монастырей, где велось бы серьезное обучение, однако существуют легенды о другом прошлом, когда женские монастыри были серьезными центрами философских учений и диспутов, причем известно, что в нескольких диспутах между монахами и монахинями мужчины проиграли! Итак, вы видите, что в течение 20 лет, пока мы в Индии, я всегда выступал в защиту женщин, однако и они тоже должны проявлять инициативу, — это важно.

Вопрос: О детерминизме

Некоторые люди, в том числе учителя, говорят, что когда мы совершаем поступок или принимаем решение, то это на самом деле не мы его принимаем и то, что должно случиться, случится независимо от того, думаем ли мы, что сами приняли это решение или повлияли на какую-либо ситуацию. Если это так, то как же мы создаем карму, если на самом деле принимаем решения не мы?

Ответ: Думаю, это неправильное представление. Если бы такое фаталистское объяснение наших действий и существования было правильным, то сама идея возможности освобождения или просветления просто не имела бы смысла. Ибо из идеи просветления следует, что мы полностью изменяем свою карму и достигаем спасения или буддовости. Это полностью новая идея, которой не было в прошлом. Это именно то, что подразумевается под практикой и следованием по духовному пути. Я уже говорил, что есть люди,

включая тибетцев, использующие понятие кармы в качестве своего рода оправдания своим поступкам. Думаю, это неправильно.

Вопрос: О медитации без очищения мотивации

О большом вреде, наносимом медитацией при ее выполнении без очищения мотивации: я встречал людей, достигших определенной силы ума и использующих эту силу с корыстной, даже жестокой целью; при этом их ум заблокирован, а их сердце жесткое, нечистое. Есть ли какой-нибудь способ, чтобы можно было разблокировать энергии, связанные между собой неправильным образом?

Ответ: Важно иметь очень уравновешенный подход к проведению медитации. Именно из-за придаваемого этому столь большого значения в буддийском учении часто говорят о «всестороннем пути». Например, если человек сосредоточивается только на достижении понимания пустоты, при этом обращая мало внимания на разработку сострадательных интенций своего ума, то это, по существу, может вывести его на более низкий путь. Подобным же образом, если человек сосредоточивает себя целиком на развитии сострадания, не пытаясь обрести мудрости и знаний, то его альтруистические устремления и отношение к другим людям не смогут полностью реализоваться, ибо им будет недоставать другой составляющей пути. В общем, можно сказать, что есть два отличных друг от друга подхода к практике буддийского пути. Первый — это занятия, основанные на развитии понимания всей структуры буддийского пути и того, как взаимодействуют его ключевые элементы.

Однако есть и другой подход, который можно было бы назвать более личным. Здесь практикующий может не иметь полного понимания общей структуры пути, а просто следовать конкретной инструкции, предлагаемой ему опытным мастером. В этом случае фигура мастера приобретает крайне важное значение, а он сам должен быть очень квалифицирован. Но это своего рода исключение.

Вопрос: О слепой вере

Что Вы думаете о слепой вере для достижения просветления?

Ответ: Думаю, что далеко такой человек не уйдет.

Вопрос: О сострадании и зависимости от нас других людей

Ваше Святейшество, пытаясь быть сострадательными людьми, насколько ответственными мы должны себя чувствовать? Что делать, если мы видим, что кто-то стал эмоционально зависеть от нашего сострадания? Сострадание ли это — обидеть другого человека, если мы считаем, что это лучший выход в конечном счете?

Ответ: Думаю, следует сочетать сострадание с мудростью. Очень важно использовать свой рассудок, чтобы просчитать кратко- и долгосрочные последствия своих действий.

Вопрос: О значимости поступков одного человека

Я понимаю, как мой ум и мои поступки могут повлиять на мои собственные причины и условия. Но могут ли они также повлиять на мировые условия, такие как голод, бедность и другие великие страдания людей повсюду, и как?

Ответ: Иногда мы думаем, что поступок одного человека имеет очень мало значения. В таком случае мы считаем, что эффект могут принести только объединяющие людей совместные действия. Однако совместные действия людей в обществе, общине или в группе означают объединение отдельных личностей. Общество — это собрание отдельных людей, поэтому инициатива должна исходить от этих отдельных людей. Пока каждый человек не обретет чувство ответственности, все общество не сдвинется. Поэтому нельзя считать, что усилия отдельного человека бесполезны. Надо делать усилия каждому.

