

УДК 141.339
ББК 86.42
Н60

Lama Ole Nydahl im Gespräch mit Dirk Grosser

NÜTZLICH SEIN

Copyright © Buddhismus Stiftung Diamantweg der Karma Kagyü Linie

Перевод с немецкого *Петра Калачина*

Нидал, Оле.
Н60 Быть полезным. Искусство жить — в вопросах и ответах / Лама Оле Нидал ; [пер. с нем. Петра Калачина]. — Москва : Эксмо, 2015. — 208 с. — (Алмазный путь).

ISBN 978-5-699-81957-7

Как быть полезным и к тому же счастливым, бесстрашным, честным с собой и с обществом, неумоимо продвигаясь по самому быстрому из возможных путей человеческого развития — об этом и о многом другом Лама Оле Нидал, как никто другой обладающий всеми этими качествами, рассказывает в беседе с немецким журналистом Дирком Гроссером. основополагающие принципы и история буддизма, поразительные истории из жизни тибетских лам, теория и практика медитации — эти темы переплетены в этом динамичном и увлекательном разговоре с насущными вопросами современной жизни: политика, свобода, этика, культура и многое другое.

Лама Оле Нидал — автор 12 книг, переведенных на 25 языков и изданных более чем в 40 странах мира.

УДК 141.339
ББК 86.42

ISBN 978-5-699-81957-7

© Издание на русском языке,
оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

АЛМАЗНЫЙ ПУТЬ

Оле Нидал

БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ

ИСКУССТВО ЖИТЬ — В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Директор редакции прикладной литературы *Е. Капьев*
Ответственный редактор *А. Серов*
Редакторы *Е. Половникова, Е. Леонтьева*
Художественный редактор *Г. Булгакова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74,
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.07.2015.

Формат 60x84¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,13.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-81957-7



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
www.eksmo.ru
Э К С М О

В электронном виде или мультимедиа ЭКМО вы можете увидеть на www.litres.ru

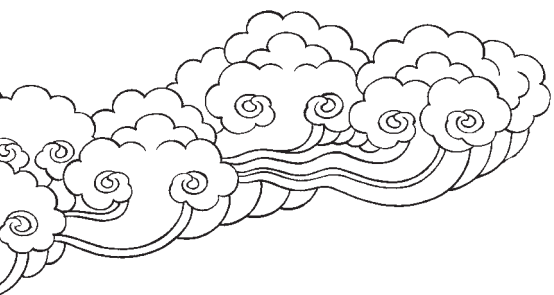
ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА

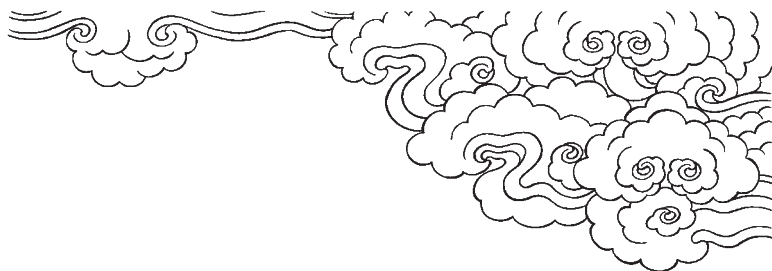




СОДЕРЖАНИЕ

1. С НЕБЕСНОЙ ГОРЫ — В ГИМАЛАИ	7
2. ФИЛОСОФИЯ, РЕЛИГИЯ ИЛИ ИСКУССТВО ЖИТЬ	41
3. ПРОСВЕТЛЕНИЕ И ДРУГИЕ ГРОМКИЕ СЛОВА	59
4. ПРАКТИКА	79
5. ПОЛИТИКА И СОЧУВСТВИЕ	97
6. ЭТИКА И МОРАЛЬ	115
7. КУЛЬТУРА И ПОТРЕБЛЕНИЕ	139
8. БУДУЩЕЕ БУДДИЗМА	155
9. СВОБОДА	169
Об авторе	177
Книги Ламы Оле Нидала (издательство «Эксмо»)	181
Буддийские центры	183





1. С НЕБЕСНОЙ ГОРЫ — В ГИМАЛАИ

Почему ты стал буддистом? Ты родом из Дании и вполне мог бы выбрать христианство или какую-нибудь скандинавскую религию. Это все-таки ближе, чем Тибет...

