

ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ



# АБСОЛЮТНОЕ ИЩЕЛЕНИЕ

ДУХОВНОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО  
В ТИБЕТСКОМ БУДДИЗМЕ

Предисловие Лиллиан Ту

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

лама Сопа Ринпоче

**Абсолютное исцеление.  
Духовное целительство  
в тибетском буддизме**

«Ориенталия»

2001

**Ринпоче л.**

Абсолютное исцеление. Духовное целительство в тибетском буддизме / л. Ринпоче — «Ориенталия», 2001 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-91994-068-5

В своей книге «Абсолютное исцеление» всемирно известный мастер буддийской медитации лама Тубтен Сопа Ринпоче помогает читателю понять, в чём кроется корень всех наших телесных и физических недугов, и вручает ему весь необходимый инструментарий, воспользовавшись которым каждый сможет обеспечить себе счастье и здоровье в будущем. Знакомя нас с историями людей, исцелившихся с помощью медитации, Ринпоче детально рассматривает причинно-следственный закон кармы и процесс ментального обозначения, играющие ключевую роль в возникновении заболеваний, и демонстрирует то, как медитация и другие техники развития мудрости и сострадания способны полностью устранить первопричину всех болезней.

ISBN 978-5-91994-068-5

© Ринпоче л., 2001

© Ориенталия, 2001

## Содержание

Предисловие	6
Предисловие редактора английского издания	8
Предисловие к русскому изданию	12
Техническое замечание	13
Часть первая	14
1. Исцеляющая сила ума	15
Природа ума	15
Исцеляя ум	16
Медитация как лекарство	17
Абсолютное исцеление	19
2. Успешное исцеление	21
Элис	21
Алан	22
Люси	24
Люк	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

**Лама Сопа Ринпоче**  
**Абсолютное исцеление. Духовное**  
**целительство в тибетском буддизме**

LAMA ZOPA RINPOCHE

ULTIMATE HEALING  
THE POWER OF COMPASSION

Foreword by Lillian Too

Edited by *Ailsa Cameron*

WISDOM PUBLICATIONS Boston  
ЛАМА СОПА РИНПОЧЕ

Предисловие Лиллиан Ту  
Под редакцией *Элсы Камерон*

By arrangement with Wisdom Publications, 199 Elm Street, Somerville, MA 02144, USA

Публикуется по согласованию с Издательством «Уиздом Паббликейшнз» (США) и литературным агентством Александра Корженевского

Перевод с английского: *Александр А. Нариньяни*

© Lama Thubten Zopa Rinpoche, 2001.

## Предисловие



Перед вами поистине удивительная книга. Её страницы дарят читателю личное присутствие, живые слова и наставления величайших лам, излучая столько умиротворяющей мудрости и исцеляющего сияния! Это книга, зовущая к духовному исцелению сердца тех, кто испытывает боль; направляющая внимание нашего ума на исключительную мудрость тех методов целительства, что способны даровать нам полное и окончательное выздоровление; книга для всех страждущих, больных и обездоленных.

В то же время *«Абсолютное исцеление»* – это не просто сборник молитв, призванных облегчить наши телесные недуги. Учения и практики, вошедшие в эту книгу, способны привести к более глубокому пониманию жизни и смерти, непостоянства и страдания. Обретённое понимание позволит нам увидеть нездоровье и болезнь в более широкой, масштабной перспективе. В этой перспективе понятия кармы, реинкарнации и характеристик следующего рождения приобретут для нас новый смысл, способный утешить, придать сил и в конечном итоге исцелить.

Лама Сопа Ринпоче – духовный учитель, чьи сострадание, доброта и невероятная скромность стали легендой для тысяч его последователей и учеников во всём мире. В возрасте четырёх лет Ринпоче был признан перерождением мудрого йогина-отшельника, жившего и медитировавшего в местности Лаудо, в Непальских Гималаях.

Мне выпала огромная удача встретиться с Ринпоче в Индии в феврале 1997 года, и событие это навсегда изменило моё отношение к жизни. На встречу я прибыла с солидным «грузом», состоящим из негативного багажа притворства и своекорыстия весом в человеческую жизнь. В то время я курила, как паровоз, – запросто выкуривала по две пачки сигарет в день, и так продолжалось уже тридцать лет! В Индии меня вежливо попросили не курить в присутствии столь высокого ламы, и я до сих пор помню, как мне приходилось то и дело украдкой выбегать за угол здания, чтобы сделать несколько судорожных затяжек. Я чувствовала себя донельзя глупо, но, как объяснит вам любой, побывавший в плену никотиновой зависимости, не по своей воле мы, курильщики, ведём себя словно одержимые. Когда за плечами целая жизнь, прожитая с сигаретой, не так-то легко от всего этого отказаться.

И вот оно, чудо! Вернувшись из Индии, я ни разу больше не притронулась к сигаретам и по сей день не курю. Прошло несколько месяцев, прежде чем я осознала, что мой отказ от курения каким-то образом связан с той встречей с Ринпоче. Его благословение помогло мне оставить эту вредную привычку, тогда как все без исключения попытки бросить курить, которые я предпринимала ранее, заканчивались ничем. Однако любые попытки поблагодарить Ринпоче приводили к тому, что он напрочь отрицал сам факт того, что имеет какое-либо отношение к случившемуся. Он попросту игнорировал любые разговоры на эту тему – такова мера его скромности.

Медитации, вошедшие в эту книгу, особенно актуальны для тех людей, чьей жизни угрожает серьёзное заболевание. Практика Будды Медицины исключительно эффективна, ибо она

способна принести нам самим и всем тем, кого преследуют хронические заболевания, поистине чудесное исцеление. Передавая миру эти знания и учения, лама Сопа Ринпоче демонстрирует, сколь безграничны его доброта и сострадание.

Итак, готовьте себя к исцелению, но также не забывайте прилагать усилия к тому, чтобы приподнять пелену неведения и освободиться от горечи разочарования, мешающих нашему уму принять ситуацию, при которой исцеления *не* происходит. Устраняйте кармическое неведение, медитируя на этих учениях, выполняя визуализации и начитывая мантры. Ринпоче объясняет нам то, каким образом постижение природы реальности делает нас способными воспринимать всякое страдание как хранящее в себе семена счастья. И именно в этом заключена возвышенная мудрость этой замечательной книги.

Пусть все, кто прочтёт слова моего Учителя, обретут непреходящее счастье, пусть облегчатся их страдания и пусть они тотчас исцелятся от всех болезней и недугов.

*Лиллиан Ту,*  
июль 2001

## Предисловие редактора английского издания



Когда в августе 1991 года лама Сопа Ринпоче, духовный глава Фонда поддержания махаянской традиции (ФПМТ), решил провести первый учебный курс по целительству в Институте Тары (одном из центров ФПМТ в австралийском Мельбурне), за плечами у него был уже более чем двадцатилетний опыт помощи людям, испытывающим проблемы со здоровьем. Наряду с традиционными методами траволечения, описанными в тибетской медицине, лама Сопа предписывал тысячам нуждающихся различные медитации, начитывание мантр и другие исцеляющие практики тибетского буддизма. Видя, что людей, обращающихся к нему за помощью, становится всё больше и больше, и понимая, как много тибетский буддизм способен всем им дать, в особенности тем, кто страдает от неизлечимых заболеваний, Ринпоче принял решение организовать недельный семинар по целительству.