Вопрос: О том, как начинающим изучать буддизм — быстро или медленно

Что бы Вы посоветовали западным людям, начинающим изучение буддизма, по поводу того, как проходить материал — медленно и меньшими долями или быстро и большими порциями?

Ответ: Опять же, все зависит от конкретного случая. Думаю, в некоторых случаях широкий подход предпочтительнее или полезнее. Но важно помнить одно: вы должны понимать, что духовное развитие требует времени, оно не происходит мгновенно. Какой-нибудь лама может сказать: «О, если ты будешь слушать меня, то получишь духовный опыт за неделю-две». По-моему, это чепуха.

Вопрос: Об уме ясного света

Вы, Ваше Святейшество, говорили о присущем нам уме ясного света. Это, кажется, взято из учения Дзогчена. Более того, учение о таком уме опровергается диалектикой мадхьямики прасангики. Некоторые иерархи школы Гелугпа даже считали учение Дзогчена еретическим и небуддийским. Однако Вы, по-видимому, нашли способ объединить эти два кажущихся противоречивыми взгляда на природу реальности. Не могли бы Вы объяснить, как примирить Дзогчен с ламой Цонкапой?

Ответ: Во-первых, вы ошиблись. Возможно, могла возникнуть некоторая путаница с этими двумя внешне очень похожими, но на самом деле совершенно различными понятиями. С одной стороны, есть присущий нам ум ясного света, а с другой — то, что я назвал изначальным цеплянием за непрерывное Я. Это два совершенно разных понятия. Изначальное цепляние за ощущение непрерывности своего Я, по сути, относится к рассудочному уровню, где еще действуют мыслительные процессы, тогда как ум ясного света проявляет себя только на самом тонком уровне. Но к этому моменту большая часть рассудочных мыслительных процессов уже прекращается. В этом различие.

Что касается самой природы ума ясного света, а именно рассудочен он все еще или нет, то тут мнения расходятся. Еще одно отличие состоит в том, что ум с ясным светом возникает внутри для восприятия природы реальности. По сути, это одно из самых мощных средств для преодоления цепляния за представление о непрерывности своего Я. Утверждается, что когда появляется объективный ясный свет (который есть пустота, соединенная с субъективным переживанием ясного света, что и есть единый природный ум, о котором здесь речь), то реализуется самое мощное сознание для противодействия силам цепляния. По-моему, когда речь идет о позиции школы Гелугпа, нам надо тем более принимать сторону ламы Цонкапы, основателя традиции Гелуг, и его двух главных учеников. В одном из трудов Кхедруба чже, одного из двух главных учеников ламы Цонкапы, задан вопрос в отношении подлинности и эффективности воззрения Дзогчена на истинную природу реальности. Кхедруб чже говорит, что если речь идет о действительном воззрении философии Дзогчена с позиций абсолютной истины, то это несомненно истинное представление, применимое в нашей практике тантр высшей йоги. Однако причина, по которой учение Дзогчена критиковалось, состоит в том, что в то время некоторые практики его теории, как видно, демонстрировали определенное пренебрежение к нормам этики. Однако здесь надо иметь в виду использование термина «воззрение»: правильное воззрение — теория пустоты. В текстах мадхьямаки при упоминании представления о пустоте имеется в виду скорее объект пустоты, т. е. природа реальности как она есть, тогда как при использовании термина «воззрение» в понимании Дзогчена и текстов Махамудры имеется в виду скорее субъективное переживание, а не сама пустота. Это различие очень важно и его надо усвоить, ибо если сравнивать теории пустоты в [литературе] сутр и тантр с точки зрения понимания самой пустоты, то различия здесь нет. Однако различие появляется субъективно в том, что тантрическое субъективное переживание пустоты, как утверждается, более глубокое.

Вопрос: Ваше Святейшество, какие Ваши три самых заветных желания?

Ответ: Это большой секрет!

## О различных аспектах смерти и умирания

Вопрос: О случайной или внезапной смерти

Ваше Святейшество, что может произойти с человеком, если он умирает в результате несчастного случая, например в автомобильной катастрофе либо от руки убийцы и т. п.?

