



БУДДИЗМ

С тибетологом Гленном Муллином беседует Арнис Ритупс

Человеком нельзя стать случайно

Гленн Муллин (род. 1949) говорит, что достиг того возраста, когда у него возникло желание передать другим свои знания о тибетском буддизме и опыт тантрических практик. Он живет попеременно в Южной Корее и Северной Америке, и везде почитатели называют его ламой Гленном. Имея в виду пять его браков и по меньшей мере семерых детей, можно с уверенностью сказать, что он никогда не пытался вести монашеский образ жизни, однако скептики умалкают при одном только упоминании о том, сколько всего он перевел с тибетского, сколько важных текстов откомментировал и сколько написал об этом своих, не говоря уже о многочисленных тантрических инициациях и полномочиях, приобретенных им по ходу жизни. Его исследовательские интересы простираются от биографий Далай-лам до мистических искусств и йогических традиций. Книги, написанные им на эти темы, заняли достойное место на многих академических полках.

По словам Муллина, приехав в Дхарамсалу в двадцать с чем-то лет, он сблизился не только с четырнадцатым Далай-ламой, но и с Кьябдже Лингом Ринпоче, духовным учителем Его Святейшества. Точности ради должен отметить, что я никогда не слышал, чтобы Гленн называл своего коренного учителя «Его Святейшеством» – определенно не от недостатка уважения, а, скорее, в силу его личного неприятия любых авторитетов. Гленн Муллин сохраняет свободомыслие, и это чувствуется во всем, что он делает. Наверное, не многие из учеников Далай-ламы сумели мягко отвергнуть предложение принять обет трезвости. А Гленн это сделал, сославшись на древнюю тибетскую традицию, в соответствии с которой человек волен выбрать, какие частичные ограничения такого рода он на себя накладывает. В итоге он не пьет ни вина, ни пива, однако сохраняет за собой право глушить виски и ром в свое удовольствие.

Арнису Ритупсу довелось побеседовать с несколькими буддистскими ламами, в том числе и с Тэнцзином Гьямцхо, как он предпочитает называть Далай-ламу XIV. Гленн Муллин отлично вписался в эту компанию. Завершив свое ежегодное путешествие в Тибет, он прилетел в Вильнюс, чтобы презентовать литовский перевод своей книги «Четырнадцать Далай-лам. Священное наследие реинкарнации». Там они и встретились. Разговор в гостиничном баре продолжался три часа, и оба, похоже, получили от него огромное удовольствие. Гленн, без сомнения, именно тот человек, которого стоило допросить о тантрическом сексе, созерцании смерти и других религиозно-эзотерических способах достичь просветления. Впрочем, он может вдохновить и тех, кто стремится к более высокой инкарнации на путях традиционных, сочетающих ответственность с игривым остроумием.

Игнас Сташкевичюс

У тибетцев есть выражение *mi lus rinpoche*, «драгоценный человек» или «человек-сокровище». Разница между обычным человеком и драгоценным в том, что человек-драгоценность подобен драгоценному камню, который исполняет желания. Им сопутствует удача, если хотите (*смеется*), что бы они ни делали, исполняется как по волшебству, идет на благо и им самим, и окружающим. При обучении тибетскому буддизму одно из первых созерцаний, которому учат новичков, – это созерцание о том, как стать или как признать в себе эту исполняющую желания драгоценную природу. Возможности стать человеком-драгоценностью препятствуют четыре вещи. Во-первых, это переизбыток в жизни гнева, жестокости, ненависти. Таких людей сравнивают с адскими существами: хоть на вид они люди, на самом деле это обитатели ада. Тем не менее им все равно нужно сочувствовать, о них не следует думать плохо – просто если жизнь человека переполнена насилием и

жестокостью, что бы он ни делал, он будет делать во вред себе и во вред окружающим. Во-вторых, есть люди, больше напоминающие призраков: вечно раздраженные, всегда в чем-то нуждающиеся, никогда не испытывающие удовлетворения.

И жадные.

Да, жадные, но куда сильнее, чем жадность, их гнетет невозможность удовлетворить какую-то глубоко засевшую нужду. Им вечно что-то нужно. Например, в Америке у меня есть приятель-миллиардер. Как-то я пришел к нему в гости и застал его крайне расстроенным: он сказал, что только что лишился половины своих денег. Я ему говорю: «Не забывай и о положительных моментах – все-таки шесть миллиардов у тебя осталось». *(Смеется.)* Неважно, сколько у него уже есть, он вечно жаждет большего, и стоит ему оказаться с кем-то, начинается высасывание энергии и ресурсов из этих людей, такому человеку всегда что-то от них нужно. В такой ситуации отношения превращаются в средство заполнения созданной этой вечной жаждой пустоты. И третья вещь, которая не дает человеку стать драгоценным, – это жизнь без осознания жизни, жизнь на автомате. При такой жизни человек смотрит лишь на то, что вокруг, но никогда не заглядывает в самого себя. Можно назвать это отсутствием самопонимания или чего-то в этом роде.

И здесь могут быть градации.

Верно. И далее, в-четвертых, нарциссизм – заикленная на самом себе драма, когда человек не воспринимает себя как часть мира, а мир – как неотъемлемую часть собственной жизни. Вот те четыре негативных фактора, которые не дают человеку стать в полной мере человеком.

Не помню, в какой именно сутре об этом идет речь, но есть такой образ: черепаха, которая всплывает из глубин океана раз в тысячу лет, и кольцо, которое плавает на поверхности воды, – так вот, шанс родиться человеком столь же редок и потому ценен, как и шанс того, что черепаха столкнется с этим кольцом.

Это очень известный образ, который встречается во многих буддистских текстах. В Индии он приобрел популярность благодаря сочинениям великого Нагарджуны, учителя II в. н.э. – сегодня его работы изучают во всех школах традиции махаяны, будь то в Тибете, Китае, Японии, Корее или Вьетнаме.

Откуда же взялась эта убежденность в редчайшей природе и величайшей ценности человеческой жизни?

Речь идет не столько о человеке вообще, сколько о драгоценном человеке. Другими словами, речь не идет о том, что ты двуногий... *(Смеется.)*

Двуногий без перьев по природе. (Смеется.)

...или примат, а о том, что ты примат, обладающий спокойным, любящим умом, умом непривязанным, открытым. Внутренняя жизнь этого ума определяет то, что происходит с телом, а то, что ты делаешь со своим телом, определяет то, что происходит в мире вокруг тебя. Это и значит быть драгоценным человеком. Вы уже назвали множество людей, которые подпадают под это определение. Может, все без исключения под него подпадают, кроме тебя самого, этого никто наверняка не знает. (Смеется.) Может, весь мир только и ждет, когда ты станешь драгоценным человеком. (Смеется.)

