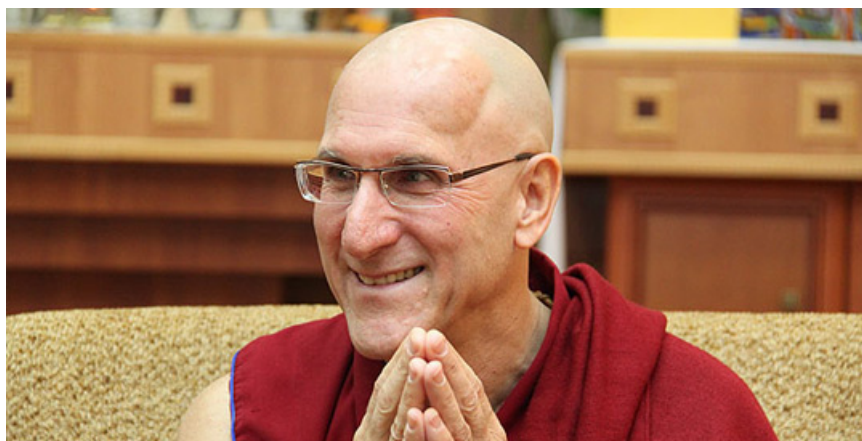


Ученым придется пересмотреть свои представления о сознании и смерти

Буддийский монах и практикующий врач Барри Керзин о научных исследованиях посмертной медитации, «популярном буддизме» и децентрализации буддийской религии.



В октябре прошлого года по личному приглашению Верховного ламы Калмыкии Тэло Тулку Ринпоче в России побывал известный американский врач и буддийский монах Барри Керзин. Этот интереснейший человек давно живет в Индии в Дхарамсале, оказывая профессиональную медицинскую помощь не только высоким буддийским ламам, но и беднякам, не имеющим возможности оплатить свое лечение. Много лет Барри Керзин посвятил медитативным практикам, периодически уходя в краткие и длительные затворничества.

Он искал ответы на вопросы: можно ли, упражняя ум, сделать свое тело более устойчивым к заболеваниям? Не случайно последователи тибетского буддизма способны, с помощью медитации, добиться удивительного превосходства ума над телом. Заручившись поддержкой Его Святейшества Далай-ламы, Барри Керзин согласился принять участие в научных экспериментах по изучению влияния медитации на мозг и тело. В 2005 году доктор, йогин из Дхарамсалы стал для известных нейробиологов Ричарда Дэвидсона и Антуана Луца одним из самых интересных объектов исследований мозга.

Барри - один из немногих врачей, прекрасно осведомленных о состоянии «тукдам». Трижды ему выпадала честь заботиться о великих созерцателях, погрузившихся в это посмертное медитативное состояние. После того как прекращается сердцебиение и останавливается дыхание, опытный духовный практик способен оставаться в медитации о ясном свете, удерживая тело от распада и сохраняя внутреннее тепло.

Он не только ведет прием пациентов, участвует в исследованиях, он также проводит по несколько месяцев в Японии, Монголии, Северной Америке и Европе, где преподает буддийскую философию. В прошлом году по рекомендации Его Святейшества Далай-ламы он посетил Калмыкию, а в нынешнем - возможно, посетит и Туву.

- Барри, расскажите немного о своем детстве, что подвигло вас стать сначала буддистом, а затем и монахом?

Когда я был еще ребенком, два вопроса постоянно приходили ко мне: кто я и зачем я пришел на эту землю? А когда я потерял своих близких и любимых людей, то эти вопросы вновь всплыли на поверхность. Тогда я начал духовные поиски и попробовал найти ответы на эти вопросы. И вот через некоторое время я оказался в тибетском монастыре Копан в Непале. Там я получал учения от одного из тибетских лам - ламы Сопа Ринпоче.

Когда я впервые услышал буддийские учение о пустоте, о мудрости, то эти учения меня глубоко взволновали. В тот момент у меня начались видения. Помню, я сидел тогда в кафе на крыше - все было простым и

непритязательным - и вдруг увидел буйвола и огромный меч, рассекавший его по диагонали. Кровь летела во все стороны. Это было первое видение.

Я называю это «видениями», потому что они были очень похожи на сон, но при этом я бодрствовал, глаза мои были открыты. Словно сон наяву. Прежде со мной такого не случалось - эмоционально и психически я человек очень стабильный. Во втором своем видении я увидел типи - дом американских индейцев. Я пытался вскарабкаться на вершину этого дома, и знал, что делаю это, чтобы заглянуть внутрь себя. Я видел, как поднялся на самый верх, заглянул внутрь типи и увидел, что там ничего нет. В тот момент я очень испугался, потому что мне показалось, что это означает, что и меня нет, нет Барри. Меня начало трясти, я покрылся потом, участилось сердцебиение. Было такое ощущение, будто сердце вот-вот выпрыгнет из грудной клетки. Люди, которые были тогда рядом со мной, очень испугались, ведь я сидел у края крыши. Ко мне подбежали, спросили, хорошо ли я себя чувствую. Я ответил, что не очень, и они отвели меня от края. Повели меня по старой неустойчивой деревянной лестнице, спустили вниз и положили на землю. Постепенно, может быть, через несколько часов, страх меня отпустил. Это переживание потом еще не раз повторялось, хотя уже не было таким интенсивным.

Через несколько лет я удостоился чести встретиться с Его Святейшеством Далай-ламой и рассказал ему об этом своем переживании. Он ответил, что, скорее всего, это был хороший знак, который свидетельствовал о том, что я глубже погружаюсь в постижение пустоты, но, возможно, сделал шаг не в ту сторону и уклонился в нигилизм, отрицание всего.

Потом в процессе изучения философии и медитации я сумел отвести себя от этой крайности, от этой пропасти нигилизма. Это рассказ о том, как я стал буддистом...

