

Йонге Мингьюр Ринпоче

**БУДДА,**

**МОЗГ**

**И НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ**



КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ  
ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Йонге Ринпоче

**Будда, мозг и нейрофизиология  
счастья. Как изменить  
жизнь к лучшему**

«Ориенталия»

2007

## **Ринпоче Й. М.**

Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему / Й. М. Ринпоче — «Ориенталия», 2007 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-064-7

В своей книге известный тибетский мастер Мингьюр Ринпоче, объединяя древнюю мудрость буддизма с последними открытиями западной науки, показывает, как можно жить более здоровой и счастливой жизнью при помощи медитации. Ринпоче был лично выбран Его Святейшеством Далай-ламой для участия в медицинских исследованиях эффектов медитации в Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и функционирования мозга Университета Висконсина.

ISBN 978-5-91994-064-7

© Ринпоче Й. М., 2007  
© Ориенталия, 2007

## Содержание

Слова благодарности	6
Предисловие	7
Вступление	9
Часть первая	13
1. Путешествие начинается	13
Встреча умов	15
Важность линии преемственности	16
Встреча с моим умом	19
Свет с Запада	21
2. Внутренняя симфония	23
Что же там происходит?	25
Три мозга в одном	27
Отсутствующий «дирижёр»	30
Осознанность[10]	32
3. За пределами ума, за пределами мозга	35
Естественный ум	35
Естественный покой	36
Знакомство с естественным умом	38
Ум, биология – или и то и другое?	39
Быть самим собой	40
4. Пустотность: реальность за пределами реальности	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Йонге Мингьюр Ринпоче

## Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему

Yongey Mingyur Rinpoche

The Buddha, the Brain, and the Science of Happiness:

**A Practical Guide for Transforming Your Life**

With *Eric Swanson*

Foreword by *Daniel Goleman*

Harmony Books

New York

2007

Под редакцией *Эрика Свонсона*

Предисловие *Дэниела Гоулмана*

Перевод с английского *ламы Сонама Дордже*

Published by arrangement with Harmony Books, a division of Random House, Inc., New York, USA

Публикуется по согласованию с издательством «Хармони букс», Подразделением издательского дома «Рэндом Хаус» (Нью-Йорк, США) и литературным агентством «Синопис» (Москва)

## Слова благодарности

Хочу поблагодарить каждого из моих учителей за их наставления и вдохновение, в особенности досточтимого Тай Ситу Ринпоче, Его Святейшество Дилго Кхьенце Ринпоче, Селдже Ринпоче, Ньёшул Кхена Ринпоче, моего отца Тулку Ургьена Ринпоче, Кхенчен Кунга Вангчука Ринпоче, Кхенпо Лосанг Тензина, Кхенпо Цултрим Намдага, Кхенпо Таши Гьялцена, ламу Друпон Цултрима, моего деда Таши Дордже и доктора Франциско Дж. Варелу.

За неустанную помощь в предоставлении научной информации и разъяснения я также должен сказать отдельное спасибо доктору Ричарду Дэвидсону, доктору Антуану Луцу, доктору Альфреду Шэпир, доктору Фрэду Куперу, доктору Лауре Д. Кубзански, доктору Лауре Сمارт Ричман и С. П. Антония Сумбунду. Благодарности также заслуживают Энн Бенсон, Ани Джамдрон, Алекс Кэмпбелл, Кристиан Бруят, лама Чодрак, Элвин и Миошин Келли, доктор Е.Е. Хо, доктор Феликс Мусс, Хелен Творкин, Жак Хорн, Джейн Остин Харрис, Джил Саттерфилд, М. Л. Харрисон Маки, Вероник Томашевски-Рамзес и доктор Вильям Ратье за помощь в редактировании рукописи.

Эта книга не увидела бы свет без помощи моего литературного агента, Эммы Суини, издателя Шайе Эрехарт, редактора Джона Глусмана и поддержки Тима и Гленны

Олмстэд, Мей Йен и Двэйни Лэдла, Роберта Миллера, Кристин Мигнанэлли, ламы Карма Чоцо, доктора Илэйн Пулео, Гари и Нэнси Свонсон.

Особой благодарности заслуживают мой брат Цокньи Ринпоче, Джош Бэран, Дэниел Гоулман, Тара Беннет-Гоулман и Лама Таши за их вдохновение, доброту и бескорыстную помощь в составлении многих частей этой книги.

В завершение я хочу сказать спасибо Эрику Свонсону за то усердие, которое он проявлял в работе, несмотря на постоянные исправления, вносимые мною в оригинал. Это исключительно учёный человек, обладающий открытым умом и неизменной улыбкой. Без его героических усилий мы бы не завершили этот труд.

## Предисловие

Нам довелось стать свидетелями беспрецедентного эпизода в истории науки: серьёзного и заинтересованного диалога между учёными и представителями созерцательных, медитативных традиций. С научной точки зрения, некоторые результаты этой встречи оказались весьма поучительными. В моей собственной отрасли науки – психологии – всегда считалось, что она зародилась в Европе и Америке в начале XX века. Но оказывается, что такая точка зрения исторически недалёковидна и навязана западной культурой, так как теории, посвящённые уму и его функционированию, – иными словами, психологические системы – были созданы в большинстве великих мировых религий, которые происходят из Азии.

Когда я, будучи студентом, в семидесятые годы путешествовал по Индии, мне довелось изучать Абхидхарму, которую следует считать одним из самых утончённых образцов такой древней психологии, созданной в буддизме. Я был поражён, обнаружив, что основные вопросы науки ума исследовались на протяжении тысячелетий, а не какого-то одного столетия. Клиническая психология, которой я тогда занимался, стремится помогать людям избавляться от различных эмоциональных расстройств. Но, к своему удивлению, я обнаружил, что в этой системе тысячелетней давности разработаны методы, направленные не только на исцеление душевных страданий, но и на расширение таких положительных человеческих способностей, как сострадание и сочувствие. Однако я никогда не слышал о такой психологии ни на одном из своих учебных курсов.

В наши дни интенсивный диалог между практикующими эту древнюю внутреннюю науку и современными учёными превратился в активное сотрудничество. Этому плодотворному рабочему сотрудничеству в большой степени способствовали Его Святейшество Далай-лама и Институт ума и жизни, которые в течение нескольких лет устраивали встречи и дискуссии практиков и знатоков буддизма с ведущими представителями современной науки. То, что начиналось с пробных бесед, вылилось в программу совместных исследований. В результате эксперты буддийской науки ума совместно с неврологами разработали формат исследования, которое должно было документально зафиксировать воздействие этих ментальных упражнений на нервную систему человека.

Одним из опытных практиков, принимавших наиболее активное участие в этом сотрудничестве, был Мингьюр Ринпоче, который работал с Ричардом Дэвидсоном, директором Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и функционирования мозга Университета Висконсина. Эти исследования дали поразительные результаты; если их удастся воспроизвести, они могут навсегда изменить некоторые основные научные представления. В частности, было продемонстрировано, что регулярные занятия медитацией на протяжении многих лет в состоянии повысить способность к положительным изменениям активности мозга в такой степени, которая и не снилась современной когнитивной неврологии.

Пожалуй, самые ошеломляющие результаты были получены при исследовании небольшой группы адептов медитации, среди которых был и Мингьюр Ринпоче (свой опыт он описывает в этой книге). Во время медитации на сострадание нейронная активность в важнейшем центре мозга, отвечающем за переживание счастья, повышалась на 700–800 процентов! У обычных испытуемых участвовавших в исследовании добровольцев, которые лишь недавно начали медитировать, активность той же области мозга возрастала всего на 10–15 процентов.

Эти адепты медитации оттачивали своё мастерство на протяжении многих лет затворничества, посвящая созерцанию в общей сложности от 10 000 до 55 000 часов, что аналогично уровням тренировок спортсменов олимпийского класса. В этом отношении Мингьюра Ринпоче можно считать вундеркиндом. Будучи ещё маленьким мальчиком, он прошёл основательную подготовку по медитативным техникам у своего отца Тулку Ургьена Ринпоче, одного из

самых известных учителей, покинувших Тибет незадолго до китайской оккупации. Это вдохновило Мингьюра Ринпоче предпринять трёхлетнее медитативное затворничество в тринадцатилетнем возрасте. И когда он закончил своё уединение, его назначили учителем медитации в следующем трёхлетнем затворничестве в том же центре.

Не менее необычно и то, что Мингьюр проявляет глубокий интерес к современной науке. Он с увлечением участвовал в нескольких конференциях Института ума и жизни, пользуясь любой возможностью лично встретиться с учёными, которые могли более подробно объяснить что-то из своей области. Во многих из таких бесед обнаруживались удивительные аналогии между ключевыми положениями буддизма и современными научными знаниями – не только в психологии, но и в космологических теориях, вытекающих из новейших достижений квантовой физики. Суть этих бесед изложена в данной книге.

Однако здесь эти эзотерические положения вплетены в более широкое повествование, представляющее собой практическое введение в основные техники медитации, которым в столь ясной и доступной форме учит Мингьюр Ринпоче. В конечном счёте эта книга – практическое руководство по преобразованию нашей жизни, изменению её к лучшему. И первый шаг в этом путешествии начинается с любого места, в котором бы мы ни находились.

Дэниел Гоулман

## Вступление

История этой книги начиналась с довольно простой задачи – собрать воедино записи ранних лекций Йонге Мингьюра Ринпоче, с которыми он выступал в буддийских центрах по всему миру, и сделать из всего этого более или менее логически связный текст. Но, как часто бывает, простые задачи перерастают свои первоначальные рамки, превращаясь в гораздо более крупные проекты. Поскольку большинство полученных мною записей относились к первым годам преподавания Ринпоче, они не отражали глубокого понимания современной науки, которое Ринпоче приобрёл в результате последующего общения с европейскими и североамериканскими учёными, участия в конференциях Института ума и жизни<sup>1</sup>, а также собственного опыта в качестве испытуемого в исследованиях Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и поведения мозга в Университете Висконсина в Мэдисоне.

К счастью, у меня появилась возможность поработать над рукописью непосредственно с Ринпоче, когда в последние месяцы 2004 года он прервал своё мировое турне и задержался в Непале. Я должен признаться, что меня не столько привлекала, сколько пугала перспектива провести несколько месяцев в стране, охваченной стычками между правительством и маоистскими повстанцами. Но все те неудобства, которые мне довелось испытать за это время, с лихвой окупались экстраординарной возможностью ежедневно проводить час или два в компании одного из самых харизматичных, умных и образованных учителей, которых мне посчастливилось встретить.

Йонге Мингьюр Ринпоче, родившийся в 1975 году в непальской местности Нубри, стал восходящей звездой среди нового поколения учителей тибетского буддизма, воспитывавшихся за пределами оккупированного Тибета. Помимо глубокого знания практических и философских аспектов древней традиции, он также необычайно осведомлён о всех нюансах и сложностях современной культуры, поскольку почти десять лет преподавал по всему миру, встречаясь и разговаривая с самыми разными людьми – от учёных с мировым именем до сельских жителей, пытающихся устранить бытовую вражду со сварливыми соседями.

Мне кажется, что лёгкость, с которой Ринпоче способен разрешать сложные и порой весьма эмоционально заряженные ситуации, встречающиеся ему во время мировых турне, отчасти происходит из того, что его с раннего возраста готовили к перипетиям общественной жизни. Когда ему было три года, Шестнадцатый Кармапа (один из самых почитаемых учителей тибетского буддизма XX века), официально признал его седьмым воплощением Йонге Мингьюра Ринпоче – учёного и адепта медитации XVII века, который был особенно известен глубиной своей учёности и мастерством в наиболее продвинутых методах буддийской практики. Примерно в то же время Дилго Кхьенце оповестил родителей Ринпоче, что их сын также является воплощением Кьябдже Кангьюра Ринпоче, мастера медитации, обладавшего невероятным талантом в духовной практике; он был одним из первых великих тибетских учителей, добровольно покинувших свою родину после политических перемен, которые начали сотрясать Тибет в пятидесятые годы XX века, и до самой смерти учил огромное количество восточных и западных учеников.

Здесь, возможно, понадобится небольшое разъяснение для тех, кто не знаком с тибетской системой осознанного перевоплощения. В соответствии с традицией тибетского буддизма считается, что великие учителя, достигшие высших уровней духовной реализации и движимые великим состраданием, сознательно перерождаются вновь и вновь, для того чтобы помогать всем живым существам открывать в себе полную свободу от боли и страдания. Таких мужчин

---

<sup>1</sup> Ежегодные открытые встречи-конференции с участием буддийских мастеров и ведущих современных учёных, инициированные в 1987 году Далай-ламой и Франциско Варелой, одним из самых выдающихся неврологов XX века.

и женщин, страстно преданных делу освобождения всех страждущих существ, по-тибетски называют тулку, что можно примерно перевести как «телесная эманация». Несомненно, самый известный тулку нашего времени – Далай-лама, чьё нынешнее, четырнадцатое, воплощение олицетворяет ту сострадательную заботу о благе других существ, что присуща всякому перевоплощённому учителю.

Впрочем, вы сами можете решать, во что верить: в то, что нынешний Йонге Мингьюр Ринпоче пронёс через последовательные перевоплощения один и тот же широкий спектр практического и интеллектуального мастерства, или что он овладел им в этой жизни благодаря поистине исключительному уровню личного усердия. Его отличает от предыдущих носителей этого имени глобальный масштаб влияния и известности. В то время как возможности предыдущих воплощений Йонге Мингьюра Ринпоче были до некоторой степени ограничены географической и культурной изоляцией Тибета, сложившиеся обстоятельства позволяют нынешнему носителю этого титула доносить всю глубину и широту своего мастерства до тысяч людей от Малайзии до Манхэттена и Монтеррея.

Однако титулы и родословная мало чем могут помочь в защите от жизненных трудностей, которых на долю Мингьюра Ринпоче, определённо, выпало немало. Ринпоче искренне рассказывает, что, хотя он рос в любящей семье, в известном своей первозданной красотой регионе непальских Гималаев, в раннем возрасте его преследовал недуг, который западные специалисты, вероятно, определили бы как паническое расстройство. Когда он в первый раз рассказывал мне о том, какой глубокой тревогой было отмечено его детство, мне было трудно поверить, что такой сердечный и обаятельный молодой человек провёл большую часть своего детства в постоянном страхе. То, что он сумел справиться со своим недугом и преодолеть его, не прибегая к обычным фармацевтическим и психотерапевтическим методам лечения, свидетельствует не только о необычайной силе его характера, но и об эффективности практик тибетского буддизма, о которых он рассказывает в этой своей первой книге.

Личное свидетельствование Ринпоче – не единственное доказательство его победы над разрушительным эмоциональным страданием. В 2002 году Мингьюр Ринпоче вместе с семьёй другими опытными практиками буддийской медитации принимал участие в исследованиях, которые проводили доктор Антуан Луц – невролог, обучавшийся у Франциско Варелы, и доктор Ричард Дэвидсон – всемирно известный нейрофизиолог и член Научно-консультативного Совета Национального института умственного здоровья. В Вейсмановской лаборатории в Мэдисоне, штат Висконсин, испытуемые проходили целый ряд неврологических тестов,

в которых, в частности, применялась новейшая технология функциональной МР-томографии, позволяющая получать своего рода «кинограмму» изменений уровней активности различных областей мозга (в отличие от обычной МР-томографии, которая даёт лишь статичные изображения)<sup>2</sup>. Электроэнцефалографическое оборудование, использовавшееся для измерения мельчайших электрических импульсов, возникающих при коммуникации клеток мозга, также было весьма сложным<sup>3</sup>. В то время как в обычной процедуре электроэнцефалографии для измерения электрических потенциалов на поверхности кожи головы используются только 16 электродов, в Вейсмановской лаборатории использовались 128 электродов, что позволяло измерять малейшие изменения электрической активности глубоко внутри мозга испытуемых.

---

<sup>2</sup> Магнитно-резонансная томография – метод получения изображений различных органов, в том числе мозга, основанный на измерении резонансного поглощения электромагнитных волн в постоянном магнитном поле ядрами атомов, чаще всего атомов водорода, входящих в состав молекул различных веществ (*Прим. ред.*).