Мы – последние.

Не «мы», а вы. (Смеется.)

Да, простите, конечно, я – я, я, я. (Оба смеются.)

Наверняка сказать нельзя, но мне кажется, что эта медитация или созерцание... Слово «медитация», как мы употребляем его по-английски, не передает всех смыслов, которые оно имеет в индо-гималайской традиции. Созерцание в индо-гималайской традиции имеет чрезвычайную важность, там речь не о том, чтобы просто сидеть с пустой головой, считая вдохи и выдохи, – ведь именно это на Западе чаще всего называют медитацией.

Медитировать – означает настраивать свой ум на структурированный процесс мышления. В буддизме махаяны медитация по большей части имеет такую природу. Важно и то, и другое. У тибетцев разные слова для этих двух типов, одна называется *che gom*, то есть «медитация делания чего-то».

Делания чего-то? Мыть посуду?

Нет, суть в том, что твой ум по собственной инициативе включается в процесс созерцания, сам прогоняет себя через заранее организованный процесс мысли. Взять, к примеру, медитацию о любви и сочувствии, продвижением которой занимается Далай-лама. В этой медитации ты сидишь и размышляешь о том, что твое тело – дар твоих родителей, создавших его для тебя из капельки спермы и яйцеклетки. Они же, в свою очередь, получили капельку спермы и яйцеклетку от своих родителей и так далее. Получается, что все твое существование – дар предков, что все мы взаимосвязаны – генетически. С того момента, как ты попал в утробу матери, все, что ест твоя мать, идет на благо твоему телу. Но кто вырастил то, что ест твоя мама? Может, это был помидор, который вырастили во Флориде, или апельсин, созревший в Калифорнии, или шпинат, который срезали в Литве. Ты понимаешь, что то, что ты получаешь, – это дар от кого-то еще. То есть медитировать – это не просто сидеть, наблюдая за собственным сознанием, медитировать – значит проводить свой ум путем очень точных, упорядоченных наблюдений. Этот тип медитации

называется по-тибетски *trenpa neybar zhagpa* – приближение ума к какой-то истине, которую мы обычно не замечаем. Когда мы пьем свой кофе, мы чаще всего не думаем о том, что нас только что облагодетельствовали десять тысяч человек – те, кто вырастил этот кофе, собрал кофейные зерна, принес их на рынок, проделав какой-то путь, кто отправил их в Германию, продал в Литву и так далее. Это «медитация делания чего-то», *che gom*, – проведение своего ума путем упорядоченных наблюдений тонких истин, которые мы обычно не замечаем. Именно этот тип созерцания чрезвычайно важен в индо-гималайском мире, начиная с Нагарджуны и великих индийских учителей, получивших его от Будды.

Есть три вида созерцания, помогающих стать в полной мере человеком. Первое – это раздумье над тем, что людей, по сравнению с другими видами, довольно мало, но могущество человека, по сравнению с другими видами, довольно велико. И поскольку мы могущественны, но нас немного, мы должны пользоваться своей драгоценной природой, употребляя свое могущество во благо себе и другим. Второе созерцание, которое практикуется в этой связи трижды в день, – это напоминание о том, что жизнь очень коротка.

Что смерть определено наступит, но неизвестно когда.

Что смерть определено наступит, но неизвестно когда и что в момент смерти мы не сможем забрать с собой ничего из того, что у нас есть. Если мы что-то и заберем, то это что-то – внутри нашей души. Соответственно, жизнь следует тратить на то, чтобы накапливать сокровища души. Между делом можно, конечно, и «мерседес» приобрести, и пару дворцов, ничего плохого в этом нет. Но следует понимать, как выразился седьмой Далай-лама, что наше тело, все наше богатство, всю нашу власть мы берем взаймы у времени. И если твой удел в том, чтобы получить эти вещи в пользование, пользуйся ими на благо себе и другим. Или, как он говорит в другом своем стихотворении, если у человека доброе сердце и мудрый ум, то любые его одежды – прекрасные украшения. Но если он, напротив, жестокосерден и сосредоточен лишь на себе, то даже самое прекрасное платье будет смотреться как золото, прикрывающее мешок с говном. *(Смеется.)*

Хорошо сказано. А третье созерцание?

А третье созерцание – о том, что человеком нельзя стать случайно. Может, как сказал Авраам Линкольн, кому-то это просто дано, кто-то это в себе развивает, но для большинства людей величие – это как банковская карточка, которую ты держишь в руке: ты или знаешь ПИН-код и можешь снять деньги со счета *(смеется)*, или ты его не знаешь. Есть очень популярная в Тибете книжка «Освобождение на ладони твоей руки» Триджанга Ринпоче, учителя нынешнего Далай-ламы. Но смысл в том, что каждое живое существо,

вне зависимости от того, где оно начинается, может достичь величия бытия, если будет методично над собой работать. Могут быть люди более талантливые, люди, которых проще и быстрее научить, но тем не менее это обучение может пройти каждый, каждый может достичь полного совершенства человеческого духа и за одну жизнь стать в полной мере человеком.

До того как мы начали это интервью, вы сказали, что в данный момент на планете 108 настоящих человеческих существ. Что вы имели в виду?

Эта цифра, 108, довольно популярна во многих азиатских традициях, есть нечто вроде легенды о том, что в любой момент времени по миру странствует примерно такое число великих наставников.

Я только сейчас понял, что это ровно в три раза больше, чем 36 – числа, о котором говорят каббалисты. Я имею в виду 36 праведников, стараниями которых вся эта система не рушится, а продолжает существовать. $3 \times 36 = 108$.

Действительно. А когда занимаешься йогой тантрического контроля дыхания, ты считаешься новичком, когда можешь контролировать дыхание в течение 36 единиц времени, середнячком, когда контролируешь 72, и мастером, когда можешь держать дыхание под контролем в течение 108 единиц времени.

Что подразумевается под «единицей»?

Твоя собственная мера времени. Как заметил Эйнштейн, время – всего лишь уловка гравитации или гравитация – уловка времени, верно и то, и другое. *(Смеется.)*

Почему вы родились?

В буддистском мире есть два типа рождения. Один такой, что нас забрасывают в мир. Другими словами, мы не достигли освобождения души, и когда мы умираем, у нас есть кармические силы забрасывания – привязанности, антипатии, незавершенные дела и прочее. А второй тип рождения – это когда мы достигли освобождения души в течение прошлой жизни и потом дали обет принести миру как можно больше пользы. Все существа на планете, от жучков до будд, проходят через одно из этих двух рождений: либо тебя забрасывает сюда карма, незавершенные дела, либо это результат молитвы бодхисатвы.