Ответ: В таких обстоятельствах человек, возможно, будет находиться в состоянии крайнего волнения или шока, но, вообще говоря, состояние ума в такой ситуации можно описать как нейтральное, т. е. ни добродетельное, ни наоборот. Изучая данные исследователей, занимающихся вопросами, связанными с феноменом перерождения, в зеркале свидетельских показаний детей, которые, по их утверждению, вспомнили свои прошлые жизни, я подметил одну вещь, а именно то, что во многих случаях их смерть в прошлой жизни была внезапной, т. е. в результате несчастного случая и т. п. Поэтому, я думаю, здесь есть широкое поле для дальнейших исследований. В буддизме, насколько мне известно, о таких случаях нет специального объяснения.

Около десяти лет назад в Индии я встретил двух девочек, одна была из Пенджаба, другая — из Уттар Прадеш. По их рассказам — обе девочки в своей предыдущей жизни умерли внезапной смертью. Одна из них помнила свою прошлую жизнь просто в поразительных подробностях. В результате даже родители по ее прошлой жизни приняли эту чужую им сейчас девочку как свою собственную дочь, и так у нее стало четверо родителей!

Я подумал: нет ли здесь какой-то связи? Во-первых, обе девочки были женского пола как в этой, так и в прошлой жизни и, во-вторых, обе умерли внезапно. Может быть, женский ум более ясный! Я не знаю. Но, если это так, думаю, в будущем будет больше реинкарнаций среди женщин!

Вопрос: О различиях между мирной и внезапной или насильственной смертью

Ваше Святейшество, не могли бы Вы рассказать о различиях, если они существуют, между мирной и внезапной или насильственной смертью?

Ответ: Конечно, с точки зрения практик буддизма, естественная смерть лучше. Ибо есть больше времени на размышления и практику. Кроме того, согласно тантраяне, появляются сигналы при растворении различных элементов. Если тело относительно сильное, эти сигналы более четкие, поэтому практика облегчается. Если, однако, умирающий долго болел и ослаб физически, то сигналы могут не быть очень ясными. В буддизме есть определенные приемы медитации, известные под названием «переноса сознания», к которым медитирующим рекомендуют обращаться только как к последнему средству. Эти приемы позволяют человеку пройти через стадию разложения элементов сознательно, сохраняя при этом осознанность процесса. Перед этим появляются разнообразные знаки, помогающие медитирующему удостовериться в несомненности своего умирания. Если эти знаки повторяются и нет возможности повернуть процесс умирания вспять, то в этом случае медитирующий может обратиться к последнему средству, такому как практики переноса сознания. Однако процесс естественной смерти намного лучше.

Вопрос: О подготовке к смерти и о коматозном состоянии

Если человек хорошо подготовился к смерти, имеет ли значение тот факт, что он находился в коме до момента смерти или попал в кому в момент смерти? Будет ли такой человек обладать ясностью сознания, о важности которой Вы говорите?

Ответ: Хотя очень трудно судить о различии этих двух состояний, я бы предположил, что даже несмотря на то, что человек натренирован, коматозное состояние, в котором он пребывает, затруднит его способность распознать различные сигналы процессов разложения. Хотя непосредственно во время хода разложения процесс распознавания не

совсем такой, как грубый рассудочный процесс оценки, испытываемый нами в нормальном состоянии, все же сознательная воля распознать признаки разложения оказывает влияние на способность человека сохранять осознанность в момент умирания. В идеале было бы неплохо, если бы смогли поэкспериментировать с этим явлением и узнать, например, оказали ли влияние болезнь и пребывание в коме на способность тренированного медитатора оставаться в состоянии ясного света. Надо сказать, что несколько лет назад в Дхарамсалу приезжала группа ученых и поставила ряд экспериментов. Ученые хотели исследовать процесс умирания, поэтому они привезли с собой один простой аппарат. Но кто может сказать, кто и когда умрет? И кто из умирающих проведет опыт с медитацией? Никто этого не сможет предсказать! И это проблема. С того времени было несколько случаев, когда тела после смерти не разлагались, по моим данным, в ряде случаев до недели, а в ряде других — и дольше. Однако, когда эти случаи произошли, никто не смог провести экспериментов. А когда приезжали ученые, то никто не умер! Да, это трудная задача!