Анонсированный как «Практики и медитации, помогающие исцелить ум и тело», курс этот никому не обещал чудесного исцеления. Лама Сопа настоял на том, что в семинаре могут принять участие только те, чьей жизни угрожает смертельное заболевание, и в конечном итоге в группу были допущены лишь шесть участников: четыре человека, больных раком, один ВИЧинфицированный и один, страдающий рассеянным склерозом. Помимо основного состава группы на семинаре также присутствовали шесть дополнительных участников, в чьи функции входило организационное обеспечение учебного процесса и подготовка к проведению аналогичных семинаров в будущем.

Утром 28 августа 1991 года участники семинара собрались в медитационном зале Института Тары на первое занятие. Изменив традиционному стилю буддийского учения, при котором наставник даёт учение, сидя на троне, лама Сопа расположился в удобном кресле, лицом к участникам, также сидевшим в креслах. Ринпоче поприветствовал собравшихся словами: «Я хотел бы поблагодарить всех вас за то, что вы пришли сюда. Вместе мы поможем друг другу в деле трансформации сознания и развития самой важной вещи в этой жизни – доброго сердца, что позволит нам более эффективно и на более глубоком уровне приносить пользу другим живым существам. Огромное спасибо каждому из вас за то, что вы сделали это возможным».

Затем все участники, включая ламу Сопу, представились и вкратце обсудили, что именно каждый из них ожидает от этого курса. Позже Ринпоче заметил, что изначально он планировал основное время занятий посвятить медитации, однако, по мере того как участники рассказывали о себе, он, к своему удивлению, обнаружил, что все они заинтересованы скорее в обретении внутренней умиротворённости, нежели в избавлении от поразившего их недуга. Это открытие вдохновило Ринпоче на более глубокие экскурсии в буддийскую философию во время его лекций.

В течение недельного курса Ринпоче учил дважды в день: утром и после обеда, обычно непродолжительное время, принимая во внимание физическое состояние участников. В учениях Ринпоче старательно избегал использования санскритской терминологии, отдавая предпочтение более универсальному и доступному стилю изложения. Помимо прослушивания

лекций участники каждое утро выполняли несложные физические упражнения, медитацию с ведущим и проводили групповое обсуждение. Ринпоче познакомил собравшихся с основами буддийской философии, делая особый акцент на трансформации сознания. Всем присутствующим он вручил копию своей книги *«Преобразование проблем в радость»*, пояснив, что в ней изложены все основные моменты, которые будут обсуждаться по ходу семинара. В дополнение к этому Ринпоче лично руководил рядом групповых практик: исцеляющей медитацией белого света, распеванием мантр и визуализацией божеств (в особенности *Логьёнмы*), обходом ступ, реликвий и текстов, благословлением воды, употреблявшейся участниками в начале и в конце каждого занятия. Ближе к концу семинара Ринпоче провёл личные собеседования со всеми участниками, обсудив персональную ситуацию каждого и дав наставления по индивидуальной практике. Так же, уединяясь в своих апартаментах, Ринпоче проводил ритуальные практики-*пуджи* за здоровье членов группы.

Хотя одной молодой женщине, остро нуждавшейся в сильнодействующих болеутоляющих, пришлось покинуть группу уже на второй день занятий, остальные участники к концу семинара отмечали значительное улучшение самочувствия, ослабление болевых ощущений и рост внутренней умиротворённости.

В заключение курса Ринпоче даровал *дженанг*, (дозволение на практику) Будды Медицины, *Сингханады* и *Ситатапатры*. Также им были составлены *«Очищающие практики при заболевании раком и СПИДом»* (см. стр. 322) и переведена с тибетского короткая исцеляющая практика Падмасамбхавы (см. *Исцеляющий Будда*, стр. 255). Каждому участнику Ринпоче дал индивидуальные практики, которые следовало выполнять и после окончания курса. Позже он пояснил, что предпочёл бы, чтобы люди, поражённые смертельным недугом, вместо того, чтобы, избавившись от одного конкретного заболевания, благополучно позабыть о пути внутреннего самосовершенствования, продолжили свою духовную практику, приближаясь таким образом к полному избавлению от всех страданий и их причин. В противном случае, даже излечившись от болезней, они будут по-прежнему тратить свои жизни впустую.

Хотя семинар, организованный в Институте Тары, является на сегодняшний день единственным курсом целительства, данным ламой Сопой в феврале 1993 года, Ринпоче прочёл три лекции на тему «Исцеление ума и тела» в Окленде, Новая Зеландия. На лекции эти он пришёл с блокнотом, в котором были записаны основные принципы будущих курсов по целительству, принципы, которые сам Ринпоче охарактеризовал как «саму суть целительства». Ввиду невозможности завершить изложение всего запланированного материала в Окленде, Ринпоче продолжил начатую тему в Центре Махамудры, также расположенном в Новой Зеландии. Хотя вышеупомянутые принципы и не были озвучены во время курса в Институте Тары, было совершенно очевидно, что именно они тогда легли в основу наставлений Ринпоче.

Принципы эти и составляют структурную основу части первой данной книги. Задача первой темы – изложенной в двух первых главах – породить в читателе веру в благотворность и действенность медитационных техник, предложив ему познакомиться с историями людей, исцелившихся посредством выполнения этих практик. Третья глава освещает вторую тему: необходимость разрушения фиксированной концепции *постоянства*. Это означает принятие того факта, что ситуации наличия или отсутствия смертельного заболевания схожи в одном: смерть может прийти к кому угодно – больному или здоровому – в любое время.

Третья тема, которой посвящена четвёртая глава, затрагивает вопрос о высшей цели человеческой жизни, состоящей не только в здоровье и долголетьи, но в том, чтобы дарить счастье другим, неся им избавление от страданий. Более детально вопрос этот разбирается в последующих трёх главах.

Четвёртая тема, гласящая, что всё возникает из нашего ума, имеет два подраздела. Первый, касающийся процесса ментального обозначения, изложен в восьмой и девятой главах, тогда как второй, посвящённый карме, – в десятой главе.

Затем наступает очередь ключевого вопроса – о трансформации сознания, трансформации, в результате которой проблемы преобразуются в радость посредством размышления об их преимуществах. Этому посвящены три следующие главы. Завершает часть первую четырнадцатая глава, в которой рассказывается о медитации принятия-даяния (тиб. *тонг-лен*).

