



Лама Оле Нидал 

КНИГА О ЛЮБВИ




ЭКСМО
МОСКВА
2015

УДК 294.3
ББК 86.35
Н60

Печатается по изданию
Lama Ole Nydahl
Der Buddha und die Liebe
Mit der Weisheit des Diamantweg-Buddhismus eine erfüllte
Partnerschaft leben

Оформление серии *Г. Булгаковой*

Нидал, Оле.

Н60 Книга о любви / Лама Оле Нидал ; [пер. с нем. Т. Трун-
спергер, А. Фукс]. — Москва : Эксмо, 2015. — 304 с. : ил. —
(Алмазный путь).

ISBN 978-5-699-80280-7

Любовь в отношениях мужчины и женщины рассматривается в буддизме как основа для личного роста и полноты жизни. Лама Оле Нидал объясняет, как Будда рекомендовал строить отношения, чтобы двое, а также и люди вокруг них жили счастливо. Эта книга учит действительно достигать того, о чем многие мечтают: приносящего удовлетворение партнерства и неизменно счастливой жизни. Для широкого круга читателей.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-699-80280-7

© Buddhismus Stiftung Diamantweg
der Karma Kagyu Linie
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2015



Содержание

Предисловие	9
Глава 1. ЖЕЛАНИЕ СЧАСТЬЯ	13
Чары любви	13
Два вида любви	18
Один плюс один — больше чем два	22
Глава 2. ЛЮБОВЬ НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ	29
Основа любого развития	29
Постижение жизни	36
Понимание связи	41
Брать ответственность на себя	45
<i>Как создается карма?</i>	47
<i>Как переживается карма?</i>	48
<i>Как предотвратить созревание болезненной кармы?</i>	49
Как наладить удачные взаимоотношения	51
<i>Три полезных действия на уровне тела</i>	52
<i>Четыре полезных проявления речи</i>	57
<i>Три полезных настроя ума</i>	61
Глава 3. ЛЮБОВЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	67
Взлеты и падения	67
Партнерство	69
<i>Быть друг для друга</i>	69

<i>Секс в партнерстве</i>	72
<i>Любовные похождения</i>	75
<i>«Большая семья»</i>	78
Семья	79
<i>Супруги становятся родителями</i>	79
<i>Современные модели семейных отношений</i>	82
<i>Бездетные пары</i>	83
<i>Приемные дети и аборты</i>	86
Расставание	87
<i>Сознательное решение</i>	87
<i>Как лучше расставаться</i>	90
<i>Когда партнер умирает</i>	95
Одиночество	96
Вневременные ценности	100
Упражнение по медитации	103
<i>Медитация на дыхание</i>	104
 Глава 4. СИЛА ЧУВСТВ	107
Чувства приходят и уходят	107
Проблема эго	110
Буддизм начинается там, где заканчивается психология	114
Сознательная работа с эмоциями	117
<i>Внимательность и дистанция</i>	118
Растворение жестких представлений	120
<i>Использовать энергию</i>	124
Пять главных мешающих чувств	126
<i>Неведение, запутанность и глупость</i>	126
<i>Привязанность, скупость и алчность</i>	128
<i>Ненависть, гнев и отвращение</i>	132
<i>Ревность и зависть</i>	135
<i>Гордость</i>	137
<i>Мешающие чувства</i>	139
Упражнение по медитации	140
<i>Медитация «Давать и принимать»</i>	140
 Глава 5. ТАИНСТВО ВЕЛИКОЙ ЛЮБВИ	143
Стремление к целостности	143
Неизмеримая любовь	144

<i>Любовь: пусть у всех существ будет счастье и причины счастья</i>	146
<i>Сочувствие: пусть существа будут свободны от страданий и причины страданий</i>	147
<i>Сопричастная радость: пусть существа не будут отделены от истинного счастья, в котором нет страданий</i>	149
<i>Равнозначность: пусть все существа пребывают в великой равнозначности, свободной от привязанности и неприязни</i>	151
Упражнение по медитации	153
<i>Медитация на Любящие Глаза</i>	155
Счастье — вопрос настроения	156
Придать любви глубокий смысл	161
<i>Щедрость</i>	163
<i>Осмысленное поведение</i>	166
<i>Терпение</i>	168
<i>Радостное созидание</i>	170
<i>Медитация: внутренняя дистанция и покой ума</i>	173
<i>Раскрытие мудрости</i>	178
Глава 6. ОТКРЫТИЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ	183
В основе — одинаковые	183
<i>Три необусловленных чувства</i>	186
В проявлении — разные	187
<i>Внешний уровень</i>	188
<i>Внутренний уровень</i>	192
<i>Тайный уровень</i>	196
<i>Разные миры</i>	199
Виды освобождающей мудрости	202
<i>Семейство Алмаза</i>	204
<i>Семейство Драгоценности</i>	206
<i>Семейство Лотоса</i>	209
<i>Семейство Меча</i>	210
<i>Семейство Будды</i>	213
<i>Учиться у женщин</i>	217