<sup>3</sup> Электроэнцефалография – измерение биоэлектрической активности мозга с помощью электродов, помещаемых на определённые участки поверхности кожи головы (технически именуемые «отведениями»). Считается, что получаемая таким образом картина (паттерн) электрической активности соответствует динамике распределения электрических потенциалов на поверхности коры больших полушарий, которая, в свою очередь, отражает импульсную электрическую активность нейронов и нейронных ансамблей в различных отделах мозга (*Прим. ред.*).

Результаты МРТ– и ЭЭГ-исследований этих восьми йогинов-адептов медитации были впечатляющими на двух уровнях. Во время практики медитации на сострадание и любящую доброту зона мозга, активность которой обычно бывает связана с материнской любовью и сочувствием, у опытных практиков медитации была более заметно активизирована, чем у контрольных испытуемых того же возраста, которые за неделю до сканирования получили наставления по медитации и занимались ею ежедневно. Способность Мингьюра Ринпоче вызывать у себя такое альтруистическое и положительное состояние была поистине поразительной, поскольку даже люди, не страдающие от приступов паники, нередко испытывают чувство клаустрофобии, лежа в узком пространстве МР-томографа. Тот факт, что Ринпоче мог столь умело сосредоточивать свой ум даже в таких условиях, показывает, что тренировка в медитации позволила ему полностью преодолеть склонность к паническим приступам.

Ещё более удивительными были результаты электро-энцефалографических измерений активности мозга опытных практиков во время медитации. Насколько я понимаю, они столь явно выходили за пределы обычных показаний ЭЭГ, что это поначалу навело сотрудников лаборатории на мысль о возможной неисправности оборудования. Но после того как они спешно дважды перепроверили оборудование и исключили возможность механического сбоя, им пришлось признать тот факт, что электрическая активность мозга испытуемых, связанная с вниманием и феноменальным осознанием, превосходит всё, что они когда-либо видели. Выходя за рамки обычно осторожного и взвешенного языка современных учёных, Ричард Дэвидсон так вспоминал об этом в недавнем интервью журналу Time: «Это было восхитительно... Мы не ожидали увидеть что-то, настолько впечатляющее...»<sup>4</sup>.

На следующих страницах Ринпоче откровенно рассказывает о своих личных трудностях и о том, как он боролся, чтобы их преодолеть. Он также описывает свою первую встречу в детстве с молодым чилийским учёным Франциско Варелой, который впоследствии стал одним из ведущих неврологов XX века. Варела был учеником отца Мингьюра Ринпоче, Тулку Ургьена Ринпоче – мастера медитации, обладавшего глубочайшей мудростью и опытом, чьи учения привлекали тысячи последователей в Европе, Северной Америке и Азии. Варела стал близким другом Мингьюра Ринпоче, познакомив его с западными представлениями о природе и функциях человеческого мозга. Заметив интерес Мингьюра Ринпоче к науке, другие западные последователи Тулку Ургьена начали учить молодого Ринпоче физике, биологии и космологии. Эти ранние «уроки науки», полученные Ринпоче в девятилетнем возрасте, оказали на него глубокое воздействие, в конечном счёте побудив его найти способ соединить принципы тибетского буддизма и современной науки таким образом, чтобы они были доступны тем, кто нуждается в практических средствах достижения устойчивого ощущения личного благополучия, но не способен разобраться в научных публикациях и со скептицизмом или страхом относится к огромному объёму классической буддийской литературы.

Однако прежде чем приступить к такому проекту, Ринпоче должен был завершить своё формальное буддийское образование. С одиннадцати до тринадцати лет он постоянно ездил туда и обратно между обителью своего отца в Непале и индийским монастырём Шераб Линг – главной резиденцией Двенадцатого Тай Ситу Ринпоче, одного из наиболее значимых учителей тибетского буддизма, живущих в наши дни. Под руководством буддийских мастеров в Непале и Шераб Линге он усиленно изучал *сутры*, содержащие слова Будды, и *шастры* – собрания комментариев к сутрам, составленные индийскими учёными, а также оригинальные тексты и комментарии, написанные тибетскими мастерами. По завершении периода обучения, в 1988 году, Тай Ситу Ринпоче дал молодому ламе разрешение участвовать в первой трёхгодичной программе ретрита, или медитативного затворничества, в Шераб Линге. Эта программа, созданная столетия назад для углублённого обучения медитации, включает в себя подробное изуче-

---

<sup>4</sup> Лемоник М. Д. Биология радости. Time, 17 января 2005 г.

ние основных медитативных практик тибетского буддизма. Поскольку в то время Мингьюру Ринпоче было всего тринадцать лет, он стал самым молодым учеником в истории тибетского буддизма, которому разрешили участвовать в этой программе. В течение этих трёх лет Ринпоче достиг столь впечатляющих успехов, что по завершении программы Тай Ситу назначил его руководителем следующего ретрита в Шераб Линге. Таким образом, в свои семнадцать лет Ринпоче стал самым молодым руководителем ретрита за всю историю тибетского буддизма. В этой роли руководителя ретрита он провёл в затворничестве в общей сложности почти семь лет.

По завершении второго затворничества, в 1994 году, Ринпоче поступил в семинарию (по тибетски – *шедра*), чтобы продолжить формальное образование посредством глубокого изучения основных буддийских текстов. В следующем году Тай Ситу назначил его главным представителем Шераб Линга; в этой должности Ринпоче наблюдал за всем спектром деятельности монастыря и заново открыл там шедру, где продолжал собственное образование, одновременно работая учителем. В течение следующих нескольких лет Ринпоче делил своё время между курированием монастырской жизни, преподаванием и собственными занятиями в шедре и ролью руководителя следующего трехгодичного ретрита. В 1998 году в возрасте 23 лет он получил полное монашеское посвящение.

С девятнадцати лет – возраста, в котором большинство из нас увлечены более мирскими интересами, – Мингьюр

Ринпоче следовал изнурительному расписанию, которое включало в себя контроль за деятельностью монастырей в Непале и Индии, лекционные туры по всему миру, личные консультации, заучивание наизусть сотен страниц буддийских текстов и усвоение всего, что можно, от последних живых представителей поколения учителей медитации, родившихся и воспитанных в Тибете.

За всё то время, что я знаю Ринпоче, меня больше всего впечатляла его способность встречать любой вызов не только с неизменной выдержкой, но и с острым, очень своевременным чувством юмора. Не раз, когда во время своего пребывания в Непале я корпел над записями нашей беседы, состоявшейся накануне, Ринпоче делал вид, что засыпает или собирается выскочить из окна. Со временем я понял, что он просто подтрунивал надо мной из-за того, что я так серьёзно отношусь к работе, самым непосредственным образом показывая, что для буддийской практики необходима определённая степень легкомыслия. Ибо в первом учении, данным Буддой по достижении просветления, говорится, что если суть обычной жизни состоит в страдании, то самым действенным противоядием от него является смех – в особенности смех над собой. Каждая частичка опыта становится ярче, когда вы научились смеяться над собой.

Это, пожалуй, самый важный урок, который Ринпоче преподавал мне за то время, что я провёл с ним в Непале, и я столь же благодарен за него, как и за то глубокое понимание природы человеческого ума, которым Ринпоче смог поделиться со мной благодаря своей уникальной способности соединять тонкости тибетского буддизма и удивительные откровения современной науки. Я искренне надеюсь, что каждый читатель этой книги сможет найти свой собственный путь к освобождению в лабиринте личного страдания, дискомфорта и отчаяния, которые характеризуют повседневную жизнь, и, подобно мне самому, научиться смеяться.

В заключение я хочу заметить, что большинство цитат из тибетских и санскритских текстов принадлежат перу других переводчиков – подлинных мастеров своего дела, которым я спешу выразить свою глубокую признательность за ясность их ума, учёность и проницательность. Те немногие цитаты, которые приводятся без прямых ссылок на других авторов, являются моими собственными переводами, тщательно проработанными вместе с Ринпоче, чьё глубокое понимание древних молитв и канонических текстов открыло мне ещё одну грань характера настоящего буддийского мастера.

Эрик Свонсон

## Часть первая

### Основа

*Все живые существа, включая и нас самих, уже обладают  
изначальным семенем пробуждения.*

*Гампопа. Драгоценное украшение освобождения*

## 1. Путешествие начинается

*Если и есть какая-то религия, которая могла бы  
соответствовать представлениям современной науки, то это буддизм.*

*Альберт Эйнштейн*

Опытный буддист не считает буддизм религией. Он воспринимает его как своего рода науку, метод исследования собственного опыта с помощью техник, которые позволяют беспристрастно изучать свои действия и реакции, чтобы осознавать: «Ага, так вот как работает мой ум. Вот что мне нужно делать для того, чтобы испытывать счастье. А вот чего мне следует избегать, чтобы не испытывать страдание».

В своей основе буддизм очень практичен. Он учит тому, как обрести спокойствие, счастье и уверенность, избегая тревог, безысходности и страха. Сущность буддийской практики связана не столько со стремлением изменить свои мысли или поведение, чтобы стать лучше, сколько с осознанием того, что вы – хороший, цельный и совершенный человек, какими бы вам ни казались обстоятельства, определяющие вашу жизнь. Она направлена на осознание врождённого потенциала вашего ума. Другими словами, буддизм имеет своей целью не столько достижение благополучия, сколько осознание того, что вы в этот самый момент уже являетесь таким цельным, совершенным и, в сущности, благополучным человеком, в которого вы только могли мечтать однажды превратиться.

В это трудно поверить, не так ли?

Что ж, я тоже долгое время не верил.

Я хочу начать с признания, которое может звучать странно в устах того, кто считается перевоплощённым ламой и, по идее, должен был сделать в прошлых жизнях множество прекрасных вещей. С раннего детства меня преследовали чувства тревоги и страха. Моё сердце бешено билось, и я часто покрывался испариной, когда оказывался рядом с незнакомыми людьми. И у этого неудобства, которое я вынужден был постоянно испытывать, не было никаких видимых причин. Я жил в прекрасной долине и был окружён любящей семьёй, множеством монахов и монахинь и другими людьми, которые были глубоко погружены в изучение того, как раскрывать в себе внутренний мир и счастье. Тем не менее тревога следовала за мной повсюду, словно тень.

Мне было, наверное, около шести лет, когда я впервые почувствовал себя немного лучше. Побуждаемый по большей части детским любопытством, я начал лазить по холмам, окружающим мою долину, обследуя пещеры, где провели свою жизнь в медитации многие поколения буддийских йогингов. Иногда я залезал в пещеру и делал вид, что медитирую. Конечно, я и представления не имел, как медитировать, и просто сидел там, повторяя в уме *мантру* ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ – особую комбинацию древних санскритских слогов, известную почти всем тибетцам, как буддистам, так и небуддистам. Порой я сидел часами, мысленно повторяя мантру и не понимая, что я делаю. Тем не менее я начинал ощущать, что мной постепенно овладевает чувство покоя.

Однако после трёх лет, проведённых в пещерах в попытках понять, как медитировать, уровень моей тревоги возрос до такой степени, что на Западе его, вероятно, диагностировали бы как полностью развившееся паническое расстройство. В течение некоторого времени я получал неформальные наставления от своего деда, великого мастера медитации, который предпочитал умалчивать о своих достижениях, но в конце концов набрался смелости попросить маму передать моему отцу, Тулку Ургьену Ринпоче (который при жизни был повсеместно признан как чрезвычайно одарённый учитель), просьбу пройти у него формальное обучение. Отец согласился и в течение трёх следующих лет давал мне наставления по различным методам медитации.

Поначалу я понимал немного. Я старался успокоить свой ум так, как он учил, но мой ум не желал успокаиваться. На самом деле в те первые годы формального обучения я обнаружил, что отвлекаюсь больше, чем прежде. Меня раздражало всё что угодно: физические неудобства, звуки на заднем плане, конфликты с другими людьми. Спустя много лет я пойму, что в действительности это не было регрессом; я просто начинал в большей степени осознавать непрерывный поток мыслей и ощущений, которые не замечал ранее. Увидев, как через тот же процесс проходят другие люди, я теперь понимаю, что этот опыт типичен для всех, кто только учится исследовать свой ум с помощью медитации.

Хотя я всё же начал переживать короткие мгновения спокойствия, страх и паника продолжали преследовать меня, как голодные духи, – в особенности потому, что каждые несколько месяцев меня посылали в монастырь Шераб Линг, главную резиденцию Двенадцатого Тай Ситу Ринпоче, одного из величайших мастеров тибетского буддизма среди ныне живущих, а также одного из моих основных учителей. Великую мудрость и доброту, которые он вложил в моё развитие, мне никогда не оплатить сполна. Там я должен был обучаться у новых наставников, среди незнакомых учеников. Потом меня отправляли обратно в Непал для продолжения обучения у отца, и так я провёл почти три года, путешествуя туда и обратно между Непалом и Индией, получая формальные наставления от отца и от учителей в Шераб Линге.

Один из самых тяжёлых моментов случился незадолго до моего двенадцатого дня рождения, когда меня послали в Шераб Линг по торжественному случаю, вызывавшему во мне особый трепет, – для официального признания в качестве перевоплощения Йонге Мингьюра Ринпоче. На этой церемонии собрались сотни людей, и мне пришлось часами принимать их подарки и давать благословения, как будто я был кем-то очень важным, а не напуганным двенадцатилетним мальчиком. По прошествии нескольких часов я стал таким бледным, что мой старший брат Цокньи Ринпоче, стоявший рядом со мной, подумал, что я вот-вот потеряю сознание.

Когда я оглядываюсь на прошлое и вижу всю доброту, проявленную моими учителями, я недоумеваю, как я мог так всего бояться. Теперь мне кажется, что основа моей тревоги заключалась в том, что я ещё не вполне осознавал действительную природу своего ума. У меня было чисто интеллектуальное понимание, но не было непосредственного опыта, который позволил бы мне увидеть, что все переживаемые мною страхи и неудобства были порождениями моего собственного ума и что непоколебимая основа спокойствия, уверенности и счастья была ко мне ближе, чем мои собственные глаза.

В то же самое время, когда я начинал формальное буддийское обучение, происходило нечто чудесное, но тогда я ещё не понимал, что этот новый поворот событий окажет длительное воздействие на мою жизнь и фактически ускорит мой личный прогресс. Меня постепенно знакомили с идеями и открытиями современной науки – в частности, в области, касающейся изучения природы и функционирования мозга.

## Встреча умов

*Чтобы увидеть, что происходит на самом деле, мы должны сесть, исследовать свой ум и изучить свой опыт. Нам нужно пройти через этот процесс.*

*Калу Ринпоче. Драгоценное украшение проявленных наставлений*

Я был ещё ребёнком, когда встретился с Франциско Варелой, чилийским биологом, которому в будущем предстояло стать одним из самых известных неврологов XX века. Франциско приехал в Непал, чтобы изучать буддийские методы исследования ума и обучаться у моего отца, чья репутация привлекала многих западных последователей. Когда мы не учились и не занимались практикой, Франциско часто говорил со мной о современной науке, особенно о своей специальности – структуре и функционировании мозга. Разумеется, он старался облечь свои уроки в слова, которые были бы понятны девятилетнему мальчику. Когда другие западные ученики отца заметили мой интерес к науке, они тоже начали учить меня тому, что знали из современных теорий биологии, психологии, химии и физики. Это чем-то напоминало одновременное изучение двух языков: с одной стороны – буддизма, а с другой – современной науки.

Помнится, я даже думал, что между ними, по-видимому, нет никакой существенной разницы. Отличались слова, а смысл казался практически одинаковым. Кроме того, через некоторое время я начал видеть, что и западные, и буддийские учёные подходили к своим предметам на редкость схожим образом. Классические буддийские тексты начинаются с представления теоретического или философского базиса исследования, традиционно именуемого *основой*. Затем они переходят к различным методам практики, которые обычно называют *путём*, и заканчиваются анализом результатов личных экспериментов, описываемых как *плод*, а также советами по дальнейшему обучению. Западные научные исследования часто имеют аналогичную структуру, начинаясь с теории или гипотезы, а затем переходят к объяснению методов, с помощью которых проверяется теория, и к анализу и сопоставлению экспериментальных результатов с исходной гипотезой.