А вы лично как родились?

Думаю, в результате молитвы бодхисатвы. Мир находится в сложной ситуации, нужно, чтобы на планете Земля появилось некоторое количество героев, причем это могут быть не какие-то великие герои типа Геракла – бывают и просто пешки, которые нужны в игре. *(Смеется.)* Мне нравится думать, что я был рожден как такой герой-пешка. Почему я так

думаю? Потому что, родившись в далекой глуши, на восточном побережье Канады, в маленькой деревне, я с самого раннего возраста носился с идеей духовного просветления, с традициями духовного просветления. И моя мать была очень сильно связана с этой частью моей жизни... То есть я думаю, что я родился из какой-то благой молитвы и был заброшен в среду, которая облегчила мне мою задачу, а потом мне повезло встретить Далай-ламу и двух его гуру и учиться под их руководством в течение 20 лет... Одной из причин, по которой мне очень хотелось приехать в Каунас и побывать в музее Чюрлёниса...

(Смеется.) Так его зовут? Чюрлёнис? Так вот, одной из причин было прекрасное высказывание, напечатанное на открытке рядом с одной из его картин: «Встань на дороге и освети ее своим светом, чтобы он коснулся тех, кто бредет в темноте, и чтобы благодаря этому свету они позабыли, что не знают, куда идут, и что-то поняли о том, куда надо идти». Это вещь невеликая, но мне нравится думать о себе как о таком маленьком носителе света... Тогда как другие люди, вроде Далай-ламы, подобны большим маякам.

Может, это вещь невеликая, однако такой взгляд предполагает, что у вас тут незаконченных дел нет, кармически говоря.

Ничего, что полностью перекрывало бы иные мои восприятия, духовные или интеллектуальные. Не то чтобы у Далай-ламы не было каких-то незаконченных кармических дел – просто его потребность возвысить и просветлить мир перекрывает эти силы, забрасывающие его в мир. Конечно же, у меня множество мощных кармических сил – страстей и так далее. Но меня никогда не покидает ощущение, что мое желание идти к свету всегда преодолевает эти страсти, когда они вступают в конфликт. *(Смеется.)*

Ваш ответ предполагает, что вы уже бывали здесь раньше. У вас есть какие-то доказательства этому? Это первая часть вопроса, вторая звучит так: что в вас, какая часть вас бывала здесь раньше?

Мне кажется, у детей гораздо более ясное чувство взаимосвязанности череды жизней. Я хорошо помню, что когда я был совсем маленьким, у меня было ощущение этого континуума. Но можно ли считать это доказательством? Нет, конечно. Наводит ли это меня на какие-то мысли? Конечно, наводит. С другой стороны, когда я занимаюсь медитацией – и еще одной практикой, в которую я довольно серьезно погружен, йогой снов, – ум переходит на какие-то более тонкие уровни. В рассказе о просветлении Будды часто упоминается, что в таких-то и таких-то медитативных состояниях ты начинаешь припоминать свои прошлые жизни. У большинства занимающихся медитацией такой опыт наверняка есть. Опять же, доказывает ли такой опыт, что эти воспоминания истинны?

Может, это просто игра воображения? Вполне возможно. Но наводит ли это на какие-то мысли? Да, несомненно. В буддизме в таких случаях прибегают к образу реки, которая несет вниз по течению какие-то обломки и мусор.

А citta santana – тоже нечто подобное? Несет по течению груды дерьма?

Про дерьмо не скажу. Если река стекает с чистых гор, она обычно несет вниз прекрасные цветы и листья... (Оба смеются.)

Ну какое-то дерьмо уж обязательно. И трупы. И еще много всего другого.

Нет, никаких трупов. Все трупы остаются в горах, их там съедают другие животные.

Ясно. Мы, видимо, говорим о разных реках.

Да, я рассуждаю исключительно о прекрасных реках, несущих в своих водах цветы и лечебные травы... (Смеется.) Так вот, именно эти разного рода обломки мы и воспринимаем как континуум.

Я спросил, что в вас бывало здесь раньше, и вы заговорили о реке.

(Смеется.) Это поток сознания, *citta santana* на санскрите. Другими словами, континуум существования связывает воедино ощущение себя. Содержание этого континуума постоянно меняется. Обломки в реке всегда другие, но ощущение себя – это своего рода объединяющий фактор, именно чувство себя объединяет все ваши переживания от вчерашнего дня до настоящего момента.

Читая буддистские тексты, пусть я и занимался этим лишь поверхностно, я всегда думал, что история о прошлых жизнях – или будущих жизнях, это неважно – это всего лишь педагогический прием и ценность его только в воздействии, которое он оказывает на учеников. Для меня это стало особенно ясно после того, как я узнал, что бывают случаи, когда один и тот же поток сознания вселяется в новой инкарнации сразу в сто и более живых существ, как в случае со вторым Далай-ламой. Он стал сотней других, а потом эти сто стали тысячами. Это один интересный момент. Другой интересный момент: как выясняется из некоторых текстов, одновременно присутствовать могут сразу несколько потоков. То есть один поток может разделиться на тысячи живых существ, а несколько потоков могут слиться в одном. И где здесь ощущение себя?

Если мы посмотрим на некоторые из сутр Праджняпарамиты, как они были сформулированы Буддой, и на сочинения великого разъяснителя IV века Асанги, то в этих источниках говорится, что до достижения святости, пока ты не стал арьей, твое ощущение

себя самого остается настолько сильным, что ты одновременно можешь быть только в одном месте. Но как только ты стал арьей, твои способности к диверсификации и мультизадачности... *(Смеется.)*

И ты получаешь возможность воплощаться сразу в нескольких существ?

«Существа» – слишком сильное слово. Просто способность к многозадачности и одновременному появлению в разных местах – так, что обычные люди начинают принимать тебя за сотню разных людей. Но, с твоей точки зрения, это будет просто сотня разных сторон твоей личности, проявленных сотней разных способов в сотнях пространственно-временных континуумов. Они кажутся разделенными только в силу традиционного общепринятого понимания пространства-времени.

Я всегда считал своим недостатком то, что я одновременно могу быть только в одном месте.

Как только вы станете настоящим арьей, вы заметите, что это было временное ограничение... *(Смеется.)* Если мы посмотрим, как устроено наше восприятие, то увидим, что мы берем объект и устраним весь остальной мир. Так работает наше восприятие. Например, мы считаем, что эта чашка отделена от всего остального мира. Но на самом деле мыслить ее отдельно от всего остального мира – лишь уловка ума. Чашка возникла из вселенной как целого и в течение пяти-десяти лет, скорее всего, вернется в это целое, исчезнув в качестве чашки. Ни в одном месте этой чашки нет ничего, что представляло бы чашку, – помимо нашей идеи чашки. То же самое и с ощущением себя. То есть стать арьей в этой традиции, идущей от Асанги, значит избавиться от этого инстинктивного восприятия вселенной как чего-то непомерного, а нас – как пылинки в этой вселенной. И тогда вдруг каким-то чудом возникает способность проявлять себя сразу в десяти разных пространственно-временных континуумах.

