КНИГА ЖИЗНИ
И ПРАКТИКИ УМИРАНИЯ

автор: Согьял Ринпоче

Предисловие

Я родился в Тибете, и мне было шесть месяцев, когда меня отдали в монастырь моего учителя Джамьянга Кхьенце Чокьи Лодро, который находится в провинции Кхам. У нас в Тибете есть уникальная традиция выявления перевоплощений ушедших великих мастеров. Они определяются в юности и им дается особое образование, подготавливающее их к тому, чтобы в будущем стать учителями. Мне было дано имя Согьял, так как мой учитель опознал во мне воплощение Тертона Согьяла, известного мистика, который был одним из его собственных учителей, а впоследствии наставником Тринадцатого Далай-ламы.

Мой учитель, Джамьянг Кхьенце был довольно высоким для тибетца, и он всегда казался в толпе выше всех на целую голову. У него были очень короткие стриженые серебристые волосы, подобные волосам Будды. Но то, что было наиболее замечательно, так это его присутствие. Его взор и манера держаться говорили тебе о том, что он был мудрым и святым человеком. У него был богатый, глубокий и проникновенный голос, и когда он давал учение, его голова слегка отклонялась назад и учение истекало из него потоком красноречия и поэзии. И несмотря на почтение и трепет, производимые им, во всем, что он делал, присутствовало смирение.

Джамьянг Кхьенце является основой для моей жизни и вдохновением для этой книги. Он был воплощением учителя, преобразовавшего буддийскую практику в нашей стране. В Тибете недостаточо было просто носить имя воплощенца. Ты всегда должен заслуживать уважение через свое обучение и духовную практику. Мой учитель провел годы в уединении, и о нем рассказано много чудесных историй. Он обладал глубокими знаниями и духовным постижением, и я пришел к открытию того, что он был подобен энциклопедии мудрости и знал ответ на любой вопрос, который ты мог бы ему задать. В Тибете было много духовных традиций, но Джамьянг Кхьенце был объявлен авторитетом во всех из

них. Для любого, кто его знал или слышал о нем, он был воплощением тибетского буддизма, живым доказательством того, кто осуществил учение и довел до завершения свою практику.

Я услышал, что мой учитель сказал, что я бы помог продолжить его работу, и безусловно он всегда обращался со мной, как с собственным сыном. Я чувствую, что то, чего я стал способен достигать теперь в своей работе, и аудитория, к которой я смог приблизиться, являются всходами благословения, которое он мне дал.

Все мои самые ранние воспоминания связаны с ним. Он был окружением, в котором я вырос, и его влияние преобладало в моем детстве. Он был мне как отец. Он охотно даровал мне все, что я просил. Его духовная супруга, Кхандро Церинг Чодрон, которая также являлась моей тетей, часто говорила: «Не тревожь Ринпоче, он возможно занят», но я всегда желал быть возле него, и он был счастлив видеть меня рядом с ним. Я постоянно докучал его вопросами, и он всегда мне терпеливо отвечал. Я был непослушным ребенком. Ни один из моих опекунов не мог дисциплинировать меня. Всякий раз, когда они пытались бить меня, я убегал к своему учителю и забирался на него сзади, куда никто не посмел добраться. Притаившись там, я чувствовал гордость и был доволен собой; а он только смеялся. Затем однажды, тайком от меня, мой опекун обратился к нему, что для моей же пользы нужно положить этому конец. На следующий день я убежал и спрятался. Мой опекун вошел в комнату, сделал несколько простираний перед моим учителем и вытащил меня. Я вспоминаю, как я был вышвырнут из комнаты. Как это было странно, что он не казался испугавшимся моего учителя.

Джамьянг Кхьенце часто жил в комнате, где он в своем предыдущем воплощении увидел свои откровения и начал возрождение культуры и духовности, которая в прошлом столетии в Восточном Тибете была в упадке. Это была удивительная комната, не особенно большая, но с магической атмосферой, наполненная священными предметами, живописью и книгами. Ее называли «небесами будд», «комнатой уполномочивания», и если существует такое место в Тибете, которое я вспоминаю, так это та комната. Мой учитель сидел на низком сидении, сделанном из дерева и полосок кожи, и я сидел возле него. Я бы отказался есть, если бы это было не из его чаши. Рядом в маленькой спальне находилась веранда, где было почти всегда темно, и там всегда на маленькой печи в углу стоял чайник с кипящим чаем. Обычно я спал возле своего учителя в футе от него самого. И тот звук, который я никогда не забуду, это щелканье бусин его мала – буддийских четок, – и как он нашептывал свои молитвы. Когда я уходил спать, он обычно был здесь – сидел и практиковал; и когда я просыпался утром, он уже бодрствовал, вновь сидя и практикуя, переполняясь благословением и силой. Как только

я открывал глаза и смотрел на него, я обычно наполнялся теплотой и счастьем. Вокруг него был как бы ореол мира.

Когда я становился старше, Джамьянг Кхьенце часто делал меня председательствующим на церемониях, тогда как он сам выполнял роль ведущего ритуал. Я был свидетелем всех учений и посвящений, которые он давал другим; но то, что я вспоминаю сейчас, это скорее не детали, а атмосфера. Для меня он являлся Буддой, по поводу чего в моем уме не возникало никаких вопросов. И все остальные также опознавали это. Когда он давал посвящения, его ученики настолько благоговели перед ним, что едва ли могли взглянуть в его лицо. Некоторые обычно видели его в форме его предшественника или в форме различных будд и бодхисаттв. Все называли его Ринпоче, «Драгоценный», что является титулом, который дается мастеру, и когда он присутствовал, то ни к одному другому учителю таким образом не обращались. Его присутствие было настолько впечатляюще, что многие трогательно называли его «Изначальным Буддой».

Если бы я не встретил своего учителя Джамьянга Кхьенце, я знаю, что тогда стал бы полностью другим человеком. Своей теплотой, мудростью и состраданием он воплощал в себе священную истину учений и таким образом делал их практичными и созвучными с жизнью. Каждый раз, когда я делюсь той атмосферой моего мастера с другими, они могут испытывать то же самое глубокое чувство, которое возникало во мне. Что пробудил во мне Джамьянг Кхьенце? Непоколебимую уверенность в учениях и убеждение в центральной и основополагающей важности учителя. Какое бы понимание я ни имел, я знаю, что обязан в этом своему учителю. Это то, чего мне никогда ему не возместить, но я могу передать это другим.

В Тибете на протяжении всей своей юности я видел, как Джамьянг Кхьенце часто излучал свою любовь и добросердечность в общине, особенно когда он сопровождал умирающего и умершего. Лама в Тибете являлся не только духовным учителем, но также мудрым человеком, терапевтом, приходским священнослужителем, врачом и духовным целителем, который помогает больным и умирающим. Позднее мною были изучены специальные приемы из учений, связанных с Тибетской Книгой Мертвых для сопровождения умирающих и умерших. Но величайший из всех уроков, которые я изучил о смерти и жизни, пришел из наблюдения мною того, как учитель сопровождал умирающих людей – с беспредельным состраданием, мудростью и пониманием.

Я молюсь о том, чтобы эта книга передала миру хоть что-то из его великой мудрости и сострадания, благодаря чему вы также сможете войти в присутствие его мудрого ума и обрести с ним живую связь.

Глава I
В ЗЕРКАЛЕ СМЕРТИ

Впервые я встретился со смертью приблизительно в семилетнем возрасте, когда мы готовились ехать из восточных предгорий в Центральный Тибет. Одним из личных служителей моего мастера был Самтен, замечательный монах, относившийся с добротой ко мне в течение моего детства. Его ясное, круглое, даже пухлощекое лицо, всегда готовое расплыться в улыбке, говорило о добродушии его натуры, благодаря которой он был всеобщим любимцем в монастыре. Мой учитель ежедневно учил и проводил посвящения, руководил занятиями и ритуалами. Под вечер я обычно собирал моих друзей и разыгрывал перед ними сценки, изображая происходящее утром. Самтен всегда позволял мне брать для этого одежды, которые мой мастер надевал утром. Он ни разу не отказал мне.

Вдруг Самтен заболел, и стало ясно, что он не выживет. Нам пришлось отложить отъезд. Следующие две недели я никогда не забуду. Удушливое зловоние смерти повисло над всем, как облако, и всякий раз, когда я думаю о том времени, этот запах возвращается ко мне. Весь монастырь был насыщен интенсивным ощущением присутствия смерти. Хотя это совсем не было мрачным или страшным: в присутствии моего мастера смерть Самтена приобрела особое значение. Для всех нас она стала учением.

Самтен лежал на постели у окна, в маленьком храме, в жилище моего мастера. Я знал, что он умирает. Время от времени я входил туда и сидел с ним. Он не мог говорить, и меня поражала перемена в его со впалыми щеками лице, которое стало измученным. Я понимал, что он покинет нас и мы больше никогда его не увидим. Становилось печально и одиноко.

Смерть Самтена была нелегкой. Звук его затрудненного дыхания преследовал нас повсюду, от его тела исходил запах разложения. В монастыре стояла такая ошеломляющая тишина, что слышалось только это дыхание. Все сосредоточилось на Самтене. И хотя это длительное умирание сопровождалось такими страданиями, в самом Самтене были покой и внутренняя уверенность. Только потом я понял, откуда это исходит: от его веры, его обучения и присутствия нашего мастера. Мне было печально, но я знал, что, раз наш мастер здесь, все будет хорошо, потому что он сможет помочь Самтену достичь освобождения. Позже я узнал, что мечта любого ученика – умереть прежде своего учителя, чтобы тот помог ему пройти смерть. Джамьянг Кхьенце, спокойно руководя Самтеном в его умирании, постепенно знакомил его со всеми этапами процесса, через которые тот проходил. Я был поражен точностью знаний моего мастера, его уверенностью и покоем, которые могли ободрить даже

очень встревоженного человека. Теперь Джамьянг Кхьенце открывал нам свое бесстрашие перед смертью. Не то, что бы он легко относился к смерти: часто говоря нам, что боится ее, он предупреждал нас, чтобы мы не воспринимали ее наивно или самодовольно. Но что же позволяло моему учителю встречать смерть лицом к лицу одновременно так трезво и так легко, так практично и при этом так таинственно беззаботно? Мысли об этом завораживали и поглощали меня.

Смерть Самтена потрясла меня. В семь лет я впервые понял огромную силу учения, частью которого я становился. Я начал осознавать цель духовных занятий, которые дали Самтену принятие смерти, а также ясное осмысление того, что страдания и боль могут быть частью глубокого, естественного процесса очищения. Эти занятия дали моему мастеру полное знание о том, что такое смерть, и точную технологию, как руководить человеком в ее прохождении.