Часть вторая содержит описание различных медитаций и исцеляющих практик, многие из которых составлены или переведены с тибетского самим ламой Сопой Ринпоче. Пятнадцатая глава учит медитациям принятия-даяния, исцеляющего белого света и сострадания. В шестнадцатой главе объясняется польза от выполнения практик Будды Медицины, а также содержатся два текста Падмасамбхавы по практикам Будды Медицины в переводе ламы Сопы Ринпоче. Две последующие главы рассказывают о практике освобождения животных. В семнадцатой главе объясняется польза от совершения обходов, начитывания мантр, благословления воды (основные элементы практики освобождения животных), а в восемнадцатой – сам ритуал освобождения животных, составленный Ринпоче. В девятнадцатой описываются три техники, способные помочь при депрессивных состояниях. Двадцатая глава начинается с краткого объяснения *противоядия четырёх сил* и содержит описание несложной очистительной практики, составленной Ринпоче в конце первого семинара по целительству. В двух последующих главах вы найдёте упрощённую медитацию *Авалокитешвары* (тиб. *Ченрезик*) для благословления воды и краткое описание практик, относящихся к нагам и духам – существам, принадлежащим к иным планам бытия и зачастую повинным в насылании болезней на представителей рода человеческого. Двадцать третья глава повествует о попытках Ринпоче идентифицировать целебные травы, способные помочь при заболевании СПИДом, а двадцать четвёртая содержит перевод хорошо известной исцеляющей молитвы, которую Ринпоче рекомендовал для регулярного чтения во время курсов по целительству. В последней главе вы найдёте три молитвы посвящения заслуги, которыми Ринпоче завершал все свои лекции и сеансы медитации во время курса в Институте Тары.

Хотя формирование общей структуры «Абсолютного исцеления» было делом несложным, Ринпоче сам обозначил основные разделы будущей книги, в процессе поиска релевантного материала среди более чем шестисот страниц неотредактированных стенограмм учений ламы Сопы о целительстве редактору пришлось принять немало самостоятельных решений. В дополнение к трём уже названным лекциям при работе над книгой были использованы более тридцати других учений различного объёма, а также выдержки из личных наставлений, данных Ринпоче ученикам в 1998 и 1999 годах<sup>1</sup>. Хотя основная часть учений относится к началу 90-х годов, некоторые из них захватывают период с начала 1981 по середину 1999 года.

Во время семинара в Институте Тары исцеляющим божеством, избранным Ринпоче методом прорицания для всех участников, являлась Логёнма – женское медитативное божество, чья практика обыкновенно ассоциируется с противодействием инфекционным заболеваниям. Вместо того, чтобы пытаться включить в эту книгу как можно большее число практик исцеляющих божеств, я предпочла сконцентрироваться исключительно на практике Будды Медицины, поскольку она наиболее тесно связана с целительством и одновременно может эффективно использоваться для достижения общего благополучия, успеха и процветания. Если вы страдаете от определённого заболевания, для начала лучше всего проконсультироваться у сведущего ламы на предмет установления исцеляющего божества, с которым у вас имеется наиболее тесная кармическая связь, и лишь затем приступить к медитативной практике. За более детальной информацией о конкретных исцеляющих практиках обращайтесь, пожалуйста, в Службу образования ФПМТ<sup>2</sup>.

Тогда как некоторые практики, вошедшие в эту книгу, могут выполняться вне зависимости от того, являетесь вы буддистом или нет, большинство из них подразумевают, что практикующий принимает прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Прежде чем предпринимать попытки

визуализации и начитывания мантр, рекомендуется для начала освоить предварительные медитации *поэтапного пути к просветлению* (тиб. *ламрим*), в особенности когда дело касается практики созерцания божеств. Ещё раз отмечу, что наставления квалифицированного учителя являются идеальным условием для получения максимальной пользы от всех этих практик.

Медитации эти не являются неким волшебством, магией или чудотворством, они скорее терпеливое закладывание подлинных внутренних причин счастья и здоровья. Результаты, которые мы от них получаем, зависят, как и в случае с буддийскими практиками в целом, от нашей прошлой кармы и тех условий, в которых мы теперь находимся. Так, Ринпоче неоднократно указывает на огромную пользу начитывания различных мантр, уча порой, что даже однократное прочтение мантры способно устранить опасность рождения в низших мирах. Подобные упоминания об их исключительной благотворности наполняют нас верой и усердием. Однако Ринпоче также отмечает, что польза, которую вы получаете, зависит от того, насколько совершенно ваше начитывание мантры, а это, в свою очередь, определяется вашей мотивацией и качественными характеристиками вашего сознания.

Я выражаю свою искреннюю признательность всем тем, кто помогал мне в работе над этой книгой. Особая благодарность ламе Сопе Ринпоче за его бесконечные доброту и терпение, Клэр Аткинс— за её щедрую финансовую помощь, дост. Робине Кортин— за столь ценные рекомендации, Нику Рибушу и Уэнди Кук из Архива мудрости ламы Еше— за их поддержку и оперативное предоставление аудиокассет и стенограмм учений, дост. Конни Миллер из Службы образования ФПМТ, щедро делившейся со мной своими соображениями и рабочими материалами, дост. Лундруб Дамчё— за предоставленные материалы, дост. Тубтен Гьяцо, дост. Пенде Хоутер и Мюррей Райт— за их работу по расшифровке аудиокассет и редактированию стенограмм учений, а также многим другим, принимавшим участие в расшифровке аудиокассет с учениями, включая дост. Уэнди Финстер, дост. Еше Чёдрон, дост. Кэй Майнер, дост. Тубтен Вангмо, Криса Нэйлора, Катарину Халлонблад, Трэиси Хо, Салли Бэрроу, Су Хунг, Джулию Хенгст, Гарета Робинсона, Сиген Спир-Сеннера, Диану Велес и покойную Инту МакКимм.

Пусть всякий прочитавший «Абсолютное исцеление» тотчас избавится от всех болезней, вредоносного влияния духов, негативной кармы и омрачений, и без промедления познает непревзойдённое счастье полного просветления. Пусть книга эта станет лекарством для всех живущих, дарующим не только временное избавление от недугов плоти, но и непреходящее, абсолютное исцеление тела и ума, навсегда освобождающее живых существ от необходимости испытывать страдания.

## Предисловие к русскому изданию



Представляя читателю русский перевод «Абсолютного исцеления», хочу лишь сказать, что со времени выхода в свет её английского издания (2001 г.) произошло знаменательное событие: в мае 2003 г. по приглашению российских учеников состоялся первый визит ламы Сопы Ринпоче в Россию, в ходе которого Ринпоче посетил Москву и Санкт-Петербург.

Во время проведения недельного ретрита по ламриму в Подмосковье Ринпоче даровал всем присутствующим посвящения Ченрезика и Белой Тары, а также осуществил передачу многих мантр, которые вы найдёте во второй части книги. По просьбе учеников из московского Центра ламы Цонкапы Ринпоче отдельно даровал всем желающим посвящение в практику Будды Медицины.

На сегодня в России открыты и действуют два центра Фонда поддержания махаянской традиции (ФПМТ), учреждённые ламой Сопой Ринпоче: Группа по изучению буддизма «Ганден Тендар Линг» в Москве ([www.fpmt.ru](http://www.fpmt.ru)) и Буддийский центр Арьядевы в Санкт-Петербурге ([www.aryadeva.spb.ru](http://www.aryadeva.spb.ru)).

## Техническое замечание



В целях сохранения аутентичности звучания исходного материала перевод всех текстов молитв и практик, а также транскрибирование мантр, вошедших во вторую часть книги, осуществлялись мною исключительно с английского, во многих случаях являющегося переводом с тибетского, выполненным самим ламой Сопой Ринпоче и представленным в том виде, в каком редакторы сочли необходимым включить их в оригинальное издание.