Вопрос: ВИЧ-инфекции и о том, как совладать с гневом и как встречать смерть

Ваше Святейшество, как ВИЧ-инфицированный человек, я вижу, что гнев в моем состоянии мешает мне работать над собой для того, чтобы встретить смерть с равнодушием. Что делать с моим гневом?

Ответ: Да, это проблема. Общественное мнение в отношении этой группы людей в большой степени не очень здоровое, ибо существует тенденция к остракизму тех, кто болен ВИЧ. Кроме того, сами больные полностью обескуражены или у них часто утрачена сила духа. Однако, если эти люди занимаются какой-либо практикой, подобной буддийской, тогда они понимают, что эта жизнь — всего лишь одна жизнь, а ее конец — это не конец навсегда. Кроме того, каждое событие и испытание в этой жизни — естественное следствие наших собственных поступков или кармы, не обязательно в прошлых жизнях, но и в этой. Согласно закону причинности, эти несчастья вызваны нашими прошлыми поступками. Поэтому это также служит утешением, я думаю.

Я встречал некоторых тибетцев-практиков и они рассказали мне о своем опыте. Некоторые пациенты, страдающие неизлечимой болезнью, просят врача честно сказать им, можно ли вылечить их болезнь или нет, и если нет, то сколько им еще осталось жить. Они рассказали мне, что, как только они узнают, что им осталось еще столько-то времени жить, они чувствуют своего рода облегчение, ибо теперь они могут перестроить свою жизнь так, чтобы выполнить первоочередные задачи. Поэтому я считаю, что очень многое зависит от того, занимается ли человек практикой. В противном случае — я не знаю. Думаю, что трудно.

Вопрос: Об эвтаназии

В случае агонии при неизлечимой болезни или травмы одобрили бы Вы помощь в умирании, т. е. убийство из милосердия?

Ответ: Это тоже очень сложный вопрос. Опять же многое зависит от конкретного случая. С точки зрения буддиста-практика, раз эти ситуации возникают как следствие прошлых поступков, т. е. прошлой кармы, то рано или поздно человеку придется пройти через эти болезненные испытания. В таких случаях лучше испытывать боль в этом человеческом теле, ибо по крайней мере рядом медсестры и врачи, которые заботятся о нас. Здесь также есть и различия в целях. В случае убийства из сострадания мотив заключается в том, чтобы освободить человека от крайней боли и агонии, а в случае переноса сознания<sup>1</sup> мотив скорее в том, чтобы дать человеку возможность воспользоваться оказией смерти перед тем, как элементы его тела достигнут стадии разложения, за которой сигналы о разложении перестанут восприниматься. Итак, есть некоторое подобие, но есть и различия.

Вопрос: О совладании с болью в момент умирания

Есть ли у Вашего Святейшества какой-нибудь совет о том, как совладать с болью в момент умирания?

Ответ: Для тех, кто занимается практикой, некоторые приемы могут оказаться полезными, но вообще очень трудно сказать, что может помочь в это время. Поэтому, начиная с младых лет, эти методы могут оказаться полезными, неважно, насколько глубоко они освоены. Надо ознакомиться с ними с тем, чтобы, когда потребуется, можно было их применить без особых усилий. Это правильный путь. Если человек считает, что ему не надо принимать эту практику всерьез, то, когда гром грянет, будет слишком трудно или поздно.

Очень многое зависит от того, насколько хорошо Вы освоили определенные виды практики. Например, при хорошем знакомстве с различными видами медитаций, как-то: на чувстве любви и сострадания, на отсутствии собственной сущности явлений, на непостоянстве природы реальности, а также если вы попрактиковались в искусстве отдавать и принимать, т. е. можете поделиться с другими своим благополучием, счастьем, и т. п. и взять на себя их страдания, боль и др., — тогда в момент умирания вы сможете либо вспомнить каждое из этих своих умений по очереди, либо уделить особое внимание какому-то одному из них. И благодаря этому своему предварительному знакомству, вы сможете сконцентрировать свой ум или сознание на этих видах практики до такой степени, что даже меньше будете чувствовать боль и страдания, поэтому боль окажет на вас меньшее воздействие. Кроме того, при большой способности к концентрации, вы сможете, по сути, сфокусировать свое внимание на той точке, откуда идет боль, и затем медитировать на этой точке с использованием особых приемов, например визуализации белого света, тонких капель, определенных объектов, мантр или чего-либо другого, и это поможет вам уменьшить свою физическую боль. Однако если с такой практикой вы не знакомы, то очень трудно дать совет по поводу наилучшего средства для преодоления боли в момент умирания.