После смерти Самтена мы отправились в Лхасу, столицу Тибета. Это было трудное трехмесячное путешествие верхом. Оттуда мы продолжили наше паломничество к священным местам центрального и южного Тибета, которые связаны со святыми, царями и учеными, с седьмого века привносившими буддизм в Тибет. Мой мастер представлял собой сплав мастеров всех учений, и, благодаря его репутации, везде, где мы появлялись, его ждал восторженный прием.

Это восхитительное путешествие оставило много прекрасных воспоминаний. Тибетцы встают рано, стремясь полностью использовать естественное освещение. Мы ложились с сумерками и вставали перед восходом. Складывались палатки, последними – кухня и палатка моего мастера. С первыми лучами солнца яки, нагруженные нашим багажом, выступали в путь. Вперед отправлялся гонец, чтобы выбрать хорошее место для лагеря; примерно в полдень мы останавливались, разбивали лагерь и оставшуюся часть дня проводили там. Я любил, когда мы располагались у реки и был слышен шум воды. Мне нравилось также сидеть в палатке и слушать, как по крыше стучит дождь.

Мы путешествовали небольшой компанией, у нас было только около тридцати палаток. Днем я ехал рядом с моим мастером на золотистой лошади: он учил меня, рассказывал истории, занимался духовными упражнениями, составлял специальные упражнения для меня. Однажды, приближаясь к священному озеру Ямдрок Цо и уже увидев вдалеке бирюзовое сияние его вод, один из спутников мастера, Лама Цетен, стал умирать.

Смерть Ламы Цетена оказалась еще одним сильным поучением для меня. Он был учителем духовной жены моего мастера, Кхандро Церинг Чодрон, живущей и поныне. Многие в Тибете считают ее первой женщиной, посвятившей себя духовным занятиям; она – сокрытый мастер,

и для меня – воплощение преданности; она учит уже самой простотой своего исполненного любви присутствия. Очень человечный, Лама Цетен воспринимался как родной дедушка. Это был довольно высокий, с седыми волосами человек за шестьдесят лет, от которого исходило ощущение естественной кротости и доброты. Он далеко продвинулся в занятиях медитацией; даже когда я находился рядом с ним, то испытывал чувство мира и покоя. Иногда он ругал меня, вызывая во мне страх, но, несмотря на свою строгость, он всегда сохранял свое тепло.

Лама Цетен умер необычно. Хотя невдалеке был монастырь, он отказался отправиться туда, сказав, что не хочет оставлять им труп, который придется убирать. Поэтому мы разбили лагерь как обычно, установив палатки по кругу. Кхандро ухаживала за Ламой Цетеном, поскольку он был ее учителем. Мы были одни с ней в его палатке, когда он вдруг позвал ее. Обычно он нежно называл ее «А-ми», что на его родном диалекте означало «мое дитя». «А-ми, – ласково сказал он, – подойди. Это уже происходит. Мне нечему больше тебя научить. Ты прекрасна такой, какая ты есть; я очень доволен тобой. Продолжай служить своему мастеру точно так же, как прежде».

Она тут же повернулась, чтобы выбежать из палатки, но он поймал ее за рукав. «Куда ты?», – спросил он. «Позвать Ринпоче», – ответила она.

«Не беспокой его, в этом нет нужды, – улыбнулся он. – Для мастера не существует расстояния». Сказав это, он устремил глаза к небу и отключился. Кхандро высвободила свой рукав из его пальцев и выбежала, чтобы позвать моего мастера. Я сидел, не в силах пошевелиться.

Я был поражен, что кто-то, смотрящий в лицо смерти, может обладать такой уверенностью. Лама Цетен мог позвать своего Ламу к себе, чтобы тот лично находился рядом с ним и помогал ему – любой другой жаждал бы этого, но он в этом не нуждался. Сейчас я понимаю, почему это было так. Он уже осознал присутствие своего мастера в себе самом. Джамьянг Кхьенце постоянно был в нем, в его уме и сердце; ни на одно мгновение он не чувствовал никакого разобщения.

Кхандро привела Джамьянга Кхьенце. Никогда не забуду, как он, согнувшись, вошел в палатку. Лишь посмотрев на лицо Ламы Цетена, он глядя ему в глаза, начал тихо смеяться. Он всегда называл его «Ла Ген» «старый Лама», в знак приязни. «Ла Ген, – сказал он, – не оставайся в этом состоянии!» Сейчас я понимаю, он увидел, что Лама Цетен выполняет определенное упражнение медитации, в котором занимающийся соединяет природу своего ума с пространством истины. «Ты же знаешь, Ла Ген, что при выполнении этого упражнения иногда могут возникнуть тонкие барьеры. Перестань. Я поведу тебя».

Замерев, я следил за тем, что произошло после этого, и, если бы я сам этого не видел, то не поверил бы, что такое возможно. *Лама Цетен ожил* .

Тогда мой мастер сел рядом с ним и провел его через пхова, процедуру направления сознания перед смертью. Это можно делать разными методами, и тот, который он применил, закончился троекратным произнесением мастером слога «А». Когда мой мастер произнес первое «А», мы ясно слышали, как Лама Цетен сказал его вместе с ним. Второй раз его голос был менее различим, а в третий раз он молчал; он уже ушел.

Смерть Самтена научила меня цели духовных занятий; научила меня тому, что для людей, достигших такого уровня, естественно скрывать свои замечательные достижения в течение жизни. Фактически, иногда они показывают их только раз, в момент смерти. Даже тогда, еще ребенком, я понял, что между смертью Самтена и смертью Ламы Цетена есть поразительная разница, заключающаяся в несходстве смерти хорошего монаха, занимавшегося в своей жизни духовными упражнениями, и смерти гораздо более духовно продвинутого человека. Самтен умер обычным путем, с болью, но и с уверенностью, которую ему дала вера; смерть Ламы Цетена явилась демонстрацией духовного мастерства.

После похорон Ламы Цетена мы поднялись к монастырю Ямдрок и остановились в нем. Как обычно, я спал около моего мастера в его комнате. Помню, как той ночью я следил за мерцающими на стене тенями от масляного светильника, я не спал, пока все крепко спали, я не спал и всю ночь плакал. Тогда я понял, что смерть реальна, и что мне тоже придется умереть. Пока я лежал так, размышляя вообще о смерти и о моей собственной, в частности, постепенно сквозь всю мою печаль стало проступать глубокое чувство принятия этой реальности, а вместе с ним – решение посвятить свою жизнь духовным занятиям.

Уже в очень раннем возрасте я приблизился к пониманию смерти. Я тогда не мог и представить себе, сколько видов смерти мне предстоит пережить. Смерть трагической утраты моей страны, Тибета, после оккупации ее китайцами. Смерть изгнания. Смерть потери всего, чем владела моя семья и я сам. Моя семья, Лакар Цанг, была одной из наиболее состоятельных в Тибете. Начиная с четырнадцатого века мы были знамениты как одни из наиболее влиятельных сторонников буддизма, поддерживали буддийское учение и помогали великим мастерам в их труде. (Имя Лакар было дано этому семейству великим тибетским святым Цонгкапа в четырнадцатом веке, когда он остановился в их доме по пути в центральный Тибет из северо-восточной провинции Амдо).

Но самая сокрушительная из всех смерть была еще впереди – смерть моего мастера Джамьянга Кхьенце. Потеряв его, я почувствовал, что утратил стержень моего существования. Это произошло в год падения Тибета, в 1959 году. Для тибетцев смерть моего мастера явилась вторым сокрушительным ударом. А для Тибета она ознаменовала конец эпохи.

СМЕРТЬ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Приехав впервые на Запад, я обнаружил, насколько контрастны отношения к смерти на Востоке и на Западе. Современное западное общество, несмотря на все его технологические достижения, не имеет существенного понимания смерти, а также того, что происходит во время смерти и после нее.

Я узнал, что современных людей учат отрицать смерть, учат, что она не содержит ничего, кроме уничтожения и потери. Таким образом, большинство людей в этом мире живет, либо отрицая смерть, либо содрогаясь перед ней. Считается неприличным говорить о смерти, и люди верят, что даже простое упоминание смерти связано с риском навлечь ее на себя.

Некоторые относятся к смерти с наивным и бездумным легкомыслием, полагая, что по какой-то неизвестной причине смерть для них пройдет хорошо, и тут не о чем беспокоиться. Когда я думаю о них, то вспоминаю слова одного тибетского мастера: «Люди часто совершают ошибку, легкомысленно относясь к смерти и думая, – „Ну, смерть случается со всеми. Это не что-то важное, это естественно. Со мной все будет в порядке“. – Это приятная теория – пока не умираешь».

Один из двух подходов к смерти рассматривает ее как то, от чего нужно бежать, а другой – как то, что произойдет само собой. Как же они далеки от понимания истинного значения смерти!

Все величайшие духовные учения мира, включая, конечно, и христианство, проповедовали, что смерть – это не конец. Каждое учение по-своему изображало будущую жизнь, наполняя нынешнюю священным значением. Однако, несмотря на эти учения, современное общество в основном является духовной пустыней, и большинство его членов считают, что эта жизнь – единственная, которая есть. Не имея никакой реальной, настоящей веры в жизнь после смерти, они живут жизнью, лишенной какого-либо высшего смысла.

Я стал осознавать, что разрушительное действие этого отрицания смерти выходит далеко за пределы отдельного человека; оно влияет на всю планету. Поскольку основной верой современных людей является та, что эта жизнь – единственная, у них нет ответственности за отдаленное будущее. Поэтому ничто не останавливает их от разграбления этой планеты для достижения краткосрочных целей, от эгоистичного образа жизни, который может оказаться роковым для будущего. Сколько нам нужно таких предупреждений, какие высказал бывший бразильский министр окружающей среды, выступая в защиту джунглей Амазонки:

> Современное индустриальное общество стало религией фанатиков. Мы разрушаем, отравляем, уничтожаем все живые системы этой планеты. Мы подписываем векселя, которые наши дети не смогут оплатить... Мы ведем себя так, будто наше поколение последнее на этой планете. Если не произойдет коренной перемены в наших сердцах, умах, представлениях, то Земля станет такой же сожженной и мертвой, как Венера.

Страх перед смертью и отсутствие знаний о жизни после смерти ведут к уничтожению нашей среды обитания, а значит и нас самих. Именно поэтому не вызывает ли тревогу то, что людей не учат ни тому, что такое смерть, ни тому, как нужно умирать? Что им не дают никакой надежды на посмертную жизнь, и что в действительности лежит в основе жизни? Может ли быть большей иронией, что молодежь может получить высшее образование по любому предмету, кроме того, который содержит ключ к смыслу всей жизни, и, быть может, к самому нашему выживанию?

