

## Далай-лама: «Я был очень ленивым»

В день своего 70-летия Его Святейшество далай-лама XIV дал интервью «Газете.Ru» и предложил нашим читателям выпить за его здоровье.

– Вы как-то сказали в одном из интервью, что, возможно, будете последним тибетским далай-ламой. Что вы имели в виду?

– Если я умру до того, как Тибет обретет независимость, пусть даже на правах автономии в составе Китая, то родится следующий далай-лама. Но если тибетцы смогут вернуться на родину и будут жить в демократическом государстве до моей смерти, то вполне возможно, что институт далай-лам как политических лидеров умрет вместе со мной. Именно поэтому я три года назад сложил с себя эти обязанности, и теперь главой тибетского правительства в изгнании является премьер-министр Самдонг Ринпоче.

– Но ведь речь идет не только о политике. Для тибетцев вы – живой Будда...

– "Живой Будда" – это неверный перевод с китайского. Так они перевели тибетское слово "лама", "учитель", то есть некто, обладающий большими знаниями и потому заслуживающий уважения. Иногда на Западе я встречаю объяснения, что далай-лама – Бог. Это абсолютно ошибочная точка зрения! Но в качестве таких учителей дхармы далай-ламы могут продолжить перевоплощаться. Правда, я думаю, что далеко не все инкарнации далай-лам были подлинными. Что касается меня, то я могу быть уверен лишь в одном – что являюсь воплощением пятого далай-ламы, так как в детстве у меня было очень много воспоминаний, связанных с этой прошлой жизнью.

Ну, а, кроме того, я был очень ленивым мальчиком, и тот факт, что многие философские тексты я знал не хуже моих учителей, можно объяснить только наличием памяти из прошлых жизней.

– Тем не менее в возрасте двух лет вы были признаны перевоплощением далай-ламы XIII. Фактически, этот выбор определил всю вашу судьбу. Вы когда-нибудь задумывались о том, что ваша жизнь могла сложиться иначе?

– Когда я был совсем юным, каждый год я должен был проводить три недели в уединении в Потале. Целый день я занимался с учителями, а затем, вечером, когда солнце опускалось за горизонт и пастухи возвращались со своими стадами домой, я смотрел на них в окно и мечтал оказаться одним из них. Но потом я осознал и принял возложенную на меня ответственность, хотя иногда она и превышает мои возможности. В одной из моих любимых молитв есть такие слова: "Пока существует пространство, пока чувствующие существа страдают и остаются в сансаре, я останусь с ними, чтобы служить им". И в этом смысл моей жизни.

– А вы можете рассказать о своем распорядке дня?

Я встаю в 3:30 утра. Медитирую, делаю простирания и затем умываюсь. Затем иду на прогулку и читаю мантры или продолжаю медитировать. В 5:15 я завтракаю и слушаю "Голос Америки" на тибетском языке. После завтрака снова медитирую или изучаю труды по буддийской философии. Иногда я также читаю перед завтраком журналы и газеты: Newsweek, Time. И обязательно слушаю в 7:30 новости BBC. У меня даже развилось что-то вроде зависимости от них. Когда я нахожусь за границей и по каким-то причинам не могу послушать BBC, я чувствую, что остался без информации об окружающем мире. Затем я работаю до 5:30 вечера, а в 6:00 пью чай. Как буддийский монах я не могу принимать пищу после полудня, но иногда позволяю себе пару печений. В это время я смотрю новости BBC по телевизору. Затем снова медитирую и в 8:30 ложусь спать. Сон – самая важная медитация для всех. Даже для птиц! Не для того чтобы попасть в нирвану, а для того чтобы выжить.

– В день рождения этот распорядок изменится?

– Я не отмечаю дни рождения. Мне кажется, что это пустая трата времени.

Для меня этот день ничем не отличается от других. В некотором роде каждый день – день рождения. Вы просыпаетесь утром, все свежо и ново, и главное, чтобы этот новый день принес вам что-то важное. Конечно, придут какие-то официальные лица и поздравят меня, но банкета не будет. Правда, мне очень приятно, когда о моем дне рождения помнят. Так что если хотите, выпейте за мое здоровье.

– Вы постоянно говорите о том, что современное человечество нуждается не в религиозной этике, а в секулярной, поскольку из шести миллиардов человек на Земле большинство редко руководствуется в своей жизни религиозными принципами. Но одна из главных проблем, которую фиксирует западная культура последних лет, как раз и заключается в том, что без веры человек оказывается не в состоянии совладать с обуревающими его негативными эмоциями или депрессией. Вы знаете, как решить эту проблему?