Вопрос: О карме и о продлении жизни без необходимости

Исходя из того, что Вы сказали о карме, как поступать человеку, занимающемуся лечением профессионально, какова его кармическая ответственность за вмешательство в процесс умирания и прекращение его, т. е. за продление жизни умирающему без необходимости?

Ответ: Вообще говоря, я не вижу противоречия между помощью пациенту со стороны профессионального медика, чтобы первый оставался в живых, и кармической ответственностью, с этим связанной. Ибо, говоря о смерти с буддийской точки зрения, надо понимать, что она происходит в результате действия многих факторов, а не только кармы. Смерть может наступить в результате действия кармических причин, например при исчерпании кармического потенциала. Иногда кончина может быть безвременной как следствие стечения обстоятельств, а в некоторых случаях смерть может наступить не в результате исчерпания полностью созревшей кармы, а в результате исчерпания ресурса достоинств. Также существует и различие в болезнях: кармически обусловленная болезнь в противоположность болезни, обусловленной в основном внутренними или внешними причинами и условиями.

Кармически обусловленная смерть связана с ситуациями, когда, несмотря на все принятые меры борьбы с болезнью, смерти избежать не удастся. Вообще говоря, такой вид смерти и считается кармически обусловленным. Более того, в случае внезапной смерти, когда условия, приведшие к смерти, выглядят внешними, все же и карме есть свое место. Например, в случае продления чьей-либо жизни уже тот факт, что ее удастся продлить и наличествуют условия для ее продления, является своего рода следствием действия кармы. Я заметил, что есть люди, даже среди тибетцев, которые не берут на себя личную ответственность и используют термин «карма» как своего рода оправдание своему бездействию. Думаю, это абсолютно неправильно. Кто создает карму? Мы сами своими действиями создаем карму. Например, если я хочу что-нибудь записать, это действие

создает новые обстоятельства и порождает некоторый другой результат или событие. Это причина и ее следствие. Неверно думать, что карма — это какая-то независимая энергия! Наша ежедневная жизнь, наша хорошая пища и хорошая работа, наш отдых — это все получается с помощью действий. Все это действие и его результат. Чье действие? Наше действие! Я думаю, что иногда не все правильно понимается при употреблении слова «карма».

Даже если вы уже набрали некоторую отрицательную карму, все равно остается возможность изменить ее и даже перебороть с помощью добродетельной кармы. Таким образом, все зависит от наших собственных поступков. Это важно понимать. А для буддиста-практика это особенно важно. Истинный практикующий буддист уверен в существовании природы Будды, которая позволяет достичь полностью просветленного состояния, состояния совершенства. Если это так, то почему человеку не быть уверенным в том, что он способен преодолеть различные проблемы?

Теория или учение кармы включает в себя много сложных вопросов, поэтому невозможно просто все обобщить и сказать, что все есть продукт или следствие действия кармы. Например, если говорить о моем теперешнем физическом теле, скажем вот этой моей руке, то очевиден факт, что эта часть моего тела очень тесно связана с моим опытом переживания и моим физическим ощущением боли и удовольствия. Однако если проследить физическое происхождение этой части моего тела, то можно прийти до начала всех времен. Это материальное явление или продукт материального явления, корни которого прослеживаются в более ранних этапах развития и еще более ранних и т. д. до тех пор, пока мы не дойдем до одного атома или частицы. Согласно буддийским источникам, такая частица называется специальным термином «частица пространства». Итак, в результате процесса эволюции за миллиарды лет эта крошечная частица теперь превратилась в это живое физическое тело, которое может служить основой для возникновения ощущений боли и удовольствия. Таким образом, тот факт, что это тело является моим телом, можно рассматривать как результат действия кармы, а тот факт, что это тело есть следствие безначального континуума материальных частиц, нельзя рассматривать как результат действия кармы, это просто закон природы. Материальные объекты порождаются материальными источниками.