Принципиально не обращавшись при работе над книгой к тибетским первоисточникам и русским переводам, я допускаю существование некоторых, неизбежных в таких случаях, терминологических и фонетических разночтений с уже существующими русскими версиями текстов практик и транскрипций мантр, которые, однако, не должны смущать практикующих. При выполнении исцеляющих медитаций, вошедших в этот сборник, вы вполне можете руководствоваться более знакомыми и привычными переводами садхан, молитв и произношением мантр, используемыми в вашей традиции или переданными вашим учителем.

*Александр А. Нариньяни*

## **Часть первая**

### **Психология исцеления**



## 1. Исцеляющая сила ума



### Природа ума

Поскольку исцеление, по сути, берёт своё начало в нашем сознании, а не в физическом теле, важно понимать, что собой представляет природа нашего ума. Внутренняя, сущностная природа нашего ума чиста. Под этим подразумевается то, что изъяны нашего ума – всевозможные тревожащие мысли и иные препятствующие факторы – не являются её неотъемлемой частью. Все пороки ума, такие как эгоцентризм, неведение, гнев, привязанность, чувство вины и прочие тревожащие мысли, по определению – явления непостоянные, временные и преходящие. Поскольку причина всех страданий – тревожащие мысли и иные изъяны – явления временные, временным будет и их результат – наши страдания.

Также ум наш лишён истинного самобытия – *пуст* и не существует сам по себе. Это качество ума, известное как *природа будды*, даёт нам возможность полностью освободиться от всех страданий, включая болезни, а также от причин этих страданий и обрести любое счастье, которого мы только пожелаем, включая непревзойдённое блаженство полного просветления. Поскольку ум наш обладает подобным потенциалом, у нас нет причин падать духом и терять надежду. Никто из нас не обречён испытывать проблемы бесконечно. Всем нам дарована удивительная свобода развивать, трансформировать собственное сознание так, как нам заблагорассудится. Необходимо лишь определить верный способ работы с потенциалом нашего ума.

Наши тело и сознание – два отличных друг от друга феномена. Сознание описывается как «ясное и воспринимающее объекты». Подобно отражениям, возникающим в зеркале, объекты ясно отображаются в нашем сознании, которое способно их распознавать. Тело состоит из материи – сознание нематериально, лишено цвета и формы. Тогда как наше тело с наступлением смерти ожидает распад, поток сознания продолжает воплощаться, переходя из одной жизни в другую. Как на Востоке, так и на Западе довольно часто можно слышать о людях, помнящих свои прошлые рождения и способных предвидеть жизни грядущие, не только свои собственные, но и других людей. Одни обладают этим даром от рождения, другие развивают его посредством медитации. Некоторые люди способны вспомнить прошлые жизни, имевшие место сотни и даже тысячи лет тому назад. Когда лама Еше, долгие годы бывший моим духовным наставником, посетил египетские пирамиды, он вспомнил, что жил в этой местности в одном из своих прошлых воплощений.

Хотя на сегодняшний день большинство людей попрежнему не верят в то, что прошлые и будущие жизни существуют, никому пока ещё не удалось убедительно доказать обратное. В то же время многие люди уже осознали, что прошлые жизни действительно существуют, поскольку они совершенно ясно их помнят, подобно тому, как мы помним то, что делали накануне. Они постигли для себя истинность теории реинкарнации, так как их сознание обладает способностью воспринимать прошлые и грядущие рождения.

Знание глубинной природы своего ума гораздо более важный и обширный вопрос, нежели знание природы внешних предметов и явлений. И до тех пор, пока мы не постигнем природу ума, у нас нет никаких шансов верно понять относительную и абсолютную природу прочих феноменов. Даже в мирских терминах лишь через понимание ума мы способны в точности описать и постичь то, каким именно образом существуют внешние явления.

В общем и целом познание собственного ума – практический путь к решению наших проблем. Сначала нам необходимо определить, в чём именно кроется корень наших проблем, поскольку только тогда у нас появится возможность избавиться от них и быть уверенными, что в будущем нам не предстоит встретиться с ними вновь. Для нас также важно осознать весь спектр наших проблем, ведь, если мы способны увидеть и признать лишь его часть, наша идея освобождения будет изначально неполной и ограниченной.

## Исцеляя ум

Исцеление ума жизненно необходимо, поскольку в противном случае наши проблемы, не имеющие начала, не будут иметь и конца. Мы будем пытаться использовать лекарства или иные внешние средства, с тем чтобы излечиться от одного конкретного недуга, но болезнь вернётся, если мы не излечим свой ум. Если мы не предпринимаем никаких шагов по исцелению собственного ума, всегда будет присутствовать опасность того, что мы вновь создадим причину болезни – повторим те действия, которые привели к утрате нами физического здоровья. Мы вновь столкнёмся с тем же самым заболеванием в будущих жизнях или, быть может, в более поздний период жизни настоящей.

Лечение болезни посредством внешних методов не является оптимальным решением, поскольку подлинная причина болезни не лежит вовне, но находится внутри нас самих. Бактерии, вирусы, вредоносные духи и тому подобное действительно могут выступать в качестве внешних условий определённого заболевания, однако сама болезнь не имеет внешней причины. На Западе тем не менее принято считать внешние условия того или иного заболевания причиной, его повлекшей. Причина болезни – явление внутреннее, она – в уме, или, выражаясь иными словами, она – ум. Болезни проистекают из нашего себялюбия, неведения, гнева, привязанности и прочих омрачений сознания, а также из тех неблагих поступков тела и речи, что мы совершали под воздействием этих негативных мыслей. Наши негативные мысли и поступки оставляют отпечатки на нашем сознании, которые впоследствии созревают, проявляясь в виде болезней и других проблем. Также эти отпечатки создают предпосылки и делают возможным появление в будущем тревожащих мыслей и совершение неблагих действий.

Всякое внешнее, материальное проявление должно иметь материальную причину, однако материальные причины возникают из причины внутренней – отпечатков, оставленных на нашем сознании негативными мыслями и поступками. Для того чтобы полностью разобраться с болезнью, необходимо понять её внутреннюю причину – подлинную причину как самого заболевания, так и его материальных условий. До тех пор, пока мы игнорируем внутреннюю причину болезни, мы лишены и настоящего, действенного средства избавления от неё. Мы должны изучить то, как болезнь развивается, и увидеть, что её причина сокрыта в уме. Поняв это, мы одновременно поймём и то, что исцеление также должно проистекать из нашего ума.

То, что я сейчас описываю, согласуется не только с положениями буддийского учения, но и с реалиями нашей жизни. Исследования учёных показывают, что здоровье человека во многом определяется его отношением к жизни и способностью поддерживать позитивный настрой ума. Так, в своей *«Исключительной мудрости»* Фритьоф Капра приводит данные опроса известных врачей и физиологов о том, что, по их мнению, является причиной рака. На основании своих исследований они делают вывод, что источник рака кроется в негативных

состояниях сознания, и допускают возможность его лечения путём культивации положительных эмоций<sup>3</sup>. Подобная позиция учёных вплотную приближается к философии Будды.