Одновременно изучая современную науку и буддийскую практику, я был больше всего поражён тем, что буддизм способен научить людей интроспективному, или субъективному, подходу к реализации их полного потенциала счастья, тогда как западная точка зрения предлагает более объективное объяснение того, почему и как действуют учения. Сами по себе и буддизм, и современная наука обладают выдающимися знаниями о работе человеческого ума. Взятые вместе, они образуют более полное, ясное и завершённое целое.

Когда мои скитания между Индией и Непалом близились к концу, я узнал, что в монастыре Шераб Линг вот-вот начнётся трёхлетняя программа медитативного затворничества. Руководителем программы должен был стать Селдже Ринпоче, один из моих главных учителей в Шераб Линге. В то время Селдже Ринпоче считался одним из самых опытных мастеров тибетского буддизма. У этого мягкого человека с тихим голосом была поразительная способность делать или говорить именно то, что было правильным, и именно тогда, когда это было необходимо. Я уверен, что некоторые из вас бывали рядом с людьми, которые оказывали сходное воздействие, – людьми, способными преподавать невероятно глубокие уроки, вовсе не подавая виду, что они вас чему-то учат. Само то, *какие* они есть, это урок, который остаётся с вами на всю жизнь.

Поскольку Селдже Ринпоче был очень стар, и это, скорее всего, мог быть последний ретрит под его руководством, мне очень хотелось принять в нём участие. Однако мне было всего тринадцать лет, что обычно считается слишком юным возрастом для того, чтобы перено-

сильные тяготы трёхлетнего затворничества. Я очень просил своего отца замолвить за меня слово, и в конце концов Тай Ситу Ринпоче дал мне разрешение участвовать в ретрите.

Но прежде чем описывать мои переживания в течение тех трёх лет, я чувствую необходимость немного поговорить об истории тибетского буддизма, что, как мне кажется, может помочь объяснить, почему я так хотел уйти в затворничество.

## Важность линии преемственности

*Концептуального знания недостаточно... у вас должна быть убеждённость, происходящая из личного опыта.*

*Девятый Гьялванг Кармана. Махамудра: океан определяющего смысла*

Метод исследования ума и непосредственной работы с ним, который мы называем буддизмом, берёт своё начало в учениях молодого индийского царевича по имени Сиддхартха. Когда Сиддхартха воочию увидел ужасные страдания людей, которым не довелось вырасти в той же привилегированной, царственной среде, в которой посчастливилось родиться и жить ему, он отказался от безопасности и уюта своего дома ради того, чтобы найти решение проблемы человеческого страдания. Страдание проявляется во многих формах, начиная с назойливого внутреннего шёпота, говорящего нам, что мы были бы счастливее, если только какой-то незначительный аспект нашей жизни был бы другим, и заканчивая муками болезни и ужасом смерти.

Сиддхартха стал аскетом и странствовал по Индии, чтобы обучаться у учителей, заявлявших, что они уже нашли то решение, которое он искал. К сожалению, ни их ответы, ни практики, которым они его обучили, не казались ему полностью совершенными. В конце концов он решил отказаться от всех советов извне и искать решение проблемы страдания там, откуда оно, как он начал подозревать, происходит: а именно в своём уме. Сидя в тени дерева в месте под названием Бодхгая, что в северо-восточной индийской провинции Бихар, он стал всё глубже и глубже погружаться в свой ум, полный решимости найти ответ или умереть. Спустя много дней и ночей он наконец обнаружил то, что искал – фундаментальное осознание, которое было неизменным, нерушимым и необъятным. Выйдя из этого состояния глубокой медитации, он уже не был Сиддхартхой. Он стал Буддой, что на санскрите означает «пробуждённый».

В нём пробудился полный потенциал его собственной природы, которая ранее была ограничена тем, что обычно называют двойственностью, то есть представлением о независимо реальном «Я», отдельном от того, что кажется независимо реальным «другим», существующим вне этого «Я». Как мы узнаем в дальнейшем, такая двойственность не является пороком или дефектом. Это сложный механизм выживания, глубоко укоренённый в структуре и функционировании мозга; как и другие механизмы, его можно изменять посредством личного переживания.

Будда постиг эту способность к изменению путём внутреннего самоисследования. То, как в уме укореняются ошибочные понятия и как от них можно избавиться, стало темой учений, которые он давал более сорока лет своей жизни, путешествуя по Индии и привлекая сотни и тысячи учеников. И вот две с половиной тысячи лет спустя современные учёные с помощью сложных клинических исследований начинают показывать, что знания, которые Будда обрёл посредством внутреннего наблюдения, поразительно точны и достоверны.

Поскольку восприятие и понимание Будды выходили далеко за пределы представлений обычных людей о самих себе и природе реальности, он, как и другие великие учителя до и после него, был вынужден передавать обретенное им знание посредством иносказаний, притч, загадок и метафор. Ему приходилось использовать слова. И хотя его слова впоследствии были записаны на санскрите, пали и других языках, они всегда передавались устно от поколения к

поколению. Почему? Потому что, когда мы слышим слова Будды и мастеров, следовавших по его стопам и достигших такого же освобождения, нам приходится *думать* над их смыслом и *применять* этот смысл к своей собственной жизни. При этом в структуре и функциях нашего мозга происходят изменения (многие из которых будут обсуждаться на следующих страницах), приносящие нам такую же свободу, какую обрёл Будда.

В течение столетий после смерти Будды его учения начали распространяться во многих странах, включая Тибет, где географическая изоляция от остального мира создавала совершенные условия для того, чтобы поколение за поколением учителя и ученики могли полностью посвящать себя учёбе и практике. Тибетские мастера, достигшие просветления и ставшие буддами ещё при жизни, передавали всё, что они узнали, наиболее достойным ученикам, которые, в свою очередь, передавали эту мудрость своим собственным последователям. Таким образом, в Тибете установилась непрерывная линия учений, основывающихся на наставлениях Будды, аккуратно записанных его ранними последователями, и на подробных комментариях к этим первоначальным учениям. Однако реальное преимущество тибетского буддизма – то, что даёт ему такую чистоту и силу, – это прямая связь между сердцами и умами мастеров, устно и зачастую тайно передавших своим ученикам основные познания, которые они обрели посредством личного опыта.

Поскольку многие области Тибета сами по себе отделены друг от друга горами, реками и долинами, учителям и ученикам зачастую было трудно перемещаться, чтобы делиться друг с другом опытом. В результате этого в различных регионах линии учения развивались слегка по-разному. В настоящее время существуют четыре основные школы, или линии, тибетского буддизма: Ньингма, Сакья, Кагью и Гелуг. Несмотря на то что все эти крупные школы развивались в разное время и в различных местах Тибета, у них одни и те же основные принципы, практики и верования. Мне доводилось слышать, что различия между ними, подобно различиям между разными ветвями протестантизма, заключаются главным образом в терминологии и в тонкостях подходов к обучению и практике.

Древнейшая из этих линий – школа Ньингма, которая появилась между VII и IX веках н. э., когда Тибетом правили династии королей. Тибетское слово *ньингма* можно приблизительно перевести как «старейшие». К сожалению, последний тибетский король Лангдарма по политическим и личным причинам затеял жестокое подавление буддизма. Хотя Лангдарма правил всего четыре года и был убит в 842 году н. э., в течение почти 150 лет после его смерти старейшая школа буддизма пребывала в подполье, так как в Тибете происходили серьёзные политические перемены, которые закончились образованием нескольких независимых, но отчасти федеративных феодальных королевств.

Эти политические перемены предоставляли возможность для постепенного и мирного восстановления буддийского влияния, поскольку индийские учителя путешествовали в Тибет, а заинтересованные ученики совершали трудный переход через Гималаи, чтобы обучаться непосредственно у мастеров индийского буддизма. В числе первых школ, укоренившихся в Тибете в этот период, была линия Кагью, название которой происходит от тибетских слов *ка*, что примерно переводится как «речь» или «наставление», и *гью* – тибетского термина, по сути, означающего «линия». Основу школы Кагью составляет традиция устной передачи наставлений от учителя к ученику, благодаря чему сохраняется непревзойдённая чистота передачи духовных учений.

Традиция Кагью берёт своё начало в Индии в X веке от выдающегося мастера Тилопы, достигшего полного просветления. Знание, приобретённое Тилопой, и практики, посредством которых он его достиг, передавались от мастера к ученику и через несколько поколений дошли до Гампопы – тибетского йогина, оставившего свою врачебную практику ради следования учениям Будды. Гампопа передал всё, что он узнал, четырём из своих самых достойных учеников, которые основали собственные школы в разных районах Тибета.

Один из этих учеников, Дусум Кхьенпа (это тибетское имя переводится как «тот, кому ведомы три времени» – прошлое, настоящее и будущее), основал линию, известную ныне как Карма Кагью, название которой происходит от санскритского слова карма, что примерно означает «действие» или «активность». Весь объём учений традиции Карма Кагью, состоящий более чем из ста томов философских и практических наставлений, передаётся устно Кармапой, главой школы, небольшому кругу учеников; некоторые из них перерождаются из поколения в поколение специально для того, чтобы передать учения во всей полноте следующему воплощению Кармапы и таким образом сохранить эти бесчисленные наставления в том чистом виде, в котором они появились больше тысячи лет назад.

В западной культуре нет аналогов такой прямой и непрерывной передачи знаний. Если вы хотите хотя бы приблизительно понять, как она действует, представьте себе, что кто-нибудь вроде Альберта Эйнштейна обращается к своим самым одарённым ученикам и говорит: «Извините, но сейчас я утрабую в ваши мозги всё, что мне известно. Вам придётся хранить это какое-то время, а когда я вернусь в другом теле через двадцать или тридцать лет, ваша задача – загрузить всё, что я вам передал, в мозг того молодого человека, в котором вы сможете опознать меня посредством тех знаний, который я вам сейчас передаю. Ах да, если вдруг что-то выйдет не так, вам будет нужно передать всё, чему я сейчас собираюсь вас учить, нескольким другим студентам, у которых вы сможете разглядеть некие выдающиеся качества, при помощи того, что я сейчас вам покажу, – чтобы уж точно ничего не было потеряно».

Перед тем как покинуть мир в 1981 году, Шестнадцатый Кармапа передал драгоценное содержание учений нескольким основным ученикам, известным как Сыновья Сердца, поручив им передать учения следующему воплощению Кармапы, и в то же время обеспечил их сохранность, передав их во всей полноте другим выдающимся ученикам. Один из Сыновей Сердца Шестнадцатого Кармапы, Двенадцатый Тай Ситу Ринпоче, посчитал меня учеником, подающим надежды, и устроил моё обучение в своей главной индийской резиденции, монастыре Шераб Линг, куда я ездил получать наставления у живших там мастеров.

Как я уже упоминал ранее, различия между отдельными линиями несущественны и обычно сводятся к незначительным вариациям в терминологии и подходах к обучению. Например, в линии Ньингма (в которой мой отец и несколько последующих учителей считаются особенно опытными мастерами), учения о фундаментальной природе ума называются *дзогчен*, что по-тибетски означает «Великое совершенство». В традиции Кагью (в которой обучались Тай Ситу Ринпоче, Селдже Ринпоче и многие другие учителя, собравшиеся в Шераб Линге) учения о сущности ума в целом называются *махамудра*, что можно примерно перевести как «Великая печать». Между этими двумя учениями почти нет разницы, за исключением, пожалуй, того, что учения дзогчен акцентируются на развитии глубокого постижения воззрения основополагающей природы ума, тогда как в учениях махамудры делается акцент на *практиках*, облегчающих непосредственное переживание этой природы.

В современном мире реактивных самолётов, автомобилей и телефонов учителям и ученикам гораздо легче путешествовать и обмениваться информацией, и потому любые различия, которые могли возникнуть между разными школами в прошлом, стали менее значимыми. Однако осталась неизменной важность получения прямой передачи учений от тех, кто ими овладел. Посредством общения с живым мастером передаётся нечто невероятно драгоценное: непосредственный опыт, в котором кажется, будто что-то живое и дышащее передаётся из сердца мастера в сердце ученика. Именно таким прямым способом учения передаются от учителя к ученику во время трёхлетнего затворничества. Наверное, это и объясняет, почему я так рвался попасть в программу ретрита в Шераб Линге.

## Встреча с моим умом

*Постигнув лишь суть ума, постигаешь всё.  
Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Свод основных моментов*

Хотел бы я сказать, что, как только я благополучно устроился среди других практикующих в трёхлетней ретритной программе в Шераб Линге, всё сразу стало лучше. Однако, напротив, первый год в ретрите был одним из худших в моей жизни. На меня в полную силу обрушились все симптомы тревоги, которые я когда-либо переживал, – физическое напряжение, стеснение в горле, головокружение и волны паники, особенно интенсивные во время групповых практик. В терминах западной медицины, у меня было налицо нервное расстройство.

Задним числом я могу сказать, что мне хочется называть свои переживания того времени «нервным прорывом». Оказавшись в полной изоляции от отвлечений повседневной жизни, я был вынужден встретиться лицом к лицу с собственным умом, который в то время был не самой приятной вещью для ежедневного созерцания. С каждой проходящей неделей казалось, что умственный и эмоциональный ландшафт, на который я смотрел, становился всё более пугающим. В конце первого года ретрита я оказался перед выбором: провести следующие два года, прячась в своей комнате, или полностью принять истину уроков, полученных от моего отца и других учителей, – что все проблемы, которые я испытывал, были привычками мышления и восприятия, укоренившимися в моём уме.

Я решил следовать тому, чему меня учили. В течение трёх дней я оставался в своей комнате и медитировал, используя многие из тех техник, которые описаны далее в этой книге. Постепенно я начал осознавать, какими слабыми и преходящими в действительности были мысли и эмоции, мучившие меня годами, и каким образом чрезмерное внимание к маленьким проблемам делало их большими. Просто спокойно сидя и наблюдая, как быстро и во многих отношениях непоследовательно приходили и уходили мои мысли и эмоции, я начинал непосредственно понимать, что они вовсе не такие основательные или реальные, какими они мне кажутся. И постепенно освобождаясь от веры в историю, которую мне внушали, я начинал видеть стоящего за ними «автора» – бесконечно огромное, бесконечно открытое осознание, представляющее собой природу самого ума.

Любая попытка передать словами непосредственное переживание природы ума фактически обречена на неудачу. В лучшем случае можно сказать, что это безмерно спокойное переживание и что, обретая устойчивость в результате многократно повторяющегося опыта, оно становится практически непоколебимым. Это переживание абсолютного благополучия, которое просвечивает через все физические, эмоциональные и ментальные состояния – даже те, что обычно могли бы считаться неприятными. Это ощущение благополучия, не зависящее от колебаний внешнего и внутреннего опыта, представляет собой один из самых ясных способов понимания того, что буддисты подразумевают под «счастьем», и мне повезло пережить его проблеск в течение трёх дней своей изоляции.

По прошествии этих трёх дней я покинул свою комнату и снова присоединился к групповым медитациям. Мне потребовалось ещё около двух недель сосредоточенной практики, чтобы преодолеть тревогу, сопровождавшую меня в течение всего детства, и непосредственно осознать на опыте истинность того, чему меня учили. С того времени я не испытывал ни одного приступа паники. Чувства спокойствия, уверенности и благополучия, появившиеся в результате этого опыта, оставались непоколебимыми даже при таких обстоятельствах, которые, с объективной точки зрения, можно было бы назвать стрессовыми. Я не считаю эту перемену в своём мироощущении собственной заслугой, так как она произошла в результате усилий по

непосредственному применению на практике той истины, которую мне передали мои предшественники.

Мне было шестнадцать, когда я вышел из затворничества, и, к моему великому удивлению, Тай Ситу Ринпоче назначил меня руководителем следующего ретрита, который должен был начаться почти сразу. Так что через несколько месяцев я снова оказался в месте, где проводился ретрит, и начал преподавать предварительные и более продвинутые практики линии Кагью, предоставляя новым затворникам доступ к той же линии прямой передачи, которую получил сам. Несмотря на то что теперь я был руководителем ретрита, с моей точки зрения, это была уникальная возможность посвятить почти семь лет интенсивной практике затворничества. И на этот раз я не провёл ни одной минуты, прячась от страха в своей маленькой комнате.