Часто я с интересом наблюдал, как некоторые известные мне буддийские мастера спрашивали желающих стать их учениками: «Вы верите в жизнь после этой жизни?» Они спрашивали не о вере человека в философском смысле слова, а о том, чувствует ли он это в глубине своего сердца. Мастер знает, что, если человек верит в жизнь после этой жизни, то все его мировоззрение будет иным: у него будет определенное чувство личной ответственности, морали. Несомненно, мастера предполагали об опасности создания людьми, не верящими в жизнь после этой жизни, а поэтому не заботящихся об отдаленных последствиях своих действий, общества, нацеленного на достижение сиюминутных результатов. Может быть, именно потому мы создали такой жестокий мир, как тот, в котором мы сейчас живем, мир, в котором так мало истинного сочувствия?

Иногда я думаю, что наиболее богатые и сильные страны мира похожи на обитель богов, которую описывают буддийские учения. Там говорится, что боги живут в баснословной роскоши, наслаждаясь всеми удовольствиями, какие только можно вообразить, не думая о духовном измерении жизни. Все, кажется, идет прекрасно, пока не приближается смерть и вдруг появляются признаки разложения. Тогда жены и возлюбленные богов больше не осмеливаются приближаться к ним, а издали осыпают их цветами, прося в заученных молитвах о том, чтобы они вновь родились богами. Тогда никакие воспоминания о счастье и удовольствиях не могут защитить от страданий, но только делают их более жестокими. Так что умирающие боги уходят из жизни в одиночестве, забвении и несчастии.

Их судьба напоминает мне нынешнее отношение к старым, больным и умирающим. Наше общество одержимо молодостью, сексом и властью, и мы отворачиваемся от старости и распада. Разве не ужасно, что мы пренебрегаем стариками, неспособными уже работать и становящихся бесполезными? Разве не вызывает тревогу то, что мы отправляем их в дома престарелых, где они умирают одинокими и заброшенными?

Разве не пора рассмотреть наше отношение к страдающим такими смертельными болезнями, как рак и СПИД? Зная нескольких людей, которые умерли от СПИДа, я видел, что с ними, порой, обращались, как с отверженными, даже их друзья, а как печать позора, связанная с этой болезнью, заставляла их впадать в отчаяние и чувствовать, что их жизнь отвратительна и, в глазах всего мира, уже кончена.

Даже когда умирает знакомый или любимый человек, мы не знаем, как можно помочь ему; после же его смерти не поощряются никакие размышления о будущем умершего, о том, как этот человек продолжит свое существование, или о том, как мы можем ему помочь. В действительности, любые размышления об этом приводят к тому, что их просто считают бессмысленной чепухой.

Что все это нам показывает, с болезненной ясностью, так это то, что именно сейчас, больше, чем когда-либо, нам нужно в основе изменить наше отношение к смерти и умиранию.

К счастью, отношения начинают меняться. Например, в хосписах энтузиасты замечательно работают, оказывая умирающим практическую помощь и эмоциональную поддержку перед смертью. Однако помощи и эмоциональной поддержки недостаточно; умирающим необходимо знание действительного смысла смерти и жизни. Разве без этого мы можем дать им последнее утешение? Духовная поддержка нужна умирающим, потому что только духовное знание позволяет нам воистину встать лицом к смерти и понять ее.

Вселяет уверенность то, что в последнее время на Западе вопросы, относящиеся к смерти и умиранию, начинают освещаться в работах таких первооткрывателей, как Элизабет Кюблер-Росс и Раймонд Моуди. Углубленно рассматривая нашу заботу об умирающих, Элизабет Кюблер-Росс показала, что при безусловной любви и понимании смерти умирание может быть мирным и даже преображающим. А научные исследования многих аспектов переживания состояний, близких к смерти, проведенные после появления смелого труда Раймонда Моуди, дали человечеству подлинную и основательную надежду на то, что жизнь не кончается со смертью, и «жизнь после жизни» действительно существует.

К несчастью, некоторые не совсем поняли, что означают откровения о смерти и умирании. Они впали в крайность, представляя смерть в пленительном виде. Мне известны трагические случаи самоубийства

молодых людей, верящих, что смерть прекрасна и сможет избавить их от подавленности, вызванной их жизнью. Но все равно, боимся ли мы смерти или отказываемся встать к ней лицом к лицу, или же представляем ее в романтическом виде, мы только опошляем ее. Как отчаяние, так и эйфория, – это лишь бегство от смерти. Смерть не является ни подавляющей, ни восхитительной: это просто факт жизни.

Печально, что многие из нас начинают по-настоящему ценить жизнь только накануне смерти. Я часто думаю о словах великого буддийского мастера Падмасамбхавы: «Те, кто считает, что у них много времени, становятся готовыми только к моменту смерти. Тогда их терзают сожаления. Но разве не слишком поздно?» Может ли быть ужаснее замечание о современном мире, в котором большинство людей умирает, не подготовившись к смерти, так же, как они жили не готовыми к жизни.

ПУТЕШЕСТВИЕ ЧЕРЕЗ ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ

Как говорит нам мудрость Будды, мы действительно *можем* использовать свою жизнь, чтобы приготовиться к смерти. Нам не нужно ждать, пока мучительная смерть кого-то из наших близких или шок обнаружения у себя смертельной болезни заставит нас обратить внимание на собственную жизнь. Мы не обречены входить в смерть, как в неизвестность. Уже в нынешней жизни мы можем начать искать ее смысл. Мы в состоянии использовать каждое мгновение для изменения и подготовки – искренней, наполненной душевным покоем – к смерти и вечности.

Буддизм рассматривает жизнь и смерть как единое целое, смерть считается началом следующей главы жизни. Она – зеркало, в котором отражается весь смысл жизни.

Это центральный подход учения наиболее древней школы тибетского буддизма. Многие из вас слышали о Тибетской Книге Мертвых. Я в этой моей книге хочу объяснить вам содержание Тибетской Книги Мертвых и расширить его так, чтобы оно охватило не только смерть, но и жизнь, подробно изложив все учение, в котором Тибетская Книга Мертвых является только частью. Вы увидите, что в этом замечательном учении жизнь и смерть в целом представлены как ряд постоянно меняющихся преходящих реальностей, называемых бардо. Слово «бардо» обычно используется для обозначения промежуточного состояния между смертью и повторным рождением, однако в действительности бардо постоянно происходят в течение как жизни, так и смерти, и являются моментами, когда возможность освобождения или просветления повышается.

Бардо представляют собой исключительно большие возможности для освобождения потому, что они, как показывает нам учение, являются

определенными моментами, более сильными, чем другие, имеющими более мощный потенциал: все, что вы предпринимаете в эти моменты, имеет негативные и далеко идущие последствия. Я представляю себе бардо как такой момент, когда человек ступает на край пропасти; такой, например, момент, когда мастер открывает своему ученику сущность, природу и всю глубину его ума. Однако наиболее значительным моментом, имеющим наибольшую энергию, является момент смерти.

Итак, с точки зрения тибетского буддизма, мы можем разделить все наше существование на четыре реальности, которые постоянно взаимосвязаны: (1) жизнь, (2) умирание и смерть, (3) период после смерти и (4) новое рождение. Они называются четырьмя бардо: (1) естественное бардо этой жизни, (2) болезненное бардо умирания, (3) светоносное бардо дхарматы и (4) кармическое бардо становления.

Поскольку учение о бардо огромно и всеобъемлюще, то эта книга составлена так, что вы пройдете, этап за этапом, раскрывающиеся перед вами представления о путешествии сквозь жизнь и смерть. Необходимо, чтобы наше исследование было начато с непосредственного рассмотрения смысла смерти и многих граней истины, что все преходяще, – такое обсуждение позволит нам полнее использовать нынешнюю жизнь, пока у нас еще есть время, и обеспечит нам спокойную смерть без сожаления и обвинения себя в том, что жизнь была потрачена напрасно. Как сказал знаменитый тибетский поэт Миларепа: «Моя религия состоит в том, чтобы жить и умереть без сожалений».

Серьезное размышление о тайном смысле того, что все преходяще, о том, что действительно скрыто за всем временным и за смертью, ведет прямо к сути древнего и могучего тибетского учения: введения в сущность «природы ума». Сознавание природы ума, того, что вы можете назвать нашей самой внутренней сущностью, та истина, которую все мы ищем, является ключом к пониманию жизни и смерти. Потому что в момент смерти обычный ум и его заблуждения умирают, и тогда открывается безграничная, подобная небесам, природа нашего ума. Эта сущностная природа ума является основой жизни и смерти в целом – как небеса объемлют всю вселенную.

Это учение ясно показывает, что, если мы знаем только об уме, который умирает вместе с нами, то у нас нет никакого представления о том, что продолжается, нет знания о новом измерении более глубокой реальности природы ума. Поэтому всем нам существенно важно познать природу ума, пока мы еще живы. Только тогда мы будем готовы к тому моменту смерти, когда она откроется нам внезапно и мощно; сможем узнать ее «так же естественно», говорится в учении, «как ребенок, бегущий в объятия своей матери»; и, оставаясь в этом состоянии, наконец-то сможем стать освобожденными.

Описание природы ума естественно приводит к полному обучению медитации, тому единственному способу, с помощью которого мы можем постепенно открывать, сознавать и уравновешивать эту природу ума. Ниже для получения наиболее полных сведений о значении и содержании нашего пути сквозь жизнь и смерть, будет объяснена природа эволюции человека, его повторных рождений и кармы.

Получив определенные знания, можно переходить к основной части этой книги: полному описанию, взятому из многих источников, всех четырех бардо и всех этапов смерти и умирания. Указания, практические советы и духовные упражнения помогут как вам, так и другим, пройти сквозь жизнь, умирание, смерть и то, что следует за смертью. В заключении книги говорится о том, как учения о бардо могут помочь нам понять наиболее глубокую природу человеческого ума и вселенной.

Мои ученики часто спрашивают меня: «Откуда мы знаем, что такое эти бардо, и откуда взялась эта поразительная точность учений о бардо, их необычно ясные сведения о каждом этапе умирания, смерти и нового рождения?» Ответ на этот вопрос может показаться сначала трудным для понимания многих читателей, поскольку то представление об уме, которое существует сейчас на Западе, чрезвычайно узко. Несмотря на основополагающие открытия, сделанные недавно, особенно в науках о взаимоотношении ума и тела, и в трансперсональной психологии, подавляющее большинство ученых продолжает сводить ум к простым физическим процессам в мозгу, вопреки тысячелетнему опыту мистиков и медитирующих последователей всех религий мира.