Скорее всего, у меня не было выбора. В детстве, еще во время войны — да и после — мне снились мужчины и женщины в красных одеяниях, что сильно разнилось с реалиями Дании 1940-х годов и весьма меня удивляло. На своих первых рисунках я изображал, как помогаю сражаться этим людям, одетым в красное, и веду их через горы (которых в Дании нет) в безопасные долины. Кстати, вторая по высоте и самая известная «гора» в Дании — Небесная гора, всего 147 метров над уровнем моря.

Однако вы, датчане, очень близки к небу.

Только мы, наоборот, тянем небо вниз. (Смеется.) Позже, когда я повзрослел и мои ночи были заняты другим, меня всегда пробирала дрожь, если случалось что-то прочесть или услышать про Тибет и Центральную Азию. И хотя образцом для меня были тогда герои скандинавских саг, я знал: впереди ждет что-то решающее.



На самом деле с первой встречи тибетские ламы называли меня Махакалой (это главный защитник нашей линии преемственности).

Зимой 1986 года мы с моей женой Ханной и горсткой друзей нелегально ехали по просторам Тибета в доисторических грузовиках, и примерно в часе пути до города Канце в восточной части страны, слева от нас, возле какой-то речки и подножья горы, из клубов пыли вдруг выступило большое четырехугольное глиняное строение. Оно было похоже на укрепление, на стенах которого богатая кальцием вода, стекая вниз, рисовала подобие равномерной колоннады. Невероятно сильная энергия тянула нас туда, и я оставил вмятины на кабине грузовика, пытаясь достучаться до водителя, чтобы тот остановил машину. Но он, оглохший от постоянного шума этой развалюхи, ничего не слышал. Когда грузовик наконец-то остановился в Канце, мы с Ханной выпрыгнули из кузова — чуть ли не на головы двум монахам, которые заботились о маленьком монастыре Калу Ринпоче — ламы, учившего нас долгие годы. На наши вопросы о том большом доме между дорогой и рекой — с белыми полосами на стенах — они ответили, что это Адрубцанг, где вырос наш главный Лама, Шестнадцатый Кармапа.

Мы встретили Кармапу в Непале в 1969 году, когда начиналось наше трехлетнее пребывание в Гималаях. Во время третьего путешествия в Непал мы, в своем стареньком автобусе мощностью в 34 лошадиные силы, четверть часа ехали по Катманду прямо за Кармапой, даже не подозревая об этом. Так действуют сильные связи: несколько недель мы добирались по проселочным дорогам через Европу, мусульманские страны и Индию до Непала. А Кармапа как раз приехал в Катманду — впервые за 13 лет — чтобы благословить

огромный храм Ургьена Тулку и дать около ступы Боднатх серию совершенно особенных посвящений — передачу Кагью Нгагдзё, «Сокровищницы мантр Кагью». Мы встретились с Кармапой на вершине Сваямбху во время церемонии Короны и сразу стали его учениками — теперь и в этой жизни.

Тебя сначала увлекла личность Кармапы и лишь затем учение Будды, или это произошло одновременно?

Нет, понимание того, что именно буддизм может стать источником окончательных взглядов, появилось у меня уже в университете Копенгагена, когда я писал работу о философе Олдосе Хаксли. Я хотел показать, что для человеческого развития существует путь, свободный от наркотиков, из-за которых мы потеряли многих хороших друзей. В этом вопросе Дания была далеко впереди, причем осознанно. Первый косяк я выкурил в 1961 году, прямо после окончания военной службы. А в 1966 на мой день рождения прибыл первый ЛСД, незадолго до этого изобретенный Хофманном. В то время главными очагами европейской наркокультуры были Лондон, Амстердам и Копенгаген. Весь этот внутренний мир очень быстро перекочевал в Данию, которая всегда была открыта для нового. Мы с Ханной вначале разделяли энтузиазм по поводу гипотетического скоростного шоссе к достижению окончательных состояний ума. Работы Тимоти Лири были известны в университетах восточного побережья США и вкупе с «Дверями восприятия» («*Philosophia perennis*», вечная философия) Олдоса Хаксли буквально проглатывались в кругах «посвященных». Тогда все переворачивалось вверх дном; это было очень идеалистическое и увлекательное время: с Битлз и Роллинг Стоунз, но и с растущим списком друзей, потерянных из-за наркотиков.