Таким же образом, при рассмотрении различия между умом и телом можно обнаружить ряд главных особенностей, порождающих это различие.

Например, материальные явления имеют определенные особенности, которые делают их физическими, т. е. материальными. Они создают препятствия в то время, как ментальные явления имеют природу ясности, света и знания. Но они не физические, они не создают препятствий. Тот факт, что эти два вида явлений существуют в таком контрасте, является просто законом природы. Нельзя сказать, что это из-за кармы они такие разные. В буддийских текстах Махаяны учитывается такая сложность реальности и показывается, как можно различными путями подходить к пониманию ее природы. В этих текстах говорится о четырех принципах, необходимых для понимания природы реальности. Во-первых, это принцип логических умозаключений, который можно применять для нашего понимания истинной природы реальности только в случае наличия определенной взаимосвязи между явлениями, а именно: того факта, что одно может породить нечто другое, или того факта, что накопление определенных факторов может породить некий результат. На основании принципа зависимости только и можно применять логические умозаключения.

Далее этот принцип зависимости возможен, например, потому, что материя и ум (или материя и сознание) имеют различные статусы или характеристики существования. Тот факт, что существуют такие различия, объясняется просто действием закона природы, а в буддизме Махаяны этот принцип известен как принцип естественного закона. Исходя из такой сложности природы реальности, мы должны подходить к ее пониманию различными путями размышлений. Поэтому трудно определить степень влияния кармы. Хотя мы и можем сказать, что многое из того, что мы испытываем, является продуктом или

следствием действия кармы, определить все же, какая часть из этого есть действительно результат ее влияния, а какая — следствие действия механизмов естественного закона, мы пока не можем. Это то, что нужно изучать и попытаться понять, но задача эта очень трудная.

Вопрос: О том, как встречать смерть своих друзей

Ваше Святейшество, Вы думаете о встрече со своей собственной смертью с легкостью и спокойствием. А что Вы скажете, если Вам придется столкнуться со смертью своих друзей?

Ответ: Я не знаю. Что касается моих собственных чувств, то да, иногда я очень печалюсь, особенно печалился я, когда умер мой старший брат Лобсанг Самтен. По-моему, из всех моих сестер и братьев он был тем человеком, с кем я в молодости провел больше всего времени вместе, особенно после того, как я переехал из того места, где я родился, в Лхасу. Кажется, поездка заняла более двух месяцев. Вы знаете что-нибудь о паланкинах? Так вот мы с братом сидели в одном маленьком паланкине. Мы сильно резвились и съехали на одну сторону паланкина, от чего тот сильно накренился. Тогда человек, ответственный за паланкин, закричал снаружи: «Прекратите! Прекратите!» Он бы предпочел, чтобы мы ссорились, сидя по разные стороны паланкина, тогда бы была четкая линия раздела: я бы сидел здесь, а брат — там. Тогда бы вся конструкция была в равновесии. Человек, следящий за паланкином, был, я думаю, не очень доволен! Итак, я действительно крайне опечалился, когда брат умер. Да, это факт. С тех пор как он ушел, я иногда думаю: «О, где же он перевоплотился? В этом мире или в каком-нибудь другом? А если здесь, то где?» Иногда эти чувства посещают меня.

Вопрос: О промежуточном состоянии ума между смертью и новым воплощением

Вы описали промежуточное состояние ума между смертью и новым воплощением. Это состояние связано с какими-нибудь физическими или биохимическими процессами или оно не зависит от физических процессов?