На основании какого источника, какого авторитета может быть написана такая книга, как эта? «Внутренняя наука» буддизма основана, как это сформулировал один американский ученый, «на подробном и полном знании реальности, на уже проверенном, глубинном понимании личности и окружающей среды; то есть, на полном просветлении Будды». Источником учений о бардо является просветленный ум, полностью пробужденный ум Будды, и оно было познано на опыте, объяснено и передано от мастера к мастеру, идущих от Первичного Будды. Их осторожные, подробные – можно сказать, почти научные – исследования и описания открытий в области ума, сделанных ими в течение многих столетий, дали нам самое полное описание как жизни, так и смерти, какое только возможно. Именно это полное описание я, вдохновленный Джамьянгом Кхьенце и всеми моими другими великими мастерами, смиренно пытаюсь впервые передать людям Запада.

После многих лет размышлений, учения и духовной практики, и разъяснения мне моих вопросов моими мастерами, я написал эту Книгу жизни и практики умирания, вобравшую в себя суть учений, идущих от сердца всех моих мастеров, чтобы она была новой Тибетской Книгой

Мертвых и Тибетской Книгой Жизни. Я хочу, чтобы она была руководством, путеводителем, справочником и источником священного вдохновения. Только прочитав эту книгу от начала до конца, а затем, как я вам советую, вновь и вновь перечитывая ее, вы сможете раскрыть многие нюансы ее содержания. Чем больше вы будете ею пользоваться, тем глубже, как вы сами обнаружите, вы будете чувствовать то значение, которое не выражено явно, тем больше будете осознавать глубину мудрости, передаваемой вам этими учениями.

Учения о бардо точно показывают нам, что произойдет, если мы приготовимся к смерти, и что – если не приготовимся. Выбор не может быть более ясен. Если мы откажемся признать смерть сейчас, пока мы еще живы, то дорого заплатим за это в течение своей жизни, в момент смерти и после него. Последствия такого отказа отразятся как на этой жизни, так и на следующей. Мы не сможем полнокровно жить, мы останемся пленниками того понимания нас самих, которое умирает. Это невежество закроет нам путь к просветлению, обречет на бесконечное заточение в мире иллюзий, неуправляемого цикла рождений и смертей, океана страданий, который мы, буддисты, называем сансарой.

Однако основное, что нам говорит учение Будды, – это то, что, если мы подготовлены – есть огромная надежда, и она есть как в жизни, так и в смерти. Это учение открывает нам возможность достичь поразительной и окончательно безграничной свободы, для достижения которой мы можем трудиться сейчас, при жизни – той свободы, которая также позволит нам выбирать нашу смерть, и, таким образом, выбирать наше рождение. Для того, кто подготовился и занимался духовной практикой, смерть приходит не как поражение, но как триумф, венец жизни и ее наиболее великолепный момент.

Глава II
ВСЕ ПРЕХОДИТ

Нет такого места на земле, где не могла бы нас найти смерть, даже если мы все время будем оглядываться вокруг, словно в сомнительной и опасной стране... Если бы хоть как-то можно было бы укрыться от ударов смерти, я не из тех, кто постеснялся бы это сделать... Но безумие думать, что можно преуспеть в этом...

Люди приходят и уходят, бегут и танцуют, и ни слова о смерти. Все хорошо, все прекрасно. Но когда смерть вдруг является к ним, их женам, их

детям, их друзьям, захватывая их врасплох, неготовыми, то какие бури страстей тогда ошеломляют их, какой плач, какая ярость, какое отчаяние!...

Чтобы начать отбирать у смерти ее самое большое преимущество перед нами, давайте придерживаться метода, который прямо противоположен тому, что наиболее обычен; давайте отнимать у смерти ее чужеродность, давайте знакомиться с ней, давайте привыкать к ней; давайте чаще всего обращать свой ум к смерти... Нам неведомо, где поджидает нас смерть; поэтому будем ожидать ее повсюду. Практически овладеть смертью – значит практически овладеть свободой. Тот, кто научился умирать, разучился быть рабом.

Монтень

Почему так трудно практически овладеть смертью и практически овладеть свободой? И почему, по какой причине мы так страшимся смерти, что вообще боимся смотреть ей в лицо? Где-то в глубине души мы понимаем, что не сможем вечно отводить взгляд от смерти. Мы знаем, говоря словами Миларепы, что «тот предмет, что мы называем „трупом“ и который приводит нас в такой ужас, на самом деле живет с нами здесь и сейчас». Чем дольше мы стараемся не смотреть в лицо смерти, чем больше мы ее игнорируем, тем больше накапливается страха и неуверенности, тем сильнее они преследуют нас. И чем сильнее мы стараемся убежать от этого страха, тем чудовищнее он становится.

Смерть – это действительно огромное таинство, о ней можно сказать две вещи: мы можем быть абсолютно уверены в том, что умрем; и у нас не может быть никакой уверенности в том, когда или как мы умрем. Таким образом, единственно, в чем мы можем быть уверены, – это в том, что мы не знаем ничего определенного о часе своей смерти, и это служит оправданием отсрочки прямого взгляда в лицо смерти. В этом мы похожи на играющих в прятки малышей, которые закрывают глаза, думая, что их никто не видит.

Почему же мы живем в таком ужасе перед смертью? Потому что мы инстинктивно желаем жить и продолжать жить, а смерть является жестоким концом всего, что нам знакомо. Мы чувствуем, что с ее приходом мы будем вовлечены во что-то совершенно нам неизвестное или станем совершенно иным. Мы представляем себя, потерянных и растерявшихся, в чрезвычайно незнакомом окружении. Воображение

рисует нам тревожное пробуждение в одиночестве, в чужой стране, без знания языка, без денег, без паспорта, без друзей, без понятия к кому обратиться.

Вероятно, глубинная причина нашего страха смерти лежит в незнании того, кем мы являемся. Человек верит, что у него есть личная и уникальная индивидуальность; но при исследовании ее станет очевидным ее полная зависимость от бесконечного множества подкрепляющих ее предметов и понятий: имя, «биография», партнеры, семья, дом, работа, друзья, кредитные карточки... Именно такие хрупкие и преходящие вещи являются нашей опорой и дают нам уверенность. И когда человек лишается всего того, кем действительно он мыслит себя?

Без привычных опор перед ним предстает совершенно чужое существо, тот, с которым он все время жил, но никогда по-настоящему не знал. Возможно, поэтому мы стараемся заполнять каждый момент шумом и деятельностью, даже скучной или банальной, лишь бы никогда не оставаться в тишине наедине с этим чужаком?

И разве это не указывает на трагичность нашего образа жизни? Мы живем под маской принятой нами индивидуальности, в невротическом сказочном мире, не более реальном, чем Фальшивая Черепаха нз «Алисы в стране чудес». Загипнотизированные увлекательным процессом строительства, мы возвели здания своих жизней на песке. Этот мир может казаться нам поразительно достоверным, пока смерть не разрушит его иллюзию и не вытеснит нас из укрытия, где мы прятались. Что тогда случится с теми, у которых не будет никакого понятия о более глубокой реальности?

Когда мы умираем, то оставляем все, прежде всего тело, которое мы так ценили, на которое так слепо полагались, так старались сохранить его живым. Но на наши умы мы можем полагаться не больше, чем на тела. Понаблюдайте за своим умом в течение нескольких минут. Вы увидите, что он постоянно скачет с одного предмета на другой, туда и сюда, как блоха. Вы увидите, что мысли возникают без какого-либо повода, без какой-либо связи. Хаос каждого момента сметает нас и уносит с собой; мы – жертвы изменчивости нашего ума. Если это – единственное состояние сознания, которое нам знакомо, то тогда полагаться на наш ум в момент смерти – абсурдный риск.

ВЕЛИКИЙ ОБМАН

Рождение человека есть рождение его печалей.
Чем дольше он живет, тем глупее становится,
потому что все более и более острым становится

его тревожное стремление избежать неизбежной смерти.

Как это горько!

Он живет ради того, что постоянно недостижимо!

Его стремление к выживанию в будущем не позволяет ему жить в настоящем.

Чжуан-Цзы

Уже после смерти моего мастера я подружился с Дуджомом Ринпоче, одним из величайших мастеров медитации, мистики и йоги нашего времени. Однажды он со своей женой ехал на автомобиле по Франции, любуясь по пути живописными видами сельской местности. Они проезжали мимо кладбища, украшенного цветами, со свежеокрашенной оградой. Жена Дуджома Ринноче сказала: «Ринпоче, посмотри, как прибрано и чисто все на Западе. Даже места, где они хоронят трупы, безупречны. На Востоке даже дома, где живут люди, далеко не так чисты».

«А, да, – ответил он, – это правда; это очень цивилизованная страна. У них такие замечательные жилища для мертвых трупов. Но разве ты не заметила, какие замечательные у них жилища и для живых трупов?»

Всякий раз, когда я вспоминаю этот случай, я думаю о том, насколько пустой и тщетной может быть жизнь, когда она основывается на ложной вере в длительность и постоянство. Когда мы так живем, то становимся, как сказал Дуджом Ринпоче, бессознательными, живыми трупами.

Большинство из нас действительно живет так: соответственно заранее определенному плану. Свою юность мы проводим, получая образование. Затем находим работу, встречаем кого-то, вступаем в брак, заводим детей. Мы строим дом, стараемся добиться успеха в делах, стремимся воплотить мечту о покупке дома в деревне или второго автомобиля. Мы уезжаем в отпуск отдыхать с друзьями. Мы планируем уйти на пенсию. Самые большие проблемы выбора, встающие перед некоторыми из нас, – это куда поехать отдыхать или кого пригласить на Рождество. Наши жизни однообразны, мелки и состоят из повторяющихся событий, и мы напрасно растрачиваем их, преследуя тривиальные цели, потому что не знаем ничего лучшего.

Наша жизнь проходит в таком лихорадочном темпе, что совсем не остается времени подумать о смерти. Мы подавляем свои тайные страхи, связанные с тем, что все преходяще, окружая себя все большим и большим количеством покупок, вещей, удобств, и все это только для того, чтобы оказаться их рабами. Все свое время и энергию мы тратим на заботу о своем имуществе. Скоро нашей единственной целью в жизни становится сохранение всего наиболее неизменным и постоянным. А когда

происходят изменения, мы находим средство противодействовать им, – какое-нибудь ловкое временное решение проблемы. И вот так наши жизни несет по течению, до тех пор, пока серьезная болезнь или несчастье не встряхнут нас и не выведут из этого оцепенения.

Нельзя сказать, что мы много времени или дум уделяли даже этой жизни. Подумайте о людях, работающих годами, которые, уходя на пенсию, не знают, что им с собой делать в период старения и приближения к смерти. Несмотря на все наши разговоры о том, что нужно быть практичными, на Западе быть практичным означает быть невежественно, и часто эгоистично, недальновидным. Наше близорукое сосредоточение на этой, и только этой, жизни, представляет собой великий обман, источник унылого и разрушительного материализма, присущего современному миру. Никто не говорит о смерти, и никто не говорит о жизни после смерти, потому что людей заставили верить, что такие разговоры только помешают нашему так называемому «прогрессу» в этом мире.