В 1967 году в Копенгагене мы видели Махариши Махеша Йоги, но это был индуизм — слишком слащавый на наш вкус. Одновременно до нас доносились вести о восточных тибетцах, кхампах, которые в 1950 году во время первого нападения китайцев защищали свою страну и в 1959-м, практически безоружные, продолжали мужественно сражаться против китайской оккупации. Именно они, а не застрявшая в средневековье тибетская армия, отвели высоких лам через перевалы Гималаев в безопасную Индию. Так тибетцы и их религия впервые оказались в сфере нашего внимания.

Во время визитов в Азию мы научились рассматривать мир с позиции «и то и другое» вместо «или — или», и потом все происходило почти само собой. Сильные восточные тибетцы и наши Ламы только помогли этому. Мы с Ханной сразу заметили в этих людях сходство с викингами и моментально почувствовали себя как дома в их среде. Благодаря им все становилось на свои места.

Величайшим примером для нас был благородный и достигший полного осуществления бутанский лама Лопён Цечу Ринпоче, которого мы с 1987 года приглашали в наши центры, растущие по всему миру, и о котором я писал в своих книгах «Открытие Алмазного пути» и «Верхом на тигре». Его невозможно перехвалить. Цечу Ринпоче производил на людей огромное впечатление и поддерживал нашу работу повсюду. Несмотря на слабое сердце, месяцами он путешествовал по Западу и благословлял буддийские центры Алмазного пути, — вплоть до своей смерти в 2003 году в Бангкоке. Он был неиссякаемым источником бескорыстной помощи, и именно он привел нас к Кармапе.

А увлечение учением Будды пришло благодаря Кармапе?

Да. Несмотря на нашу во всех смыслах насыщенную жизнь, мы с Ханной были в первую очередь интеллектуалами, которые во всем ценят логичность и ясность. Все, что казалось неубедительным и сентиментальным, быстро разрушал беспощадный датский юмор. Но мы не нашли никаких логических пробелов в духовном знании тибетцев, обнаружили лишь культурные различия — такие черты, которые нельзя было использовать на Западе в чистом виде.

Все сугубо азиатское и сомнительное с социальной точки зрения — например, расслоение тибетского общества, — было далеко от нашего западного представления о равноправии. Но что нас восхищало — это взгляды и глубокие уровни человеческого взаимодействия, для которых в нашем западном мире часто не находится места среди законов, принципов демократии и социального обеспечения. И мы были убеждены, что западную социальную защищенность можно соединить с эффективными буддийскими средствами дальнейшего развития людей.

Мама рассказывала, что я, когда был маленьким, всегда говорил, что хочу стать чемпионом Дании по осознанию, хотя наверняка и понятия не имел, что это такое — осознание. Не знаю, откуда пришла эта идея, но очевидно, что-то начало работать во мне уже очень рано.

Кармапа стал тем, кто удержал Ханну и меня в своем силовом поле.



Этот человек, полностью постигший природу ума, вел нас наилучшим путем, который и сегодня приводит к цели непредвзятых людей.

Тогда лишь немногим удавалось получать прямые поучения от мастеров медитации «красношапочных» линий. Про этих лам я писал в вышеупомянутых книгах. Более впечатляющих людей нигде не было и нет!

Калу Ринпоче из южных предгорий Гималаев учил всему: от основополагающих упражнений — нёндро — до окончательного проникновения в суть ума, которое обретается благодаря практическим методам, абстрактному постижению и отождествлению с учителем или подходящими формами Будд. И когда бы ни выпадала возможность, мы ехали в Сикким, чтобы быть рядом с Кармапой. Прекраснее этого не было ничего.

Ты никогда не был монахом, обеими ногами стоял на земле и вел обычную жизнь. Работал, был вынужден заботиться о пропитании, в общем, не был отрешен от так называемых мирских вещей...