И еще я забыл упомянуть об одном своем переживании. В подростковом возрасте мне попали в руки две книги. Обе были посвящены дзен-буддизму. Не могу вспомнить, как они ко мне попали, потому что совершенно точно, что никто из членов моей семьи не мог их принести. Одна из них была написана японским ученым, философом и учителем дзен-буддизма, Д.Т. Судзуки Роши, а вторая - американским философом и тоже практиком дзен-буддизма Аланом Уоттсом.

Я прочел эти книги, толком не понял их содержания - мне ведь было всего четырнадцать - но они меня глубоко взволновали. Они трогали мою душу, но я не мог объяснить, почему.

Я родился в еврейской семье, в христианском сообществе. Я бы не сказал, что моя семья была религиозной. В детстве я не питал такой уж сильной веры в бога, но и не отрицал его существования. Я был скорее агностиком, чем-то посередине между верующим и неверующим. Сейчас, размышляя о своей жизни, я полагаю, что, может быть, у меня был какой-то опыт в предшествующих жизнях. Возможно, я жил тогда в буддийских странах или сообществах и практиковал буддизм.

В моей семье всегда подчеркивали важность образования, и меня воспитывали в гуманистическом ключе. Иудаизм присутствовал в моей жизни как культура, но его философская и религиозная составляющие были проявлены в гораздо меньшей степени. Уклон делался в сторону гуманизма. Помню, мой отец всегда очень пристально следил за деятельностью ООН. И когда во главе этой организации стал швед Даг Хаммаршёльд, для моего отца было очень важно. Я был тогда ребенком и помню все эти жаркие обсуждения за обеденным столом. Он с большим уважением относился к Организации Объединенных Наций.

Другой большой и важной новостью для него стало получение Его Святейшеством Далай-ламой в 1989 году Нобелевской премии мира. Мой отец высоко ценил Нобелевскую премию мира. И когда ее присудили Далай-ламе, то его уважение к нему сильно возросло. Помню, после этого папа стал присылать мне вырезки из газет. Тогда я уже жил в Дхарамсале, где живу и поныне. Обычно это были вырезки из «Лос-Анджелес Таймс». Я получал от него толстые увесистые письма. Я знал, что там еще одна статья с фотографиями о Его Святейшестве Далай-ламе, скорее всего, о его визите в США.



Его Святейшество Далай-лама - мой коренной гуру, именно он даровал мне монашеские обеты. Это было накануне посвящения Калачакры в его резиденции в Бодхгае в 2003 году.

Есть два уровня монашеского посвящения: обеты монаха послушника и полностью посвященного монаха. Обычно на первом этапе даются обеты монаха послушника, после чего на протяжении нескольких лет человек должен почувствовать, насколько образ жизни монаха подходит для него. После этого он принимает решение о принятии полного монашеского посвящения.

Как правило, Его Святейшество собирает группу монахов и монахинь и одновременно дает им монашеские обеты. Но получилось так, что когда мне давали монашеские обеты, я оказался совсем один, и Его Святейшество посвящал только меня. Я был совсем рядом от Его Святейшества - чувствовал исходящий от него чудесный аромат хорошо прожаренной ячменной цампы. Я до сих пор помню этот запах - так он в моем уме запечатлелся. Это было рано утром, в пять часов. Когда мы завершили церемонию, мне подали завтрак. В комнате присутствовало еще двенадцать разных лам и старших геше, которые участвовали в ритуале. Одним из них был Чадо Ринпоче. Теперь я имею честь учить вместе с Чадо Ринпоче в Монголии, совсем недавно мы завершили второй цикл учений, а в первый раз мы учили в 2009 году в Улан-Баторе, а также Дархане и других городах за пределами столицы.

И вот, получив обеты монаха послушника, я позавтракал и собрался уходить. Но Че Таши ла, помощник Его Святейшества по ритуалам, вдруг позвал меня. Я спросил, что случилось. Он ответил: «Идем, идем». Выяснилось, что Его Святейшество Далай-лама в тот же самый день решил даровать мне и полное монашеское посвящение. Таким образом, я получил обеты монаха послушника и полное монашеское посвящение в один день.

Мне очень нравится жизнь монаха. Это почти моментально приносит очень глубокое чувство внутреннего покоя. Вы выходите из этого мира социального взаимодействия, в который вовлечены женщины, в котором от тебя требуется играть ту или иную социальную роль. Когда ты уходишь из этого мира, то почти тотчас же наступают расслабление и покой. Я почувствовал себя так, словно вернулся домой.

- Вы упомянули, что с детства задавались вопросами: кто вы и зачем пришли на эту землю? Сейчас вы уже несколько лет монах, и ваши ощущения очень понятны и красивы. Монашество приносит вам покой. Смогли ли вы найти ответ на вопрос, в чем смысл жизни?

Я открывал это постепенно. Если говорить о вопросе «кто я», то суть буддизма в учении о бессамости, отсутствии эго. Очень тонкая граница пролегает между утверждением, что нет эго, и утверждением, что нет ничего. Разумеется, Будда учил не о том, что ничего не существует, потому что из этого следовало бы, что нет ни Будды, ни Учения Будды. Основная цель буддизма - помочь нам распознать, что природа жизни - страдание, а затем приложить усилия для того, чтобы эти страдания преобразовать в мир, покой и счастье. В этом суть Учения Будды и, разумеется, оно не было доктриной о небытии, потому что в этом случае ничего из перечисленного не могло бы существовать.