Когда завершилось второе затворничество, я поступил на один год в шедру при монастыре Дзонгсар, расположенном неподалёку от Шераб Линга. Эту мысль мне подал мой отец, и Тай Ситу Ринпоче охотно согласился. Там мне посчастливилось продолжить изучение философских и научных предметов буддизма под непосредственным руководством главы этого института Кхенпо Кунга Вангчука – великого учёного, который только что прибыл в Индию из Тибета.

Методы обучения в традиционной монастырской семинарии, которую по-тибетски называют *шедра*, отличаются от методов, принятых в большинстве западных университетов. Вам не приходится выбирать себе учебные дисциплины и сидеть в уютном классе или аудитории, слушая профессоров, которые излагают свои мнения и объяснения определённых предметов; вы не пишете рефераты и не сдаёте письменные экзамены. В монастырской шедре от вас требуется изучать огромное количество буддийских текстов и почти каждый день бывают «контрольные опросы», в ходе которых ученик, чьё имя (написанное на бумажке) достают из сосуда, должен дать спонтанный комментарий на смысл определённой части текста. Наши «экзамены» иногда включали в себя составление письменных комментариев на изучавшиеся нами тексты, а иногда – публичные дебаты, в которых учителя неожиданно вызывали отдельных учеников, предлагая им дать точные ответы на самые разнообразные вопросы о тонкостях буддийской философии.

В конце первого года моего студенчества в Дзонгсаре Тай Ситу Ринпоче отправился в несколько кругосветных преподавательских турне и поручил мне наблюдать, под его руководством, за повседневной деятельностью монастыря, а также снова открыть в монастыре шедру, где я должен был учиться и помогать в преподавании. Кроме того, он поручил мне вести несколько следующих трёхлетних ретритов в Шераб Линге. Я без колебаний принял на себя эту ответственность, так как был очень многим ему обязан. Если Ринпоче доверил мне выполнять эти обязанности, то как мог я сомневаться в его решении? Ну и конечно, мне очень повезло жить в такое время, когда я в любой момент мог воспользоваться телефоном, чтобы получить от него прямые указания и наставления.

Так я провёл четыре года, наблюдая за делами в Шераб Линге, завершая своё образование, преподавая в новой шедре и давая прямые передачи участникам проходившего там ретрита. Под конец этих четырёх лет я съездил в Бутан, чтобы получить от Ньёшул Кхена Ринпоче, мастера дзогчен, человека неординарной мудрости, опытного и высокорезализованного йогина, прямую передачу устных учений *трекчо* и *тогал*, название которых можно примерно перевести с тибетского как «изначальная чистота» и «спонтанное присутствие». Эти учения одновременно передаются только одному ученику, и я был, по меньшей мере, ошеломлён тем, что меня выбрали для получения этой прямой передачи. Поэтому я не могу не считать Ньёшул Кхена Ринпоче одним из наиболее значимых учителей в моей жизни наряду с Тай Ситу Ринпоче, Селдже Ринпоче и моим отцом.

Из возможности получить эти передачи я косвенным образом извлёк чрезвычайно ценный урок – любое служение другим возвращается сторицей в виде возможности обучения и продвижения в практике. Каждое доброе слово и каждая улыбка, которыми вы делитесь с тем,

у кого, возможно, был трудный день, возвращается к вам совершенно неожиданным образом. Как и почему это происходит, мы будем рассматривать позднее, поскольку для объяснения этого нам придётся иметь дело с законами физики и биологии, о которых я узнал, когда начал ездить по миру и более тесно работать с выдающимися представителями современной науки.

## Свет с Запада

*Один-единственный луч света может рассеять тьму,  
скопившуюся за тысячу веков.  
Тилопа. Махамудра с берегов Ганги*

Поскольку в годы, последовавшие за моим первым ретритом, у меня был очень плотный график, мне не хватало времени для того, чтобы следить за выдающимися достижениями в неврологии и связанных с нею областях когнитивных исследований или осмыслять сложные открытия в физике, определявшие основное направление развития науки. Однако в 1998 году в моей жизни произошёл неожиданный поворот, когда мой брат Цокньи Ринпоче не смог поехать в запланированное турне по Северной Америке и меня попросили поехать вместо него. Это было моё первое путешествие на Запад. Тогда мне было двадцать три года. Поднимаясь на борт самолёта, летевшего в Нью-Йорк, я ещё не догадывался, что люди, с которыми я встречу во время этой поездки, определят направление моих мыслей на многие последующие годы.

Они знакомили меня с идеями современной физики и последними достижениями в неврологических, когнитивных и поведенческих исследованиях, щедро делясь со мной своим драгоценным временем и предоставляя горы книг, статей, DVD и видеокассет. Всё это меня очень воодушевляло, так как научные исследования, направленные на изучение результатов буддийской практики, стали невероятно глубокими и подробными – и, что самое важное, понятными таким людям, как я, не имеющим специальной академической подготовки. И поскольку в то время мое знание английского языка оставляло желать лучшего, я вдвойне благодарен людям, тратившим столько времени на то, чтобы доносить до меня информацию в терминах, которые я мог понять. Например, в тибетском языке нет эквивалентов для слов «клетка», «нейрон» или «ДНК», и этим людям приходилось прибегать к таким лингвистическим кульбитам, чтобы помочь мне разобраться в этих понятиях, что дело почти всегда заканчивалось тем, что все мы покатывались со смеху.

В то время пока я был занят своим обучением и пребыванием в затворничестве, мой друг Франциско Варела работал с Его Святейшеством Далай-ламой над организацией диалогов между представителями современной науки и буддийскими монахами и учёными. Эти диалоги вылились в конференции Института ума и жизни, на которых собирались эксперты в различных областях современной науки и буддизма, чтобы обмениваться идеями о природе и механизмах функционирования сознания. Мне посчастливилось посетить и конференцию в Дхарамсале, в Индии, в марте 2000 года, и конференцию в МИТ в Кембридже, штат Массачусетс, в 2003 году.

На конференции в Дхарамсале я многое узнал о биологических механизмах функционирования человеческого сознания. Но именно на конференции в МИТ, где делался акцент на корреляциях между интроспективными буддийскими методами исследования индивидуального опыта и объективным подходом современной науки, я впервые задумался о том, как донести то, что я узнал за годы своего обучения, до людей, которые вовсе необязательно были знакомы с буддийской практикой или тонкостями современной науки.

По существу, в ходе конференции в МИТ начал возникать вопрос: что произойдёт, если соединить буддийский подход с западным научным? Что можно было бы узнать, объединив информацию, предоставляемую людьми, которые обучены давать подробные субъективные

описания своего опыта, с объективными данными, полученными с помощью аппаратуры, способной измерять малейшие изменения в активности головного мозга? Какие факты, которые не способны дать западные лабораторно-технические методы исследования, могли бы быть получены с помощью интроспективных методов буддийской практики? Какие знания могли бы предложить буддийским практикующим объективные наблюдения и клинические исследования?

В конце конференции и буддийские участники, и западные учёные признали не только тот факт, что обе стороны получают огромную пользу, найдя возможности для совместной работы, но и то, что подобное сотрудничество представляет собой реальный шанс для улучшения качества человеческой жизни. В своей заключительной речи доктор Эрик С. Ландер, профессор молекулярной биологии МИТ и директор Института Уайтхеда и центра МИТ по исследованию генома, подчеркнул, что в то время, как буддийские практики делают акцент на обретении всё более высоких уровней осознания, современная наука довольствуется совершенствованием способов восстановления здоровья психически больных пациентов до нормального состояния.

«Зачем останавливаться на этом? – спрашивал он. – Почему мы довольствуемся тем, что говорим: мы не психически больные? Почему вместо этого не сосредоточиться на том, чтобы становиться лучше и лучше?»

Вопросы профессора Ландера заставили меня задуматься о том, как предоставить людям возможность применять знания буддизма и современной науки к проблемам, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Как я узнал на собственном горьком опыте во время первого года медитативного затворничества, одного лишь теоретического понимания недостаточно для того, чтобы преодолеть психологические и биологические привычки, создающие так много боли и горечи в повседневной жизни. Чтобы произошли настоящие перемены, теорию необходимо применять на практике.

Я очень благодарен буддийским учителям, которые в ранние годы моего обучения обеспечили меня такими глубокими философскими знаниями и практическими средствами их применения. В равной степени я признателен и учёным, которые столь щедро жертвовали свои время и усилия не только на то, чтобы переоценить и переформулировать всё, чему я научился, в терминах, более доступных западной аудитории, но и подтверждению результатов буддийской практики посредством подробного лабораторного исследования.

Как же нам повезло жить в этот уникальный момент в истории цивилизации, когда сотрудничество западных и буддийских учёных готово предложить всему человечеству возможность достижения невообразимого в прошлом уровня благополучия! Я писал эту книгу с надеждой, что каждый читатель осознает практическую пользу применения на практике плодов этого замечательного сотрудничества и в полной мере реализует для себя возможности своего бесценного человеческого потенциала.

## 2. Внутренняя симфония

*Понятие «колесница» рождается из совокупности её составных частей.*

*Самьюттаникая*

Одним из самых первых буддийских уроков, усвоенных мною, было то, что каждое живое существо, то есть каждое создание, наделённое даже самым примитивным чувством осознания, может быть охарактеризовано тремя основными аспектами, или качествами: телом, речью и умом. *Тело*, естественно, относится к физической, или материальной, части нашего существа, которая постоянно меняется. Оно рождается, растёт, болеет, стареет и в конце концов умирает. *Речь* относится не только к нашей способности говорить, но и ко всем разнообразным сигналам, которыми мы обмениваемся в форме звуков, слов, жестов, мимики и даже выделяемых феромонов – химических веществ, которые вырабатываются млекопитающими и оказывают тонкое влияние на поведение и развитие других млекопитающих. Как и тело, речь представляет собой непостоянный аспект опыта. Все послания, которыми мы обмениваемся посредством слов и других сигналов, в своё время приходят и уходят. И когда тело умирает, с ним умирает и способность речи.

*Ум* описать труднее. Это не «вещь», на которую мы можем так же легко указать, как делаем это с телом или речью. Как бы глубоко мы ни исследовали этот аспект бытия, нам не удастся действительно обнаружить какой-то определённый объект, который мы называем умом. В попытках описать этот неуловимый аспект бытия были написаны сотни, если не тысячи книг и статей. Однако, несмотря на то время и усилия, что были потрачены на попытки определить, что же такое ум и где он находится, ни один буддист – и, если на то пошло, ни один западный учёный – не смог заявить раз и навсегда: «Ага! Я нашёл ум! Он расположен в этой части тела, выглядит таким вот образом и работает вот так».

В лучшем случае столетия исследований смогли определить, что ум не имеет определённого местонахождения, формы, цвета или какого-либо иного материального качества, которое можно приписать другим основным аспектам человеческого существа, например, расположению сердца и лёгких, основным принципам кровообращения или областям, которые управляют важнейшими функциями организма наподобие регуляции обмена веществ. Насколько легче было бы сказать, что такая безнадежно неопределимая штука, как ум, вообще не существует! Насколько проще было бы отнести ум к сфере таких вымышленных вещей, как духи, гоблины и феи!

Но разве может кто-либо всерьёз отрицать существование ума? Мы думаем. Мы чувствуем. Мы осознаём, когда у нас болит спина или немеют ноги. Мы знаем, когда мы устали или бодры, счастливы или грустим. Неспособность точно обнаружить или определить то или иное явление ещё не означает, что оно не существует. В действительности это всего лишь означает, что мы ещё не накопили достаточно информации, чтобы представить себе его рабочую модель.

Используя простую аналогию, можно сравнить научное понимание ума с нашим принятием такой простой вещи, как электричество. Чтобы включить свет или телевизор, не требуется детального знания полупроводниковых схем, природы электрического тока или электромагнитного поля. Если свет не горит, вы меняете лампочку. Если не работает телевизор, вы проверяете кабель или соединение со спутниковой антенной. Возможно, вам придётся заметить перегоревшую лампочку, плотнее закрепить в гнездах телевизора провода, соединяющие его с кабельной коробкой или спутниковой антенной, или заменить перегоревший предохранитель. В худшем случае вам придётся вызвать электрика. Но в основе всех этих действий лежит элементарное понимание, или вера в то, что электричество *работает*.

Схожая ситуация лежит и в основе работы ума. Современная наука смогла выявить множество клеточных структур и процессов, связанных с интеллектуальными, эмоциональными и сенсорными событиями, которые у нас ассоциируются с функционированием ума. Но ей ещё только предстоит найти что-то, хотя бы приблизительно соответствующее тому, из чего состоит сам ум. На самом деле чем пристальней учёные изучают умственную деятельность, тем ближе они подходят к буддийскому пониманию ума как непрерывно развивающегося события, а не отдельной, изолированной сущности.

В первых переводах буддийских текстов ум пытались определять как особую «вещь» или «субстанцию», существующую за пределами современного научного понимания. Но такие неправильные переводы основывались на ранних представлениях западной науки о том, что любой опыт или переживание, в конечном счёте могут быть сведены к какому-то аспекту физической функции организма. Более поздние интерпретации классических текстов обнаруживают понимание, которое гораздо ближе к современной научной концепции ума как своего рода постоянно развёртывающегося «происшествия», процесса или события, возникающего за счёт взаимодействия неврологических привычек и непредсказуемых элементов непосредственного опыта.

Как буддисты, так и современные учёные соглашались с тем, что именно наличие ума отличает всех разумных, или сознательных, существ от других организмов, таких как травы или деревья, и, безусловно, от вещей, которые мы не считаем живыми или одушевлёнными, например скал, фантиков от конфет или бетонных блоков. В сущности, ум – это самая важная характеристика всех существ, которые обладают качеством «одушевлённости», способности чувствовать. Даже у земляного червя есть ум. Конечно, его ум вряд ли такой же изощрённый, как ум человека, но опять же у простоты могут быть свои преимущества. Я, например, никогда не слышал, чтобы червяк не спал всю ночь, волнуясь о биржевых индексах.

Буддисты и современные учёные сходятся и в том, что ум – это самый важный аспект природы чувствующих существ. В определённом смысле ум – это кукловод, тогда как тело и различные формы коммуникации, образующие «речь», – всего лишь его куклы-марионетки.

Вы можете и сами проверить для себя эту идею о роли ума. Если вы чешете нос, то кто или что осознаёт зуд? Способно ли само тело осознать ощущение зуда? Разве тело само предписывает себе поднять свою руку и почесать свой нос? Способно ли тело вообще различать зуд, руку и нос? Или возьмите, к примеру, жажду. Если вы хотите пить, то вначале жажду осознаёт ум, который и побуждает вас попросить стакан воды, предписывает вашей руке принять стакан и поднести его ко рту, а затем даёт вам команду глотать. И именно ум потом замечает удовольствие от удовлетворения этой физической потребности.

Несмотря на то что мы не можем видеть ум, он всегда незримо присутствует и постоянно активен. Он – источник нашей способности осознавать разницу между строениями и деревьями, между дождём и снегом, между ясным и облачным небом. Но поскольку обладание умом – это настолько фундаментальное условие нашего опыта, большинство из нас принимают его как нечто само собой разумеющееся. Мы не утруждаем себя вопросами о том, *что* же именно думает: я хочу есть, я хочу идти, я хочу сидеть. Мы не спрашиваем себя: «Находится ли ум внутри тела или за его пределами? Начинается ли он где-либо? Где-то существует и где-то заканчивается? Есть ли у него форма или цвет? Существует ли он вообще или же представляет собой просто беспорядочную активность клеток мозга, со временем накопившую инерцию привычки?» Но если мы хотим избавиться от всех разновидностей и уровней боли, страдания и дискомфорта, которые мы переживаем в повседневной жизни, и постичь всю значимость обладания умом, то нам следует попытаться взглянуть на ум и определить его основные черты.

На самом деле этот процесс очень прост. Он только вначале кажется трудным, поскольку мы так привыкли смотреть на «мир снаружи» – мир, который кажется полным интересных

объектов и переживаний. Когда мы смотрим на свой ум, это похоже на попытку увидеть свой затылок без помощи зеркала.