Предположим, это объясняет, как можно воплотиться в сотню разных людей. Но это не объясняет присутствия в одном человеке сразу нескольких потоков сознания. Есть тексты, из которых следует, что тот или иной король – манифестация нескольких бодхисатв.

Трудно сказать, что значат такого рода заявления. Скажем, мы говорим, что Цонкапа, учитель первого Далай-ламы, был коллективной эманацией Будды сострадания, Будды мудрости и Будды могущества.

Что предполагает присутствие трех потоков сознания.

Или присутствие трех потоков, или вселенную просто невозможно разложить на отдельные потоки как таковые, что эти потоки – просто результат нашей концептуализации. А причина, по которой его так называют, в том, что его мать... В ночь зачатия ей приснились один за другим эти три бодхисатвы, и каждый попал в ее тело, растворившись в утробе. Именно поэтому принято говорить, что Цонкапа – эманация всех троих сразу. Но возьмем теперь бодхисатв – мне не кажется, что о них можно думать как об отдельных или, наоборот, неотдельных сущностях, потому что на самом деле они... Как принято говорить, в дхармакае, сфере без форм, ум всех просветленных существ становится подобен капле воды, утекающей в океан. И об этой капле воды уже не скажешь, из Литвы она или из Германии. Их уже не различить.

Отчасти потому, что они утратили ощущение себя.

Можно и так сказать, но я не уверен, что этим все ограничивается. На мой взгляд, это больше связано с... Их чувство себя теперь рассеяно до состояния очень тонких материй. Большинство людей думают: «Я отец, я банкир, я муж», то есть ограничивают свое ощущение себя активностью пяти скандх: то, что они воспринимают через зрение, слух, обоняние, осязание, вкус; их реакции на вещи или чувства; их перцепции или убеждения; их привычки, а также их восприятие собственного состояния ума. Мы формируем наше ощущение себя на основе этих пяти аспектов человеческого опыта. Но это же вещь произвольная, и если мы погрузимся внутрь этих пяти скандх, мы обнаружим там вселенную целиком, так ведь? В скандхе формы – все, что ты видишь, слышишь, осязаешь, обоняешь, пробуешь на вкус. То есть твое тело, твоя скандха формы – это вон то дерево, это все сразу. Просто наше восприятие помещает это на что-то другое.

Объясните, пожалуйста, в каком смысле мое тело – это вон то дерево.

Потому что когда мы говорим «скандха формы», это означает все, что мы воспринимаем посредством наших пяти чувств.

Ну да, но форма того дерева и форма моего тела все же не одно и то же.

Да, но это только видимость. Скажем, вы видите во сне собаку и свое собственное тело, но в вашем сне нет никакой собаки, отдельной от вашего тела. Именно поэтому мы говорим, что жизнь похожа на сновидение. Соответственно, на вопрос «Почему это дерево подобно вашему телу?» можно отвечать, исходя из самых разных точек зрения. Например, с такой: вы выдыхаете углекислый газ – дерево вдыхает ваш углекислый газ. Дерево выдыхает кислород – вы вдыхаете кислород.

Из этого следует, что мы связаны, но никак не то, что дерево – это и есть мое тело.

Конечно, нет, но вы просто привязываете ощущение себя к своему телу. Когда этот кислород поступает в ваше тело, он становится его частью.

Удалось ли вам хоть раз привязать ощущение себя к какому-нибудь внешнему объекту?

Да, конечно. Скажем, когда принимаешь определенного типа психотропы – североамериканские шаманы употребляют грибы, шаманы в Нью-Мексико – кактус, шаманы из долины Амазонки – аяуаску и так далее.

И вы все это пробовали?

Разумеется. В буддизме мы говорим, что есть пять способов добраться до глубинных способностей ума. Лучший из них – медитация, потому что тебе для этого ничего не нужно. Дальше идут природные вещества вроде тех, что я перечислил. Но чтобы получить некий аутентичный опыт с помощью этих субстанций, надо принимать их в рамках тех традиций, которые пользуются этими веществами на протяжении тысячелетий. Этого нельзя делать просто на вечеринке или сидя где-нибудь в городе на площади вместе с подружкой.

А третье, четвертое и пятое? В чисто образовательных целях.

Сны, йога снов, которая практикуется во всех тибетских школах. В некоторых тибетских школах считается, что состояние сна важнее состояния бодрствования, потому что оно лучше раскрывает отношения между умом и материей. В состоянии бодрствования у вас очень грубое сознание, искажающее восприятие в соответствии с ограничениями аппарата восприятия. Четвертое – это подключение к некоему каналу; скажем, шаманы зазывают божества в свое тело, тот же механизм работает во многих традициях, связанных с оракулами. Далай-лама полагается на государственного оракула, а раньше в каждой тибетской деревне обязательно была парочка собственных оракулов. И пятое – это некое кармическое совпадение, как в случае великого Эдгара Кейси, американского ясновидящего, или Раманы Махарши, великого южно-индийского мистика, который просто пошел к зубному, там ему немного посверлили зубы, и он вышел оттуда в состоянии шока, и вместо того, чтобы пойти домой, ушел в лес и медитировал там в течение 18 лет. Такие вещи мы называем кармическим совпадением – что-то из прошлой жизни приходит в движение благодаря некоему событию в этой жизни.

Вы сказали, что давно практикуете йогу снов и обучаете ей и что благодаря этой практике вы тоже получили некие намеки на то, что вы здесь не в первый раз. Удалось ли вам узнать нечто ценное для этой жизни через постижение ваших прошлых пребываний здесь?

Это довольно деликатный вопрос. Будда не приветствовал рассказы о подобного рода экстранормальном опыте, потому что не хотел, чтобы традиция буддизма свелась к беспредметным гаданиям в чайных. Кроме того, для других ценность личных переживаний человека крайне ограничена.

Вы не хотите об этом говорить, и это совершенно понятно, но не могли бы вы односложно – утвердительно или отрицательно – ответить на мой вопрос: удалось ли вам узнать нечто ценное для этой жизни, когда вы заглянули в свои прошлые жизни?