Отдельно взятая жизненная проблема – специфическое порождение нашего ума. Если мы не очистим свой ум от сокрытой в нём причины проблемы – она неминуемо проявится в действительности. До тех пор, пока существует внутренняя причина проблемы, внешние условия для неё также будут существовать: внутренняя причина попросту создаст их. Иными словами, внешние препятствия порождаются препятствиями внутренними. Даже внешние условия наших проблем создаются нашим умом. Внешние факторы становятся условиями, ведущими к возникновению различных проблем в силу внутренней причины, существующей в нашем уме. Но когда внутренняя причина отсутствует как таковая, даже при наличии соответствующих внешних факторов они не смогут выступить в роли условий возникновения проблемы. Без внутреннего препятствия нет и препятствия внешнего.

Возьмите для примера рак кожи. Принято считать, что это заболевание вызвано длительным пребыванием на солнце. Однако, если солнечные лучи действительно являются основной причиной рака кожи, всякий, кто любит загорать, должен им заболеть. Тот факт, что не каждый человек, загорающий на солнце, заболевает раком кожи, свидетельствует о том, что солнечные лучи – не главная причина. Длительное пребывание на солнце – это внешнее, материальное условие заболевания раком кожи, но не его основная причина. Подлинная причина рака кожи – внутренняя, а не внешняя. Основная причина – наш ум. Для тех людей, в чьём уме присутствует причина для заболевания раком кожи, длительное пребывание на солнце действительно становится условием заболевания раком кожи. Для тех же, в чьих умах такая причина отсутствует, долгое пребывание на солнце не вызовет этого опасного онкологического заболевания.

Как я уже говорил, корень всех наших проблем следует искать в нашем уме, он – в нашем невежественном образе мышления. Необходимо усвоить, что является правильным образом мышления, несущим радость и счастье, а что – порочным, несущим страдания. С одним мы обречены испытывать в жизни проблемы, с другим – нет. Иными словами, счастье и страдание возникают из нашего ума. Наш ум – творец нашей жизни.

## **Медитация как лекарство**

Тогда как внешние, медицинские средства хороши для излечения от физического заболевания, для исцеления от внутренней причины заболевания и обретения уверенности в том, что нам не предстоит столкнуться с болезнью вновь, необходимо применять «внутреннее» лекарство. Что такое это внутреннее лекарство? Это медитация. Медитация – это использование нашего собственного ума, нашего внутреннего позитивного настроя в целях самоисцеления. И не надо сужать понятие исцеления до рамок излечения от одного отдельно взятого заболевания, включите в него избавление от *всех* проблем и причин, их породивших. Поскольку наши болезни и прочие проблемы вызваны негативными отпечатками, оставленными в нашем сознании, избавление от наших невзгод также должно проистекать из нашего сознания. «Медитация» – это лишь термин, обозначение того, что мы проделываем с собственным сознанием; это терапия, которой нет равных, так как при ней отсутствует опасность возникновения побочных эффектов.

Поскольку и счастье, и страдание возникают из нашего ума, медитация является основным инструментом в исцелении. Это единственный способ уничтожить причину страдания и создать причину счастья. Мы не сможем достичь этого никакими внешними средствами и методами. Добиваться этого необходимо путём трансформации нашего ума. С помощью одних лишь лекарств или несложных визуализаций можно избавиться от одного конкретного заболевания, но этого будет недостаточно для того, чтобы исцелить ум. Кроме медитации, не существует никакого другого способа избавиться от самого заболевания и от его причины.

В медитации наш собственный позитивный настрой становится внутренним лекарством, исцеляющим ум и излечивающим нас от причины всех наших проблем. Для успешного исцеления нам необходимо будет культивировать положительные качества ума. Вполне очевидно, что определённые способы мышления являются умиротворяющими, благотворными и здоровыми, в то время как другие – тревожащими, нездоровыми и вредоносными. Болезни и все прочие проблемы в нашей жизни являются результатом таких нездоровых состояний сознания. Нездоровое состояние сознания – это любая ментальная активность, тревожащая наш ум и делающая нас несчастными, а нездоровое тело – лишь закономерная производная нездорового ума.

Медитация не только излечивает нас от заболеваний, но и привносит в наши умы всеобъемлющую умиротворённость. Такова природа позитивных мыслей – успокаивать и снимать напряжение. Наилучшими позитивными мыслями для исцеления являются мысли *любви* и *сострадания*. Любовь—это благая мысль, желающая другим счастья и обладания причинами счастья. *Великая любовь*, это принятие на себя личной ответственности за то, чтобы другие были счастливы и обладали причинами счастья. *Сострадание* – это желание, чтобы другие были свободны от страдания и причин страдания. *Великое сострадание* – это принятие на себя личной ответственности за освобождение других от страдания и его причин. Порождение в уме этих благородных мыслей способно исцелять болезни.

Сострадание – лучший целитель. Наиболее эффективное исцеление происходит от порождения сострадания по отношению ко всем живущим, независимо от их расы, национальности, вероисповедания или степени их родства с нами. Необходимо чувствовать сострадание по отношению ко всем живым существам, ведь каждое из них желает обрести счастье и избежать страдания. Нам необходимо развить не только сострадание – желание освободить *всех* живых существ от *всех* страданий, но также и великое сострадание, означающее принятие на себя персональной ответственности за осуществление этой благой миссии. Подобное преобразование ума приносит глубокое и всеобъемлющее исцеление.

Природа мыслей любви и сострадания умиротворённая и здоровая, что делает её весьма отличной от природы неведения, гнева, привязанности, гордыни или ревности. Хотя сострадательный человек искренне переживает за других и для него невыносим сам факт того, что кто-то испытывает страдания, сущностной характеристикой его ума по-прежнему остаётся умиротворённость.

В то же самое время негативные мысли, такие как желание принести другим вред, не являются умиротворёнными состояниями сознания. Они подобны острому шипу, вонзающемуся вам в сердце. Страстная привязанность также по-своему болезненна: наше сердце сжимается, она душит нас, причиняя острую боль всякий раз, когда мы вынуждены расставаться с желанным объектом. Вожделение также омрачает наш ум, возводя стену между нами и реальностью. Когда мы привязаны к определённому человеку или животному, мы не в состоянии воспринимать реальность страдания этого существа и сопереживать ему всем сердцем, потому что ум наш отравлен вожделением. Привязанность не оставляет в нашем сердце места для сострадания. Даже помогая таким существам, мы всегда делаем это в ожидании получить что-то взамен. Мы не протягиваем им руку помощи по той лишь причине, что они больны или им угрожает опасность, но заботимся о них в ожидании того, что в будущем они отблагодарят нас за это тем или иным способом.

Когда наш ум находится во власти привязанности, нам нелегко испытывать сострадание. Проверив, мы сами убедимся в том, что, когда наш ум переполняют мысли привязанности, мы заботимся лишь о том, чего мы сами хотим. Наша основная цель – наше собственное удовольствие. Даже если мы и помогаем другим, то лишь с надеждой получить что-нибудь взамен. Ум наш возбуждён и омрачён. Мы не в состоянии увидеть, что человек, по отношению к которому мы испытываем сильную привязанность, по меньшей мере столь же важен, сколь и мы сами;

мы не в состоянии по-настоящему заботиться о таких людях, искренне и бескорыстно протягивая им руку помощи.