Ответ: Тот факт, что такое промежуточное состояние никак не связано с нашим теперешним телом, вполне очевиден, если исходить из буддийских текстов. Там говорится, что «промежуточное существо» обладает телом из тонкой энергии, а не из вещества, кроме того, оно обладает цветом и формой. Для описания этого тела используется аналогия сновидческого тела. Утверждается, что некоторые опытные медитаторы могут в состоянии сна перейти в сновидческое тело, которое, как утверждают, очень похоже на тело существа в промежуточном состоянии. Некоторые люди могут естественным образом войти в сновидческое тело, тогда как другие способны перейти в него волевым усилием. Вы задали вопрос о тонкой энергии, или некоторых аспектах тонкого ума. Однако мы видим цвет, а иногда и форму тела. Это сложный вопрос, но, мне думается, можно говорить о существовании пяти внешних и пяти внутренних элементов, а внутри последних есть грубый и тонкий уровни. На самом тонком находится ясный свет, который является одним из двух аспектов. Другим является тонкая энергия. В этой энергии заключен своего рода зародыш пяти элементов. Таким образом, говоря о ясном свете как об основе всех форм существования, надо, понимать, что существует некоторая связь между этим светом и внешними, грубыми объектами. В текстах тибетского буддизма говорится о существовании особой энергии, называемой «энергией пяти цветов», отсюда, по-моему, можно увидеть некоторую связь между макромиром нашего каждодневного бытия и микромиром тонкой энергии. Эту связь можно понять, познав природу этой особой энергии, упомянутой в текстах. Для понимания этой взаимосвязи крайне важно увидеть, есть ли какое-либо осязаемое взаимодействие между этой особой энергией и тем, что я назвал частицами пространства. Я сам до сих пор не разобрался до конца в этом вопросе.

Вопрос: О понимании того, что происходит в момент смерти, и о Тибетской книге мертвых

Можно ли набраться знаний о процессах, происходящих во время умирания, из Тибетской книги мертвых?

Ответ: Да, эта книга полезна. Что касается самого процесса смерти, особенно различных характеристик промежуточного состояния, то надо сказать, что иногда имеются некоторые расхождения в трактовке этих вопросов в текстах Абхидхармы по сравнению с тантрической литературой. Потому, наверное, лучше всего почитать побольше разных текстов, чтобы получить более широкое представление о данном вопросе. Однако большую часть визуализаций и видений, описанных в Тибетской книге мертвых, можно считать более характерной, как это и оговаривается в книге, для частного случая практикующих медитацию на божествах, известную как «мандала грозных и мирных божеств».

### О ситуации в Тибете

Вопрос: Об отношении к Тибету и большому небуддийскому китайскому населению. Если бы Вы вернулись в независимый Тибет, насколько трудно было бы Вам примирить свои буддийские принципы сострадания с реальной необходимостью управлять государством с большим небуддийским китайским населением?

Ответ: Я уже заметил происшедшее за последние несколько десятилетий значительное вырождение тибетской культуры и тибетского образа жизни. Не только со стороны наших китайских братьев и сестер, но уже и со стороны самих тибетцев исходит опасность. Возьмем, к примеру, несколько молодых тибетцев, которым удалось убежать из Тибета за последние годы. Хорошо, что у них сильное чувство принадлежности к тибетской нации, однако некоторые аспекты их поведения заставляют меня беспокоиться. Если что не так, они сразу бросаются в драку и применяют силу, а за последние месяцы были даже два случая совершения убийств с участием недавно убежавших из Тибета молодых тибетцев. Там, где у них должна быть скромность, честность и сострадание, у них много изъянов, хотя прочие их мотивации остаются безукоризненными. Таким образом, даже в Индии среди своих происходят такие печальные вещи. Поэтому я чувствую все возрастающую обеспокоенность. Я задаюсь вопросом: так что же на самом деле происходит в Тибете, моей родной стране?

Однако это реальность, и надо смотреть правде в глаза. Все же я верю, что, когда мы обретем свободу — свободу слова, свободу мысли, свободу передвижения, мы сможем снизить эти отрицательные проявления. Хотя в этом будущем, когда мы обретем свободу, я уже больше не буду главой тибетского правительства. Это мое окончательное решение. Более того, мы подготовили официальный документ, согласно которому, как только я попаду в свободный Тибет, мы сформируем временное правительство, которому я передам все свои законные полномочия. В течение двух лет это правительство созовет Ассамблею тибетского народа, которая примет конституцию Тибета. Итак, это уже решенные вопросы.