Разумеется, любое воспоминание или соприкосновение с собственным прошлым, относится ли оно к этой жизни или к предыдущим, все равно что «зерно для мельницы», если воспользоваться удачным выражением Рама Дасса. Наверное, для меня наибольшая польза от подобных опытов – были ли они яркими фантазиями, сновидениями или чем-то еще – состояла в том, что они заставили меня ценить близость всех вещей, мою собственную близость с другими существами, ощущение связанности всех вещей. В этом смысле эти опыты мне очень помогли.

Ясно.

Мне нравятся слова великого Атиши, который появился в Тибете в 1042 году, а основанная им школа кадампа стала впоследствии стандартом для тибетского буддизма. В своем трактате «Светоч на пути к пробуждению» Атиша говорит, что довольно важно еще на ранних стадиях ученичества попытаться развить в себе способности к ясновидению, потому что если у тебя это получится, тогда один день на твоём пути к тому, чтобы стать бодхисатвой, будет равноценен столетию без обладания этим качеством ума. По-тибетски ясновидение – *ngön she*, что значит «более ясное сознание», это своего рода чувствительность к взаимосвязанности. Мне представляется, что у Атиши и в традиции медитации речь идет о том, чтобы попытаться найти в себе качество ума, чувствительное к взаимосвязи с другими живыми существами.

Когда я спросил, пробовали ли вы когда-нибудь психотропные вещества, вы ответили, что, конечно же, пробовали. Что такого вы вынесли из таинства с использованием аяуаски, чего нельзя было постичь посредством медитации?

Главная разница, на мой взгляд, в том, что в процессе медитации ты развиваешь такое состояние тонкого сознания, внутри которого разные измерения реальности начинают появляться в одном потоке восприятия. Это как бы очень нежный, очень тонкий путь, тогда как опыт, вызванный аяуаской, мескалином, грибами, всегда очень интенсивный и часто очень хаотичный. Но ясность, которая может возникнуть из такого опыта, может помочь преодолеть определенные ограничения в медитации. С медитацией проблема в том, что

когда занимаешься ею, не имея непосредственного контакта с живым учителем, она очень быстро превращается в привычную структуру, когда ты просто садишься и проходишь через одни и те же состояния. Как выразился Дзонгсар Кхьенце, один из величайших ныне живущих учителей школы ньингма, роль учителя состоит в том числе и в том, чтобы вывести тебя из состояния самодовольного благодушия – пусть и посредством шока. *(Смеется.)* А все эти вещества, как мне кажется, просто не оставляют никакой возможности для самодовольного благодушия, они просто бросают тебя в водоворот эмоций и чувственных восприятий.

Раз уж вы, судя по всему, выделяете тибетский буддизм из других форм буддизма как особый тип, то мне кажется очевидным, что на довольно раннем этапе в его практику была интегрирована традиция шаманизма – совершенно точно в старых школах, таких как ньингма, но и в так называемых новых школах тоже, насколько я понимаю. В чем вы видите присутствие шаманизма в практиках тибетского буддизма?

Сегодня тибетский буддизм довольно консервативен, потому что тибетцы – беженцы, а положение беженца всегда создает несколько параноидальные обстоятельства. Для беженцев главенствующей задачей становится сохранение традиции, это привносит консервативный элемент в любую беженскую традицию. Я бы сказал, что сегодня элемент шаманизма в тибетском буддизме представлен слабее, чем сто или двести лет назад.

Вы знаете что-нибудь об интересных, взаимно обогащающих взаимодействиях между буддизмом и шаманизмом в Монголии? Потому что по большому счету они противостояли друг другу на протяжении столетий.

Не столько между буддизмом и шаманизмом, сколько между правителями, покровительствовавшими тому или другому. Шаманы считают себя чуть более могущественными, чем буддисты, а буддисты думают, что они чуть добродетельнее шаманов. *(Смеется.)* Примерно об этом они и спорят. Один из моих любимых лам, действующих сейчас в Монголии, – некто по имени Ганхугийн Пурэвбат. Кроме того, на мой взгляд, он величайший буддистский художник в Средней Азии. Так вот он считает, что буддизм, особенно тантрический буддизм, приобрел влияние в Монголии из-за сходства философских основ, то есть он считает, что у этих двух традиций один корень.

Один корень?

Да, речь идет о глубокой древности. В ранних индийских и тибетских источниках говорится, что Будда объединил четыре великие традиции, положив начало тому, что потом стало учением о просветлении, буддадхармой. Одной из этих традиций было учение о разуме как ясном свете, оно пришло с северо-запада Индии. Далее шли тантрические

йоги, кундалини и так далее, пришедшие с востока, из Ориссы и бенгальских джунглей. Из Южной Индии были позаимствованы йоги торжества чувств, то есть замечательные сексуальные йоги, слушание музыки в целях просветления, еда как путь к просветлению, торжество всех пяти чувств как путь к просветлению. А с севера пришли традиции шаманизма – как пользоваться естественными энергиями трех измерений: сверху, на поверхности земли и под землей.

Но я уверен, что в этом тексте не было самого этого слова – шаманизм.

Это верно.

Это ведь сибирское слово, которое разошлось по миру благодаря кому-то из антропологов. Но мне кажется, что традиции кундалини уходят своими корнями в какие-то очень древние остатки чего-то вроде шаманских практик.

«Кундалини» – индуистское слово, в буддизме мы называем это *chandālī*, на тибетском – *tumto*... Нет сомнений, что это часть очень древней традиции, которой, возможно, 25 тысяч лет или больше. В этом смысле Будда не изобретал колесо. Он был, как мы говорим, четвертый Будда в этом эоне, имея в виду четвертого Будду в смысле универсального учителя, а не четвертого человека, который стал Буддой. В каждом из этих эонов просветления достигают тысячи человек – просто они не реструктурируют традицию так, что она продолжает передаваться на протяжении пяти тысяч лет.

Вы сказали, что тантра известна не только в индуизме и буддизме, но и в некоторых других культурах, в том числе в Северной Америке. Что вы имеете в виду под тантрой в столь широком смысле слова?

Тантра в этом широком смысле означает признание трех измерений человеческого опыта. Тело из плоти и крови – это грубый уровень человеческого опыта, который мы получаем через органы чувств и через то, как мозг обрабатывает чувственный опыт в процессе редукции. Отсюда возникает то, что мы называем в тантре «грубым сознанием», а на тонком уровне нам удастся полностью усыпить чувства в медитации посредством пранаямы, изымая все энергии из чувств и мозга и направляя их в центральный канал и в чакру сердца. В этот момент ум переживает то, что он переживает, уже без посредства редукции. Здесь имеет место прямое переживание без всякой обработки. То есть в тантре речь идет о том, чтобы собрать все эти энергии, привести их в состояние покоя и таким образом породить состояние внутреннего оргазма. Другими словами, тело переживает необыкновенный экстаз – как говорит первый Далай-лама, это все равно что испытать сотню оргазмов одновременно. Но в любом случае идея тут в том, что энергии собраны,

однако ум все равно усыплен не полностью. А третья... Когда белая капля в короне, мужская капля, и красная капля в пупочной чакре, женская капля, сливаются в сердце – тогда человек попадает в своего рода вневременную зону.