Но если наше глубочайшее желание – действительно жить и продолжать жить, то почему мы слепо упорствуем, что смерть – это конец всего? Почему, по крайней мере, не попытаться исследовать возможность жизни после смерти? Почему, в виду своей прагматичности не спросим себя серьезно: В чем состоит наше реальное будущее? В конце концов, никто не живет больше ста с лишним лет. А после этого простирается вся вечность, о которой ничего не известно...

ДЕЯТЕЛЬНАЯ ЛЕНОСТЬ

Я люблю одну старую тибетскую притчу, которая называется «Отец „Знаменитого-как-Луна“». Один очень бедный человек получил за долгую и тяжелую работу целый мешок зерна. Он был очень горд этим, и, вернувшись домой, подвесил этот мешок на веревке на одной из потолочных балок, чтобы уберечь его от крыс и воров. Для большей предосторожности он устроился спать прямо под этим мешком. Лежа там, он стал мечтать: «Если я буду продавать это зерно небольшими частями, то получу больше прибыли. На это я смогу купить еще больше зерна и опять сделаю так же, и скоро стану богатым, и со мной станут считаться в деревне. Много девушек будет бегать за мной. Я женюсь на красавице и скоро у нас будет ребенок... наверняка сын... а как же его назвать?» Он стал оглядывать комнату, и его взгляд упал на маленькое окошко, в котором виднелась встающая луна.

«Это знак! – подумал он. – И какой благоприятный! Вот действительно хорошее имя – я назову его „Знаменитый-как-Луна“...» Но пока он предавался мечтам, крыса, почуяв зерно, пробралась к мешку и перегрызла веревку. И в тот самым момент, когда с его губ слетели слова

«Знаменитый-как-Луна», мешок зерна упал с потолка и мгновенно убил его. И, конечно, «Знаменитый-как-Луна» так и не родился.

Сколько же нас, таких же, как этот человек, увлечено тем, что я называю «деятельной леностью»? Естественно, есть разные виды лености: западный и восточный. Восточный стиль лености похож на доведенный до совершенства в Индии. Он состоит в бездеятельном повседневном возлежании на солнышке, осушении чашек чая, прослушивании нескончаемой музыки из индийских кинофильмов по радио и злословии с друзьями. Западная леность совсем другая. Она состоит в заполнении наших жизней принудительной, навязчиво выполняемой деятельностью, до предела на том, чтобы не оказаться лицом к лицу с реальностью.

Если мы рассмотрим наши жизни, то ясно увидим, как много незначительных дел, так называемых «обязанностей», накапливается лишь для ее заполнения. Один мастер сравнил их с «ведением домашнего хозяйства во сне». Мы твердим себе, что хотим тратить время только на важное, но его на это постоянно не хватает. Сразу же с утра нужно столько сделать: открыть окно, застелить постель, принять душ, почистить зубы, покормить собаку или кошку, постирать носки, снятые вчера, выяснить, что кончилось кофе или сахар, сбегать и купить это, приготовить завтрак – этот список бесконечен. Потом надо разобрать одежду, выбрать, что надеть, погладить, убрать, что не нужно. А как насчет прически или косметики? Мы беспомощно следим, как наши дни заполняются телефонными разговорами или незначительным планами, с множеством обязанностей и ответственности – а не должны ли мы точнее назвать это «безответственностью»?

Похоже, что наши жизни живут вместо нас, обладая собственным причудливым движением, унося нас за собой; и наконец мы чувствуем, что у нас нет ни выбора, ни возможности управлять ими. Конечно, иногда мы ощущаем весь ужас этого, нас преследуют кошмары, мы просыпаемся в поту и спрашиваем себя: «Что же я делаю со своей жизнью?» Но эти страхи длятся лишь до завтрака; и вот, с портфелем в руках, мы вновь оказываемся там, откуда началось все.

Я вспоминаю слова индийского святого Рамакришны, обращенные к одному из своих учеников: «Если одну десятую часть того времени, которое ты тратишь на такие отвлечения, как ухаживание за женщинами или делание денег, ты потратишь на духовную практику, то через несколько лет ты станешь просветленным!» В начале этого века был один тибетский мастер, по имени Мифам. Он являлся своего рода гималайским Леонардо да Винчи. Говорят, что он самостоятельно изобрел часы, пушку и самолет. Но как только каждое из его изобретений было закончено, он уничтожал его, говоря, что оно послужит только причиной дальнейшего отвлечения.

На тибетском языке тело называется словом «лу», которое означает «что-то, что оставляют», как багаж. Каждый раз, когда мы говорим «лу», это напоминает нам, что мы всего лишь путешественники, временно остановившиеся в этой жизни и в этом теле. Так что в Тибете люди не отвлекались, не тратили все свое время на создание более удобных внешних обстоятельств. Они довольствовались пищей, одеждой и крышей над головой. А продолжение имевшейся попыткой улучшить наши условия может стать самоцелью и бесцельным отвлечением. Подумает ли кто-либо в здравом уме тщательно отделывать гостиничный номер всякий раз, когда ему нужно будет где-то ненадолго остановиться? Мне нравится следующий совет Патрула Ринпоче:

Посмотри на старую корову –
Она довольна, что спит в сарае.
Тебе нужно есть, спать и срать, –
От этого не отвертишься;
А все, что кроме этого, не твое дело.

Иногда я думаю, что величайшим достижением современной культуры является то, что она великолепно сбывает людям сансару с ее пустыми отвлечениями. Современное общество, по-моему, восхваляет все, что уводит от истины, делает истину неприемлемой и не позволяет людям даже верить в то, что она существует. Подумать только, что все это исходит от цивилизации, которая заявляет, что обожает жизнь, но в действительности она лишает ее какого-либо реального значения; бесконечно твердит, что делает людей «счастливыми», но на деле закрывает им пути к источнику реальной радости.

Современная сансара питается тревогой и депрессией, которые она же и создает, тщательно запутывая нас в механизме постоянного потребления, для работы которого нужен нам постоянно увеличивающийся спрос. Эта сансара очень организованная, разносторонняя и сложная; со своей пропагандой и рекламой она нападает на нас отовсюду, создавая вокруг нас почти непробиваемую среду, к которой мы привыкаем, как к наркотику. Чем больше мы пытаемся освободиться, тем больше, очевидно, застреваем в ловушках, которые она так изобретательно ставит. Как сказал тибетский мастер восемнадцатого века Джикме Лингпа: «Завороженные самим разнообразием ощущений, существа бесконечно блуждают в порочном круге сансары».

Вот так, одержимые ложными надеждами, мечтами и стремлениями, которые обещают счастье, но приводят только к несчастью, мы подобны людям, ползущим по бесконечной пустыне, умирая от жажды. И все, что

протягивает нам сансара, предлагая напиться, – это чаша с соленой водой, чтобы наша жажда становилась еще сильней.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ СО СМЕРТЬЮ

Зная и сознавая это, разве не должны мы прислушаться к словам Гьялсе Ринпоче:

> Строить планы на будущее – все равно, что рыбачить в сухом ущелье.
>
> Ничто никогда не будет так, как ты хотел, так что откажись от всех своих расчетов и стремлений.
>
> Если тебе обязательно нужно о чем-то думать –
>
> Пусть это будет неизвестность часа твоей смерти...

Главный праздник в году у тибетцев – Новый Год, и это похоже на Рождество, Пасху, День Благодарения и ваши именины, слитые воедино. Жизнь великого мастера Патрула Ринпоче была полна эксцентрических эпизодов, в которых воплощалось его учение. Вместо того, чтобы весело праздновать Новый Год и поздравлять окружающих, Патрул Ринпоче плакал. Когда его спросили, почему, он ответил, что прошел еще один год, и столь много людей еще на один год приблизилось к смерти, так и не подготовившись к ней.

Подумайте о том, что наверняка когда-нибудь случалось почти с каждым из нас. Вот мы идем по улице, размышляя о чем-то интересном, о чем-то важном или просто слушая свой плейер. Мимо проносится автомобиль и чуть не сбивает нас.

Включите телевизор или просмотрите газету: везде вы увидите смерть. Но разве эти жертвы аварий и крушений ожидали, что они умрут? Они принимали жизнь, как данное, так же, как мы. Как часто мы слышим о знакомых или друзьях, неожиданно умерших? Нам даже не нужно страдать от болезни, чтобы умереть: наши тела могут внезапно выйти из строя, так же, как наши автомобили. Один день мы можем чувствовать себя прекрасно, а на следующий – плохо, и умереть. Миларепа пел:

> Когда ты силен и здоров,
> Ты и не думаешь о болезни,
> Но она поражает внезапно,
> Как удар молнии.
> Вовлеченный в мирские дела,
> Ты и не думаешь о смерти;
> Она налетает как гром,

Обрушиваясь на твою голову.

Иногда нам нужно встряхивать себя и серьезно спрашивать: «А что, если я сегодня умру? Что тогда?» Мы не знаем, проснемся ли мы завтра вообще или где мы проснемся. Если вы выдохнули и не можете вдохнуть – вы мертвы. Это вот так просто. Как говорит тибетская пословица: «Никогда не знаешь, что наступит раньше, – следующий день или следующая жизнь».

Некоторые из знаменитых тибетских мастеров-мыслителей, ложась спать, опустошали свои чаши и оставляли их у постели, перевернув. Они никогда не были уверены, потребуются ли им чаши утром – проснутся ли они. Они даже гасили на ночь огонь в очагах, не оставляя тлеющих углей, чтобы разжечь их утром. Они жили от мгновения к мгновению, с вероятностью неизбежной смерти.

Около жилища отшельника Джикме Лингпа был пруд, через который ему было трудно переправляться. Его ученики предложили построить для него мост, но он ответил: «Зачем? Кто знает, буду ли я жив, чтобы ночевать там сегодня?»

Некоторые мастера пробуют пробудить в нас понимание хрупкости жизни с помощью еще более ясных образов: они приказывают нам думать о себе, как о приговоренном, последний раз в жизни выходящем из своей камеры; как о рыбе, бьющейся в сети; как о животном на бойне, ожидающем своей очереди быть убитым.

Другие советуют своим ученикам создавать в воображении живые картины собственной смерти, спокойно и четко рассматривая их: ощущения, боль, панику, беспомощность, горе близких, осознание того, что они сделали или не сделали со своими жизнями.

Тело вытянулось на последнем ложе,
Голоса шепчут последние слова,
Ум следит, как ускользает последнее воспоминание:
Когда эта драма разыграется для тебя?