Неличные действия	219
Успокаивающие действия	221
Обогащающие действия	222
Вдохновляющие действия	224
Мощно защищающие действия	226
Пять Будда-семейств и четыре активности	228
Как обращаться друг с другом	232
Глава 7. ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОГАТЫМ	237
Ступенчатый путь	237
Методы Алмазного пути	240
Тайное учение и модные термины	241
<i>Не всякая тантра — Тантра</i>	242
Буддийская тантра	246
<i>Развиваться благодаря союзу</i>	251
<i>Радость и пространство без границ</i>	254
Будда и любовь	258
Упражнение по медитации	263
<i>Медитация на Будду</i>	264
Выражение благодарности	267
Глоссарий	269
Приложение	295



Предисловие

Ничто, кроме любви, не приносит нам столько счастья и столько страдания одновременно. Именно поэтому во всем, что касается взаимоотношений, особую ценность приобретает Учение Будды, полностью сфокусированное на совершенствовании человека. По сравнению с этой целью повседневная мирская любовь, которая выцветает за годы совместной жизни, становясь чем-то вроде маленького семейного бизнеса, представляется пустой тратой времени. Каждый день, каждый месяц и год партнерских отношений должны приносить развитие, укрепляя не только любовь, но и все остальное. Когда сильная связь между мужчиной и женщиной становится примером для подражания, радость и счастье озаряют все — внутри и снаружи.

Здесь собрано все, что я, как лама, передающий людям высшие поучения Будды, считаю полезным для осмысленной любви, приносящей подлинное удовлетворение. Учение Будды объединяет восемьдесят четыре тысячи советов, содержащихся в ста восьми томах.

Всегда нацеленные на принятие здоровых решений, они уже более 2550 лет, независимо от изменчивого духа времени, доказывают свою действенность, помогая людям.

В свободных культурах, где человеческие поступки свободны от тотального давления религии, традиции или морали, взгляд *Алмазного пути* — высшего уровня Учения Будды — несет свежесть и освобождение. В образованном западном обществе Алмазный путь — это прежде всего огромное богатство для тех, кто хочет смело строить свое будущее. Таким образом, непреходящее счастье в отношениях мужчины и женщины перестает быть лишь мечтой: оно возможно! На страницах этой книги — порой даже при обсуждении более «благоприятных» материй — нередко вспыхивает просветленное видение ума как бесстрашной интуиции, самовозникшей радости и деятельной, дальновидной любви. Причина этого — самые передовые поучения, называемые «Великая печать». У ламы в таких случаях выбор невелик. Когда это видение уже целиком и полностью пропитало тебя, разве может быть иначе? Нам с моей женой Ханной выпало великое счастье с 1968 по 1972 год обучаться у высокосоввершенных лам школы *Карма Кагью* и до сего дня быть их учениками.

Поводом для изложения мыслей и рекомендаций на тему любви и партнерства, собранных в этой книге, стало появление более 460¹ центров медитации Алмазного пути по всему миру. Они объединяют тех, для кого любовь является естественной частью жизни. Постоянные поездки, пестрые интервью и вопросы на лекциях, посвященные любви, дали мне большой опыт. Мы с моей ближайшей помощницей Кати и друзьями,

¹ К началу 2011 года в мире зарегистрировано около 620 центров буддизма Алмазного пути, основанных Ламой Оле Нидалом. (Прим. ред.)

которые активно участвовали в работе над этой книгой, с удовольствием хотим поделиться нашим знанием. Мы, буддисты, желаем, чтобы все существа постигли высшее неразрушимое совершенство, свойственное уму каждого.

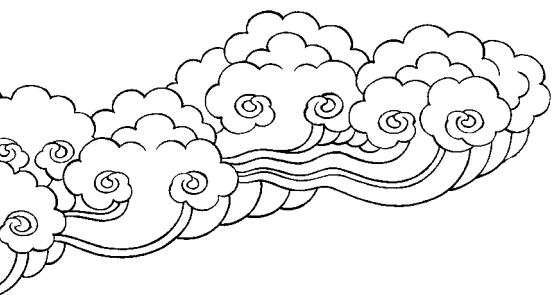
И пусть любовь служит на этом пути освобождающим зеркалом.