И вы говорите, что тантра в этом широком смысле означает признание этих трех уровней?

Признание того, что люди существуют параллельно на этих трех уровнях, и тантра как практика есть технология, позволяющая вызывать такие состояния. В обычном состоянии все находится на грубом уровне. Тонкий уровень – это как бы сфера невидимого, в нее можно проникнуть, только усыпив грубое сознание в медитации или в йогической практике. А третий уровень присутствует всегда. Таким образом, природа этого третьего ума, третьего уровня называется матерью ясного, светлого ума, потому что она присутствует всегда. Это ключевой элемент, например, индуистских тантрических практик. Если посмотреть на даосские йоги, на йоги долголетия и другие сексуальные йоги, там это тоже во многом присутствует. Но нечто очень похожее обнаруживается и в традициях апачей и навахо. И есть еще один элемент, присущий тантре во всех школах, – это идея о том, что все равным образом священно, но в то же время все подобно некоему театру иллюзий. Если отнести к театру одним образом, то все становится скверной и профанацией, если отнести к нему иначе, все становится священным. Взять, например, секс с прекрасной женщиной: с одной стороны, это может быть абсолютной скверной – скажем, насильник насилует свою жертву. С другой стороны, это своего рода... Руми, один из величайших мистиков в истории человечества, занимается любовью, и это становится переживанием встречи любящего и возлюбленной в сфере божественного сияния. Все тантры разделяют этот момент: важно не столько то, чем ты занят, сколько то, как это делается, – именно от этого зависит, профанная это практика или духовная. Плюс идея жизни как некоего веселого мистического театра, соответствующее тибетское слово переводится как «йога игривого бога и игривой богини». Если я мужчина, все, что я делаю, подобно йоге игривого бога, и для всех женщин, с которыми я встречаюсь, это йога игривой богини. И эта идея игры, веселого театра...

Вы сейчас описываете свое собственное отношение или...

Это тантрический стандарт, и тут у меня есть тантрическая инициация высшей тантрической йоги. Если я брошу этим заниматься хотя бы на минуту, это будет отрицательная карма, равная по величине убийству гуру. Другими словами, важно постоянно это культивировать. В буддизме много преувеличений – для вящего драматизма. (Смеется.)

Это хорошие педагогические приемы для восприимчивых и толковых людей, им требуются преувеличения.

Да, мне кажется, это как прекрасная поэзия. Все тантрические традиции стремятся подчеркнуть эту игривую, радостную сторону жизни. Ничто не является тем, чем оно кажется, то есть от того, как ты все это воспринимаешь, очень сильно зависит то, как это будет работать в твоей жизни. Для меня Далай-лама – прекрасный пример такого рода мудрости, если хотите: «мудрость» в буддизме означает умственное присутствие или духовное присутствие, образ жизни. Например, в Дхарамсале Далай-лама всегда находит полчаса, чтобы встретиться с родителями или родственниками учеников – западных учеников, – когда те приезжают навестить своих детей. Как бы он ни был занят, он всегда дает им аудиенцию. А люди часто приезжают в очень раздраженном состоянии, потому что им не хочется, чтобы их дети – ну, это не совсем дети, этим «детям» за 20, а иногда и за 30 лет, – но родителям не хочется, чтобы их дети жили в Индии, им хочется, чтобы они вернулись в Нью-Йорк, или в Австралию, или откуда они там приехали. И довольно часто они приходят к Далай-ламе, чтобы поворчать и пожаловаться: скажите, мол, моему сыну, чтобы он ехал домой. *(Смеется.)* Но кто бы к нему ни пришел, он никогда не общается с этим человеком с той позиции, что вот я, Далай-лама... Нет, он всегда общается с ними в рамках этого радостного, игривого тантрического театра. Когда приехала мать моей тогдашней жены – а это такое еврейское семейство из Нью-Йорка, – она, конечно, намеревалась устроить Далай-ламе взбучку по поводу того, что дочь все не возвращается и не возвращается, все учится и учится, хотя прошел уже не один год. Но стоило ей войти в комнату, как она буквально растаяла в его присутствии, а он посмотрел на нее и говорит: «Вы, наверное, собирались пожаловаться, что ваша дочь слишком долго здесь задержалась?» Она отвечает: «Да, именно это я имела в виду». И он ей говорит: «Отнеситесь к этому так: то, что она здесь, несравненно лучше, чем если бы она была наркоманкой или что-нибудь в этом роде». *(Смеется.)* А тогда в Нью-Йорке это было то, чего любая еврейская мать больше всего боялась. Мне кажется, что этот элемент игривой тантрической йоги – я бог и ты бог, и неважно, банкир ты, король, или преступник, или пай-мальчик, или кто-то другой – принадлежит к первому измерению твоего бытия. На тонком уровне все иначе, а на самом тонком уровне это просто чистое сияние. То есть этот игривый тантрический театр некоторым образом помогает тебе обойти стороной все это говно, чушь и пургу.

Вы упомянули тантрическую инициацию. В чем она состоит?

Мы часто говорим, что Будда учил четырем уровням тантры, и каждый из этих уровней включает в себя больше десятка ныне популярных тантр. Каждая тантра начинается как урок, данный Буддой для тантрической практики или тантрической тренировки, и он дается в первый раз через инициацию – это особая церемония, которая впоследствии дает человеку право заниматься ежедневной практикой. И таким образом каждый обретает то, что по-тибетски называется *dak kyé*, самопорождение. Это визуализация, в которой твое тело и окружающий мир сливаются в единый свет, и ты воображаешь, что ты мертв, что ты вернулся к извечной чистой и светлой природе, а потом ты выходишь из этого состояния сначала как бесконечное свечение, потом как тело блаженства и затем как тело сострадания. И поскольку ты находишься в центре вселенной, ты видишь все, что происходит вокруг тебя, как своего рода театр своей вселенной. Таким образом, четырежды в день ты в своей медитации практикуешь умирание, уход от всего, что тебя связывает с обычным миром, а затем возвращение в качестве тела бесконечного свечения, тела бесконечного блаженства и тела большого сострадания, игриво пообщавшись с целым миром на основе этого сострадания. В буддистском мире каждая тантра связана с каким-то конкретным текстом, у каждой есть своя мандала – нечто вроде священного круга, если хотите. И когда ты практикуешь, ты сидишь в центре этого круга, а весь мир – это священный круг вокруг тебя.