Важно спокойно, вновь и вновь, размышлять о том, *что смерть реальна, и является без предупреждения* . Не будьте подобны голубю из тибетской пословицы. Всю ночь он возится, устраивая свою постель, и восход уже наступает, а у него так и не было времени заснуть. Как сказал замечательный мастер двенадцатого века Дракпа Гьялцен: «Люди всю свою жизнь тратят на то, чтобы готовиться, готовиться, готовиться... Только для того, чтобы встретить следующую жизнь неготовыми».

СЕРЬЕЗНО ОТНОСИТЬСЯ К ЖИЗНИ

Наверное, только те, кто понимает, насколько хрупка жизнь, знают, насколько она драгоценна. Однажды, когда я участвовал в конференции, проходившей в Британии, Би-Би-Си брало интервью у ее участников. В это время они беседовали с действительно умирающей женщиной. Она была в страхе, потому что в повседневной жизни не думала, что смерть реальна. Теперь она это знала. И она хотела сказать тем, кто переживет ее, только одно: относитесь к жизни и к смерти серьезно.

Относиться к жизни серьезно – не значит проводить всю жизнь в медитациях, словно мы находимся высоко в Гималаях или в давние дни в Тибете. В современном мире нам приходится работать и зарабатывать на жизнь, но мы не должны заклиниваться на существовании от девяти утра до пяти вечера, но думать о более глубоком смысле жизни. Наша задача – установить равновесие, найти средний путь, научиться не перегружать себя внешней деятельностью и внешними заботами, но все больше и больше упрощать свои жизни. Ключ к нахождению счастливого равновесия в современной жизни лежит в простоте.

Это то, что в действительности понимается в буддизме как дисциплина. На тибетском языке дисциплина называется цул трим. Цул означает «уместный или справедливый», а трим – «правило» или путь. Таким образом, дисциплина – это совершение того, что уместно или справедливо; то есть, в наш излишне усложненный век – упрощение наших жизней.

Как следствие возникает покой ума. Появляется больше времени на обращения к духовным предметам и поиски того знания, что может дать только духовная истина, знание, которое поможет вам встретить смерть.

Печально, но это делают лишь немногие из нас. Может быть, сейчас нам следует чаще спрашивать себя: «Что я действительно достиг в своей жизни?» То есть – как много мы действительно поняли о жизни и смерти? Меня вдохновили описания, в книгах моего друга Кеннета Ринга и других авторов, переживаний людей, близких к смерти. Очень много переживших почти смертельные несчастные случаи или близких к смерти, описывают «обзор всей жизни». Они вновь переживали события своих жизней с невероятной яркостью и точностью. Иногда они даже переживали на себе следствия своих действий на окружающих и испытывали эмоции, вызванные их действиями у других. Один человек сказал Кеннету Рингу:

> Я осознал, что каждый человек послан на землю, чтобы сознавать и учиться. Например, чтобы разделить больше любви с другими, чтобы проявлять больше любви друг к другу. Чтобы открыть, что самое важное – это человеческие взаимоотношения и любовь, а не материальные вещи. И

чтобы осознать, что все, что ты делаешь в своей жизни, каждая мелочь, записывается, и даже если в то время ты пропускаешь это мимо, не думая, оно всегда всплывет потом.

Иногда этот просмотр жизни происходит в присутствии великолепного «светоносного существа». Различные свидетельства сходятся на том, что встреча с таким «существом» открывает единственную истинно серьезную цель жизни – «учиться любить других людей и приобретать знания».

Один человек рассказывал Раймонду Моуди: «Когда явился свет, то первое, что он мне сказал – „Что ты сделал, чтобы показать мне, что ты делал со своей жизнью?“ или что-то в этом смысле... И все это время он постоянно подчеркивал, что важна любовь... Он также очень интересовался тем, что относилось к знанию...» Другой рассказывал Кеннету Рингу: «Меня спрашивали – но без слов: это было непосредственное общение умов – „Что ты сделал для блага или совершенствования человечества?“»

Как бы ни протекала наша жизнь, но она делает нас теми, что мы есть, когда мы умираем. И тут учитывается все, абсолютно все.

ОСЕННИЕ ОБЛАКА

Это было в непальском монастыре. Старейший из живущих учеников моего мастера, великий Дилго Кхьенце Ринпоче, заканчивал свое поучение. Он был одним из выдающихся наставников нашего времени, учителем самого Далай-ламы и многих других мастеров, видящих в нем неистощимую сокровищницу мудрости и сострадания. Все мы не сводили глаз с этого кроткого, сияющего великого человека, ученого, поэта и мистика, двадцать два года своей жизни проведшего в уединении. Помолчав, он устремил взгляд вдаль: «Сейчас мне семьдесят восемь лет, и за свою жизнь я много видел. Столько молодых людей умерло, столько моих ровесников умерло, столько стариков умерло. Так много бывших высоко, оказались внизу. Так много бывших внизу, оказались высоко вверху. Изменилось так много стран. Было столько волнений и трагедий, столько войн, столько ужасного разрушения по всему миру. Но однако все эти перемены реальны не более, чем сновидение. Если вдуматься в это, вы осознаете, что ничто не постоянно и не неизменно, даже малейший волосок на вашем теле. И это не теория, но нечто, что вы можете действительно понять, осознать и даже увидеть вашими собственными глазами».

Я часто спрашиваю себя: «Почему все меняется?» И мне на ум приходит только один ответ: Такова жизнь. Ничто, абсолютно ничто, по своей природе не длительно. Будда сказал:

> Это наше существование преходяще, как осенние облака.
> Следить за рождением и смертью существ – все равно, что
> Смотреть на движения в танце.
> Вся жизнь – как вспышка молнии в небе,
> Проносится мимо, как поток с крутой горы.

Одна из основных причин наших тревог и затруднений перед лицом смерти состоит в том, что мы игнорируем ту истину, что все преходяще. Мы столь отчаянно стремимся видеть все неизмененным, что нам приходится верить, будто все всегда останется таким же. Однако это всего лишь наша вера, созданная нами самими. А как часто мы обнаруживаем, что она имеет или мало общего с реальностью, или вообще ничего. Искусственно созданная, с ошибочными сведениями, идеями и предположениями, вера имеет то зыбкое основание, на котором мы строим свои жизни. Сколько бы ни старалась вмешаться истина, мы все равно предпочитаем, с безнадежной храбростью, продолжать притворяться.

Для наших умов изменения всегда несут потери и страдания. И когда они происходят, мы изо всех сил стараемся подавить в себе их осмысление, чтобы не чувствовать боли. Упрямо не позволяя себе сомневаться, мы полагаем, что неизменность дает безопасность, а изменчивость – нет. Однако на деле изменчивость сходна с некоторыми людьми, встречающимися нам в жизни, – вначале нам с ними беспокойно и тревожно, но, узнав их получше, мы видим, что они более дружелюбны и менее беспокоят нас, чем мы могли представить.

Подумайте об этом: сознавание изменчивости, недолговечности всего – это, парадоксально, единственное, на что мы можем положиться, быть может, единственное, что мы можем иметь. Это подобно небесам или земле. Если даже все рухнет вокруг нас, они остаются. Например, мы испытываем потрясающий эмоциональный кризис... вся жизнь, кажется, разрушена... муж или жена внезапно бросает нас. Но земля по-прежнему здесь; небеса по-прежнему здесь. Конечно, даже земля иногда вздрагивает, напоминая нам, что ничего нельзя принимать просто как данное...

Даже Будда умер. Его смерть была поучением, предназначенным встряхнуть наивных, ленивых и довольных, пробудить нас к той истине, что все преходяще, а смерть – неизбежный факт жизни. Приближаясь к смерти, Будда сказал:

Из всех отпечатков следов
Превыше всего след слона;
Из всех исполняющих ум медитаций
Превыше всего – о смерти.

Всегда, утрачиваем ли мы истинный взгляд на все нас окружающее или становимся жертвой лени, размышления о смерти и преходящем характере всего сущего встряхивают нас и возвращают к истине:

Что рождено – умрет
Что было собрано – будет рассеяно
Что накоплено – будет потрачено
Что построено – рухнет
А что было высоко – будет низко.

Сейчас ученые говорят нам, что вся вселенная представляет собой изменение, деятельность, процесс – целостность потока, лежащую в основе всего. Каждое субатомное взаимодействие состоит из аннигиляции исходных частиц и создания новых субатомных частиц. Субатомный мир является постоянным танцем творения и аннигиляции, перехода массы в энергию и энергии – в массу. Неустойчивые формы мгновенно возникают и исчезают, создавая нескончаемую, вечно сотворяемую вновь реальность.

Что наша жизнь, как не этот танец неустойчивых форм? Разве не меняется все постоянно: листья на деревьях в парке, освещение в вашей комнате во время чтения этих строк, времена года, погода, время дня, люди, идущие мимо вас по улице? А как вы сами? Разве все, что мы делали в прошлом, сейчас не кажется сном? Друзья, с которыми мы росли, места, где мы бывали в детстве, те взгляды и мнения, которых мы когда-то придерживались и отстаивали с такой страстью: все это мы оставили позади. Сейчас, в этот момент, реальным является то, что вы читаете эту книгу. И даже эта страница скоро станет всего лишь воспоминанием.

Клетки нашего тела умирают, нейроны нашего мозга деградируют, даже выражение лица постоянно меняется у нас в зависимости от настроения. То, что мы называем своим основным характером, это не более, чем «поток ума». Сегодня нам хорошо, потому что дела идут хорошо; завтра мы чувствуем себя совершенно иначе. Куда делось это хорошее ощущение? Обстоятельства изменились, и новые влияния овладели нами; мы преходящи, эти влияния преходящи, и нигде нет ничего прочного или продолжительного, на что мы могли бы указать.

Что может быть более непредсказуемо, чем наши мысли и эмоции: вы представляете то, что подумаете или почувствуете в следующее

мгновение? Фактически наш ум столь же пуст, непостоянен и неустойчив, как сновидение. Посмотрите на мысль: она приходит, остается на некоторое время – и исчезает. Прошлое – это прошлое, будущее еще не возникло, и даже мысль в настоящем, пока мы ее размышляем, становится прошлым.

Единственное, что у нас действительно есть, – это сейчас, настоящий момент.

Иногда после изложения учения об этом ко мне кто-нибудь подходит и говорит: «Все это очевидно! Я всегда это знал. Вы мне скажите что-нибудь новое». И я спрашиваю его: «Вы действительно поняли и осознали истину, что все преходяще? Вы настолько слили ее с каждой вашей мыслью, каждым дыханием и движением, что ваша жизнь преобразилась? Задайте себе следующие два вопроса: Я действительно в каждый момент помню, что умираю я, все остальные и все остальное, и поэтому отношусь ко всем существам с состраданием? Стало ли мое понимание смерти, преходящести всего столь глубоким и столь эффективным, что я каждую секунду посвящаю достижению просветления? Если вы можете на оба эти вопроса ответить „да“, то *тогда* вы *действительно* поняли, что все преходяще».

