

ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО  
ДАЛАЙ-ЛАМА

---

---

МОЙ ПУТЬ

*Эта книга посвящается всем живым существам, которые могут освободиться от страданий, и великим мастерам всех духовных традиций, которые учат нас, как это сделать.*



## Оглавление

Введение .....	9
Глава 1. О СЧАСТЬЕ .....	13
Глава 2. ЧТО ТАКОЕ БУДДИЗМ .....	35
Глава 3. ОСНОВНЫЕ УЧЕНИЯ БУДДИЗМА .....	49
Глава 4. ЗАКОН КАРМЫ .....	63
Глава 5. ПРЕОБРАЗОВАНИЕ СОЗНАНИЯ .....	91
Глава 6. КАК МЕДИТИРОВАТЬ .....	113
Глава 7. ПРОБУЖДАЮЩИЙСЯ УМ .....	127
Глава 8. ВОСЕМЬ СТРОФ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УМА .....	149
Глава 9. ОСМЫСЛЕННАЯ ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ .....	159
Глава 10. ПОНИМАНИЕ ПУСТОТЫ .....	172
Глава 11. ВСЕОБЩАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ .....	186
Глава 12. НАУКА НА ПЕРЕПУТЬЕ .....	205
Благодарности .....	219



## Введение

**Фонд всеобщей ответственности Его Святейшества Далай-ламы имеет счастье и удостоен чести представить это краткое вступление, выражаясь словами самого Его Святейшества, к его идеям, учениям и посланиям нашему раздробленному и измученному проблемами миру.**

Тензин Гьяцо, рожденный в крестьянской семье, называет себя простым буддийским монахом. Его почитают миллионы людей по всему миру за глубокое понимание человеческой сущности, причин, по которым мы претерпеваем страдания, и путей, следуя которым мы все сможем обрести счастье. Это понимание является результатом его многолетней личной практики и опыта в области некоторых самых сложных и совершенных духовных техник, когда-либо существовавших в истории человечества.

Для буддистов всего мира он является олицетворением воплощенной веры, высших человеческих устремлений; для них он Бодхисаттва, то есть тот, кто сознательно выбирает рождение в образе человека с неизбежными для него страданиями от старости, болезней и смерти, чтобы учить человечество и слу-

## ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО ДАЛАЙ-ЛАМА

жить ему. Более чем для шести миллионов тибетцев он является символом их надежды, несмотря на непрекращающийся геноцид со стороны Китая, на будущее Тибета, где они, свободные люди, смогут возродить прежнюю цивилизацию на основе союза древности и современности, воплощая в реальность замыслы Далай-ламы. Следуя принципам буддийских учений, он не прекращает прилагать усилия по демократизации жизни тибетцев в изгнании. Ему часто приходится объяснять, что вопрос Тибета нельзя отождествлять с вопросом о будущем Далай-Ламы, предметом его являются права и свободы всех тибетцев как в самом Тибете, так и за его пределами. В настоящее время, в изгнании, существует избранный парламент автономии, премьер-министр и Верховный суд. Хотя Далай-лама неоднократно просил позволения уйти в отставку с поста светского главы Тибета, выдающийся мировой престиж и преданность народа Его Святейшеству означают, что он является подлинным лидером тибетцев. Для миллионов людей во всем мире он просто «Его Святейшество», человек с таким знакомым, всегда улыбающимся лицом, человек, призывающий к состраданию, альтруизму и миру.

Далай-лама, как и все великие учителя, воплощает в себе то, чему учит, и практикует то, что проповедует. В свои семьдесят с лишним лет он следует заведенному распорядку занятий духовной практикой, которые начинаются каждое день в 4 часа утра и продолжаются в течение нескольких часов. Он до

сих пор получает наставления и посвящения от других лам. Для него всеобъемлющее просветление — это не единичное воспарение или озарение. Хотя его последователи почитают и прославляют его как живое воплощение Будды, он себя таковым не называет. Подобно Будде, он «обыкновенный» человек, как любой из нас. Продвигаясь благодаря практике по ступеням духовного пути, мы все способны обрести счастье и избежать страданий.

Его Святейшество с почтением относится к многообразию мира, признавая уникальность каждого существа, обитающего на нашей планете. Он уважает индивидуальные потребности каждого человека, его культурно-этнические особенности и убеждения. Далай-Лама предлагает свои познания и опыт для нашего обучения в рамках традиций, но также советует вырабатывать свои собственные пути самообразования и персонального роста. Далай-Лама призывает к самому скрупулезному и тщательному исследованию любого учителя или учения, предостерегая нас от беспечности и неосмотрительности при выборе тех, кому мы доверяемся, и не поощряет дилетантов в сфере духовных знаний. Духовный путь невозможно срезать, также не существует курсов, чтобы за выходные дни, за неделю или иное короткое время достичь счастья и просветления. Сам путь является целью, и время, когда вы вступаете на него, — это вечно разворачивающееся настоящее.