– Это очень хороший вопрос. Я не уверен, но мне кажется, что есть способ избавиться от тяжелых негативных эмоций или депрессии без помощи религии. У вас остается единственная возможность – думать. По-моему, это даже более эффективно, чем вера. Для начала я анализирую, какая польза от негативных эмоций. Гнев приносит лишь кратковременное облегчение и удовлетворение. Вот я разозлился, в гневе накричал на другого человека и испытал облегчение. Но проходит время, и мне становится неловко, я сожалею о произошедшем, мне стыдно. Кроме того, гнев не дает мне покоя. Я плохо сплю, теряю аппетит, у меня ухудшается здоровье.

Приносит ли мой гнев реальный ущерб врагу? Нет.

Очевидно, что мои негативные эмоции прежде всего разрушают мой организм и нарушают мое душевное равновесие. Я много общаюсь с западными учеными, нейрофизиологами и биологами, и даже они признают, что эмоции имеют огромное значение для нашего здоровья. Позитивные эмоции оказывают благоприятное воздействие на работу мозга, а негативные – затрудняют ее. Такой подход к решению эмоциональных проблем называется в буддизме аналитической медитацией, и я считаю его чрезвычайно эффективным.

– Россия, как и весь мир в последние годы столкнулась с проблемой террора. И вряд ли людям, у которых родственники погибли от взрывов, быстро помогут такие размышления. С точки зрения буддизма, как бороться с терроризмом, если агрессия и ненависть не помогают?

– С буддийской точки зрения, а также с точки зрения здравого смысла основная причина большинства наших проблем – неведение. Какую бы сферу человеческой жизни мы ни взяли – экономику, политику, – люди принимают ошибочные решения из-за недостатка знаний. Все вещи и явления в мире взаимосвязаны. Не существует такого события или явления, которое бы существовало или произошло само по себе.

Кроме того, действия человеческих существ зависят от мотивации. Когда речь идет о терроризме, есть кратковременная перспектива и долгосрочная. Кратковременные меры уже принимаются правительствами и спецслужбами всех стран, которых коснулась эта проблема, и здесь я им не судья. Но что касается долгосрочной перспективы, то я глубоко уверен, что верное решение лежит в сфере образования. Образование должно развивать в людях целостный взгляд на вещи, при котором вы не делите мир на себя и других, но осознаете глобальную взаимосвязь между белыми и черными, мусульманами и христианами. Люди должны осознать, что мир не может воцариться лишь от наших молитв. Он должен стать следствием нашей изменившейся мотивации.

– Сегодня буддизм на Западе едва ли не самый модный метафизический блокбастер с голливудскими звездами в кастинге. Но когда мы узнаем, что Стивен Сигал был признан тулку, возникает вопрос, не является ли это пиар-компанией тибетского буддизма?

– Однажды я читал лекции в Америке, и ко мне подошел американец, который сказал, что он – Иисус Христос. Ну что ж, если кто-то признает его Иисусом и он сам придерживается такого мнения – ради бога.

Они имеют на это право. Мало быть признанным тулку. Одного звания недостаточно. Нужно обладать соответствующими знаниями, вести себя подобающим образом. И тибетцы всегда внимательны к таким вещам, даже когда речь идет о тибетских ламах. Чтобы отличить подлинного ламу от самозванца, вам потребуются ваши собственные знания.

– А как вы думаете, Запад повлияет на буддизм?

– Нет, не думаю. Дело в том, что буддизм работает с главными человеческими проблемами: старостью, страданием, болезнями. А эти вопросы мучают богатых и бедных, в Европе и в Африке, сегодня точно так же, как и тысячи лет назад. Когда речь идет о религии, мы должны понимать, что есть два аспекта: культурный и собственно религиозный. Культурные параметры могут меняться в зависимости от страны, и тогда появляются

тибетский буддизм, японский, китайский, но основания учения остаются неизменными. Рано или поздно, конечно, появится западный буддизм, который будет отличаться какими-то культурными аспектами, но это не должно затрагивать сути. Нельзя путать аутентичные практики с Нью-Эйджем.

– Вы постоянно говорите, что вы всего лишь "простой монах". Вам не кажется, что в этом утверждении есть некоторая доля лукавства, особенно учитывая то, что тибетцы считают вас воплощением Бодхисатвы сострадания?

– Я – беженец. И поэтому я могу вести себя довольно неформально, в отличие от папы Римского или патриарха, которые вынуждены соответствовать занимаемой ими должности. Я могу позволить себе много смеяться (хохочет). В моей семье все любили и любят посмеяться, и мои братья, и сестры. Я часто думаю о том, что слишком строгий протокол и большое количество формальностей лишь создают дополнительные барьеры между людьми. Я стараюсь их избегать.

Автор: Артур Скальский © Газета.Ру РЕЛИГИЯ , МИР 👁 3511 07.07.2005, 11:08 📄 510

URL: <https://babr24.com/?ADE=22850> Bytes: 9094 / 9094 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)