Один из важнейших методов, который преподавал нам Будда, заключается в аналитическом исследовании собственного восприятия, того, как мы видим окружающий мир и самих себя. Он предложил нам ответить на вопрос, в какой степени наше восприятие соответствует тому, каким мир является на самом деле. Обычно мы принимаем как само собой разумеющееся - даже не задумываясь об этом - что наше восприятие полностью соответствует действительности. Будда задал вопрос, а так ли это на самом деле, и ему нужен был ответ не только на уровне интеллекта. Он хотел получить ответ, основанный на личном переживании, на наблюдении за своим умом. Он заглядывал глубоко внутрь, чтобы определить, является ли наше восприятие точным отражением действительности или мы имеем дело всего лишь с ментальной картинкой. Ведь если мы имеем дело с ментальным событием, или ментальной картинкой, то это значит, что наш ум придает свою окраску, свой привкус тому, что мы видим; наши концепции влияют на наше восприятие.

Исходя из этого, буддизм предлагает нам обратиться к глубочайшим корням нашего страдания, а не просто убраться с поверхностных уровней страдания, связанные с болезнью, телесной или эмоциональной болью.

Это очень сложная тема, но для меня она всегда имела очень большой смысл. И хотя я пока еще не полностью ее понимаю, но, тем не менее, она оказала очень глубокое воздействие на мою жизнь, принесла больше мира, меньше стало омрачающих эмоций. Конечно, я по-прежнему проявляю гнев, но в последние

годы это происходит все реже и реже, и сила гнева невелика. Я стал более терпелив к другим людям. Мне гораздо проще, чем прежде, проявлять любовь и сострадание. То есть отчасти я нашел ответ на вопрос «кто я», но я продолжаю свои изыскания...

Второй вопрос легче. Я пришел в этот мир для того, чтобы помогать другим. К такому выводу привели меня поиски смысла жизни. Теперь, когда я начинаю проявлять эгоцентризм, то чувствую, что сбиваюсь с курса. А когда мне удастся искренне и от души помогать другим, я чувствую, что снова выравниваю свой курс. Может быть, полностью ответ и на этот вопрос пока не найден. Вернее, я знаю ответ, но придерживаться его всегда и во всем мне пока мне не удается. Но я к этому стремлюсь.



- Далай-лама и вы также говорили о том, что буддизм делится на три уровня: метафизика, философия и практика. К какому уровню мы можем отнести популярный буддизм? Есть ли различия между популярным буддизмом на Западе и, здесь, в Калмыкии, у народа, исконно исповедующего буддизм?

Наверное, я тут не лучший специалист, потому что не очень хорошо осведомлен о «популярном» буддизме.

Безусловно, Его Святейшество часто говорит, что буддизм можно разделить на три категории. Правда, он делит буддизм несколько иначе, и первой категорией называет науку о функционировании ума, которая близка к психологии. Это не совсем метафизика, но эти понятия между собой определенно пересекаются. Вторая категория это, как и было упомянуто, буддийская философия, и третья - это религия и ритуальный аспект. Его Святейшество подчеркивает важность первых двух аспектов, постигая которые, мы понимаем, что такое буддизм на самом деле. Затем мы обращаем внимание вовнутрь во время медитации и углубляем это знание, то есть, применяем полученное знание в своей повседневной жизни.

«Популярный буддизм» - возможно, это то, что ближе к ритуалам. Очень многие жители Америки любят в обществе называть себя буддистами. Это означает, что у них на запястье четки, и, как правило, очень модные из хрусталя или особых камней. Некоторые женщины делают прическу, которая напоминает ушницу. А американские миряне порой одеваются почти как монахи. Так они пытаются создать образ буддиста в глазах общества. Но подлинная суть буддизма - в первых двух категориях и подразумевает изучение буддизма и применение его на практике, с тем чтобы избавиться от омрачающих эмоций, таких как гнев, высокомерие, гордыня, зависть, ревность. Поэтому показатель успеха в буддийской практике заключается именно в том, насколько нам удалось победить омрачающие эмоции. А так называемые «популярные буддисты», которые всем своим внешним обликом показывают, что они последователи Будды, как правило, люди отнюдь не смиренные и даже слегка высокомерные. И если они остаются высокомерными, то это значит, что они идут не в том направлении, какое указывает нам буддизм. Потому что, если мы высокомерны в своих отношениях с другими, то нам очень трудно развить любовь и сострадание. С другой стороны, если у нас заниженная самооценка, то нам опять же трудно найти в себе решимость и мужество, необходимые для того, чтобы преисполниться сострадания и любви к другим.

Даже если мы еще не достигли постижения бессамости, отсутствия эго, не углубились в самую суть буддизма, все равно мы можем выстраивать свою жизнь так, чтобы оказаться в стороне от этих двух крайностей: чрезмерного высокомерия и заниженной самооценки. И если какому-либо человеку удастся достичь этой золотой середины, пусть даже он принадлежит к так называемым «популярным буддистам», я все равно буду питать к нему уважение. Эта еще одна веская причина, почему нам нужно преподавать буддизм в школе, чтобы не превратить своих детей вот в таких популярных буддистов, которые на внешнем уровне будут демонстрировать, что они буддисты, но в их постижении не будет глубины.

- Каждый человек в день медитирует как минимум два раза: когда ложится спать и когда он просыпается. Перед тем как заснуть и проснуться он как бы находится в состоянии медитации. Это дар природы. Означает ли это, что практика медитации, достижения состояния ясного сознания - это тоже возвращение к природе? И означает ли достижение ясного тонкого сознания, что мы входим в общее сознание, которое не различается на индивидуумы?

Да, безусловно, медитация возвращает нас к нашему естественному состоянию, особенно когда мы медитируем о природе своего ума. Когда мы уходим глубже в медитацию и начинаем распознавать эту природу ума, то возвращаемся к своему естественному состоянию. Это очень глубокое состояние, но я не уверен, что именно его мы испытываем накануне пробуждения и погружения в сон.