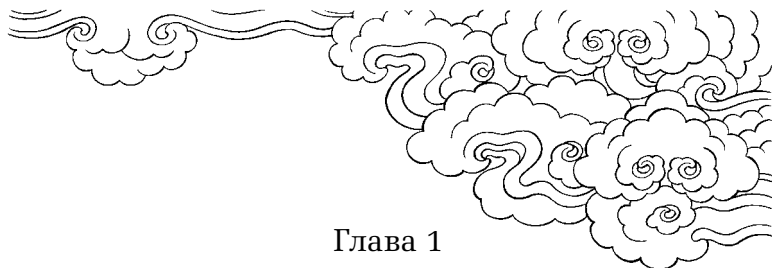
Глядя вдаль с берегов Сардинии,
в поле благословения *Защитницы Белый Зонт*.

Апрель 2005 года, день Черного Плаща.

Лама Оле Нидал







Глава 1

ЖЕЛАНИЕ СЧАСТЬЯ

ЧАРЫ ЛЮБВИ

Желание счастья движет всеми поступками. Каждое, даже самое маленькое существо хочет быть счастливым и стремится избегать страданий. Мы представляем себе счастье как чудесное состояние, когда от переполняющего блаженства не знаешь, где верх, где низ, лицо сияет улыбкой, тело заряжено радостью и хочется обнять весь мир. Стремление испытывать это мощное переживание как можно чаще (а лучше — всегда) определяет жизнь большинства людей.

Свежая влюбленность чрезвычайно близка к состоянию великого счастья. Первое время в душе царит подлинное блаженство: мы ни на секунду не можем забыть о любимом человеке, постоянно думаем о его прекрасных качествах, хотим делиться с ним всевозможными радостями и все время находим для него разные подарки. Ни один листок бумаги не остается неисчерканным, потому что мы все время чувствуем потребность делиться своими мыслями, носим одежду, которая бы ему понравилась, и, вне себя от радости,

забываем обо всем на свете. Мы обрели то, чего так жаждали: стали любимыми, сами дарим любовь и излучаем это богатство в мир — мало кому знакомо чувство большего удовлетворения на духовном или физическом уровне.

Пьянящее счастье, переживаемое в начале новых отношений, возникает из глубокого желания любви, но природа этого чувства непостоянна и непредсказуема. Казалось бы, изменчивость любви ни для кого не секрет и можно было бы не удивляться следующим за этим частым взлетам и падениям. Тем не менее мы каждый раз оказываемся в замешательстве и даже в отчаянии, теряя драгоценный источник радости, когда любимые от нас уходят и надвигаются одинокие ночи.

Чем же является счастье на самом деле? Как нам не терять это состояние? Мало у кого есть на это вразумительный ответ.

Всем известно, что «хорошие девочки отправляются на небеса», да и в сказках супругам всегда удается счастливо прожить вместе до конца своих дней, тем не менее многие, влюбляясь, слепнут в водовороте чувств или же просто не имеют ясного представления о том, как идти по жизни рука об руку.

В большинстве своем люди думают, что могут найти счастье где-то снаружи и затем его удержать. Общество потребления с готовностью подпитывает это заблуждение, непрерывно стараясь убедить нас в том, что стоит лишь поехать туда или сюда — и нам будет хорошо, стоит лишь купить эту или ту вещь — и наступит долгожданное счастье. Другие сулят тот же результат при выборе определенной политической партии или «правильной» диеты. И люди в надежде на столь эфемерное блаженство тратят свои силы, драгоценные годы и мгновения жизни на его поиск, не имея ни малейшего пред-

ставления о том, как удержать свое счастье, когда оно найдется. Океан затапливает курорты. Женихи и невесты сбегают с другими прямо из загса. С трудом завоеванное профессиональное признание в одну секунду оборачивается злыми сплетнями враждебно настроенных коллег. Любимые дети начинают жить своей жизнью, не пуская в нее родителей. Отец семейства внезапно умирает; пенсия, на которую пришлось работать всю жизнь, урезается вдвое, и куда-то пропадают кольца с бриллиантами, казавшиеся вечными.

Все объясняется очень просто: если счастье обусловлено непостоянными причинами, оно может длиться лишь до тех пор, пока этому способствуют внешние и внутренние обстоятельства. Если последние изменятся, то основанное на них счастье исчезнет не менее неожиданно, чем пришло. Еще 2500 лет назад греческий философ Гераклит заметил, что все течет, все меняется. И тем не менее желание счастья остается главной движущей силой всех действий любого существа.

Если счастье обусловлено непостоянными причинами, оно может длиться лишь до тех пор, пока этому способствуют внешние и внутренние обстоятельства.



Некоторые думают только о себе, но для большинства из нас этого недостаточно — в счастье для себя мало радости как на физическом, так и на духовном уровне. Почти никому не нравится спать в одиночку, поэтому люди ищут близости, чтобы в объятиях любимого обрести желанную радость и разделить ее с ним. От этих неустанных поисков нас не отпугивает ни высокий процент разводов, ни сознание того, что любовь бывает постоянной лишь в самых редких случаях.