Вопрос: О будущей роли Его Святейшества в Тибете

Ваше Святейшество, Вы уже ранее говорили, что меняющиеся взгляды некоторых из ваших соотечественников приводят Вас в беспокойство. Поэтому я хотел бы знать, почему же Вы все-таки решили оставить свой традиционный пост в Тибете, когда, казалось бы, молодежи Тибета требуется не столько политическое, сколько духовное руководство.

Ответ: Тот факт, что я решил больше не быть главой тибетского правительства, не означает, что я снимаю с себя свои моральные обязательства и ответственность. Конечно же, будучи тибетцем, и, в особенности, потому, что мне так доверяют, мой долг до последнего своего вздоха служить, помогать человечеству в целом и особенно тем людям, которые мне очень доверяют. По сути, одна из причин, по которой я не хочу больше нести ответственность за правительство, состоит в том, что мне уже как-никак 57 лет и, по моим прогнозам, мне осталось лет двадцать активной жизни, потом я уже буду слишком стар. По крайней мере, в нашей общине беженцев в Индии мы уже создаем нормы демократической

системы. Иначе в начальной стадии могут возникнуть брожения, беспорядки или осложнения. Надо, чтобы все эти осложнения произошли еще на моем веку, чтобы в будущем все пошло более гладко.

Кроме того, если я продолжу нести бремя руководства, хотя я понимаю, что многие тибетцы оценили бы такой шаг, косвенно это могло бы стать препятствием для здорового развития демократии. Поэтому я решил исключить себя из этого процесса. Есть и еще одно преимущество: если я останусь главой правительства и возникнут проблемы между центральным правительством Тибета и какой-нибудь местной администрацией, мое присутствие может только усугубить проблему. Если же я стану посторонним лицом, то смогу заняться решением и таких серьезных проблем.

Кроме того, лично я не хочу участвовать в церемониях. Я их не люблю, и это дополнительная нагрузка. Я хотел бы иметь больше свободы, чтобы передвигаться, куда хочу, без протокольных обязанностей. Это много проще и лучше, не правда ли? Вот по этим причинам я и принял такое свое решение. Но это не значит, что я снимаю с себя свои обязательства.

Вопрос: О возможности использования силы для освобождения Тибета

Ваше Святейшество, может быть, стоит отказаться от Ваших взглядов неприменения силы для освобождения Тибета, ибо дальнейшее развитие ситуации несет все больше страданий тибетскому народу?

Ответ: Нет, я так не считаю. При применении силы насилие только возрастет. Конечно, это привлекло бы больше внимания к нашему делу и этим могло бы помочь. Однако все же самое важное — это то, что Китай и Тибет должны жить бок о бок друг с другом, хотим мы того или нет. Поэтому, чтобы жить в гармонии, мире и дружбе в будущем, очень важно вести национальную борьбу ненасильственными средствами.

Еще один важный аспект вопроса заключается в том, что окончательное решение проблемы должно быть найдено самими китайцами и тибетцами. Для этого нам нужна поддержка с китайской стороны, я имею в виду китайский народ: это очень важно. До сих пор наша позиция была истинно ненасильственной, и это уже привело к увеличению поддержки со стороны китайцев как снаружи, так и внутри Китая. С течением времени все больше китайцев выражают нам свое глубокое понимание и свою симпатию. Иногда, правда, им трудно поддержать идею независимости Тибета, но они относятся с пониманием к нашей борьбе. Если тибетцы возьмут в руки оружие, это, по-моему, сразу приведет к потере этой поддержки.

Вопрос: О поддержке Тибету

Что, по мнению Вашего Святейшества, могли бы сделать здесь присутствующие для оказания помощи в деле борьбы тибетского народа?

Ответ: Хотя я очень и очень вдохновлен большой поддержкой, оказываемой из разных стран, например из США и отсюда, из Британии, нам все же нужна более активная помощь. Видите ли, проблема Тибета — это не только вопрос о нарушении прав человека, это и проблема загрязнения окружающей среды и проблема деколонизации. Самая большая проблема в настоящий момент — это приток в Тибет китайского населения. В данный момент нам нужна активная поддержка, чтобы прекратить эту демографическую экспансию. Это очень, очень важно. Каким бы образом вы ни оказали поддержку, мы ее всегда оценим по достоинству.