Когда мы занимаемся тантрической медитацией, практикуем высшую из четырех классов тантр, ануттарайога-тантру, то там есть две стадии - порождение и завершение. Медитация на стадии завершения ануттарайога-тантры не для новичков, потому что для таких занятий нужно проделать огромную работу и подготовить прочный фундамент. Но когда мы доходим до этой стадии, то можем действительно медитировать о самом тонком уме, который всегда присутствовал в нас, но находился в спящем состоянии. Таким образом, мы стараемся его проявить. Когда мы его проявляем, то медитируем и о сопутствующем ему тонком теле. В разных тантрах даны разные названия этому телу, но в основном оно называется иллюзорным. Когда нам удастся реализовать это состояние, то мы уже близки к состоянию Будды.

На это нужно очень много времени, много жизней, но когда мы приходим к состоянию Будды, то перед нашим умом открываются невероятные возможности. У нас постоянно и естественно присутствуют сострадание и желание принести пользу другим. Мы ни на мгновение не отделены от мудрости. Мы пребываем в состоянии блаженства, которое сейчас даже не можем себе представить. Мы обретаем способность проявлять бесчисленное множество разных духовных тел, которые приносят пользу всем живым существам.

Тут мы говорим о качествах одного-единственного человека, который достиг Пробуждения. А в каждом из нас есть такой потенциал, и каждый сможет достичь Пробуждения, если будет тренироваться, но у всех этих потоков сознания, приходящих в конечном итоге к состоянию Будды, есть индивидуальные черты. Они не сливаются в нечто единое, но существуют обособленно. Нельзя сказать, что у всех один и тот же одинаковый ум Будды. У каждого свой отдельный поток сознания, кульминацией которого становится состояние Будды. На самом деле, это крайне трудно представить, а еще сложнее описать. У нас нет даже адекватного словаря для описания таких вещей, потому что это уже неконцептуальные, удивительные по своему охвату уровни. Чтобы понять, что там происходит, нужно самому стать Буддой. Поэтому я сейчас всех вас прошу, пожалуйста, практикуйте, следуйте по пути, чтобы как можно скорее стать Буддой на благо всех живых существ.



- Два года назад, с благословения Его Святейшества Далай-ламы, вы стали принимать участие в исследованиях медитации. Что именно исследуют ученые?

Когда меня спрашивают о медитации, я обычно рассказываю одну историю. Как-то я читал лекцию в институте физической культуры в Улан-Баторе. В Монголии борьба - национальный вид спорта, и собравшиеся студенты в основном были борцами. И я посоветовал им немного медитировать, прежде чем выходить на спортивную арену и состязаться со своим соперником. Я добавил, что не уверен, что это поможет, потому что сам я не борец.

Когда я завершил свою лекцию, распахнулись двери, и вошел очень крупный мужчина. В аудитории, где находилось около тысячи человек, тотчас же воцарилась тишина. Все встали. Мужчина вышел вперед и представился. Это был Барт Эрдым, основатель

университета. Он был чемпионом Монголии по борьбе десять или одиннадцать раз, а сейчас он член парламента. Барт Эрдым начал свою речь (подчеркну, моего выступления он не слышал) и рассказал, что перед большими национальными соревнованиями обычно немного волновался и, как правило, медитировал. Он отметил, что это помогало ему выходить победителем.

Я полагаю, что медитация может быть полезна в самых разных сферах деятельности, потому что она успокаивает ум. Она расширяет перспективу, и нам удастся охватить своим умом намного больше вещей, вследствие чего мы можем принимать больше правильных решений. Также она приносит чувство внутреннего покоя и удовлетворенности, а это нам всем крайне необходимо.

Исследования показали, что мозг человека, долго занимающегося медитацией, структурно и функционально отличается от мозга обычного человека. Эти многолетние исследования начал доктор Ричард Дэвидсон в Висконсинском университете в Мэдисоне. Они также проводились в Принстонском университете в Нью-Джерси под руководством доктора Джонатана Коэна.

На протяжении недели или двух ученые исследовали мозг десяти-двенадцати опытных созерцателей. Сам я дважды принимал участие в этих экспериментах. Нам предложили три типа медитации, которые мы выполняли в разное время. Первый - шаматха. Второй назывался «открытое присутствие», это безобъектная медитация, где нет конкретного объекта, на котором бы ты концентрировался, и ты также не концентрируешься на собственных ощущениях. Просто чувствуешь это открытое присутствие без фокусировки

на каком-либо объекте. Третий тип подобен второму, но дополнительно ты еще медитируешь о сострадании. Эти эксперименты проводились в разных условиях. Электроэнцефалограф и 56 датчиков, которые помещались на голову созерцателя, позволяли замерять параметры области коры головного мозга. Мы выглядели, как будто нам на голову опрокинули тарелку со спагетти. Мы медитировали по десять-двадцать минут, потом отдыхали и переходили к следующему виду медитации. Этот эксперимент продолжался один-два дня. Затем нас помещали в магнитно-резонансный томограф. Это большой аппарат, где тебя укладывают на холодную металлическую кровать, после чего приковывают так, что ты не можешь двигаться. Голову также закрепляют. Ты лежишь неподвижно, и если вдруг бы зачесался нос, то это большая проблема. Затем кровать задвигается в аппарат, который похож на огромный пончик, внутри него магниты. У нас на голове наушники с микрофоном, чтобы получать необходимые инструкции: когда приступать к медитации, когда из нее выходить, и чтобы отвечать на вопросы в перерывах между медитационными сессиями. Людям с клаустрофобией, конечно, очень тяжело находиться в таком аппарате. Кроме того, это чрезвычайно шумная машина - ужасно гремит! И вот в таком положении они предлагали нам медитировать. Мы, конечно, старались изо всех сил. Через полчаса нам давали отдохнуть и через несколько минут предлагали другой вид медитации.