Глава III
РАЗМЫШЛЕНИЕ И ПЕРЕМЕНА

В Тибете, когда я был еще мал, я слышал рассказ о Крише Готами, молодой женщине, которой повезло жить во времена Будды. Когда ее первому ребенку было около года, он заболел и умер. Убитая горем, прижимая к себе его крошечное тело, Криша Готами бродила по улицам, умоляя всех встречных дать ей лекарство, которое возвратило бы ее дитя к жизни. Одни пренебрегали, другие смеялись, некоторые считали ее сумасшедшей, но наконец ей встретился мудрец, сказавший, что единственный во всем мире, кто может совершить нужное ей чудо, – это Будда.

И она пришла к Будде, возложила тело своего ребенка к его ногам и рассказала ему свою историю. Будда выслушал ее с бесконечным состраданием. Затем он ласково сказал: «Есть только один способ помочь твоему горю. Иди в город и принеси мне оттуда горчичное семя, взятое из дома, в котором никогда не было смерти».

Криша Готами тут же радостно отправилась в город. Она остановилась у первого же дома и сказала: «Будда велел мне принести горчичное семя, взятое из дома, в котором никогда не было смерти».

Но ей ответили: «В этом доме умерло много людей». Она пошла в следующий дом. «И не сосчитать, сколько в нашей семье умерло», – сказали ей там. И так она посетила третий, и четвертый, и следующий дом, пока не обошла весь город и поняла, что условие Будды невыполнимо.

Она отнесла тело своего ребенка на кладбище и простилась с ним, а затем вернулась к Будде. «Ты принесла это горчичное семя?» – спросил он.

«Нет, – сказала она. – Я начинаю понимать урок, который ты стараешься мне дать. Горе ослепило меня и я думала, что только я одна пострадала от руки смерти».

«Почему ты вернулась?» – спросил Будда. «Чтобы попросить тебя научить меня истине, – ответила она, – о том, что есть смерть, что может быть за смертью и вне ее, и есть ли во мне что-то, что не умрет, и что это такое».

И Будда стал учить ее: «Если ты желаешь познать истину о жизни и смерти, то должна постоянно размышлять вот над чем: во вселенной есть только один неизменный закон, и он состоит в том, что все должно меняться, и что все преходяще. Смерть твоего ребенка помогла тебе увидеть, что мир, в котором мы находимся – сансара – это океан невыносимого страдания. Есть один путь, и только один, выхода из бесконечного круга рождений и смертей сансары, и это путь к освобождению. И потому, что сейчас боль подготовила тебя к учебе, и твое сердце открывается истине, я покажу его тебе».

Криша Готами преклонила колени у его ног. Она следовала за Буддой всю оставшуюся жизнь. Говорят, что к смерти она достигла просветления.

ПРИНЯТИЕ СМЕРТИ

История Криши Готами показывает нам очевидное: близкая встреча со смертью может привести к реальному пробуждению, к преображению всего нашего подхода к жизни.

Возьмем, например, переживания состояний, близких к смерти. Наверное, одним из наиболее важных откровений, связанных с ними, является преображение жизни тех, кто прошел через это. Исследователи отмечали поразительные следствия и перемены: уменьшение страха смерти и углубленное принятие ее; повышенное стремление помогать другим людям; лучшее представление о том, насколько важна любовь; снижение заинтересованности в преследовании материальных целей; возрастание веры в духовные сферы и духовный смысл жизни; и, конечно, большую убежденность в жизнь после смерти. Один человек так сказал Кеннету Рингу:

> Из того, кто потерялся и бесцельно блуждал, не имея в жизни иной цели, чем, стремление к материальному благосостоянию, я был преображен в человека с глубоким побуждением, целью в жизни, определенными стремлениями и сильнейшей убежденностью в том, что в конце жизни есть вознаграждение. Моя заинтересованность в материальных благах и страсть к обладанию сменились жаждой духовного понимания и страстным желанием увидеть улучшение состояния нашего мира.

Одна женщина рассказала Марго Грей, британской исследовательнице, занимающейся изучением переживаний в состояниях, близких к смерти:

> Постепенно я почувствовала очень интенсивный рост чувства любви, способность свою любовь передавать другим, находить радость и удовольствия в самых ничтожных мелочах… У меня развилось огромное сочувствие к умирающим больным, и я так хотела сообщить им, дать им каким-то образом осознать, что умирание человека – не более, чем продолжение его жизни.

Мы все знаем, что угрожающие жизни кризисы, такие, как тяжелая болезнь, могут вызывать столь же глубокие преображения. Врач Фрида Нэйлор отважно вела свой дневник в то время, как умирала от рака. Она выразила это так:

> У меня были такие переживания, которых я никогда бы не испытала, если бы не рак. Смирение, принятие моей собственной смертности, познание моей внутренней силы, что постоянно изумляет меня, и еще многое другое, открытое в себе благодаря тому, что мне пришлось остановиться, заново оценить свой путь и продолжить его.

И если мы воистину сможем «заново оценить свой путь и продолжить его» со вновь найденным смирением и открытостью, и с реальным принятием нашей собственной смерти, то обнаружим, что стали наиболее восприимчивы к духовному обучению и духовным занятиям. Эта восприимчивость может также показать нам еще одну чудесную возможность – настоящего исцеления.

Я вспоминаю одну американку средних лет, которая в 1976 году, в Нью-Йорке, пришла к Дуджому Ринпоче. Она не очень интересовалась самим буддизмом, но пришла, узнав о появлении в городе великого мастера. Смертельно больная, она в отчаянии была готова на все, даже на помощь тибетского мастера! В то время я был его переводчиком.

Она вошла в комнату и села перед Дуджомом Ринпоче. Она настолько была взвинчена из-за своего состояния и его присутствия, что расплакалась и сразу же выпалила: «Мой врач сказал, что мне осталось жить всего несколько месяцев. Вы можете мне помочь? Я умираю».

К ее изумлению, Дуджом Ринпоче стал тихо смеяться, мягко и в то же время сочувственно. Затем он спокойно сказал: «Видите ли, все мы умираем. Это только вопрос времени. Просто некоторые из нас умирают раньше других». Этими несколькими словами он помог ей увидеть всеобщность смерти, и понять, что ее приближающаяся смерть не уникальна. Это облегчило ее тревогу. Затем он стал говорить с ней об умирании и о принятии смерти. Он рассказал о надежде, что есть в смерти. И, наконец, он научил ее духовной практике исцеления, которую она с энтузиазмом восприняла.

Она не только пришла к принятию смерти, но и выздоровела, выполняя с полнейшей концентрацией эту духовную практику. Мне известно много других случаев со смертельно больными, которым, по мнению врачей, осталось жить лишь несколько месяцев. Но в уединении, занимаясь духовной практикой и действительно становясь лицом к себе самим и факту смерти, они выздоравливали. О чем это говорит? О том, что, когда мы принимаем смерть, преобразуем свое отношение к жизни и открываем основополагающую связь между жизнью и смертью, может возникнуть поразительная возможность исцеления.

Буддисты Тибета верят, что болезни, подобные раку, могут служить предупреждением, напоминающим нам о том, что мы пренебрегаем глубинными сторонами нашего бытия, такими, как наши духовные потребности [].

Если человек серьезно воспринимает это предупреждение и изменяет в самой основе направление своей жизни, то есть весьма реальная надежда на исцеление не только его тела, но и всего его существа.

ПЕРЕМЕНА В ГЛУБИНАХ СМЕРТИ

Углубленное размышление о бренности всего сущего, подобное раздумьям Криша Готами, приводит к глубинному пониманию истины, столь сильно выраженной в следующем отрывке из поэмы современного мастера Ньошула Кхенпо:

> Все по природе своей иллюзорно и мимолетно. Те, у кого восприятие дуалистично, считают страдание счастьем, подобно тому, кто слизывает мед с лезвия бритвы. Как жалки те, кто цепляется за конкретную реальность: направьте свое внимание внутрь себя, мои милые друзья.

Но как же трудно бывает направить свое внимание внутрь себя! Как просто мы позволяем своим старым привычкам и устоявшимся манерам поведения повелевать нами! Даже, как говорится в поэме Ньошула Кхенпо, мы принимаем их с почти фаталистичной решимостью, хотя они приносят нам страдания, но мы так привыкли им уступать. Мы можем идеализировать свободу, но, когда дело доходит до наших привычек, мы полностью в рабстве у них.

Но все же размышление способно постепенно привести нас к мудрости. Мы сможем увидеть, как вновь и вновь впадаем в неизменные повторяющиеся привычные последовательности действий, и попробуем вырваться, из них. Мы, конечно, можем вновь подпадать под их влияние, но постепенно освободимся от них и изменимся. Стихотворение, которое я привожу ниже, обращено ко всем. Оно называется «Автобиография в пяти главах».

1. Я иду по улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я туда падаю...
Я потерялся..
Надежды нет.
Это не моя вина.
Я целую вечность ищу, как выбраться.

2. Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я притворяюсь, что не вижу ее.
Я снова туда падаю.
Не могу поверить, что опять оказался в том же месте.
Но это не моя вина.
По-прежнему очень долго не могу выбраться.

3. Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я вижу, что она тут.
Я все-таки в нее падаю... это привычка.

Мои глаза открыты.
Я знаю, где я.
Это МОЯ вина.

Я тут же выбираюсь отсюда.

4. Я иду по той же улице,
На тротуаре глубокая яма.
Я ее обхожу.

5. Я иду по другой улице.

Цель размышлений о смерти – произвести реальную перемену в глубинах вашего сердца, чтобы научиться, как избегать «ямы на тротуаре» и как «идти по другой улице». Для этого порой необходимо провести определенное время в одиночестве, в углубленном размышлении, потому что только оно может действительно открыть наши глаза на то, что мы делаем с нашими жизнями.

Содержание смерти совсем не обязательно должно быть пугающим или мрачным. Почему бы не поразмышлять о смерти, когда вы действительно чувствуете вдохновение, когда вы расслаблены, удобно лежите в постели, отдыхаете или слушаете наиболее приятную вам музыку? Почему не поразмышлять о ней, когда вы счастливы, здоровы, уверенны и полны ощущения благополучия? Разве вы не замечали, что существуют такие особые моменты, когда вы естественно склонны к заглядыванию внутрь себя? Бережно работайте с ними, потому что *эти моменты как раз и являются теми, в которые вы можете пройти через очень сильное переживание, и весь ваш взгляд на жизнь может быстро перемениться* . Это те моменты, когда прежние верования сами по себе рассыпаются, и вы можете обнаружить, что преображается все ваше существо.