Исцеляя собственный ум с помощью великого сострадания, мы обретём способность решить все свои проблемы, а также проблемы тех, кто нас окружает. Благая мысль сострадания не только поможет нам избавиться от болезни, но и принесёт нам успокоенность, счастье и удовлетворённость. Она сделает нас способными наслаждаться жизнью, принесёт мир и счастье нашим родным, друзьям и всем, кто находится вокруг нас. Поскольку в нашем уме не будет более негативных мыслей по отношению к окружающим, люди и животные, с которыми мы входим в контакт, будут испытывать радость при встрече с нами. Если в нас живы любовь и сострадание, нашей первой заботой всегда будет не причинить вреда ближнему, а это само по себе является целительством. Сострадательный человек – самый сильный целитель не только в отношении собственных болезней и иных проблем, но и в отношении болезней и проблем других людей. Человек, чьё сердце исполнено любви и сострадания, исцеляет окружающих самым фактом своего существования.

## Абсолютное исцеление

Всякий раз, когда мы медитируем на сострадании по отношению ко всем живым существам, мы накапливаем огромное количество благой заслуги, причины любого счастья и успеха. Всякий раз, когда мы выполняем медитацию во благо всех живущих, мы практикуем *абсолютное исцеление*. Развивая в себе сострадание, мы тем самым помогаем развитию в нас мудрости, и в особенности мудрости, постигающей пустотность – абсолютную природу нашего «я», ума и всех прочих феноменов. Эта мудрость постепенно истончает те облака омрачений, которыми временно подёрнуто наше сознание, до тех пор, пока ум наш не станет совершенно чистым, подобно ясному голубому небу, наполненному солнечным светом. Мудрость постижения пустотности непосредственно, напрямую очищает наше сознание от всех препятствующих факторов; она освобождает ум от неведения, гнева, привязанности-вожделения и всех прочих тревожащих мыслей, от семян этих тревожащих мыслей и даже от их отпечатков. Посредством этой мудрости мы можем полностью очиститься от всех изъянов нашего ума, даже самых тонких и глубоких.

При обретении совершенных мудрости и сострадания ум наш полностью освобождается от всех грубых и тонких изъянов. Такой ум является *всеведущим*, или, иными словами, всезнающим – знающим всё сущее, во всей полноте. Всеведущий ум способен напрямую, непосредственно воспринимать прошлое, настоящее и будущее, он в состоянии видеть умы всех живых существ, и ему ведомы те методы, которые смогут освободить их от страданий и даровать счастье, включая наивысшее счастье полного просветления.

В настоящий момент наше знание весьма ограничено. Даже для того, чтобы узнать о состоянии собственного здоровья, мы вынуждены обращаться к врачам и опираться на показания различных приборов, анализы крови и тому подобное. Даже в такой ограниченной области знаний, как медицина, мы не в состоянии безошибочно видеть проблемы других существ, причины, их вызвавшие, и оптимальные способы их решения. Понимание наше крайне ограничено, как ограничена и наша способность помогать другим и предвидеть будущее. Мы не в состоянии предсказать то, что случится в следующем году, месяце, на будущей неделе или даже завтра, не говоря уже о том, что ожидает нас в будущей жизни.

Потенциал наших тела, речи и ума существенно ограничен по причине омрачённости нашего сознания. Очистив поток нашего сознания от всех грубых и тонких изъянов, мы станем обладателями поистине безграничных возможностей: наш ум обретёт способность видеть прошлое, настоящее и будущее, и знание наше станет поистине *всеобъемлющим*. С лёгкостью, без какого-либо сопротивления наш ум сможет направиться к любому объекту, о котором мы

подумаем. Когда наш ум полностью просветлён – свободен от всех грубых и тонких изъянов, мы совершенно свободны как от грубого ума, так и от грубого тела, и в таком состоянии нам неведомы никакие преграды. Это абсолютная свобода. Взошедшее солнце тотчас спонтанно отражается в каждом водоёме, в каждом непокрытом объёме воды на Земле: океане, озере, реке, ручейке и даже в каждой капле росы. Подобным же образом, когда все грубые и тонкие изъяны устранены, всеведущий ум естественным образом проникает повсюду. Как только позитивный кармический отпечаток созревает в живом существе, всеведущий ум в состоянии незамедлительно проявиться перед ним, приняв форму, оптимальную для уровня развития сознания конкретного индивида. Если сознание живого существа очищено, будет иметь место проявление чистой формы, указующей ему путь, если же его ум омрачён, то проявленная форма будет нечистой. Поскольку всеведущий ум каждое мгновение, непрерывно воспринимает всё сущее, как только благой кармический отпечаток созревает в сознании живого существа, он в состоянии тотчас проявиться с тем, чтобы помочь и направить это живое существо по пути, ведущему от счастья к счастью, к несравненному блаженству полного просветления. Таков смысл *совершенной силы*.

Однако *знание* и *сила* сами по себе не являются достаточными – сострадание также необходимо. Хотя всеведущий ум и воспринимает всё сущее, основным источником помощи живым существам служит именно сострадание. Тот факт, что кто-то является весьма сведущей личностью, вовсе не означает, что он непременно станет использовать свои знания с тем, чтобы помогать другим. Знание и сила могут даже обернуться препятствиями для оказания помощи другим, если обладающий ими лишён сострадания. Существует вероятность того, что, даже зная, как именно следует помочь, и будучи в силах сделать это, такой человек не протянет вам руку помощи, даже если вы будете просить его об этом. Сострадательный человек, напротив, никогда не откажет просящему в помощи.

Именно сострадание помогает нам обрести совершенные *мудрость* и *силу*. Сострадание вдохновляет нас на усилия по трансформации сознания на благо всех живых существ. Необходимо порождать в себе сострадание и стремиться к его совершенствованию, распространяя его на всех живущих. Это позволит нам развить и все остальные положительные качества. Обладая совершенными *состраданием, знанием и силой*, мы сможем по-настоящему помогать другим живым существам.

Подобная трансформация нашего сознания и является *абсолютным исцелением*. Я могу долго рассказывать вам обо всём этом, однако само исцеление должно происходить внутри вас самих, в вашем собственном уме. Это исцеление достигается посредством вашей медитации, культивации позитивного образа мышления, что в конечном итоге означает – посредством ваших собственных мудрости и сострадания. Медитация на пустотности, любви и сострадании делает любое другое целительство ненужным. Достигнув *абсолютного исцеления*, вы навсегда избавитесь от необходимости встречаться с болезнями вновь.

## 2. Успешное исцеление



Поскольку некоторые заболевания неизлечимы или крайне трудно поддаются лечению, люди экспериментируют с самыми разнообразными методами целительства, в особенности с теми, в которых используется потенциал ума. Излечение от рака и других серьёзных заболеваний с помощью медитации на сегодня встречается почти столь же часто, сколь и излечение с помощью классических средств современной медицины. Как я уже говорил ранее, наилучшим способом избавиться от заболевания является медитация, использование потенциала нашего собственного сознания. Поступая таким образом, мы сами становимся собственным врачом, психологом и духовным наставником.