Были получены очень интересные результаты. Электроэнцефалограф показал так называемые «гамма-волны». Это волны с очень большой амплитудой, но маленькой частотой. У обычного человека волны на энцефалограмме имеют малую амплитуду. Гамма-волны наблюдались только у людей, посвятивших медитации долгие годы, и только в состоянии медитации. Что интересно, речь шла о частотных, повторяющихся гамма-волнах, которые фиксировали все датчики, размещенные во всех областях мозга. Их не наблюдалась у людей, которые не занимаются созерцанием, не появлялись они и у новичков, только что приступивших к освоению медитации. Похоже, наличие гамма-волн - это показатель того, что человек является опытным созерцателем.

О чем это говорит? Пока ученые находятся на стадии анализа и сопоставления данных, но предварительно они пришли к выводу, что речь идет о синхронизации работы разных областей мозга. Такое ощущение, будто вмешивается дирижер, и наш мозг, по крайней мере внешняя часть коры головного мозга, начинает исполнять красивую симфонию, вся его работа гармонизируется. И это очень интересно, потому что если вы спросите, что ощущают созерцатели, то они ответят - и я могу это подтвердить, опираясь на свой опыт - что переживают некое всеохватывающее чувство, все представляется безбрежным и гармоничным. Так что, переживания созерцателей и научные данные здесь совпадают. Исследования и обсуждения продолжаются, чтобы понять природу всплесков гамма-волн.

При исследовании на магнитно-резонансном томографе, было установлено, что у опытных созерцателей во время медитации определенные области мозга излучают свечение. Похоже, что левая часть прифронтальной коры и более глубокие области миндалин и гиппокампа отвечают за регуляцию эмоций. У ученых пока еще нет точных объяснений, но, по-видимому, это свечение - показатель снижения негативных эмоций, например агрессии, и проявления позитивных, таких как сострадание.

Подобные исследования проводятся не только в Америке, но и в других странах.

- Означает ли это, что нимб над головой у святых - это не легенда, и те, кто много медитирует, тоже излучают подобного рода свечение?

Если говорить о Будде Шакьямуни, то люди реально видели свет, исходящий от его тела. Но аура - это также и аналогия более тонкого тела, более тонкого уровня энергии. В описаниях этой энергии сказано, что она имеет пять цветов и на танках изображается волнистыми линиями. То есть с одной стороны это символ, с другой - изображение реального феномена.

- Мы слышали, что медитацию сегодня включают в учебную программу многие американские школы. Насколько это распространено?

Конечно, медитация преподается не во всех школах - только в ряде прогрессивных. Зато большую популярность приобрела техника MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), снижение стресса на базе осознанности. Если вы введете в GOOGLE буквы MBSR, то найдете много информации на эту тему. Это очень похоже на медитацию-шаматху, азы которой я преподавал в школах Калмыкии. В MBSR используется медитативная техника слежения за дыханием, осознания ощущений тела, осознания мыслей и чувств, - всего, что происходит в нашем уме.

Эти медитации применяются как для помощи больным, чтобы улучшить процесс выздоровления, так и для здоровых людей, чтобы помочь им избавиться от стресса и достичь более спокойного состояния. Они также

используются в исследовательских программа для выяснения возможности их применения для лечения разных болезней. Техника MBSR, быть может, не так часто встречается в школах, но в медицинских учреждениях, а также в центрах медитации для широкой публики она очень популярна. Разработчик этой техники - доктор психологии Джон Кэбет-Зинн (Jon Kabat-Zinn). Сейчас он в отставке, но ранее на протяжении тридцати лет возглавлял клинику при Массачусетском университете по лечению хронических болей в области головы, шеи, спины, живота и внутренних органов. Люди, которые к нему приходили, - это были пациенты, которым уже никто не мог помочь. Они уже обошли всех врачей. Он предлагал им эту технику медитации повышения осознанности для снижения стресса, в основе которой лежала простая медитация-шаматха, построенная на слежении за дыханием. Дополнительно он предлагал им следить за ощущениями тела. На протяжении двух недель эти люди проходили курс в его клинике, ежедневно проводя несколько медитационных сессий, затем они возвращались домой и уже упражнялись самостоятельно, медитируя по 45 минут в день. Конечно, боль этих людей оставалась, но они отмечали, что польза от медитации определенно была. У них улучшалось общее самочувствие, что позволяло им вернуться в семью, на работу. Кроме того, они становились более благополучными, активными членами общества, какими не являлись прежде.

Возможен вопрос: как может наладиться жизнь, если боль не ушла? Они отвечали, что научились по-другому смотреть на свою болезнь, перестали накладывать ярлык «боль» на свои ощущения. Когда мы накладываем такой ярлык, то одновременно с этим приходит много страхов и дискомфорта. Они старались пребывать в настоящем моменте, следя за своими внутренними ощущениями. Когда, например, приходила головная боль, то пациент концентрировался на самом болевом ощущении в каждый отдельный момент времени, не позволяя себе убежать в будущее, к своим страхам, или возвращаться в прошлое. Они строили новые отношения со своей болезнью, и это позволило им если не полностью вернуться к нормальной жизни, то хотя бы приблизиться к этому. Такая медитация приобрела большую популярность на Западе, в самых разных областях. Джон Кэбет-Зинн активно сотрудничал с институтом «Ум и жизнь». Его приглашают читать лекции в разные университеты по результатам этой программы. Информацию о его работе можно найти на сайте института «Ум и жизнь» www.mindandlife.org.



- Вы также принимали участие в изучении посмертной медитации (состояния тукдам), которая считается признаком величайших духовных достижений буддийского практика. Чем вызван интерес ученых к этому состоянию?

