

Лама-датчанин Оле Нидал рассказал россиянам, как избавиться от гнева

Известный западный лама, 72-летний датчанин Оле Нидал (школа тибетского буддизма Карма Кагью), прибывший на этой неделе в Москву в рамках зимнего лекционного тура по миру, призвал российских буддистов избавляться от гнева как признака слабости и развивать осознанность, бесстрашие и сочувствие к другим.



© Фото: предоставлено Российской ассоциацией буддистов Алмазного пути традиции Карма Кагью

Как избавиться от гнева

"Гнев — это всегда признак слабости... Замените гнев на сочувствие, на желание помочь другим людям", — посоветовал лама.

Его лекцию в Москве о буддизме в современном мире посетили около 3 тысяч человек, преимущественно молодежь и люди среднего возраста. Ряд вопросов аудитории лектору были посвящены именно чувству гнева и методам управления им.

Оле Нидал рассказал о нескольких приемах. "Надо просто сказать себе: "У меня есть эта вещь, которая называется "гнев". Она мне не особенно нравится. Могу я ее кому-нибудь продать? Нет? Если никто не хочет ее купить, тогда я ее просто выбрасываю!" Можно также представить себе резкий звук: "пэм!" А если вы встречаете трудного человека, скажите себе: "Я с ним общаюсь каких-то 10 минут, а он с собой находится 24 часа в сутки, и длинные выходные". И тогда, если вы не слишком черствы, у вас, скорее всего, появится сочувствие, а не гнев", — посоветовал лама.

По его словам, гнев означает потерю самообладания, поэтому, когда человек злится, он всегда "выглядит идиотом". "Я не в состоянии справиться со своей жизнью так, чтобы это было приятно, — следовательно, я глуп. Злящийся ходит как будто с грязью на лице... Если вы понимаете, что никто не хотел бы испытывать чувства, которые испытываете вы, значит, это плохие чувства, избавьтесь от них", — добавил Оле Нидал.

Если назревает "кухонная драма", лама рекомендует сказать партнеру: "Ты всегда играешь это в лучшем шекспировском стиле! Нельзя, чтобы это пропадало даром! Подожди минутку — я позову соседей!"

Как достичь бесстрашия и сочувствия

Особое внимание лама уделил пониманию "я", которое, согласно буддийскому учению, нельзя отождествлять ни с телом, ни с мыслями и чувствами, потому что и то и другое преходяще. "Но есть зеркало за всеми этими

отражениями, картинками, есть неизменный океан за всеми переживаниями — есть осознание, ум... Мы являемся осознающим, а не тем, что осознается. Понимание этого дает нам замечательное чувство бесстрашия. А бесстрашие дает свободу, потому что страх сковывает нас", — сказал Оле Нидал.

Затем, по его словам, появляются ощущения богатства и спонтанной радости, сочувствие к другим живым существам — и люди начинают больше делать для блага друг для друга, "развивать все полезное и уменьшать все болезненное".

Пространство, по убеждению Нидала, есть не что иное, как информация. В подтверждение этих слов он приводит результаты западных научных исследований, в частности, экспериментов с адронным коллайдером, расщеплением частиц, временем отклика частиц на воздействие. "Информация всегда и везде, она вне времени. Пространство содержит в себе весь потенциал... Эти эксперименты подтверждают слова Будды о том, что форма есть пустота, а пустота есть форма", — отметил лама.

По его словам, "все существа — потенциальные будды, и все необходимое уже содержится внутри нас". "Не верьте ни единому слову только потому, что его сказал Будда, — проверяйте все сами, будьте себе сами путеводным светом. Это значит, доверяйте своему критическому уму... Помните о причинно-следственных связях", — напомнил Нидал.

Медитация, ожидания и другие вопросы

Говоря о важности медитации, он пояснил, что "ум может познать себя, только находясь в покое". Он также призвал вкладывать деньги именно в "работу со своим умом". "Лучше сдерживать потребление на низком уровне — это дает нам больше свободы. Мы все время бегаем за новинками, которые, может быть, и не нужны нам вовсе... Все, что мы можем взять с собой — это свой ум", — сказал лама.

На вопрос, "как работать с ожиданиями", он ответил: "Желать всего самого хорошего для блага всех живых существ! Делайте свои пожелания большими (на благо других) — тогда ожидания скорее сбудутся".

Буддийский наставник советует воздерживаться от "негативной критики", от которой людям становится грустно и которая не помогает. "Хвалите людей: если вы хвалите людей за то, что они не делают, а следовало бы, то они постепенно начинают с этим отождествляться", — пояснил лама.

Он также пожелал россиянам иметь больше детей, отметив, что на российской территории прекрасно разместились бы 500 миллионов человек.

Кроме того, Оле Нидал обратился к российским буддистам с просьбой помочь созданию первого в Москве крупного буддийского центра школы Карма Кагью для медитаций и обучения.

Тур по Транссибу

Лама Оле Нидал дважды в год объезжает вокруг света с лекциями о современном буддизме. Последний раз он был в Москве полгода назад — летом 2013 года. На этот раз лама с группой из 250 буддистов из почти 30 стран побывает в шести городах РФ, проехав почти 10,5 тысячи километров по Транссибирской магистрали.

В программе тура — посещение Международного фестиваля Буддизм.ру, участие в празднике Сагаалган (встрече буддийского нового года) в Улан-Удэ. Оле Нидал посетит также Иволгинский дацан неподалеку от столицы Бурятии, где находится нетленное тело хамбо ламы Итигэлова, умершего в первой половине 20 века, побывает в других местах паломничества буддистов и центрах медитации в России.

Среди крупнейших городов маршрута, помимо Москвы, Санкт-Петербурга и Улан-Удэ — Самара (22-23 января), Омск (25-26 января), Томск (27-28 января), Владивосток (5-9 февраля).

Карма Кагью в России

Согласно последней переписи населения, около 900 тысяч россиян называют себя буддистами. По другим источникам, в России сегодня насчитывается до полутора миллионов буддистов. В Российской ассоциации буддистов Алмазного пути традиции Карма Кагью зарегистрировано около 80 общин (крупнейшие — в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске), последователей — до нескольких десятков тысяч.

В традиционных буддийских регионах России (Калмыкии, Бурятии, Туве) среди этнических буддистов больше распространено учение школы Гелугпа. Однако Карма Кагью, существующая на территории современной России с XIII века, сегодня во всех странах мира активно проявляет себя в обществе и СМИ — и, несмотря на

сравнительно небольшое число последователей, выделяется среди миллиона российских этнических буддистов.

Главой линии преемственности духовных наставников Кармы Кагью в наши дни является Кармапа XVII. Лама Оле Нидал и Российская ассоциация Карма Кагью признают им родившегося в Тибете в 1983 году Тхае Дордже.

Предыдущий глава школы — Кармапа XVI Рангджунг Ригпе Дордже, скончавшийся в 1981 году, — распространил учение Карма Кагью по всему миру именно при помощи своих западных учеников — датчан Оле Нидала и его супруги Ханны Нидал. Благодаря их усилиям за 40 лет в самых разных точках планеты, по словам путешествующего ламы Оле, было создано около 650 буддийских центров.

Автор: Ольга Липич © РИА-Новости РЕЛИГИЯ, РОССИЯ 👁 4142 24.01.2014, 00:34 📌 792

URL: <https://babr24.com/?ADE=122744> Bytes: 7116 / 6944 Версия для печати

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Ольга Липич**.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)