Сколько из этих тантр предписывают половой акт в качестве необходимой практики?

Два из так называемых высоких уровней тантры включают в себя инструкции насчет того, как заниматься любовью йогически. Почему это важно? Потому что сказано, что обычно мы достигаем просветления, испытав или соприкоснувшись с умственной природой матери чистого света – иными словами, с вневременным свечением души. Естественным образом мы соприкасаемся с этим вневременным свечением души в самых разных ситуациях. Скажем, когда чихаешь, можно на мгновение погрузиться в эту вспышку света, но использовать это йогически крайне трудно. То же самое можно испытать в момент засыпания, но использовать это йогически тоже очень трудно, потому что в момент засыпания мы настолько сонные, что сознание выключается – обычно между двумя моментами мысли, но в одном мгновении может быть 67 моментов мысли, то есть воспользоваться этим очень трудно. Но еще один случай – это оргазм: в момент оргазма мы, опять же, соприкасаемся с вневременным свечением души. Во всех высших тантрах говорится: что бы мы ни делали в жизни, следует делать тантрически, и заниматься любовью тоже. Поэтому если ты не монах или не монахиня, то каждый раз, занимаясь любовью, ты занимаешься любовью тантрически.

Что это значит?

Для мужчины это значит отмечать, что стадии оргазма сменяют друг друга точно так же, как стадии засыпания и стадии умирания.

То есть нужно осознавать все эти моменты...

Да, моменты трансформации энергии. Иначе говоря, когда ты засыпаешь, сначала уходят земные энергии, ты теряешь способность поднять руку, например. Сон во многом то же самое, что умирание. Соответственно, когда ты занимаешься любовью, энергии земной стихии предпринимают мощное вторжение в центр твоего тела. Водные стихии тоже движутся, воздушные – тоже, это проявляется в дыхании, стихия огня тоже приходит в движение... И вот по мере приближения оргазма белая капля и красная капля начинают шевеление, вибрацию внутри твоего тела – примерно так же, как когда ты засыпаешь, примерно так же, как когда ты умираешь. Соответственно, занимаясь любовью, ты включаешься в этот процесс кундалини, или *chandālī*, или *tummo*. В *tummo* ты должен индуцировать опыт посредством медитации, через дыхание и положение тела, тогда как в половом акте этот опыт возникает естественно, сам собой. То есть ты следуешь этому естественному процессу, но пытаешься совместить его с процессом кундалини или *chandālī*.

То есть ключевым моментом превращения секса в тантрический является именно осознание этих изменений?

Плюс отслеживание трансформаций энергии в теле, плюс отслеживание того, как ум проходит через то, что мы называем «семиступенчатым преобразованием сознания», ведущим к восьмой ступени – к чистому свету, сознанию матери чистого света.

И в вашей традиции утверждается, что это куда более простая практика...

Да, она очень простая.

Мне она простой не показалась.

Есть такая тибетская поговорка: когда что-то умеешь, это очень легко. Пока не научишься, кажется, что трудно. Это как водить машину или ездить на велосипеде. Довольно просто, если освоить основные приемы и ежедневно их повторять. В Индии тантрической йоге учил Будда, потому что практиковать безбрачие желает обычно один из ста. Большинство людей не стремятся к безбрачию. И естественно, у принцев и королей в Индии было много жен. По одной из легенд, когда Будда учил Гухьясамаджа-тантре, к нему пришел король Индрабхути и сказал: «Мне бы хотелось заняться медитацией, но у меня пятьсот жен и еще нужно управлять королевством, у меня нет времени сидеть целыми днями в храме и медитировать. Единственный момент, когда я могу медитировать, – это когда я

занимаюсь любовью со своими женами. Если я буду просто медитировать, жены поднимут шум и начнут жаловаться. Когда одна жена жалуется, это уже проблема, а когда их пятьсот, это очень большая проблема». (Смеется.)

И что Будда ему ответил?

Он обучил его Гухьясамаджа-тантре с любовной йогой. На санскрите это называется *karmamudrā*, тайный союз с женщиной судьбы, или с партнером судьбы.

И сколько обычно времени уходит у обычного человека, чтобы обучиться этой практике?

Есть способные люди, которые, как я, учатся этому за десять минут, а есть люди, у которых на это уходит десять лет. (Смеется.)

Вы научились этому за десять минут?

Шучу. Само обучение – дело несложное. Ничем не отличается от физических навыков, от любой практики, где нужно делать что-то физически, понимая, что ты при этом делаешь. Обучение довольно простое – сложности с тем, сколько времени ты тратишь на практику. В Индии, например, только и делали, что занимались любовью. И Будда ввел правило, что нельзя тратить на это занятие больше пяти минут в день.

Разумное ограничение.

Разумное ограничение, и поэтому они часто практикуют то, что у них называется *tun shi naljor*, йога четырех сессий. Молодые супруги занимаются любовью четыре раза в день, но делают это йогическим образом. Я думаю, одной из причин, по которой в буддистских тантрах преподают *karmamudrā*, было то, что девяносто процентов учеников Будды не испытывали ни малейшего желания уходить в монахи; это были молодые любовники – соответственно, им хотелось знать, как заниматься любовью так, чтобы это приводило к духовному преображению. Когда ты занимаешься сексом, телесные энергии моментально начинают меняться, мозг посылает целый поток какой-то химии, которая приводит к полной телесной трансформации и всем этим райским ощущениям. Сексуальные энергии проходят через все тело – мы называем их нисходящими белыми мужскими энергиями и восходящими красными женскими энергиями, – и когда эти два потока сходятся у сердца, весь мир превращается в прекраснейший райский сад.

Из всех текстов о смерти, что мне доводилось читать, 10 страниц Цонкапы о памятовании о смерти кажутся мне лучшим в мире текстом о важности помнить о том, что ты умрешь.

Нет, вот эта¹ (*#sdfootnote1sym*) книга – лучшее из того, что написано о важности помнить о собственной смертности. (Оба смеются.)

Ну, если подумать, можно сказать, что это лучшая, а у Цонкапы – самая короткая. Из лучших эта самая короткая.

(Смеется.)

Почему мышление о смерти приобрело такое большое значение в Тибете? В других культурах это не так важно.

Почему, в Индии это тоже было важно. Будда заставлял учеников неделями и даже месяцами жить в шамашанах. Это такие места, куда приносят тела умерших, чтобы их съели животные.

Но он посылал их туда медитировать...

Не только – еще наблюдать, как разлагаются тела. Тут важно вот что: смерть и мимолетность жизни всегда идут *после* радости и понимания ценности человеческой жизни. Без этого медитация о смерти и мимолетности может быть опасна.