Тукдам - это тибетский термин. «Тук» - это почтительная форма для обозначения ума. «Дам» имеет много значений, но в данном случае переводится как «святой». Получается - «святой ум». Это тончайший ум ясного света, во время смерти он проявляется у каждого из нас. Но будучи обычными людьми, мы не способны его распознать. Опытный практик, если он занимался медитациями стадии завершения анутарайога-тантры (вышей йога-тантры) и умел при жизни проявить этот ум ясного света во время медитации, может после смерти распознать его и какое-то время пребывать в медитации о ясном свете. Происходит так называемая встреча «ума ясного света-матери» и «ума ясного света-сына».

У нас есть восемь основных стадий умирания. Четыре связаны с телом, где происходит постепенное утончение элементов тела, за ними следуют четыре стадии постепенного утончения сознания.

Восьмая стадия - это как раз и есть стадия проявления ума ясного света. Опытный практик может распознать ум ясного света, удержать это переживание и оставаться в медитации, даже когда тело перестает функционировать. У обычного человека, такого как мы с вами, не способного проявить ум ясного света в медитации, переживание ума ясного света в момент смерти протекает стремительно, и мы быстро оказываемся в следующем рождении.

Согласно буддийским представлениям, момент смерти наступает тогда, когда ум прошел все восемь стадий, и тонкий ум оставил тело. До тех пор пока опытные созерцатели остаются на восьмой стадии умирания в состоянии сосредоточения на уме ясного света, пока их тонкий ум не покинул тело, - они еще не умерли. Обычно люди, которые приходят в комнату, где находится такой медитирующий человек, испытывают радость. Тело такого йогина остается свежим, конечности легко сгибаются и не окоченевают. Кожа очень свежая, нет плохого запаха разложения и гниения. Я исследовал трех лам в этом состоянии, и было даже ощущение, что их тела источают легкий аромат.

В ноябре 2008 года ушел из жизни лама Лобсанг Ньима, который в свое время возглавлял школу Гелуг. Он находился в состоянии тукдам восемнадцать дней. Перед смертью у него были серьезные инсульты, и он не мог самостоятельно ходить, ясно говорить, ему даже помогали принимать еду. Если бы незнающий его человек посмотрел на него тогда, то сказал бы, что это несчастный больной старик, но внутри него таилось невероятное богатство. Все это люди смогли распознать, когда он вошел в состояние тукдам. Сотни и тысячи жителей Индии приходили, чтобы получить благословение этого ламы. Приезжала индийская пресса, приезжали и врачи, чтобы освидетельствовать этот феномен.

Восемь или девять лет тому назад один лама в Тибете, в Восточном Каме, вошел в состояние тукдам. Нам рассказывали, что его тело начало потихоньку сжиматься, и в конце от него остались только волосы и ногти. День был ясный день, но повсюду вдруг зажглись радуги. Говорят, это знак того, что он смог преобразовать свое грубое тело в иллюзорное. И если человек способен в этом состоянии пребывать бесконечно долго, то он становится Буддой и в буквальном смысле достигает бессмертия. Это доказательство силы буддийской практики. Если мы достигаем такого состояния, то будем спонтанно и постоянно проявлять способность приносить пользу другим. Мы будем исполнены глубокой радости. Ученые уже начинают изучать состояние тукдам. Сейчас изучены два таких созерцателя. Сам Его Святейшество Далай-лама обратился с просьбой к созерцателям, чтобы они позволяли ученым наблюдать за ними во время умирания. Со своей стороны ученые пообещали быть предельно корректными. Пока у нас нет достаточного количества данных, чтобы прийти к каким-либо окончательным выводам, но этот процесс продолжается.

Это исследование может быть полезно с двух точек зрения. Нейробиологи смогут лучше понять, что такое ум и, в особенности, тонкий ум; каким образом ум связан или не связан с телом. Ведь состояние тукдам наступает, когда связь ума с телом прекращается - в этот момент уже не работают легкие и останавливается сердце, т.е. врачи уже зафиксировали клиническую смерть. Но с буддийской точки зрения процесс смерти еще не завершен, так как восьмая стадия еще не пройдена.

Итак, во-первых, с помощью этих исследований ученые смогут понять, что самый тонкий ум ясного света существует отдельно от нейронов мозга. Во-вторых, они начнут вновь задаваться вопросом, что же такое смерть и должны будут заново ее переосмыслить. Это может повлечь за собой целый ряд других интересных вопросов.

- Когда мы встречали вас в аэропорту, то ваша первая ассоциация была связана с Монголией. Видимо, вы часто там бываете, встречаетесь с монгольской молодежью. Есть что-то общее между молодежью Калмыкии и Монголии в поисках духовного пути?

Я провел в Калмыкии две недели, и за это время мое впечатление изменилось. Я уже иначе смотрю на сходство между жителями Калмыкии и Монголии. Когда я прилетел, то мало что знал о калмыцком народе. За последние две недели я много общался с молодыми людьми, прежде всего со студентами учебных заведений, университета. Сходство, безусловно, заключается в том, что и в Монголии, и в Калмыкии питают очень глубокую веру в буддизм, в Учение Будды, почитают храмы, монахов, священные объекты. Но разница между студентами элистинских учебных заведений и тех, что учатся Улан-Баторе, заключается в том, что ваши более дисциплинированы и более серьезно относятся к учебному процессу.

Обычно наши лекции строились следующим образом: сначала я читал лекцию, а потом мы переходили к вопросам и ответам. Во-первых, меня удивило, как внимательно молодые люди меня слушали. Второе, как много вопросов они задавали, и насколько глубокими они были. Складывается впечатление, что они уже размышляли на буддийские темы еще до встречи со мной. Такую картину реже встретишь в Улан-Баторе, в Монголии.

Еще меня очень сильно поразил преподавательский и руководящий состав, с которым я встречался на протяжении этих дней. Все они люди, исполненные невероятного энтузиазма, люди творческие, блестящие, образованные, которые очень хотят, чтобы дети, которых они учат, не только познавали предмет, но и становились достойными гражданами общества.