Поэтому сейчас мне хотелось бы предложить вам простой тест, чтобы продемонстрировать проблему попыток наблюдения за умом в соответствии с нашим обычным способом понимания вещей. Не волнуйтесь. Вы не сможете не пройти этот тест, и вам не понадобится карандаш, чтобы заполнять какие-либо анкеты.

А вот и тест: в следующий раз, когда вы сядете обедать или ужинать, спросите себя: «*Что* думает о том, что пища вкусная или невкусная? *Что именно* осознаёт процесс еды?» Казалось бы, ответ вполне очевиден: «Мой мозг». Но когда на самом деле смотрим на мозг с точки зрения современной науки, мы обнаруживаем, что ответить на этот вопрос не так-то просто.

## Что же там происходит?

*Все явления – проекции ума.  
Третий Гьялванг Кармана.*

Устремление Махамудры Если мы всего лишь хотим быть счастливыми, то зачем нам нужно разбираться в строении мозга? Разве мы не можем просто думать о счастье и воображать, что наши тела наполнены белым светом, или покрыть стены изображениями цветов, зайчиков и радуг и ограничиться этим? Ну... может быть.

К сожалению, когда мы пытаемся исследовать ум, одним из основных препятствий, с которыми мы сталкиваемся, оказывается закоренелая и зачастую бессознательная убежденность в том, что «мы родились такими, какие мы есть, и, что бы мы ни делали, это уже не изменить». Я испытывал такое же пессимистическое чувство безысходной тщетности в своём детстве и многократно видел его отражения в своей работе с людьми по всему миру. Идея о том, что мы не можем изменить свой ум, даже не выходящая на поверхность сознательного мышления, препятствует любым попыткам подобного изменения и трансформации.

Люди, пытающиеся измениться с помощью самовнушений, молитв или визуализаций, в разговорах со мной признавали, что они часто прекращают занятия после нескольких дней или недель, потому что не видят немедленных результатов. Если их молитвы и самовнушения не срабатывают, они отказываются от самой идеи работы с умом, считая её коммерческим трюком, маркетинговым ходом, придуманным для продажи большего количества духовной литературы.

Одна из приятных вещей, связанных с лекционными поездками по миру в одеждах буддийского монаха с громким титулом тулку, состоит в том, что люди, которые не стали бы уделять время обыкновенному человеку, счастливы говорить со мной, словно я – действительно достаточно важная персона для серьёзной беседы. И во время своих разговоров с учёными по всему миру я с изумлением обнаружил в научном сообществе практически единодушное согласие с тем фактом, что устройство нашего мозга создаёт реальные возможности изменять качество нашего повседневного опыта.

За последние десять лет или около того я услышал от неврологов, биологов и психологов, с которыми имел удовольствие общаться, много интереснейших идей. Кое-что из сказанного ими ставило под сомнение идеи, на которых меня воспитывали; другие вещи подтверждали то, чему меня учили, хотя и с другой точки зрения. Независимо от того, приходили мы в результате к взаимопониманию или нет, для меня самым ценным уроком, полученным из этих бесед, было осознание того, что даже частичное понимание структуры и функций мозга даёт мне прочную основу для обоснования с научной точки зрения того, как и почему эффективно работают буддийские медитативные техники, которым меня учили. Одной из самых интересных метафор мозга, которые мне довелось услышать, было высказывание доктора Роберта Б. Ливингстона,

основателя и руководителя кафедры неврологии Калифорнийского университета в Сан-Диего. Во время первой конференции Института жизни и ума в 1987 году доктор Ливингстон сравнил мозг с «хорошо выученной и отрепетированной симфонией»<sup>5</sup>. Он объяснял, что мозг, подобно симфоническому оркестру, состоит из групп исполнителей, которые, действуя вместе, порождают те или иные результаты, например, движения, мысли, чувства, воспоминания и физические ощущения. Хотя, когда вы видите, как кто-то зевает, моргает, чихает или поднимает руку, эти результаты могут выглядеть очень простыми, число исполнителей, вовлечённых в такие простые действия, и диапазон взаимодействий между ними создают невероятно сложную картину.

Чтобы лучше понять, о чём говорил доктор Ливингстон, я был вынужден просить людей помочь мне разобраться в информации, содержащейся в горе книг, журналов и других материалов, которые я получил во время моих первых поездок на Запад. Многие материалы носили узкоспециальный характер, и, пытаясь хоть немного понять их, я испытывал глубокое сострадание к аспирантам и студентам-медикам.

К счастью, я имел возможность подолгу разговаривать с людьми, более осведомлёнными в этих областях, которые переводили весь научный жаргон на простой язык, доступный моему пониманию. Хочется надеяться, что потраченные ими время и усилия были им так же полезны, как и мне. В результате я не только значительно увеличил свой словарный запас английского языка, но и приобрёл очень простое, «человеческое» понимание принципов работы мозга с точки зрения «здорового смысла». И по мере того как я начинал лучше разбираться в важнейших деталях, мне становилось всё яснее, что для человека, не получившего буддистского воспитания, основополагающее знание природы и роли «исполнителей», о которых говорил доктор Ливингстон, необходимо для понимания на чисто физиологическом уровне того, как и почему на самом деле действуют техники буддийской медитации.

Не менее увлекательно было узнать научную точку зрения на процессы, произошедшие в моём мозгу, которые позволили преследуемому паникой ребёнку стать тем, кто может путешествовать по миру и без тени страха выступать перед сотнями людей, собравшимися слушать мои учения. Я не могу толком объяснить, почему мне так интересно понять физические причины изменений, происходящих в моём сознании в результате многолетней медитативной практики, в то время как многие из моих учителей и сверстников довольствуются достижением самих этих изменений. Может быть, в прошлой жизни я был механиком!

Но вернёмся к мозгу: говоря самым простым «человеческим» языком, большая часть мозговой деятельности, судя по всему, связана с особым классом клеток, называемых нейронами. Нейроны – очень общительные клетки, они любят болтать. В каком-то смысле они похожи на озорных школьников, которые постоянно шепчутся и передают друг другу записки, с той лишь разницей, что тайные разговоры между нейронами касаются главным образом ощущений, движений, решения проблем, формирования памяти и порождения мыслей и эмоций.

По своему виду эти болтливые клетки очень похожи на деревья, так как состоят из ствола, именуемого *аксоном*, и ветвей, которые они вытягивают по направлению друг к другу, чтобы обмениваться сообщениями как с соседями-нейронами, так и с другими нервными клетками, находящимися в мышцах, кожных покровах, жизненно важных органах и органах чувств<sup>6</sup>. Сообщения передаются через микроскопические промежутки между ближайшими ветвями, которые называются *синапсами*. В действительности сообщения передаются через эти промежутки в форме химических веществ – нейромедиаторов, создающих электрические сиг-

---

<sup>5</sup> Хэйвард Дж. В., Варела Ф. Дж. Тихие мосты: беседы с Далай-ламой о науке ума. Бостон: Шамбала, 1992. С. 188.

<sup>6</sup> Нейрон действительно напоминает дерево: из *тела клетки* в разные стороны выходят *аксон* – длинный отросток, похожий на ствол, заканчивающийся корнем, и второй ветвистый отросток, который так и называется – *дендрит* (букв. «подобный дереву»). Аксон служит только (или преимущественно) для передачи сигналов от нейрона к другим клеткам, тогда как дендрит способен и принимать, и передавать сигналы (*Прим. ред.*).

налы, которые можно измерить с помощью электроэнцефалографа. В наши дни некоторые из этих нейромедиаторов хорошо известны – например, серотонин, который играет важную роль при депрессивных состояниях; дофамин, химическое вещество, связанное с ощущением удовольствия; эпинефрин, более известный как адреналин, который часто выделяется в ответ на стресс, тревогу и страх, но также важен для внимательности и бдительности. На научном языке передача единичного электрохимического сигнала от одного нейрона к другому называется *потенциалом действия*, что для меня звучит так же странно, как слово *пустотность*, наверное, звучит для людей, которые никогда не изучали буддизм.

Понимание активности нейронов не имело бы слишком большого значения для вопросов страдания или счастья, если бы не две важные детали. Когда нейроны контактируют друг с другом, между ними образуется связь, очень похожая на давнюю дружбу. У них вырабатывается привычка передавать туда и обратно одни и те же типы сообщений, подобно тому, как старые друзья склонны подкреплять суждения друг друга о людях, событиях и переживаниях. Эти связи становятся биологической основой для многих так называемых привычек ума – своего рода «условных рефлексов», которые у нас вырабатываются по отношению к определённым видам людей, мест и предметов.

Можно привести очень простой пример: если бы меня в очень раннем детстве напугала собака, то в моём мозге сформировался бы набор нейронных связей, соответствующий физическому ощущению страха, с одной стороны, и идее «собаки – ужасные» – с другой. При моей следующей встрече с собакой нейроны из того же самого набора начинали бы снова болтать друг с другом, напоминая мне, что «собаки – ужасные». И каждый раз эта болтовня становилась бы всё громче и убедительнее, пока не стала настолько укоренившейся привычкой, что мне достаточно лишь *подумать* о собаках, чтобы моё сердце начинало колотиться и я покрывался потом.

Но представьте себе, что однажды я посетил друга, у которого есть собака. Вначале я мог испугаться, услышав, как она залаяла на мой стук в дверь, и увидев, как она кинулась меня обнюхивать. Но через какое-то время собака бы ко мне привыкла, уселась у моих ног или у меня на коленях, а может быть, даже начала бы меня лизать так радостно и ласково, что мне практически пришлось бы её отталкивать.

В мозге собаки происходит следующее: набор нейронных связей, ассоциирующихся с моим запахом и со всеми ощущениями, которые подсказывают ей, что хозяин меня любит, создаёт модель, эквивалентную мысли: «Ага, это отличный человек!» Тем временем в моём собственном мозге начинает переключку новый набор нейронных связей, ассоциирующихся с приятными физическими ощущениями, и я начинаю думать: «Ага, собаки *могут быть* хорошими!» И каждый раз, когда я буду посещать своего друга, новая модель будет укрепляться, а старая ослабевать до тех пор, пока я в конце концов вообще не перестану бояться собак.

На языке неврологии эта способность замещать старые нейронные связи новыми называется «нейронной пластичностью». По-тибетски такая способность именуется *ле су рунг ва*, что можно примерно перевести как «гибкость» или «податливость». Вы можете использовать любой из этих терминов на вечеринке и будете выглядеть очень умными. Смысл тут состоит в том, что на клеточном уровне *повторяющийся опыт может изменять схему работы мозга*. Вот какое почему стоит за тем, как буддийские учения устраняют привычки ума, ведущие к переживанию страданий.

## Три мозга в одном

*Измерения Будды подразделяются на три...  
Гампопа. Драгоценное украшение освобождения*

К этому моменту должно быть ясно, что мозг не является единым целым и что ответ на вопрос: «*Что же думает, что пища вкусная или невкусная?*» – не так прост, как кажется. Даже такие относительно простые действия, как употребление пищи и напитков, подразумевают обмен тысячами тщательно скоординированных электрохимических сигналов, длящихся доли секунды, между миллионами клеток в мозге и по всему телу. Но прежде чем мы завершим обзор мозга, следует рассмотреть ещё один дополнительный уровень сложности.

Миллиарды нейронов в человеческом мозге сгруппированы по функциям в три разных слоя, каждый из которых развивался на протяжении сотен тысяч лет в процессе эволюции видов, осваивавших всё более сложные механизмы выживания. Самый первый и старейший из этих слоёв, именуемый *стволом мозга*, представляет собой группу клеток в форме луковицы, тянущихся прямо от верхнего окончания спинного мозга. Этот слой обычно называют рептильным мозгом, благодаря его сходству с мозгом многих видов рептилий. Основная задача рептильного мозга – регулирование таких основных непроизвольных функций, как дыхание, обмен веществ, сердцебиение и кровообращение. Кроме того, он управляет тем, что часто называют реакцией «бей или удирай», или реакцией «испуга», то есть автоматическую реакцию, заставляющую нас интерпретировать любую неожиданную встречу или событие, – например, громкий звук, незнакомый запах, что-то ползущее по вашей руке или нечто свернувшееся в тёмном углу – как возможную опасность. В результате без сознательных усилий по телу начинает распространяться адреналин, сердце бьётся быстрее и мышцы напрягаются. Если опасность кажется непреодолимой, то мы спасаемся бегством; если мы думаем, что сможем с ней справиться, то вступаем в борьбу. Легко понять, что такого рода автоматическая реакция значительно повышает наши шансы на выживание.

Рептилии, как правило, в большей степени склонны к борьбе, чем к сотрудничеству, и не обладают врождённой способностью выращивать потомство. Отложив яйца, самка рептилии обычно покидает гнездо. Когда детёныши вылупляются из яиц, они уже обладают инстинктами и способностями взрослых, но их тела ещё уязвимы и неуклюжи, а им нужно себя защищать. Многие из них не могут пережить первые несколько часов жизни. Когда они пытаются добраться до безопасной и более естественной для них среды обитания – будь то в море или в лесу, – их убивают и поедают другие животные, зачастую того же вида. На самом деле только что вылупившиеся рептилии нередко становятся добычей собственных родителей, которые не узнают в них своё потомство.

В ходе эволюции новых видов животных – птиц и млекопитающих – происходило поразительное развитие структуры мозга. В отличие от своих дальних родственников – рептилий – новорождённые детёныши этих видов недостаточно развиты, чтобы заботиться о себе, и в той или иной степени нуждаются в родительской опеке. Для удовлетворения этой потребности – и для обеспечения выживания этих новых видов – постепенно сформировался второй слой мозга. Этот слой, именуемый лимбической системой, окружает ствол мозга подобно шлему и включает в себя ряд «запрограммированных» нейронных связей, стимулирующих побуждение воспитывать потомство, то есть обеспечивать его едой и защитой, а также обучать посредством игр и других упражнений важнейшим навыкам выживания.

Кроме того, эти более сложные нейронные связи наделяли новые виды способностью генерировать более широкий спектр эмоций, чем просто «бить или удирать». Например, млекопитающие могут различать не только звуки, издаваемые их собственными детёнышами, но и типы этих звуков – например звуки страдания, удовольствия, голода и т. д. Вдобавок лимбическая система даёт более широкие и тонкие возможности «читать» намерения других животных по их позам, манере движения, мимике и даже по еле уловимым запахам феромонов. Благодаря тому, что млекопитающие и птицы способны интерпретировать разнообразные виды сигналов, они могут более гибко приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, что закладывает основу для обучения и памяти.

Лимбическая система обладает некоторыми замечательными структурами и способностями, которые мы изучим более подробно, когда будем рассматривать роль эмоций.

Однако две структуры следует упомянуть особо. Первая из них – *гиппокамп*, который находится в височной доле мозга, то есть прямо за виском. (На самом деле у людей имеются два гиппокампа, по одному в каждом полушарии.) Гиппокамп играет важнейшую роль в формировании новой памяти о непосредственно переживаемых событиях, обеспечивая пространственный, интеллектуальный и – по крайней мере, у людей – словесный контекст, который наполняет смыслом наши эмоциональные реакции. Людям, у которых была повреждена эта часть мозга, трудно запоминать новые события – они могут помнить всё, что было до повреждения гиппокампа, но после травмы мгновенно забывают всё, что с ними происходит, и всех, с кем они встречаются. Кроме того, гиппокамп – это одна из первых зон мозга, которые поражает болезнь Альцгеймера, а также острые психические заболевания – шизофрения, клиническая депрессия и биполярное расстройство.

Другая важная часть лимбической системы – это *миндалина*, нейронная структура в форме миндального ореха, расположенная на дне лимбической области, прямо над стволом мозга. Как и в случае с гиппокампом, в мозге человека имеются два таких маленьких органа – один в правом полушарии, а другой – в левом. Миндалина играет важнейшую роль в способности чувствовать эмоции и создавать эмоциональные воспоминания. Исследования показали, что повреждение или удаление миндалины приводит к потере почти всех эмоциональных реакций, включая самые элементарные импульсы страха и сопереживания, а также к неспособности создавать или осознавать общественные отношения<sup>7</sup>.