Мой опыт свидетельствует о том, что люди, искренне практикующие медитацию, обязательно добиваются определённых результатов. Даже если полного выздоровления не наступает, человек может прожить дольше, отсрочив наступление смерти.

Это объясняется тем, что наше физическое здоровье тесно связано с нашим умом, с нашим образом мышления. Я хотел бы предложить вашему вниманию несколько историй о людях, исцелившихся посредством медитации.

### Элис

Впервые мне довелось наблюдать исцеление от рака с помощью медитации в случае с Элис<sup>4</sup> – преуспевающим стилистом. Обнаружив, что она больна раком, Элис обратилась ко мне через своего знакомого, студента из Института Ваджрапани в Калифорнии, с просьбой порекомендовать ей какую-нибудь медитативную практику. Я посоветовал ей медитацию Ваджрапани – гневного проявления Будды, весьма эффективную в исцелении от рака. Я просто посоветовал ей визуализировать Ваджрапани восседающим у неё на темени и испускающим лучи нектара, с тем чтобы очистить её. Также я посоветовал ей выкупать животных, которым грозила неминуемая смерть, и освобождать их в безопасном месте, тем самым позволяя им прожить более долгую жизнь.

К тому моменту, когда она получила мой совет относительно этих двух базовых практик, Элис уже находилась в клинике. Когда она объяснила лечащим врачам, что хотела бы оставить стационар, с тем чтобы приступить к выполнению этих практик, они настоятельно рекомендовали ей остаться, однако сказали, что если она действительно верит в эффективность этих методов, то может идти. После этого она покинула клинику.

Элис спасла множество животных, покупая их в ресторанах и других местах, где их ожидала неминуемая гибель. Хотя я посоветовал ей освободить число животных, равное её возрасту в годах, на деле Элис удалось спасти от смерти две или три тысячи животных, в основном птиц, рыб и червей. Она устроила так, чтобы о выкупленных ею курицах позаботились на ферме, а приобретённых в ресторанах и на рынках рыб она выпускала в открытые водоёмы. Также Элис купила одну или две тысячи червей, поскольку они стоили недорого и были лег-

кодоступны, выпустила их в саду рядом со своим домом. Освобождение червей – хорошая идея, поскольку, как только вы их выпускаете, они тотчас скрываются под землёй. Находя там защиту от хищников, они имеют реальный шанс прожить дольше. В то же время нельзя быть столь уверенными, что животные, освобождённые в лесах, озёрах или океане, проживут долго, поскольку в этих средах у них имеется огромное количество естественных врагов.

Когда, выполнив все эти практики, Элис вернулась в клинику, чтобы пройти обследование, врачи не смогли обнаружить и следов раковой опухоли. Они были крайне удивлены. Впервые в жизни они наблюдали человека, излечившегося от рака с помощью медитации. Поскольку её выздоровление явилось для них совершенно новым и удивительным феноменом, они захотели написать об этом книгу, взяв за основу её случай, однако Элис ответила им, что напишет книгу сама.

Позже Элис приехала в Непал, чтобы лично поблагодарить меня за оказанную помощь. Она сказала, что все оставшиеся годы жизни, которые ей суждено прожить, я преподнёс ей в качестве бесценного дара.

Хотя в её случае и наступило полное выздоровление от рака, я по-прежнему сомневался, а не вернётся ли болезнь, поэтому время от времени спрашивал у Элис о состоянии её здоровья. Несколько лет она была в полном порядке, но по прошествии примерно пяти лет, заразившись вирусной инфекцией, Элис вновь заболела раком. Она сказала мне, что это произошло оттого, что жизнь её стала весьма хаотичной и суетной. Долгое время ей удавалось поддерживать дисциплину в духовной практике, но к тому моменту она её полностью прекратила, и в жизни её наступила полная сумятица.

Случай с Элис демонстрирует нам, что исцеление ума гораздо важнее исцеления тела. Рецидив рака наступил оттого, что она прекратила выполнение духовных практик, прекратила дисциплинировать свой ум.

Она перестала оберегать свой ум практикой медитации. Дисциплинировать, упорядочивать свою жизнь – означает дисциплинировать свой ум. Раковая опухоль Элис тотчас исчезла, как только она возобновила медитацию Ваджрапани, практику освобождения животных и приняла *восемь махаянских обетов* – однодневных обетов воздержания от восьми неблагих деяний<sup>5</sup>. Проведя после этого повторное обследование, врачи заявили ей, что раковая опухоль вновь полностью исчезла. После выздоровления Элис дала множество телевизионных интервью, в которых рассказывала о своём опыте исцеления от рака с помощью медитации.

Посредством медитации мы можем избавиться от болезни, но если, исцелившись, мы перестанем оберегать свой ум, в жизни нашей вновь воцарится хаос и проблема вернётся. Позволив своему телу превратиться в безропотного слугу себялюбия, вожделения и других омрачённых состояний сознания, мы лишим собственный ум защиты и вновь станем создавать причины для возвращения наших проблем.

## Алан

Я наблюдал и целый ряд других случаев, когда жизнь людей, прекращавших медитативную практику, становилась неуправляемой и их здоровье приходило в упадок. Именно это случилось с Аланом, который умер от СПИДа много лет тому назад. Когда Алан жил в Институте Ченрезика – медитативном центре в Австралии, он был предельно собран и регулярно выполнял различные медитации, которые были ему рекомендованы. Мне кажется, что в подобном окружении у человека не остаётся другого выбора – там просто нечего больше делать.

Алан медитировал по несколько раз в день, в основном концентрируясь на Будде Медицины, но также выполнял и практики других медитативных божеств. Божества эти обладают огромной силой, а в их мантрах заключено великое благословение, поэтому медитация на них крайне эффективна. Без сомнения, практика эта наполнила Алана вдохновением и укрепила

его ум. Наш внешний вид является отражением состояния нашего ума, и Алан выглядел сияющим и умиротворённым, поскольку ум его был здоров. Когда наш ум счастлив оттого, что мы медитируем и ведём упорядоченный образ жизни, это также находит своё выражение в нашем внешнем облике. После подобной медитативной практики Алан выглядел как совершенно здоровый человек и даже был в состоянии помогать по хозяйству в медитативном центре.

Алан имел привычку проводить в центре по несколько недель или месяцев, но затем его посещала мысль вернуться в город, с тем чтобы помогать другим людям, больным СПИДом. Проблема заключалась в том, что, как только Алан возвращался к городской жизни, он не мог более продолжать регулярное выполнение своих практик, жизнь его теряла свою упорядоченность и здоровье приходило в упадок. В городе Алан был постоянно занят, но я думаю, что здоровье его ухудшалось не от этого, а оттого, что он был не в состоянии продолжать свою медитативную практику. После этого он возвращался в медитативный центр, пытаясь восстановить силы и вновь обрести вдохновение. Как только это происходило, он опять возвращался в город, чтобы помогать другим. Так повторялось снова и снова, и Алан прошёл по этому кругу несколько раз.