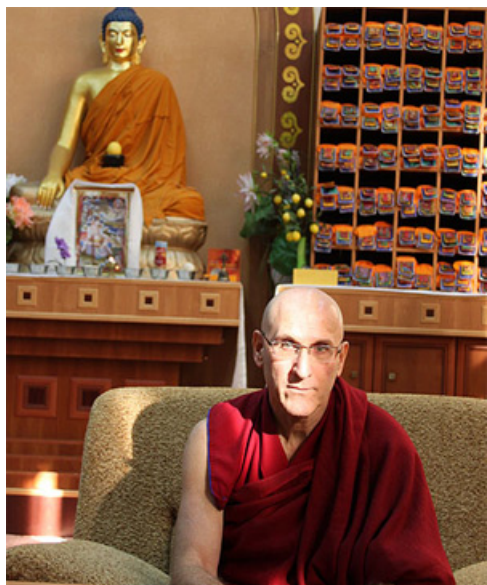
Я приведу вам два примера. Читая лекцию в одном из учебных заведений, я затронул тему неблагополучных семей, где муж пьет или обижает жену, бьет детей. Я попросил тогда ребят: если такое происходит в вашей семье, то постарайтесь этот круг разорвать, положить конец этой дурной традиции. Ведь если у вас в доме отец обижает мать, детей, то, скорее всего, так же поступали и его родители, и такое негативное поведение могло передаваться из поколения в поколение. Я попросил их разорвать этот круг, чтобы, став родителями, они стали бы поступать иначе, стали бы любящими и понимающими родителями, которые не решают проблем кулаками.

И потом я много говорил об умении прощать и о том, как можно этому научиться. И вот одна учительница подняла руку и рассказала свою историю об умении прощать. Она рассказала о том, как ее бил муж, как они расстались, и как потом она старалась его простить. От этой истории у многих в глазах блеснули слезы. Нужно невероятное мужество, чтобы вот так выйти и поделится самым сокровенным и не только перед учениками, но и перед директором и коллегами, учителями, которые когда-то учили ее, потому что она сама училась в этой школе. Это действительно удивительное учебное заведение, в стенах которого учитель может говорить о сокровенном и получить поддержку. Я убежден, что то, что она рассказала, оказало очень глубокое воздействие на учеников.

Второй пример касается учеников. Мы говорили о буддийской мудрости и о том, что то, что рисуют нам органы чувств, может не соответствовать реальной действительности. Одна девушка вдруг задала мне очень глубокие вопросы. И из того, как она спрашивала, было ясно, что она прежде уже проявляла интерес к этим глубинным аспектам буддийской философии. Я был очень счастлив это слышать и сказал тогда, что если я вновь вернусь в Элисту, то непременно спрошу ее о том, какого прогресса она достигла в изучении буддизма и медитации. Я довольно много преподавал в Монголии, но там никогда не было подобных ситуаций. Конечно, в культуре Калмыкии и Монголии много схожего, но есть и различия, которые я постарался вам описать.

И еще одно отличие, которое я отметил: сегодня в Монголии довольно большую роль играют представители правого крыла в христианстве, или евангелисты. Они прилагают большие усилия для обращения местных жителей в свою веру. Мне рассказывали (я доподлинно не знаю, так ли это на самом деле), что они пополняют карманы монгольских политиков, потому так велико их влияние в обществе. Это миссионеры из Солт-Лэйк-сити, штата Юта в США, и из Южной Кореи. Это совсем другая ветвь христианства, нежели распространенное в России православие.

В этих условиях людям приходится бороться за свою самобытность. Конечно, в своих сердцах монголы - буддисты, но их познания в буддизме неглубоки, и когда христиане-евангелисты (адвентисты седьмого дня) оказывают экономическую помощь, то это ставит их в довольно непростое положение.



- Буддизм в России, как религия не монотеистическая, не имеет стройной иерархии, в отличие от православия. В каждой из республик есть свой глава буддийской церкви. Как вы относитесь к тому, что у нас нет такой стройности, и присутствует некоторая разобщенность?

На самом деле, со времен самого Будды в буддизме не было централизации, потому что основной упор в буддизме все-таки ставится на изучение и получение внутреннего опыта в процессе медитации. Мы берем на себя ответственность за свое внутреннее развитие. Конечно, учителя очень важны, но, что касается централизации религии, какую мы наблюдаем в католицизме и других религиях, то в буддизме ее никогда не было, и, похоже, в ней никогда не было необходимости.

Несколько недель назад мы с Тэло Тулку Ринпоче принимали участие в первой международной конференции по тибетскому буддизму в Улан-Баторе. Шаджин-лама Тэло Тулку Ринпоче выступил там с комментариями. «Мы так много говорим о тибетском, монгольском, бурятском, калмыцком буддизме, - сказал он, - забывая о том, что на самом деле это все один и тот же буддизм». После я очень много думал об этих его словах, и считаю, что он прав. То же самое мы наблюдаем и в Америке и в Европе, где естественным образом всплывают культурные различия, оказывая влияние на терминологию, но суть остается неизменной.

И эта суть - традиция Наланды, монастырского университета с более чем тысячелетней историей. Это Нагарджуна, Буддапалита, Чандракирти, Шантидева и другие учителя. И если мы будем изучать исконный буддизм университета Наланды, то постепенно все эти небольшие различия в терминологии, обусловленные культурой Бурятии, Калмыкии, Монголии, Америки, Индия, Китая... отойдут на второй план, ведь суть одна и та же.

- В наших газетах периодически появляются объявления: калмыцкий лама ведет прием в такие-то дни. В объявлении подчеркивается, что прием ведет лама калмык по национальности, а вот о его образовании, о том, есть ли у него звание геше и так далее, умалчивается. На мой взгляд, такие случаи - результат отсутствия централизации в буддизме. Как вам кажется, не мешает ли это правильному

пониманию буддизма?