Пытаясь определить практическую науку счастья, мы должны уделять пристальное внимание деятельности миндалины и гиппокампа. Миндалина связана с *автономной нервной системой* – зоной ствола мозга, автоматически регулирующей реакции мышц, сердца и желез, и с гипоталамусом – нейронной структурой в основании лимбической области, которая управляет выделением в кровоток адреналина и других гормонов<sup>8</sup>. Поэтому миндалина создаёт чрезвычайно мощные эмоциональные воспоминания, связанные с важными биологическими и биохимическими реакциями.

Когда происходит событие, вызывающее сильную биологическую реакцию – например выброс в кровь большого количества адреналина или других гормонов, гиппокамп посылает сигнал в ствол мозга, где он сохраняется как образец. В результате многие люди способны точно вспомнить, где они были и что происходило вокруг них, когда они, например, услышали об убийстве президента или катастрофе космического корабля либо увидели эти события собственными глазами. Точно такие же образцы могут сохраняться и в результате более личных переживаний с сильным положительным или отрицательным эмоциональным зарядом.

Поскольку такие воспоминания и связанные с ними образцы очень сильны, они могут легко вызываться последующими событиями, которые обладают некоторым – порой очень незначительным – сходством с первоначальным воспоминанием. Очевидно, что этот тип сильных реакций памяти даёт значительные преимущества для выживания в обстоятельствах, угрожающих жизни. Он позволяет узнавать пищу, от которой нам когда-то стало плохо, и избегать её, или избегать встреч с особо агрессивными животными либо представителями нашего собственного вида. Но он также может затмевать или искажать восприятие вполне обычного, нейтрального опыта. Например, дети, которых часто унижали и критиковали родители или другие взрослые, могут в своей взрослой жизни переживать неоправданно сильные чувства страха и обиды или другие неприятные эмоции, имея дело с людьми, обладающими авторите-

---

<sup>7</sup> Гоулмэн Д. Эмоциональный Интеллект. Нью-Йорк: Бантам Букс, 1995. С. 15.

<sup>8</sup> Гипоталамус можно назвать центральным командным пунктом всей эндокринной системы человека. Гипоталамус управляет главной железой организма – *гипофизом*, который отдаёт всем другим железам команды начать или прекратить выделение тех или иных гормонов (*Прим. ред.*).

том и/или властью. Такие типы искажённых реакций часто бывают результатом слабых ассоциаций, используемых миндалиной для вызывания отклика из памяти. Один значимый элемент в нынешней ситуации, сходный с элементом прошлого опыта, может стимулировать целый ряд мыслей, эмоций, гормональных и мышечных реакций, сохранившихся от первоначального переживания.

Деятельность лимбической системы, или «эмоционального мозга», как её иногда называют, – в значительной степени уравнивается третьим слоем мозга, сформировавшимся относительно недавно: корой головного мозга. Этот слой мозга, характерный для млекопитающих, обеспечивает способности к рассуждению, формированию понятий, планированию и утончённым эмоциональным реакциям. Хотя у большинства млекопитающих кора довольно тонка, всякий, кто когда-нибудь видел кота, пытающегося открыть дверцу шкафа, или собаку, научившуюся справляться с дверной ручкой, наблюдал за работой коры головного мозга своих домашних животных.

У людей и других высокоразвитых млекопитающих кора головного мозга развилась в более объёмную и сложную структуру. Когда большинство из нас думает о мозге, нашему мысленному взору обычно предстаёт именно эта структура с множеством выпуклостей и борозд-извилилин.

На самом деле без этих выпуклостей и борозд мы вообще не смогли бы представлять себе мозг, поскольку именно высокоразвитая кора наделяет нас способностью к воображению, а также способностью создавать, использовать и понимать символы. Именно кора головного мозга предоставляет нам возможность учить языки, математику, музыку, искусство и письмо. Кора мозга – это центр всей рациональной деятельности, включая решение проблем, анализ, суждение, сдерживание побуждений, организацию информации, обучение на прошлом опыте и ошибках и способность сочувствовать другим.

То, что человеческий мозг состоит из этих трёх слоёв, уже само по себе удивительно. Но ещё более интересно, что вне зависимости от того, насколько современными и утончёнными мы себя считаем, для порождения всего одной мысли требуется ряд сложных взаимодействий между всеми тремя слоями мозга – стволом мозга, лимбической системой и его корой. Вдобавок оказывается, что *каждая* мысль, ощущение или переживание активирует *уникальный* набор взаимодействий, нередко затрагивающих зоны мозга, которые не активируются другими типами мыслей.

## Отсутствующий «дирижёр»

*Ум не находится в голове.*

*Франциско Дж. Варела. Шаги к науке внутреннего бытия (из «Психологии пробуждения»)*

Тем не менее меня продолжал мучить один вопрос. Если мозг – это симфония, как предположил доктор Ливингстон, то должен быть и «дирижёр», разве не так? Разве там не должно быть какого-то объективно определимого органа или клетки, управляющей всем? Мы, несомненно, чувствуем, будто там есть такая вещь, или по крайней мере ссылаемся на неё, когда говорим: «Я ещё не решил», или «Я ничего не помню», или «Наверное, я сошёл с ума»<sup>9</sup>.

Как я узнал из разговоров с неврологами, биологами и психологами, современная наука долгое время искала такого «дирижёра», потратив немало усилий в надежде обнаружить какую-нибудь клетку или группу клеток, которая управляет чувствами, восприятием, мыслями и другими видами умственной деятельности. Однако, несмотря на использование самой совер-

---

<sup>9</sup> На английском все эти три выражения содержат слово «ум» (mind): make up one's mind = «решать»; have a blank mind = «ничего не помнить»; be (go) out of one's mind = «сходить с ума» (Прим. пер.).

шенной техники, не удалось найти никаких свидетельств существования подобного «дирижёра». В мозге нет никакой отдельной зоны, никакого крохотного «я», отвечающего за координацию общения разных исполнителей.

В итоге современные неврологи отказались от поисков «дирижёра» в пользу исследования принципов и механизмов, посредством которых миллиарды нейронов, распределённые по всему мозгу, способны согласовывать свою активность, не нуждаясь в центральном руководителе. Такое «глобальное», или «распределённое», поведение можно сравнить со спонтанной координацией группы джазовых музыкантов. Когда джазовые исполнители импровизируют, каждый может исполнять немного отличающуюся музыкальную партию, однако каким-то образом им удаётся играть согласованно.

Идея помещения «я» в мозг во многом связана с влиянием классической физики, которая традиционно сосредоточивалась на изучении законов, управляющих локализованными объектами. С этой формализованной точки зрения, если ум способен оказывать воздействие – например, на эмоции, то он должен где-то находиться. Однако современная физика начинает подвергать сомнению представление о существовании материальных тел, тем самым свидетельствуя о необоснованности самого допущения «реальности» объектов науки. Каждый раз, когда кто-нибудь находит самый мельчайший элемент материи, который только можно себе вообразить, кто-то другой обнаруживает, что в действительности этот элемент состоит из ещё более мелких частиц. И с каждым новым шагом вперёд становится всё труднее окончательно определить какой-либо фундаментальный элемент материи.

Рассуждая логически, если бы даже было возможно разделять мозг на всё меньшие и меньшие части, вплоть до субатомного уровня, то разве можно было бы с уверенностью назвать умом одну из этих частиц? Поскольку каждая клетка состоит из множества меньших частиц, каждая из которых состоит из частиц ещё меньшего размера, то как можно узнать, которая из них представляет собой искомый ум?

Именно здесь буддизм способен предложить свежий взгляд, который мог бы создать основу для новых направлений научных исследований. В тибетском буддизме ум обозначается словом *сэм*, которое можно примерно перевести как «тот, кто познает». Более длинный вариант этого слова *сэм чен та нэй* в переводе означает «то, как думают чувствующие существа». Эти простые слова могут помочь нам понять, что в буддизме ум считается не особым объектом, а *способностью* распознавать, а также осмысливать полученный опыт и переживания. Хотя Будда учил, что мозг, безусловно, служит физической опорой для ума, в то же время он подчёркивал, что *сам ум* невозможно видеть, осязать, или даже описать вербально. Так же, как зрение не сводится к физическому органу – глазу, а слух не сводится к физическому органу – уху, мозг – это ещё не ум.

Одним из самых первых уроков, полученных мною от отца, было то, что буддисты считают ум не отдельной сущностью, а скорее постоянно разворачивающимся опытом. Я помню, что сидел тогда в учебном помещении его монастыря в Непале в окружении учеников со всех концов света, и эта идея поначалу показалась мне очень странной. В этой небольшой комнате, обшитой деревянными панелями, нас было так много, что едва можно было двигаться. Но из окон я мог видеть огромное пространство с горами и лесами. А мой отец сидел там очень собранный, не обращая внимания на духоту, вызванную таким количеством людей, и говорил: «На самом деле то, что мы считаем своей личностью, «своим умом», «своим телом», «собой», – это иллюзия, создаваемая непрерывным потоком мыслей, эмоций, ощущений и восприятий».

Я не знаю, что подействовало на меня: абсолютная убеждённость моего отца, говорившего на основании собственного опыта, физический контраст между ощущением зажатости на скамейке между другими учениками и видом открытого пространства из окна, а может, и то и другое, но в тот момент, как говорят на Западе, во мне что-то просто «щёлкнуло». У меня появилось переживание свободы от разграничения между мыслями «мой» ум, «я» сам и воз-

можно просто ощущать *бытие* так же открыто и распахнуто, словно это простор небес и сияние горных вершин за окном.

Позже, когда я попал на Запад, мне приходилось слышать, как многие психологи сравнивают переживание «ума» или «себя» с просмотром кинофильма. Как они объясняли, во время просмотра кинофильма нам кажется, что мы воспринимаем постоянный поток звуков и движения, когда через проектор по очереди проходят отдельные кадры. Однако восприятие было бы совершенно иным, если бы мы имели возможность просматривать фильм кадр за кадром.

Именно так мой отец начинал учить меня смотреть на мой ум. Если просто наблюдать за каждой мыслью, каждым чувством и ощущением, проносящимся в уме, то иллюзия ограниченного «я» исчезает, сменяясь гораздо более спокойным, просторным и безмятежным чувством осознания. А от других учёных я узнал, что поскольку опыт изменяет нейронную структуру мозга, то, наблюдая за умом таким образом, мы можем изменять ту межклеточную болтовню, что постоянно воспроизводит ощущение нашего «я».

## Осознанность<sup>10</sup>

*Снова и снова взирая на ум, который нельзя увидеть, Можно ясно увидеть смысл таким, каков он есть.*

*Третий Гьялванг Кармана. Песнь Кармань: устремление махамудры истинного смысла*

Ключ к тому, как заниматься буддийской практикой, лежит в обучении простому пребыванию в чистом осознании мыслей, чувств и восприятий, когда они возникают. В буддийской традиции это спокойное присутствие называется *осознанностью*, что, в свою очередь, означает простое пребывание в естественной ясности ума. Как в том примере с собакой, если бы я осознавал свои привычные мысли, ощущения и восприятия, не позволяя им себя захватывать, то их власть надо мной начала бы ослабевать. Я бы воспринимал их появление и исчезновение как естественную функцию ума – столь же естественную, как движение волн по поверхности озера или океана. И в конечном счёте я понял, что именно это происходило, когда я в одиночестве сидел в своей келье, пытаюсь преодолеть тревогу, которая причиняла мне столько неудобств на протяжении всего детства. Простое *наблюдение* за тем, что происходило в моём уме, действительно изменяло то, что там происходило.

Вы можете начать испытывать такую же свободу естественной ясности прямо сейчас с помощью одного простого упражнения. Просто сядьте прямо, дышите нормально и позвольте себе осознавать движение воздуха при дыхании, внутрь и наружу. Расслабляясь в осознании своих вдохов и выдохов, вы, скорее всего, начнёте замечать сотни мыслей, пробегающих в вашем уме. От некоторых из них легко освободиться, в то время как другие могут завести вас на длинную и петляющую туда-сюда дорогу смежных мыслей. Когда вы заметите, что погнались за мыслями, просто вернитесь к сосредоточению на дыхании. Делайте это в течение одной минуты.

Вначале вас удивит количество и разнообразие мыслей, льющихся через ваше осознание подобно водопаду, низвергающемуся с отвесной скалы. Такое переживание не означает неудачу. Напротив, это знак успеха. Вы начали понимать, какое количество мыслей обычно роится в вашем уме, хотя вы их даже не замечаете.

Вы также можете заметить, что увлеклись какой-то цепочкой мыслей и следуете за ними, пренебрегая всем остальным. Потом вы вдруг вспоминаете, что целью упражнения было про-

---

<sup>10</sup> Англ. *mindfulness* – дословно: «полнота ума». Этот термин чаще переводят на русский язык как «внимательность» или «памятование». (Прим. пер.).

стое наблюдение за мыслями. Вместо того чтобы наказывать или обвинять себя, просто вернитесь к сосредоточению на дыхании.

Если вы будете продолжать эту практику, то обнаружите, что, несмотря на появление и исчезновение мыслей, ничто не нарушает и не прерывает естественную ясность ума.

К примеру, во время поездки в канадскую Нова Скотию я побывал в обители для уединения, находившейся совсем рядом с океаном. В тот день, когда я приехал, стояла замечательная погода: небо было безоблачным, а океан – таким глубоким, прозрачным и синим, что на него было приятно смотреть. Когда я проснулся на следующее утро, океан выглядел как густой и грязный суп. Я недоумевал: «Что случилось с океаном? Ещё вчера он был таким прозрачным и синим, а сегодня вдруг помутнел». Я спустился к берегу и не обнаружил никаких явных причин этой перемены. Ни в воде, ни на берегу не было никакой грязи. Затем я взглянул на небо и увидел, что оно затянуто тёмными, зеленоватыми облаками. Я понял, что цвет облаков изменил цвет океана. Внимательно посмотрев на саму воду, я увидел, что она по-прежнему была чистой и прозрачной.

Ум во многом подобен океану. Его «цвет» меняется изо дня в день, мгновение за мгновением, отражая мысли, эмоции и прочее, проплывающее, так сказать, «над головой». Но сам ум, как и океан, никогда не меняется: он всегда чистый и прозрачный, независимо от того, что он отражает.

Вначале практика осознанности может казаться трудной, но дело не в том, сколь впечатляющим будет ваш успех на первых порах. То, что сегодня кажется невозможным, становится легче по мере практики. Нет ничего такого, чего нельзя освоить, к чему невозможно привыкнуть. Просто подумайте обо всех неприятных вещах, которые вы уже принимаете как само собой разумеющееся, – например, о том как вы мучительно медленно пробираетесь в плотном потоке машин или общаетесь с раздражительным родственником или коллегой. Вы овладеваете осознанностью постепенно, устанавливая новые нейронные связи и подавляя болтовню старых. Для этого необходимо терпеливо продвигаться маленькими шажками, занимаясь практикой понемногу.

Есть старая тибетская поговорка: «Если будешь спешить, никогда не доберёшься до Лхасы. Иди медленно, и достигнешь цели». Эта пословица появилась ещё в те дни, когда люди из Восточного Тибета совершали паломничество в Лхасу, столицу центрального региона страны. Паломники, которые хотели попасть туда поскорее, шли как можно быстрее, но уставали или заболели из-за темпа, который сами же выбрали, и им приходилось возвращаться обратно домой. Те же, кто путешествовал не спеша, разбивали лагерь на ночь, наслаждались отдыхом и приятной компанией и продолжали путь на следующий день, в итоге быстрее достигая Лхасы.

Опыт следует за намерением. Где бы мы ни были и что бы мы ни делали, нам нужно лишь осознавать свои мысли, чувства и ощущения как что-то естественное. Не отвергая и не принимая свой опыт, мы просто осознаём его и позволяем ему проходить. Продолжая действовать в таком духе, мы со временем обнаружим, что способны справляться с ситуациями, которые когда-то считали мучительными, пугающими или печальными. Мы обнаружим чувство уверенности, произрастающее не из гордости или высокомерия. Мы поймём, что у нас всегда есть убежище, защита и крыша над головой.

Помните тот маленький тест, который я просил вас пройти, задавая себе вопрос во время следующего обеда или ужина: «Кто или что думает, что еда вкусная или невкусная? Кто или что осознает процесс принятия пищи?». Когда-то казалось, что ответ очень прост. Но теперь ответ уже не приходит так легко, не правда ли?