Во время учебы в Гималаях мы жили на 50 долларов в месяц, присылаемых моими родителями; обменяв эти деньги на свободном рынке, можно было получить достаточно, чтобы хватало на все необходимое и даже оставалось для помощи другим. В Копенгагене я между делом преподавал английский в выпускном классе, работая еще и на стройке, а вечерами мы с Ханной убирали в школе. Мы часто работали до 16 часов в день. Арендная плата за ожидавшую сноса квартиру на чердаке напротив колонии хиппи «Христиания» составляла 10 долларов в месяц, и если кто-то носил практичную военную одежду, это не слишком бросалось в глаза.

При взгляде на некоторых буддистов создается впечатление, что они не хотят улыбаться миру. Они очень нежные и мягкие, но мне часто недостает ощущения силы, чего-то, что захватит меня и унесет с собой. Их

слова не кажутся мне неправильными, однако иногда они бывают немного скучноватыми. У тебя не возникает такого чувства?

Замечательно выражено! Поэтому я всегда, не приукрашивая, показываю удовольствие, которое мне дарит все извечно женское. Это помогает отвадить от наших центров тех, кто все равно не сможет постичь чистое видение Алмазного пути. К тому же на своих лекциях я упоминаю об особенностях ислама, и тогда отсеиваются люди, которые хотят жить с закрытыми глазами. Те, кто остается, способны к большим скачкам в развитии, и именно они пользуются потом нашими буддийскими центрами. Так что в нашей линии собраны прекрасные женщины и сильные мужчины.

Если же говорить в целом о поучениях Будды, то они были адресованы трем типам людей, способных отвечать за себя. Вначале давались наставления для тех, кто хочет защититься от страданий, осознанно используя закон причины и следствия. Эти принципы придают буддизму (прежде всего южному) кротость и мягкость, которые необходимы для монашеской жизни.

Дальнейшие поучения — для людей, которые стремятся к богатой внутренней жизни и поэтому хотят, чтобы их сочувствие и внеличностная буддийская мудрость, то есть понимание пустотности всех внешних и внутренних проявлений, наилучшим образом дополняли друг друга. Если мы пребываем в равновесии, не впадая ни в сентиментальность, ни в бюрократизм, этот уровень достигнут.

Последняя ступень поучений Будды — Алмазный путь (Ваджраяна), также известный как Путь вибрации (Мантраяна) или Путь целостности (тела, речи и ума), называемый Тантраяной. На Алмазном пути практикующий старается выяснить, на что он способен. Так, например,

2000 моих учеников вместе со мной прыгнули с парашютом, чтобы понаблюдать за умом.

Алмазный путь — именуемый так из-за сходства ума в окончательном смысле с этим светящимся и неразрушимым драгоценным камнем — несет пользу тем, кто в состоянии понять, что истина должна быть всепронизывающей, подобной пространству, и что Просветление можно представить себе только потому, что оно уже сейчас является нашей истинной сущностью.

Я думаю, сам Будда не был тихоней — скорее, настоящим революционером. Он выступил против обычаев индуизма, а это определенно требовало большой силы.

Он происходил не из касты брахманов, священников, а из касты кшатриев, воинов, о чем сегодня легко забывают. До 29 лет он упражнялся во всех известных в то время боевых искусствах и формах ведения войны. Говорится, что у него было 500 подруг, что в то время среди индоевропейских народностей считалось знаком благородства. В основном это были вдовы тех, кто погиб в битвах (после смерти мужей о вдовах должно было заботиться общество). Упоминается также, что Будда мог доставить удовольствие всем своим женщинам. Наверное, он рано ложился в кровать и принимал достаточно витаминов.

Говоря о том, что Будда был воином, веришь ли ты, что иногда и духовная жизнь — борьба?