Что-то подобное я наблюдал и в тибетском сообществе и пришел к выводу, что сложности такого рода требуют от нас терпения, и со временем люди все-таки способны распознать, кто является настоящим учителем, а кто нет, кто обладает глубиной знаний и духовным опытом, а кто нет. Нужно время, чтобы люди во всем разобрались. Со временем некомпетентный человек, занимающийся саморекламой, непременно покажет свое истинное лицо, свое несоответствие собственной рекламе. Люди станут говорить об этом, слух распространится...

И вот еще что бы я сказал в защиту децентрализации буддизма. Настоящими лидерами в подлинном буддийском сообществе всегда были люди, получившие прекрасное образование и глубокий духовный опыт. Их считали настоящими учителями. Те же, кто занимался административной работой и политикой, похоже, не пользовались равным уважением в обществе.

Если же мы будем строить централизованную систему в буддизме, то велика опасность, что на вершине иерархической лестницы окажутся не учителя, посвятившие жизнь распространению учений, но люди с навыками в области администрирования; те, кто знает больше языков и так далее - то есть не те, кто являет собою глубину знаний и духовного опыта.

Когда мы заводим разговор о централизации церкви, то нужно отдавать себе отчет в современном положении буддизма. Если посмотреть на православную, католическую или протестантскую церковь, то, в отличие от буддизма, они достаточно стабильны. Католицизм сегодня переживает не лучшие времена со всеми этими обвинениями в растлении малолетних, но в целом и его положение довольно устойчиво.

В сравнении с ними буддизм находится в сложном положении, ведь цитаделью истинного буддизма, который исповедовался в мире в прошлом столетии, был Тибет.

Но тибетцы потеряли свою страну. И сегодня благодаря огромной доброте, мудрости и состраданию Его Святейшества Далай-ламы эта традиция продолжает свою жизнь на юге Индии. Но и там ее позиции непрочны: мы не знаем, как в дальнейшем поступит правительство Индии с тибетским сообществом в эмиграции. Годы Его Святейшества Далай-ламы уходят, и мы не знаем, что произойдет, когда из-за своего возраста он станет менее деятельным.

Так что буддизм сегодня находится в весьма опасном положении. Непрочны пока его основы и в Калмыкии: он возрождается, но это практически возрождение из пепла.

Поэтому ситуация с буддизмом в современном мире совсем иная, нежели с христианской церковью и, скорее всего, и с мусульманской. А потому очень важно сохранить его суть, когда мы приносим его на Запад, когда возрождаем его в Калмыкии, Монголии и других местах. Очень важно сохранить суть - если мы утратим ее, то все остановится. Нам нужно уделять этому самое пристальное внимание.

Мы не можем позволить себе расслабиться. Очень важно продолжать глубоко изучать буддизм.

- Вы монах. Приехав в Калмыкию, вы смогли познакомиться с нашей монашеской сангхой, как вы оцениваете работу нашего духовенства?

У всех монахов, с которыми я встречался, хорошее образование, кто-то обучался в монашеских университетах в Индии, кто-то - в институте в Варанаси. Они могут говорить и читать по-тибетски, владеют буддийскими знаниями. Общаясь с ними, я почувствовал, что это очень смиренные и добрые люди. У меня сложилось очень хорошее впечатление.

Его Святейшество Далай-лама, всегда подчеркивает важность учебы, изучения буддизма, и, глядя на тех монахов, с которыми мне удалось познакомиться, я могу сказать, что эти люди изучали буддизм и продолжают изучать его далее. Они не ограничиваются выполнением ритуалов, но стараются проникнуть глубже в суть буддизма посредством учебы и, как я надеюсь, медитации. Мы можем ожидать, что через какое-то время, достигнув зрелости, они смогут стать учителями.

Я считаю, что вам очень повезло, что у вас есть такой человек, как Тэло Тулку Ринпоче, который привносит в этот процесс западную динамику и энергию. Ему удалось добиться невероятно многого за крайне короткий период времени.

Я знаю доподлинно, что Его Святейшество оказывает очень большую поддержку Ринпоче и очень доволен

тем, что происходит сегодня в Калмыкии. Это очень важно, так как Далай-лама человек непростой, и он видит гораздо больше, чем мы с вами, обычные люди, и если он полностью поддерживает действия Тэло Тулку Ринпоче, то это о многом говорит.

- Ваш график расписан на многие годы. Когда вы сможете вновь включить в него Калмыкию?

Этот визит был ознакомительным. Когда мы обсуждали его с Тэло Тулку Ринпоче, он попросил меня в первую очередь встретиться и побеседовать с молодыми людьми. Нам также посчастливилось встретиться с учеными и исследователями, сотрудниками КИГИ РАН, и с практикующими врачами.

Сейчас мы начинаем формировать планы относительно дальнейшего сотрудничества и если мы решим, что долговременное сотрудничество необходимо, то наметим вполне конкретные задачи.

Мои встречи со студентами и преподавательским составом учебных заведений Калмыкии были очень теплыми и сердечными. И также совершенно особенные люди работают здесь, в главном храме (хуруле). Когда между людьми образуются такие сердечные связи, очень трудно не вернуться снова

По материалам пресс-конференции в Элисте, Калмыкия

Перевод Юлии Жиронкиной

Фото Константина Мамышева

Материал подготовлен Вадимом Сидоровым

Автор: Артур Скальский © Сохраним Тибет! РЕЛИГИЯ, МИР 👁 9065 03.03.2011, 08:22 📄 556

URL: <https://babr24.com/?ADE=92092> Bytes: 44789 / 44245 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

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: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/@nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/@tomsk24_link_bot)
эл.почта: 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

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](#)