Синтетическое всеобъемлющее мировоззрение Далай-ламы обуславливает его взаимодействие с ми-



## ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВО ДАЛАЙ-ЛАМА

ром, выходящее за рамки его программы обеспечения прав тибетцев и его выдающегося положения одного из великих духовных мастеров нашего времени. В соответствии со своей философией сопричастности он взаимодействует с широким кругом людей и групп, ведя подлинный диалог с представителями других религиозных конфессий, а также взаимозаинтересованный обмен мнениями с учеными, политиками, преподавателями, бизнесменами и общественными активистами с тем, чтобы вместе мы смогли перейти от синкретичного тезиса «единство в многообразии» к более глубокому пониманию того, как мы можем жить все вместе в гармонии и мире с самими собой, друг с другом, с Землей и Вселенной. Настоящая книга приглашает вас начать этот путь вместе с одним из великих духовных и религиозных наставников всех времен.

# Глава 1

## *О счастье*

**Все наше существование сопровождается великий вопрос, осознаем мы его или нет: в чем цель жизни? Я много думал над этим вопросом и хотел бы поделиться своими мыслями в надежде, что они могли бы принести непосредственную практическую пользу тем, кто познакомится с ними.**

Я считаю, что цель жизни заключается в том, чтобы быть счастливым. С самого момента своего рождения каждый человек хочет быть счастливым и избегает страданий. И это желание не зависит ни от социальных условий, ни от образования, ни от идеологии. Все наше существо желает просто удовлетворенности. Возможно, существование Вселенной с ее бесчисленными галактиками, звездами и планетами имеет более глубокий смысл, но совершенно очевидно, что перед нами, людьми, живущими на Земле, как минимум стоит задача сделать свою жизнь счастливой. Поэтому важно определить, что именно создает наивысшую степень счастья.

Для начала все виды счастья и страданий можно разделить на две основные категории: ментальные

и физические. Из этих двух именно ментальные оказывают на большинство из нас наиболее значительное влияние. Если нет серьезной болезни и удовлетворены минимальные потребности нашего существования, то телесность играет в жизни второстепенную роль. Если физические потребности удовлетворены, мы фактически не обращаем внимания на свое тело. Сознание тем не менее реагирует на каждое событие, каким бы незначительным оно ни было. Поэтому нам следует прилагать самые серьезные усилия к достижению спокойного состояния ума.

Исходя из ограниченного опыта своей жизни, я пришел к заключению, что наивысшей степени внутреннего равновесия можно достичь путем развития в себе чувства любви и сострадания. Чем больше мы заботимся о счастье других людей, тем более гармоничным становится наше ощущение собственного благополучия. Возвращение в себе сердечной доброжелательности и участливого отношения к другим людям автоматически успокаивает ум. Это помогает избавиться от каких бы то ни было страхов и ощущения незащищенности, которые мы можем испытывать, и дает нам силы на преодоление каких-либо препятствий, которые могут стоять на нашем пути. Это подлинный источник успеха в жизни.

В течение всего времени нашего существования в этом мире нам суждено сталкиваться с проблемами. Если в такие моменты мы потеряем надежду и впадем в уныние, мы ослабим свою способность противостоять трудностям. Если же, напротив, мы бу-

дем помнить о том, что не нам одним, но всем приходится претерпевать страдания, то такой, более реалистичный, взгляд придаст нам решимости и сил для преодоления трудностей. И действительно, при таком подходе мы будем рассматривать каждое новое препятствие как еще одну благоприятную возможность для совершенствования нашего ума! Таким образом, мы сможем постепенно воспитывать в себе чувство сострадания, то есть развивать в себе искреннее сочувствие к страданиям других людей и желание помочь им избавиться от боли. В результате окрепнет наша собственная внутренняя безмятежность и сила.

#### *НАША ПОТРЕБНОСТЬ В ЛЮБВИ*

В действительности причина, по которой любовь и сострадание приносят наибольшее счастье, заключается в том, что мы по своей природе дорожим ими превыше всего. Потребность в любви лежит в самой основе человеческого существования. Эта потребность отражает глубинную взаимную зависимость между всеми и каждым. Каким бы одаренным и умеющим ни был отдельный человек, он вряд ли выживет, оставшись в полном одиночестве. Каким бы сильным и независимым ни чувствовал себя человек в периоды своего наибольшего преуспевания в жизни, он зависит от поддержки других в болезни, в старости или в очень молодом возрасте.