И всё же мне бы хотелось, чтобы вы предприняли ещё одну попытку проверить себя, когда в следующий раз сядете обедать или ужинать. Если ответы, которые сейчас приходят вам в голову, путанные и противоречивые, это хорошо. Как меня учили, замешательство – это начало

понимания, то есть первая стадия освобождения от нейронной болтовни, которая приковывала вас к фиксированным привычным идеям о том, кто вы есть и на что способны.

Другими словами, замешательство – это первый шаг на пути к настоящему благополучию.

### 3. За пределами ума, за пределами мозга

*Когда ум постигнут, это пробуждение.  
Сутра мудрости прошедшего мгновения*

Вы – не тот ограниченный и беспокойный человек, каким себя считаете. Любой буддийский мастер может сказать вам с полной убежденностью, основанной на личном опыте, что на самом деле вы – средоточие сострадания, что вы обладаете совершенным осознанием и полностью способны достичь величайшего блага не только для самого себя, но для всех и всего, что вы можете себе представить.

Единственная проблема заключается в том, что вы этого о себе не знаете. Говоря строго научным языком, которому я научился из разговоров со специалистами в Европе и Северной Америке, большинство людей просто ошибочно принимают образ самих себя, формируемый привычками и закрепляющийся в нейронных связях, за то, кем или чем они на самом деле являются. Этот образ почти всегда выражается в двойственных понятиях: я и другой, боль и удовольствие, обладание и неимение, симпатия и антипатия. Как мне объяснили, это самые основные понятия, необходимые для выживания.

К сожалению, когда ум окрашен такой двойственностью, каждое переживание – даже мгновения счастья и радости – сковано каким-то чувством ограниченности. На заднем плане всегда прячется некое *но*. Один из видов «но» – это «но отличия»: «Мой день рождения прошёл замечательно, *но* мне хотелось бы шоколадный торт вместо морковного пирога». Кроме того, есть «но лучшего»: «Мне нравится мой новый дом, но у моего друга Джона дом больше, и света там гораздо больше». И, наконец, есть «но страха»: «Я терпеть не могу свою работу, но разве я найду другую в такие времена?» Личный опыт научил меня, что можно преодолеть любое ощущение собственной ограниченности. Иначе я, скорее всего, сидел бы в своей келье, чувствуя себя слишком испуганным и неадекватным, чтобы участвовать в групповых практиках. В тринадцать лет я лишь знал, *как* преодолеть свой страх и чувство незащищённости. Но благодаря терпеливому руководству таких специалистов в области психологии и неврологии, как Франциско Варела, Ричард Дэвидсон, Дэн и Тара Гоулман, я начал понимать с объективной научной точки зрения, почему практики на самом деле работают: эти ощущения ограниченности, тревоги, страха и прочего – всего лишь нейронная болтовня. По своей сути они – привычки. А от любых привычек можно отучиться.

#### Естественный ум

*Это называется «истинной природой», так как она не создана никем.  
Чандракирти. Вступление на срединный путь*

Одна из первых буддийских истин, которую мне преподали, состоит в том, что фундаментальная природа ума в силу своей необъятности полностью превосходит интеллектуальное понимание. Её невозможно описать словами или свести к удобным, привычным концепциям. Для меня это было проблемой, так как я люблю слова и легко воспринимаю концептуальные объяснения.

На санскрите – языке, на котором были первоначально записаны учения Будды, фундаментальная природа ума называется *татхагатагарбха*, что представляет собой очень тонкое и хитрое описание. Буквально, это означает «природа тех, кто ушёл так». «Те, кто ушёл так» – это люди, которые достигли окончательного просветления, другими словами, люди, чьи умы

полностью превзошли обычные ограничения, которые можно описать словами. Я думаю, вы согласитесь, что это не особенно помогает понять смысл.

В других, менее буквальных переводах термин *татхагатагарбха* интерпретировали как «природа будды», «истинная природа», «просветлённая сущность», «обычный ум» и даже «естественный ум», но ни одна из этих интерпретаций не проливает достаточно света на истинный смысл самого слова. Чтобы действительно понять *татхагатагарбху*, необходимо пережить её в непосредственном опыте, что у большинства из нас вначале происходит в виде коротких, спонтанных проблесков осознания. У большинства из нас естественный ум, или природа будды, омрачён ограниченным образом себя, создаваемым привычными нейронными паттернами, которые сами по себе просто отражают безграничную способность ума создавать любое состояние по собственному выбору. Естественный ум способен порождать всё, *даже неведение своей собственной природы*. Иными словами, отсутствие осознания естественного ума – это просто пример неограниченной способности ума создавать всё, что он захочет. Мы должны с одобрением похлопывать себя по спине всякий раз, когда чувствуем страх, грусть, ревность, страсть или любую другую эмоцию, способствующую нашему ощущению уязвимости или слабости. Ведь мы только что ощутили безграничность природы своего ума.

Хотя истинную природу ума невозможно описать прямо, это не означает, что нам не следует по крайней мере попытаться приобрести в отношении нее какое-то теоретическое, концептуальное понимание. Даже ограниченное понимание – это, по меньшей мере, указатель в направлении непосредственного опыта. Будда понимал, что опыт, который невозможно описать словами, лучше всего объяснять с помощью притч и метафор. Так, в одном учении он сравнил *татхагатагарбху* с золотым самородком, покрытым грязью и пылью.

Представьте себе, что вы – кладоискатель. Однажды вы находите в земле кусок металла. Вы роете яму, вытаскиваете металл, приносите его домой и начинаете очищать. Сначала открывается одна грань яркого и блестящего самородка. Постепенно, по мере того как вы смываете накопившуюся грязь, вам открывается весь самородок во всей своей красе. Позвольте мне спросить: что более ценно: кусок золота, зарытый в земле, или тот, который вы очистили? На самом деле у них одинаковая ценность. Любое различие между чистым и грязным самородком носит поверхностный характер.

То же самое можно сказать и о естественном уме. Нейронная болтовня, которая не дает вам увидеть свой ум во всей его полноте, в действительности не меняет фундаментальную природу вашего ума. Такие мысли, как «я некрасивая», «я тупой» или «я скучный», – не что иное, как нейрофизиологическая грязь, временно омрачающая сияющие качества природы будды или естественного ума.

Иногда Будда сравнивал естественный ум с пространством, но не в том смысле, в каком его понимает современная наука, а, скорее, в поэтическом смысле глубокого переживания открытости и простора, которое человек испытывает, глядя на безоблачное небо или входя в очень большое помещение. Как и пространство, естественный ум не зависит от предшествующих причин или условий. Он просто есть: неизмеримый и превосходящий любые определения – сущностный фон, пространство в котором мы движемся и относительно которого мы распознаем отличия и характеристики воспринимаемых нами объектов.

## **Естественный покой**

*В естественном уме нет ни приятия, ни неприятия, ни приобретения, ни потери.*

*Третий Гьялванг Кармана. Песнь Кармапы: устремление махамудры истинного смысла*

Я хочу пояснить, что сравнение между естественным умом и пространством, как его описывает современная наука, в действительности больше подходит в качестве полезной метафоры, а не точного описания. Думая о пространстве, большинство из нас представляют себе пустой фон, на котором появляются и исчезают всевозможные объекты: звёзды, планеты, кометы, метеориты, чёрные дыры, астероиды – и даже такие феномены, которые пока ещё не обнаружены и не описаны. Но несмотря на всю эту активность, наше представление о сущностной природе пространства остаётся неизменным. Насколько нам известно, пространство ещё никогда не жаловалось на то, что происходит у него внутри. Мы отправили тысячи, миллионы посланий во вселенную и ни разу не получили такого ответа, типа «Меня так разозлило, что астероид только что врезался в мою любимую планету» или «Ой, мне угрожают! Только что появилась новая звезда!»

Точно так же и природу ума не задевают неприятные мысли и условия, которые обычно могли бы считаться тягостными и удручающими. Она естественно спокойна, как ум ребёнка, которого родители взяли с собой в музей. В то время как его родители полностью увлечены оценками выставленных там произведений искусства, ребёнок их едва замечает. Он не задумывается о том, сколько может стоить какая-то картина, сколько лет статуе и чем работы одного художника лучше работ другого. Его точка зрения абсолютно наивна, он просто воспринимает всё, что предстаёт его взору. Такая простодушная точка зрения в буддизме называется «естественным покоем» – это состояние, схожее с ощущением полной расслабленности, которую человек может чувствовать после интенсивной тренировки в спортзале, или выполнения сложной задачи.

Этот опыт хорошо иллюстрирует старая история о короле, который приказал построить новый дворец. Когда здание было закончено, у него появилась проблема: как тайно перевезти из старого дворца в новый все богатства – золото, драгоценности, статуи и другие объекты. Сам он выполнить эту задачу не мог, так как отдавал всё своё время исполнению монарших обязанностей, а при дворе было немного людей, которым можно было бы доверить эту задачу, чтобы они при этом ничего не украли. Однако он знал одного преданного генерала, который мог бы умело и в полной тайне выполнить это поручение.

Итак, король позвал генерала и объяснил ему, что тот – единственный человек при дворе, которому он доверяет, сообщив, что хочет, чтобы генерал взял на себя задачу перевозки всех сокровищ из старого дворца в новый. Помимо секретности важнейшим условием было завершение перевозки за один день. Если генерал сможет это выполнить, король пообещал наградить его обширными землями, величественными особняками, золотом, драгоценностями – по существу, достаточным богатством, чтобы можно было уйти в отставку и безбедно жить до самой смерти. Генерал с радостью взялся за поручение, ослеплённый перспективой получить за день работы такое богатство, которое позволит его детям, внукам и правнукам проводить свои дни в роскоши и комфорте.

На следующее утро генерал проснулся рано и взялся за перенос королевских сокровищ из старого дворца в новый, бегая туда и обратно по тайным проходам с ларцами и сундуками золота и драгоценностей, дав себе только одну короткую передышку на обед, чтобы набраться сил. Наконец ему удалось перенести последние царские драгоценности в хранилище нового дворца, и, как только село солнце, он доложил королю, что задача выполнена. Король поздравил его и вручил дарственные на обещанные плодородные земли, а также золото и драгоценности, которые тоже были частью сделки.

Вернувшись домой, генерал принял горячую ванну, оделся в удобную одежду и с глубоким вздохом облегчения устроился на мягких подушках в своей личной комнате, крайне утомлённый, но довольный тем, что успешно выполнил порученную ему невероятно сложную задачу. Ощукая чувство полной уверенности и достигнутого успеха, он смог отпустить все тревоги и мысли и испытать свободу – в это мгновение он мог быть самим собой.

Такое состояние расслабления, не требующее совершенно никаких усилий, и называется естественным покоем.

Как и многие другие аспекты естественного ума, опыт естественного покоя настолько превосходит всё то, что мы обычно считаем расслаблением, что его невозможно описать. В классических буддийских текстах его сравнивают со сладостью, которую дали немому. Человек, лишённый дара речи, несомненно, чувствует сладкий вкус конфеты, но не может его описать. Точно так же, когда мы ощущаем естественный покой своего ума, этот опыт несомненно реален, но выходит за пределы нашей способности вербализации.

Поэтому в следующий раз, когда вы сядете есть и спросите себя: «Кто или что думает, что эта еда вкусная или невкусная? Кто или что осознаёт процесс еды?», не удивляйтесь, если вы вообще не сможете найти ответа. Вместо этого поздравьте себя. Когда вы больше не можете описать сильное переживание словами, это знак прогресса. Это означает, что вы по меньшей мере прикоснулись к сфере невыразимой широты своей истинной природы – сделали смелый шаг, который не решаются сделать многие люди, слишком сжившиеся со своей привычной неудовлетворённостью и чувствующие себя в ней комфортно.

Тибетское название медитации – *гом* – буквально переводится как «привыкание к чему-либо», и буддийская практика медитации на самом деле посвящена привыканию к природе вашего ума. Это немного напоминает то, как вы всё больше и больше узнаете своего друга. Так же как и узнавание друга, раскрытие природы своего ума – это постепенный процесс. Оно редко происходит сразу. Единственная разница между медитацией и обычным процессом знакомства и сближения состоит в том, что друг, которого вы постепенно узнаете, – это вы сами.

## Знакомство с естественным умом

*Если в доме бедняка под землёй сокрыт бесценный клад, Сам бедняк не узнает о нём, а сокровище не объявит ему: «Я здесь!»*  
**Майтрейя. Махаяна Уттарадхьяна**

Будда часто сравнивал естественный ум с водой, которая по своей природе всегда чиста и прозрачна. Грязь, взвесь, осадок и другие нечистоты могут временно замутнить или загрязнить воду, но мы можем отфильтровать все эти примеси и восстановить её природную прозрачность. Если бы вода не была чистой по природе, она бы не становилась снова такой, сколько бы фильтров мы ни использовали.

Первый шаг к познанию качеств естественного ума иллюстрирует рассказанная Буддой притча о бедняке, жившем в старой шаткой хижине. Стены и пол его хижины были выложены тысячами драгоценных камней, но бедняк этого попросту не понимал. Хотя все эти драгоценности принадлежали ему, он жил в нищете, страдая от голода и жажды, от сильного мороза зимой и ужасной жары летом, не осознавая ценности того, чем владел.

Однажды друг спросил его: «Почему ты живёшь как нищий? Ты не беден. Ты очень богат». «Ты сошёл с ума? – ответил бедняк, – как у тебя язык поворачивается говорить такое?» «Посмотри вокруг, – ответил его друг, – весь твой дом наполнен драгоценностями – изумрудами, алмазами, сапфирами и рубинами».

Вначале старик не поверил тому, что сказал ему друг. Но через какое-то время его разоблало любопытство, и он достал из своей стены небольшую драгоценность и отнёс её в город на продажу. Он не мог поверить, что торговец, которому он её предложил, дал за неё очень приличную сумму. С деньгами в руках он вернулся в город и купил себе новый дом, взяв с собой все драгоценности, которые смог найти. Он приобрёл новую одежду, наполнил кухню едой, нанял прислугу и зажил комфортной жизнью состоятельного человека.

Теперь позвольте мне спросить – кто богаче: тот, кто живёт в старом доме и окружён драгоценностями, которым не знает цены, или тот, кто знает стоимость того, что имеет, и живёт в полном комфорте?

Как и в предыдущем вопросе о золотом самородке, ответ – никто. Они оба владеют несметным богатством. Единственная разница состоит в том, что кто-то на протяжении многих лет не осознаёт ценности того, чем владеет. И до тех пор, пока он не осознает, что у него уже есть, он не освободится от нищеты и страдания.

То же самое относится и ко всем нам. Мы страдаем до тех пор, пока не осознаём свою природу. Но осознаёте вы её или нет – её качества от этого не меняются. А вот когда вы начинаете осознавать её в себе, то меняетесь и вы, и качество вашей жизни. С вами начинают происходить такие вещи, о которых вы даже и не мечтали.

## **Ум, биология – или и то и другое?**

*Будда обитает в вашем собственном теле...  
Сампуга-мантра*

Если что-то пока не идентифицировано, это ещё не означает, что оно не существует. Мы уже наблюдали это, когда пытались точно определить местонахождение ума: хотя имеется более чем достаточно свидетельств умственной деятельности, ещё ни один учёный не смог подтвердить существование самого ума. Точно так же ни одному учёному не удалось точно определить природу и свойства пространства на самом фундаментальном уровне. Однако мы знаем, что у нас есть ум, и не можем отрицать существование пространства. Концепции ума и пространства глубоко укоренились в нашей культуре. Мы знакомы с этими идеями. Они кажутся нам нормальными и в какой-то степени весьма обыденными.

Но такие понятия, как «естественный ум» и «естественный покой», не знакомы нам в такой же степени. Вследствие этого многие люди подходят к ним с определённой долей скепсиса. Однако было бы справедливо ожидать, что, используя те же верные умозаключения и непосредственный опыт прямого переживания, мы по крайней мере сможем немного приблизиться к пониманию естественного ума.

Будда учил, что реальность естественного ума можно продемонстрировать посредством определённого знака, видного каждому, представив его в форме вопроса и ответа. И задал вопрос: «О чём все люди вообще заботятся больше всего?»