Это зависит от того, насколько искусно даются наставления, а также от зрелости и свободы групп, которые их получают. Если поучение соответствует степени нашего постижения и у нас есть свобода принять его с наибольшей пользой, тогда этот путь описывает естественное для нас развитие. Иногда мы наталкиваемся

на какие-нибудь препятствия, но если не сдаемся, полезные поучения проявляются. И тогда мы неожиданно совершаем освобождающий прорыв, видим новые перспективы и все продолжается. Чувство греха, характерное для христианства, у нас не поощряется. Совершая ошибку, мы извлекаем из нее урок, сразу извиняемся и в следующий раз поступаем лучше. Природа Будды (потенциал Просветления), присущая каждому существу, — вне времени и поэтому имеет большое значение. Важны только те достижения, которые остаются, а все остальное — Диснейленд.

В буддизме никого не заставляют верить во что-то абсурдное, и поэтому невозможно впасть в запутывающие сомнения?

Хорошо сказано. Я это и имею в виду.

Но иногда подозрительные «успехи» могут стать камнем преткновения на духовном пути. Свой самый первый медитативный опыт я получил в Греции от одного твоего ученика в 1996 году, когда он меня научил медитации на Кармапу...

Да, очень хорошо. Этот путь, как и цель — перво-классны.

Это было невероятное переживание. Я чувствовал, как меня пронизывает новая сила, все тело щекотало... Я думал: «Вот оно!» И затем долгие годы я пытался повторить этот опыт.

Да, тогда пришло ожидание, которое загородило тебе путь.

Точно. Я думал, медитация должна быть фейерверком хорошего настроения. Долго гонялся за этим

эффектом, пока не заметил, что суть вообще не в том. Поэтому я спрашиваю, может ли это иногда походить на борьбу, например борьбу со скукой. Ведь иногда медитация может быть очень скучной.

Все-таки стоит наслаждаться ею. Если мы не допустим ошибки и не начнем сразу медитировать на саму суть ума, не накопив в нем предварительно массы позитивных впечатлений, все будет нести пользу, по крайней мере буддийские мантры. Скука, заставляющая нас все время браться за новые медитации, — это самозащита эго, которое видит, что его территория подвергается повторяющимся атакам с одной и той же стороны.



Вначале эго пытается использовать происходящее себе на пользу и думает: «Раньше я был просто хорошим парнем, а сейчас стану еще и высокодуховным».

Но, оставаясь в буддизме, эго совершает большую ошибку. Ведь все внелично духовное растворяет концепцию «я», и, как уже упоминалось, повторения здесь — самый мощный противник. По мере нарастания медитационного опыта эго видит, как исчезает его сила: мы узнаем себя как часть целого и понимаем, что все индивидуальное — тело, мысли и чувства — возникает, изменяется и снова исчезает. Вследствие этого шаг за шагом тает иллюзия ограниченного и реально существующего эго, или «я».

Но остается нечто более значительное — сияющая бескрайность переживающего, зеркало за картинками, океан под волнами. То непреходящее, что у всех одинаково.

Остается пространство, которое позволяет проявляться любым явлениям, и вневременное осознание. Это очень опасно для эго — вступить на вне-

личностный духовный путь, и первое время оно сильно сопротивляется. Но, к счастью, его можно победить или перехитрить, и тогда все становится подарком.

При этом эго может действительно загроживать путь, так как в определенный момент оно понимает, что работает над собственным растворением, не так ли?

Да, до определенного времени эго думает, что благодаря упражнениям оно станет более влиятельным, а это, конечно, сулит наслаждение. Но постепенно эго понимает, что вынуждено постоянно сдавать позиции. Это ему не нравится, и оно ищет пути отступления, что выглядит слегка по-детски или драматично.

Но в долговременной перспективе завоеванная свобода переживается медитирующим как обогащающая и приносящая счастье; после этого препятствием будут, скорее всего, лень и привычка, и здесь поможет мощный импульс настроя Бодхисаттвы: это обещание — продолжать работать на благо всех существ несмотря на то, что они бессчетны и им не видно конца, — остается, пожалуй, благороднейшим мотивом!

На это не подпишется ни одно эго.

Если бы эго действительно знало, во что ввязывается, оно бы этого не делало. Я даю обещание Бодхисаттвы с особой радостью.

Может быть, «духовная гордость» необходима в начале пути, чтобы эго все-таки начало участвовать в работе, которая его потихоньку и растворит?

Решительно согласен. И каждый раз это огромная победа; поставить ее под угрозу на Алмазном пути могут только очень сильно нарушенные связи.