Нет никаких сомнений, что желание помочь ближним – драгоценная мысль. Хотя мне не приходилось столь часто наблюдать её среди больных раком. Люди, больные СПИДом, довольно часто уделяют особое внимание помощи своим товарищам по несчастью. Их собственные переживания страданий, связанных с этим заболеванием, делают их способными глубоко сопереживать другим людям, на чью долю выпали похожие испытания. Невзирая на собственные проблемы, они естественным образом стремятся помогать другим. Нет никакого сомнения, что этот прекрасный душевный порыв и сам факт зарождения в уме столь благородной мысли – достойный повод порадоваться за человека. Тревожным аспектом, однако, является то, что здоровье самого больного зачастую приходит в упадок, так как он или она не в состоянии более поддерживать необходимый уровень самодисциплины и регулярность индивидуальной медитативной практики.

Последний раз, когда я видел Алана перед его смертью, он был крайне ослаблен и мог передвигаться лишь при помощи двух друзей. Сидя на стуле, он около часа слушал мой рассказ о том, как можно использовать трансформацию сознания для того, чтобы увидеть свою болезнь в позитивном свете, как нечто, наполненное глубоким смыслом, вместо того, чтобы видеть в ней один лишь негатив и безысходность. Я сказал Алану, что ему очень повезло, что он болен СПИДом, поскольку болезнь эта дала ему замечательный шанс развить свой ум на духовном пути, ведущем к просветлению. Болезнь открыла для него дверь к просветлению и всем иным формам счастья. Я рассказывал ему о пользе заболевания СПИДом, о том, как эта болезнь может обернуться эффективным и стремительным путём к развитию сострадания, ведь, когда вы болеете, вам гораздо легче испытывать сострадание по отношению к другим больным, а также к людям, подверженным иным формам страдания. Использование болезни для порождения любви и сострадания является исключительно эффективной очищающей практикой. Я не помню всего, что я говорил тогда Алану, но сутью являлось то, что болезнь способна быстрее привести его к просветлению. Я пытался помочь ему увидеть свою болезнь как позитивное событие, я хотел, чтобы он увидел ту невероятную пользу, которую он может извлечь из этого заболевания.

Трансформация образа мышления необходима, поскольку исцеление самым тесным образом связано с образом наших мыслей. Нам следует научиться видеть в болезни то, в чём мы нуждаемся, а не то, от чего мы стремимся избавиться, научиться воспринимать болезнь как носимое нами украшение, вобравшее в себя страдания всех живых существ. Вместо того чтобы видеть в болезни препятствие, необходимо использовать её для развития любви, сострадания и мудрости. Подобно тому, как яд может быть использован в приготовлении лекарства, используйте ваше заболевание в качестве пути, ведущего к счастью. Преображая собственный ум,

мы сможем наполнить все наши переживания в процессе болезни глубоким смыслом, сделать их полезными не только для нас самих, но и для всех живых существ. Используя болезнь для развития драгоценных человеческих качеств любви и сострадания, мы обретём способность принести мир и счастье каждому живому существу.

Если нам так или иначе предстоит страдать, испытывая данное заболевание, почему бы не сделать это переживание полезным, используя его для принесения счастья, как временного, так и абсолютного, себе самим и всем живым существам. Таков искусный подход к переживаниям, связанным с утратой здоровья.

После того как мы подобным образом побеседовали о трансформации образа мышления, Алан почувствовал себя гораздо лучше. Если в начале разговора он сидел, бессильно откинувшись на спинку стула, то после его завершения он был в состоянии самостоятельно, без посторонней помощи подняться. Крайне удивлённый столь резкой переменой в своём самочувствии, он возбуждённо размахивал руками, восклицая: «Смотрите, смотрите, я сам могу стоять!»

Алан моментально ощутил прилив сил и улучшение самочувствия, однако совершенно очевидно, что для более существенных результатов недостаточно было однократного придания его уму такого позитивного настроя – от него требовалось постоянно поддерживать сознание в подобном состоянии. Это помогло бы ему дольше оставаться в добром здравии.

Всё это убедительно демонстрирует то, насколько наше физическое благополучие обусловлено состоянием нашего сознания. Это особенно актуально в случаях заболевания СПИДом. Даже если полного выздоровления не наступит, создав такой энергичный и здоровый настрой ума, люди, больные СПИДом, смогут прожить гораздо дольше, оставаясь при этом в хорошей физической форме.

## Люси

Когда много лет тому назад Люси, моя ученица из Австралии, сообщила мне, что больна раком, я посоветовал ей выполнить несколько ретритов<sup>6</sup> *ньюнг-нэ*. *Ньюнг-нэ* является очистительной практикой, связанной с *Ченрезиком* – Буддой Сострадания. Каждое двухдневное затворничество включает в себя многочисленные простирания и пост, в ходе которого в течение первого дня допускается один приём пищи, а на второй день любые пища и напитки полностью исключены. Нет ничего особенного в посте как таковом, на самом деле это лишь ещё одна форма самоистязания. Однако в контексте данной практики голодание осуществляется с особой мотивацией сострадания, при которой вы принимаете на себя ответственность за освобождение всех живых существ от страданий и обретение ими счастья. Люси выполнила несколько ретритов *ньюнг-нэ* в Бодхгайе – святом месте Северной Индии, где Будда Шакьямуни достиг просветления.

Я также порекомендовал ей благословлять воду, дуя на неё после начитывания трёх чётков мантры *Ченрезика* средней длины<sup>7</sup>. После этого Люси пила благословлённую таким образом воду по несколько раз в день. Практику благословления воды она продолжила и после того, как вернулась в Австралию из Индии.

Когда я позже встретился с ней во время учений в Лондоне, она была совершенно здорова и выглядела сияющей. Не так давно я встретился с ней в Австралии, и она по-прежнему пребывала в добром здравии. Всякий раз, когда я встречаю Люси, она говорит мне, что именно практика Будды Сострадания помогла ей излечиться от рака.

## Люк

Когда Люк, мой китайский ученик из Сингапура, отправился в клинику для того, чтобы пройти обследование, врачи сообщили ему, что он болен СПИДом. Будучи исключительно

преданным учеником, он тотчас написал письмо своему духовному наставнику – ныне покойному Рато Ринпоче, очень известному ламе, жившему в то время в Дхарамсале, в предгорьях Индийских Гималаев. Благая карма Люка позволила ему получить наставления по медитации от своего гуру. Несмотря на то что сам Рато Ринпоче в тот момент являл видимость заболевания<sup>8</sup>, он милостиво послал Люку специальную практику – медитацию на любви и сострадании, именуемую *тонг-лен*, что в переводе с тибетского означает «принятие-даяние».

При медитации принятия-даяния, стремясь развить в себе сострадание, мы принимаем на себя все страдания, включая болезни, от других живых существ и используем их для того, чтобы разрушить эгоцентризм нашего себялюбия, являющийся корнем всех наших бед. Подобная медитация является прямой противоположностью нашему обычному стремлению не получить заболевание от другого человека. Затем, чтобы развить в себе любовь, мы подносим другим живым существам собственное тело, всё, чем мы обладаем, счастье и нашу позитивную энергию. Практика тонг-лен не является тайной за семью печатями или великой редкостью. Это широко распространённая медитация из цикла учений *ламрим*.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.