Когда я задаю тот же вопрос на публичных лекциях, люди дают на него много разных ответов. Одни говорят, что больше всего мы заботимся о том, чтобы оставаться живыми, быть счастливыми, избегать страдания или быть любимыми. Другие отвечают: мир, прогресс, еда, дыхание; чтобы ничего не менялось, чтобы улучшались условия жизни. Третьи упоминают жизнь в согласии с собой и другими, смысл жизни, страх смерти. Я нахожу особенно забавным один ответ: «О себе!»

Каждый ответ абсолютно верен. Все представляют собой просто разные аспекты основного ответа. Главная забота, которая свойственна всем существам – людям, животным и насекомым, – это желание быть счастливыми и избегать страданий. Кем бы мы ни были, мы просто хотим быть счастливыми и избегать боли. Хотя у каждого из нас может быть собственная стратегия достижения счастья и освобождения от страданий, в конечном итоге все мы стремимся к достижению одного и того же результата. Даже муравьи никогда не останавливаются в движении к этой цели ни на секунду. Они всё время суетятся, собирая пищу, строя и расширяя свои жилища. Зачем они так тяжело трудятся? Чтобы достичь определённой формы счастья и избежать страдания.

Будда говорил, что желание достичь длительного счастья и избавиться от страдания – это безошибочный знак присутствия естественного ума. На самом деле есть много других показателей, но для их перечисления, вероятно, понадобилась бы ещё одна книга. Так почему же Будда придавал такое значение одному этому знаку?

Потому что истинная природа всех живых существ уже полностью свободна от страданий и наделена совершенным счастьем. Пытаясь найти счастье и избавиться от страданий, независимо от того, как мы это делаем, мы все просто выражаем свою собственную сущность.

Наше стремление к постоянному счастью – это «тихий голос» естественного ума, который напоминает нам о том, что мы действительно способны переживать. Будда иллюстрировал это стремление на примере птицы-матери, которая покинула своё гнездо. Сколько бы красивых мест она ни пролетала, сколько бы новых и интересных вещей она там ни видела, что-то тянет её обратно к своему гнезду. Точно так же, какой бы захватывающей ни была повседневная жизнь, сколь бы хорошо мы себя временно ни чувствовали, влюбившись, заслужив похвалу или получив работу, о которой могли только мечтать, в нас всегда будет жить стремление к состоянию подлинного, всеобъемлющего и непреходящего счастья, напоминающее нам о совершенном покое и счастье истинной природы.

В каком-то смысле так мы испытываем ностальгию по своей истинной природе.

## **Быть самим собой**

*Нам необходимо осознать своё основополагающее состояние.  
Цокньи Ринпоче. Беззаботное достоинство*

Согласно Будде, основную природу ума можно непосредственно переживать, просто позволяя уму пребывать таким, как он есть. Как мы можем это осуществить? Давайте вернёмся к истории про генерала, которому поручили перенести королевские сокровища из одного дворца в другой за один день, и вспомним, какое раскрепощение и удовлетворение он почувствовал, когда выполнил работу. Когда он устроился на подушках после принятия ванны, его ум стал полностью расслабленным. Мысли бурлили, но он довольствовался тем, что позволял им появляться и исчезать, не цепляясь ни за одну из них и не следуя за ними.

Вы, наверное, ощущали нечто подобное после завершения длительной и сложной работы, будь то физический труд или мысленные усилия, которые вы прилагали при составлении важного доклада или завершении какого-нибудь финансового анализа. Когда вы завершаете работу, ваши тело и ум естественным образом приходят в состояние блаженной утомлённости.

Давайте сделаем короткое упражнение по успокоению ума. Это не медитативное упражнение. На самом деле это упражнение в немедитации – очень древней буддийской практике, которая, как мне объяснял мой отец, снимает напряжение от мыслей, что вы должны достичь какой-то цели или испытать какое-то особое состояние. В немедитации мы просто наблюдаем за тем, что происходит, не вмешиваясь. Мы – просто внимательные наблюдатели в своего рода интроспективном эксперименте, не заинтересованные в его результатах.

Конечно, когда меня впервые этому учили, я все ещё был довольно целеустремлённым ребёнком. Мне хотелось, чтобы каждый раз, когда я садился медитировать, происходило что-то чудесное. Поэтому мне потребовалось какое-то время, чтобы привыкнуть просто быть, просто смотреть и не думать о результатах.

Вначале примите удобную позу, чтобы ваш позвоночник был выпрямлен, тело расслаблено, а глаза – открыты. Как только вашему телу будет удобно, позвольте своему уму просто отдыхать в течение примерно трёх минут. Просто оставьте свой ум в покое, как будто вы только что завершили длительную и сложную работу.

Независимо от того, что происходит – возникают ли мысли или эмоции, замечаете ли вы какой-то физический дискомфорт, осознаёте окружающие звуки или запахи или же ваш ум совершенно пуст, – не волнуйтесь. Всё, что происходит или не происходит, – это просто часть опыта успокоения вашего ума.

Итак, просто расслабьтесь, осознавая все проходящее в вашем уме...

Просто расслабьтесь...

Просто расслабьтесь...

По прошествии трёх минут спросите себя: каким был этот опыт? Не судите о нём и не пытайтесь его объяснять. Просто посмотрите, что происходило и как вы себя чувствовали. Возможно, вы ненадолго почувствовали вкус покоя или открытости. Это хорошо. А может быть, вы осознавали миллион разных мыслей, чувств и ощущений. Это тоже хорошо. Почему? Потому что, пока вы сохраняли хотя бы элементарное осознание того, о чём думали или что чувствовали, у вас было непосредственное представление о вашем уме, выполняющем свои естественные функции.

Поэтому позвольте мне открыть вам большой секрет. Всё, что вы переживаете, когда ваше внимание просто обращено на то, что происходит в вашем уме в любой момент, и есть медитация. Просто пребывать таким образом и есть переживание естественного ума.

Единственная разница между медитацией и обычным, повседневным процессом мышления, чувств и ощущений – это применение простого, пустого осознания, которое имеет место, когда вы позволяете своему уму пребывать просто таким, как он есть, не гонясь за мыслями и не отвлекаясь на чувства и ощущения.

Мне понадобилось немало времени, чтобы понять, насколько в действительности проста медитация, – в основном потому, что она казалась настолько обычной и близкой к моим повседневным привычкам восприятия, что я редко останавливался, чтобы это признать. Как и многие люди, с которыми я теперь встречаюсь во время лекционных турне, я думал, что естественный ум должен быть чем-то другим, чем-то отличным или лучшим, чем то, что я уже испытывал.

Как и большинство людей, я привносил в свой опыт множество суждений. Я полагал, что злые, тревожные, боязливые и другие мысли, приходящие и уходящие в течение дня, были плохими и вредными или как минимум не соответствующими естественному покою! Учения Будды и урок, сокрытый в упражнении немедитации, состоят в том, что если мы позволяем себе расслабиться и мысленно отступить, то можем начать осознавать, что все эти разнообразные мысли просто приходят и уходят в контексте безграничного ума, который, как и пространство, не может быть потревожен никакими событиями, разворачивающимися в нём.

На самом деле переживать естественный покой легче, чем выпить воды. Для того чтобы напиться, вам нужно приложить усилия. Вы должны дотянуться до стакана, поднести его к губам, наклонить стакан, чтобы вода полилась в рот, проглотить воду, а затем поставить стакан на место. Для того чтобы пережить естественный покой, не нужно никаких подобных усилий. Всё, что от вас требуется, – это оставить свой ум в его естественной открытости. Не нужно ни особого сосредоточения, ни особых усилий.

А если по каким-то причинам вы не можете раскрепостить свой ум, просто наблюдайте за появляющимися мыслями, чувствами и ощущениями, смотрите, как они остаются на пару секунд, а затем исчезают, и отмечайте: «Ага, вот что сейчас происходит в моём уме».

Где бы вы ни были и что бы ни делали, очень важно воспринимать свой опыт как что-то обычное, как естественное выражение вашего подлинного ума. Если вы не пытаетесь останавливать то, что происходит в вашем уме, а просто наблюдаете за этим, то в конце кон-

цов начнёте ощущать в своём сознании огромное чувство расслабления, безграничную открытость; в действительности, это – ваш естественный ум, невозмутимая по самой своей природе фоновая реальность, в которой появляются и исчезают разнообразные мысли. В то же время вы будете пробуждать новые нейронные пути, которые по мере своего укрепления и углубления будут усиливать вашу способность выдерживать поток мыслей, проносящихся через ум в любой данный момент времени. Какие бы беспокоящие мысли ни возникали, они будут служить катализатором, стимулирующим ваше осознание естественного покоя, который окружает и пронизывает эти мысли так же, как пространство охватывает и пронизывает каждую частицу феноменального мира.

Теперь пора перейти от общего знакомства с умом к более подробному изучению его характеристик. Вы можете спросить: зачем нужно знать что-то ещё о естественном уме? Разве недостаточно общего понимания? Почему мы не можем сразу перейти к практике?

Подумайте об этом так: если бы вы вели машину в темноте, разве вы не чувствовали бы себя увереннее, имея карту местности вместо одного лишь примерного представления о том, куда вы направляетесь? Без карты и дорожных знаков существует опасность заблудиться. Возможно, вы бы сворачивали не туда и выбирали не те объезды, без необходимости делая свою поездку более долгой и сложной. Могло бы оказаться, что вы ездите кругами. Конечно, в конце концов вы бы попали туда, куда хотели, но путешествие было бы куда более лёгким, если бы вы наверняка знали, куда направляетесь. Поэтому воспринимайте следующие две главы как карту местности, набор директив и указателей, которые помогут вам быстрее попасть в избранный пункт назначения.

## 4. Пустотность: реальность за пределами реальности

*Пустоту описывают как основу, которая делает всё возможным.  
Двенадцатый Тай Ситупа Ринпоче. Пробуждение спящего Будды*

То чувство открытости, которое люди испытывают, когда просто оставляют в покое свой ум, в буддизме называется пустотностью, и это, вероятно, одно из наиболее превратно истолковываемых понятий в буддийской философии. Даже буддистам довольно сложно понять этот термин, а уж западным читателям и подавно тяжело, поскольку многие ранние переводчики санскритских и буддийских текстов интерпретировали пустотность как «пустое место» или «ничто», ошибочно отождествляя пустотность с идеей, что не существует ничего вообще<sup>11</sup>. Сложно представить себе что-либо более далёкое от той истины, которую стремился описать Будда, чем подобное искажённое понимание пустотности.

Когда Будда объяснял, что природа ума – а в действительности природа всех явлений – пустотна, он не имел в виду, что эта природа совершенно *пуста*, подобное некому вакууму. Он говорил, что природа явлений – это *пустотность*, что на тибетском языке передаётся при помощи двух слов *тонганьи* (на русском – при помощи суффикса – *ость*. – *Прим. пер.*). Слово *тонгна* означает «пустой», но только в том смысле, что нечто находится за пределами нашей способности чувственного восприятия или рамок рассудочного мышления. Наверное, лучше переводить это слово как «непостижимый» или «необозначаемый». Слово *ньи* не имеет в разговорном тибетском языке какого-либо смысла. Но когда его добавляют к другому слову, оно передаёт значение «возможности» – в том смысле, что всё может появляться, всё может происходить. Поэтому, когда буддисты говорят о *пустотности*, это означает не *ничто*, а безграничный потенциал для появления, изменения и исчезновения чего угодно.

Возможно, здесь мы можем использовать аналогию с весьма странными и удивительными явлениями, которые современные физики обнаружили, исследуя внутреннюю динамику атома. По словам учёных, с которыми я разговаривал, все субатомные явления происходят на некоем фоне, который часто называют *основным состоянием*, то есть низшим из всех мыслимых состояний энергии в определённой области субатомной Вселенной. (Я не могу сдерживать улыбку, настолько термин «основное состояние» напоминает буддийский термин «основа»!) В основном состоянии частицы постоянно появляются и исчезают в том, что называют квантовым вакуумом. Хотя этот вакуум кажется пустым, в действительности он очень активен и обладает потенциальной способностью порождать всё, что угодно. В этом смысле у вакуума и у «пустотности ума» есть определённые общие качества. Подобно тому как вакуум считается «пустым», однако является источником, из которого возникают все виды частиц, ум, по своей сути, «пуст» в том смысле, что он не поддаётся окончательному и достоверному описанию. Однако из этой неопишуемой и трудно познаваемой основы постоянно возникают все мысли, эмоции и ощущения.

Поскольку природа ума пустотна, вы обладаете способностью переживать потенциально неограниченное разнообразие мыслей, эмоций и ощущений. Даже неправильное понимание пустотности – это просто явление, возникающее из пустотности!

Возможно, вам поможет обрести некоторое понимание пустотности на собственном опыте один простой пример.

---

<sup>11</sup> В английском языке существуют два слова для обозначения пустоты, первое из которых – *void* – обозначает полное отсутствие чего бы то ни было; его часто используют для описания космического пространства, в котором нет ничего, *кроме самого пустого пространства*. Второе слово – *emptiness* – означает пустоту или пустотность *как таковую*, то есть *не объект, а качество*; именно оно используется для перевода буддийского понятия «пустоты» или «пустотности» (санскр. *шуньята*) (*Прим. ред.*).

Несколько лет назад ко мне пришёл один ученик и попросил дать ему наставления о пустотности. Я объяснил ему азы, и он очень обрадовался, даже разволновался.

«Это так здорово!» – сказал он в конце нашей беседы. Мой собственный опыт подсказывал, что пустотность не так легко понять после одного урока, и я дал ему наставление медитировать над тем, что он узнал, в течение нескольких дней.

Через несколько дней ученик внезапно появился около двери моей комнаты с выражением ужаса на лице. Бледный, сгорбленный, не способный унять дрожь, он осторожно шагал по комнате, словно человек ступивший в болото и пытающийся нащупать твёрдую почву под ногами.

Наконец, он остановился перед тем местом, где я сидел, и сказал: «Ринпоче, вы велели мне медитировать на пустотности. Но прошлой ночью меня осенило, что если всё – пустота, то всё это здание тоже пустота, полы – пустота, и земля под ними – пустота. Если это так, то разве мы не должны провалиться через пол и дальше, сквозь землю?»

Я подождал, пока он закончит говорить, а потом спросил: «Кто должен провалиться?» Он немного подумал над вопросом, и выражение его лица полностью изменилось. «Уф-ф, – выдохнул он с облегчением, – до меня дошло! Если здание пустотно и люди пустотны, то некому проваливаться и нет ничего, через что можно провалиться».

Он глубоко вздохнул, его тело расслабилось, и лицо снова приобрело естественный цвет. Я вновь попросил его медитировать на пустотности с этим новым пониманием.

Через два или три дня он опять неожиданно оказался у дверей моей комнаты. Такой же бледный и трясущийся, он вошёл в комнату, и по нему было явно видно, что он изо всех сил старается сдерживать дыхание, боясь выдохнуть. Усевшись предо мной, он сказал: «Ринпоче, я медитировал на пустотности, как вы сказали, и понял, что я так же пустотен, как это здание и земля под ним. Но, продолжая эту медитацию, я углублялся и углублялся до тех пор, пока не перестал что-либо видеть и чувствовать. Мне так страшно, поскольку если я – всего лишь пустота, то я просто умру. Вот почему я прибежал к вам этим утром. Если я – лишь пустота, то по сути я – ничто, и ничто не сможет удержать меня от того, чтобы раствориться в небытии».

Дождавшись, пока он наконец закончит, я спросил: «Так кто же всё-таки растворится?»

Я подождал несколько секунд, чтобы он переварил вопрос, затем продолжил: «Ты ошибочно принял пустоту за ничто. Почти каждый вначале совершает эту ошибку, пытаясь постичь пустотность как идею или понятие. Я и сам совершал ту же ошибку. Но на самом деле пустотность невозможно понять концептуально. Её можно по-настоящему осознать только путём непосредственного переживания. Я не прошу тебя верить мне. Я просто говорю, что, когда ты сядешь медитировать в следующий раз, спроси себя: «Если пустотность – это природа всего, то кто и что может раствориться? Кто или что рождается и кто или что может умереть?» Попробуй, и получишь ответ, который тебя удивит».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.