Если ей не предшествует радость от жизни.

Да, радость быть человеком. Если ты не умеешь радоваться и не считаешь важным реализовать свою человечность... Один из учеников Будды учил другого медитации о смерти и умирании, предварительно не доведя того до нужного уровня счастья. Тот человек был и так депрессивный, а тут совсем загрустил и совершил самоубийство. Другими словами, с этого нельзя начинать. Сначала нужно создать фундамент из счастья. Это как прищипоривать лошадь, чтобы лошадь бежала с большим рвением. Это все довольно полезно, потому что научает не только использовать каждую минуту своей жизни, но и заставляет задуматься об истинной природе бытия. Вы же знаете, что одно из значений дхармы – это реальность или истина. Дхарма как практика должна помочь нам построить счастливые, здоровые, полные радости отношения с реальностью. Я думаю, что огромная польза от трех- и девятичастных медитаций о смерти, как они описаны в Ламрим и Лоджонг, состоит в том, что люди считают жизнь чем-то неизменным, но это не так. Жизнь – изменчивый поток: смерть неизбежна, но неизвестно, когда она наступит, и когда ты уходишь, остается тело, богатство, власть, друзья и родственники. Понимание этого помогает людям и в обыденной, и в духовной жизни, а также помогает преодолеть горе и жизненные невзгоды. Мне нравится одно выражение Ленни Брюса: «Не хочу пройти по жизни, хромая. Я хочу полыхать – и полыхать ярко». Это важный момент: каждое мгновение твоей жизни имеет ценность. Чтобы осознать постоянное присутствие жизни, важно жить по максимуму. Еще одна ценность этого в том, что человек перестает обращать внимание на поверхностные вещи и задумывается о более глубоком. Мне кажется, люди тратят на поверхностные вещи больше всего времени. Если обратить их

внимание на что-то важное, они смогут лучше себя реализовать. И в-третьих, мы знаем, что все мы смертны, но не знаем, когда умрем. Но если мы будем помнить об этом каждый день, то когда уходит кто-то из наших друзей или любимых, мы уже духовно подготовлены к тому, чтобы воспринять этот переход спокойно и с ясной головой.

Когда я лет пятнадцать назад читал «Тибетскую книгу мертвых», меня поразило, насколько там все банально. Как голливудский сценарий.

Это потому что вы читали не в моем переводе. (Смеется.)

Вполне возможно, но в тот момент мне казалось, что философское содержание ее близко к нулю. Я заметил лишь одну мысль: «После смерти что бы ты ни увидел – не бойся». Все остальное – цветные картинки. И я понял, что как практический текст для покидающего мир ума это неплохое напоминание. Но что я мог, не умирая в ту самую минуту...

Люди часто не понимают, что «Тибетская книга мертвых» не общеобразовательная книга. Она написана для конкретной школы буддизма, которая практикует медитацию, называемую мандала ста мирных и гневных божеств – причем ежедневно. Другими словами, твоя ежедневная медитация – это так называемая практика *shi-trol*, мандала ста мирных и гневных божеств. Вся «Тибетская книга мертвых» исходит из контекста этих ста мирных и гневных божеств, и если вы каждый день не медитируете, ею бессмысленно пользоваться. В традиции Гелугпа никто даже не читает «Тибетскую книгу мертвых». Ни одна из новых школ не практикует мандалу ста мирных и гневных божеств, это только бон и ньингма. Эту мандалу практикуешь всю жизнь, это символизирует психические процессы человеческого духа. Поэтому когда ты умираешь, кто-то поет ее тебе, напоминая о твоих ежедневных медитациях за 20, 30, 40, 50 лет. И тогда у всего этого совсем другой смысл.

А вы когда умрете?

В каждый момент умирает миг мышления, и я полностью перерождаюсь – это называется самой тонкой смертью. Четыре раза в день я представляю, как я умираю и перерождаюсь, я проживаю четыре жизни в день. Когда я засыпаю ночью, я вступаю в ясный свет в момент погружения в сон и представляю, что это умирание, а когда я пробуждаюсь во сне, это перерождение. Я уже стар, и мне приходится бегать в туалет по два раза за ночь, потому что через мою простату бог говорит мне: «Надо больше двигаться, даже ночью».

(Смеется.) Так что я просыпаюсь и потом должен снова засыпать. Далай-лама говорит, что умирает и перерождается по семь раз на дню. Мне кажется, это три раза во время йоги, когда он занимается садханой, и три раза ночью: один раз, когда засыпает, и два раза, когда бежит в туалет. (Смеется.) Еще я занимаюсь йогой долголетия. Надеюсь, благодаря этому

я проживу хотя бы на один день дольше Далай-ламы, но не знаю. Он грозитя дожить до 116, а я не уверен, что мои мантры настолько сильные, хотя он и старше меня на 14 лет. Его трудно пережить, потому что миллионы людей на Земле молятся за его жизнь, а он к тому же ведет куда более здоровый образ жизни, чем я.

Он мне говорил, что не пьет вина, например.

Да.

А вы, надо полагать, пьете.

Нет, тоже не пью.

А что вы пьете?

Я люблю виски.

Думаю, Далай-лама виски тоже не пьет, а если и пьет, то только с вами наедине.

Нет, мне так и не довелось разделить с ним эти божественные нектары. Монахи Гелугпа обычно не пьют алкоголь. Вместо этого они делают две тысячи поклонов в день, это примерно такая же нагрузка на сердце. *(Оба смеются.)*

А как бы вам хотелось умереть?

Мне бы хотелось умереть сидя, в полном сознании, готовым погрузиться в то, что мне предстоит: как самурай, идущий сквозь лес, готовый к любому повороту. Можно много думать о жизни после смерти, но это все довольно абстрактно, а вот в миг смерти никто не может быть на сто процентов уверен в том, что их размышления, сны, опыт смогут полностью охватить то, что произойдет. Так что мне хотелось бы умереть в сознании, сидя и – что бы ни случилось – попытаться пройти через это с ясной головой, состраданием и максимальным уважением к каждой частичке вселенной, которая посетит в этот момент мой ум.

И последний вопрос: какую самую важную вещь вы поняли в жизни?

Конечно же, учение Будды, Нагарджуны и мадхьямака, которое гласит, что вещи не таковы, какими мы их видим, но что то, как мы их видим, не случайно и чрезвычайно важно. Все не так, как оно выглядит, но это не отменяет значимости того, как мы все это видим.

1 (#sdfootnote1anc) Glenn H. Mullin. Living in the Face of Death: Advice from the Tibetan Masters. Snow Lion Publications, 1998.