Размышление о смерти принесет вам углубляющееся ощущение так называемого «отречения», нге юнг, по-тибетски. Нге означает «действительно» или «определенно», а юнг – «выйти наружу», «появиться» или «быть рожденным». В результате постоянных углубленных размышлений о смерти вы обнаружите, что «появляетесь», освобождаясь от своего привычного поведения, порой с чувством отвращения к нему. Вы обнаружите, что постепенно привычки теряют свое влияние на вас, и наконец сможете освобождаться от них так же легко, как, по словам мастеров, «легко вытянуть волосок из куска масла».

Это отречение, к которому вы придете, несет в себе одновременно печаль и радость: печаль, потому что вы сознаете тщетность своих

прежних путей, и радость – благодаря колоссальному видению, начинающему разворачиваться перед вами после отказа от них. Это не обычная радость. Это радость, рождающая новую и более глубокую силу, уверенность, непреклонное вдохновение, от осознания того, что вы свободны от своих привычек, что вы действительно *можете* выйти из них, что вы *можете* изменяться и становиться все более и более свободными.

СЕРДЦЕБИЕНИЕ СМЕРТИ

Невозможно было бы вообще познать смерть, если бы она приходила к нам лишь один раз. Но, к счастью, жизнь – это не более, чем все продолжающийся танец рождения и смерти, танец перемен. Каждый раз, когда я слышу шум горного потока или волн, набегающих на берег, или моего собственного сердцебиения, я слышу шум, отражающий преходящую природу сущего. Эти перемены, эти малые смерти, представляют собой наши живые связи со смертью. Они являются пульсом смерти, сердцебиением смерти, побуждающим нас отказаться от всех вещей, за которые мы цепляемся, уйти от них.

Так давайте тогда работать с этими переменами сейчас, при жизни: это реальный способ подготовиться к смерти. Жизнь может быть полна боли, страдания и трудностей, но все это – возможности помощи в нашем продвижении к эмоциональному принятию смерти. Лишь при вере в постоянство, и неизменность мы отвергаем возможность учиться при наблюдении перемен.

В этом случае мы закрываемся и начинаем цепляться за то, что и есть источник всех наших проблем. Поскольку факт преходящести всего для нас тревожен, мы отчаянно цепляемся за что-то, по нашему мнению, неизменное. Мы испытываем ужас при мысли, что можно что-то отпустить, мы фактически в ужасе от жизни вообще, *поскольку научиться жить – это научиться отпускать, отказываться от чего-то* . В этом-то и состоит трагедия, и ирония нашего стремления удержать что угодно: это не только невозможно, но и причиняет нам ту самую боль, от которой мы хотим спастись.

Хотя намерение, скрытое за нашей склонностью цепляться, может и не быть дурным: нет ничего плохого в желании быть счастливым, однако то, за что мы цепляемся, по своей природе для этого непригодно. Тибетцы говорят, что невозможно дважды вымыть одну и ту же грязную руку в одном и том же потоке, и «как сильно не сжимай пригоршню песка, из него никогда не выжать масла».

Истинно воспринять сердцем преходящую природу всего сущего – это постепенно освободиться от самой идеи зацепиться за что-то, от нашего

ущербного и разрушительного взгляда на неизменность, от ложной жажды безопасности, на которой мы все строим. Медленно мы постигаем, что все душевные страдания, через которые мы прошли, цепляясь за невозможное, были при более глубоком осмыслении, ненужными. Вначале такое восприятие тоже может быть болезненным, поскольку оно кажется столь непривычным. Но в результате размышлений об этом наше сердце и ум постепенно будут преобразованы. Само освобождение, отказ, начнет ощущаться все более естественным, станет все более и более легким. Может уйти много времени на полное осознание всей степени нашего безрассудства, но, чем больше мы будем размышлять, тем больше будет совершенствоваться взгляд, позволяющий нам отпускать то, за что мы цеплялись; именно тогда и происходит перемена в нашем рассмотрении всего сущего.

Недостаточно просто размышлять о преходящей природе всего, как таковой. Вам нужно работать с этим в повседневной жизни, как при изучении медицины изучать теории и проходить практику; в жизни практическое обучение происходит здесь, сейчас, в лаборатории перемен. Происходящие перемены мы учимся рассматривать с новым пониманием. И хотя они по-прежнему будут происходить точно так же, как и раньше, что-то в нас самих будет иным. Теперь вся ситуация будет менее напряженной, менее интенсивной и болезненной; даже влияние действующих на нас перемен мы воспримем менее сильно. И с каждым следующим изменением мы будем сознавать чуть больше, и наш взгляд на жизнь будет становиться все глубже и шире.

РАБОТА С ПЕРЕМЕНАМИ

Давайте поставим опыт. Возьмите монету. Представьте себе, что она олицетворяет тот предмет, за который вы цепляетесь. Крепко сожмите ее в кулаке и вытяните руку, повернув кисть вниз. Теперь, если вы отпустите монету или расслабите руку, то потеряете то, за что вы цепляетесь: вот почему вы продолжаете напрягаться.

Есть другая возможность: вы можете отпустить монету и одновременно сохранить ее. По-прежнему вытянув руку в сторону, поверните кисть в направлении неба. Разожмите руку, и монета по-прежнему будет лежать на открытой ладони. Вы отпустили. А монета осталась вашей, даже в окружении огромного пространства.

Значит, есть возможность одновременно принять преходящий характер всего сущего и по-прежнему наслаждаться жизнью, ни за что не цепляясь.

Давайте теперь рассмотрим случаи взаимоотношения людей. Очень часто только в моменты потери своих близких человек осознает, что

любит их. Начиная сильнее цепляется за кого-то, он добивается только того, что другой человек стремится от него освободиться, их взаимоотношения становятся менее прочными.

Как часто мы стремимся к счастью так неумело и неуклюже, что лишь умножаем наше горе. Обычно мы полагаем, что для обладания тем, что обеспечит нам счастье, нужно за это уцепиться. Мы спрашиваем себя: как можем мы чем-либо наслаждаться, если не можем этим владеть? И как же часто мы ошибочно принимаем привязанность за любовь! Даже в случае существования хороших взаимоотношений, любовь страдает от этой привязанности, с ее неуверенностью, гордыней, желанием обладать; а когда любовь уходит, остаются лишь «памятки» любви, шрамы привязанности.

Что мы можем сделать, чтобы преодолеть привязанность? Осознать преходящий характер ее природы, именно это медленно высвобождает нас из ее цепкой хватки. Мы начинаем видеть то истинно должное, по словам мастеров, отношение к переменам, словно мы – небо, взирающее на проплывающие облака, или словно мы свободны, как ртуть. Когда ртуть проливается на землю, она по самой своей природе остается непроницаемой: она никогда не смешивается с пылью. В то время, как мы стараемся следовать совету мастеров и постепенно освобождаемся от привязанности, в нас высвобождается способность к великому состраданию. Облака – стремления уцепиться за что-либо – расходятся и рассеиваются, и начинает сиять солнце нашего истинно сочувствующего сердца. Именно тогда мы начинаем ощущать в самых глубинах своей сущности возвышенную истину, которую Уильям Блейк выразил следующими словами:

Кто радость с принужденьем принимает,
Тот крылья своей жизни обрезает.
Кто радость будет трепетно любить.
В восходе Жизни Вечной будет жить.

ДУХ ВОИТЕЛЯ

Хотя нас и заставили верить, что если мы освободимся от того, за что цепляемся, то в конце концов останемся ни с чем, но сама жизнь вновь и вновь открывает нам, что истинно как раз противоположное: отпускать – это путь к реальной свободе.

Так же как волны, бьющие о берег, обтачивают скалы и придают им прекрасные формы, и наши характеры могут менять свою форму: наши острые грани могут сглаживаться под действием перемен. Эти

действующие на нас перемены могут научить нас, как развить спокойное и непоколебимое состояние духа. При этом наша уверенность возрастает и становится такой сильной, что мы естественно начинаем источать доброту и сочувствие, принося радость окружающим. Эта доброта есть то, что живет после смерти, эта та основополагающая доброта, которая есть в каждом из нас. Вся наша жизнь есть обучение раскрытию в себе этой могучей доброты, обучение ее осуществлению.

Итак, каждый раз, когда потери и обманы жизни учат нас преходящести всего, это приближает нас к истине. Когда падаешь с большой высоты, можно приземлиться лишь в одном месте: на землю, землю истины. И если у вас есть понимание, проистекающее из духовных занятий, то такое падение совсем не является несчастьем, а представляет собой обнаружение убежища внутри себя.

Если трудности и препятствия правильно поняты и использованы, они могут оказаться неожиданным источником силы. Читая биографии мастеров, вы часто видите, что если бы они не встретились с трудностями и препятствиями, то не открыли бы силы, дающей им возможность подняться над ними. Так, например, было с Гесером, великим тибетским царем-воителем, чьи деяния составляют величайшее эпическое произведение тибетской литературы. Гесер означает «неукротимый», тот, с кем невозможно совладать. С момента его рождения злой дядя Тротунг всеми способами пытался убить его. Но с каждой попыткой Гесер становился только сильнее и сильнее. Фактически, именно благодаря стараниям Тротунга, Гесер стал столь велик. Из этого возникла тибетская пословица: Тротунг тро ма тунг на, Гесер ге ми сар, что означает, что если бы Тротунг не был столь злобен и хитер, Гесер никогда бы не смог подняться так высоко.

Для тибетцев Гесер является не только воином-полководцем, но и духовным воителем. Быть духовным воителем – значит развить отвагу особого вида, такую, которая по своей природе объемлет ум, мягкость и бесстрашие. Духовные воители по-прежнему могут испытывать страх, но даже при этом они достаточно отважны, чтобы почувствовать страдание, ясно соотнести его со своим основным страхом и, не уклоняясь, извлекать уроки из своих трудностей. Как говорит нам Чьогьям Трунгпа Ринпоче, стать воителем означает, что «мы способны сменить свое узкое стремление к безопасности на гораздо более широкое видение, объемлющее бесстрашие, открытость и истинный героизм...». И войти в преобразующую область этого более широкого видения – значит научиться естественно воспринимать перемены и сделать преходящую природу всего сущего своим другом.

О ЧЕМ НАМ ГОВОРИТ ТО, ЧТО ВСЕ ПРЕХОДИТ:

КАКАЯ НАДЕЖДА ЕСТЬ В СМЕРТИ

Если вы еще глубже рассмотрите преходящую природу всего, то обнаружите еще одну грань, еще один смысл, несущий в себе великую надежду, открывающий вам глаза на основополагающую природу вселенной и наше необычное взаимоотношение с ней.

Если все преходяще, то тогда все является, как мы это называем, «пустым», то есть не имеющим какого-либо длительного, стабильного и присущего ему существования; и все вещи, если рассматривать и понимать их в их истинных отношениях, не являются независимыми, но взаимозависимы. Будда сравнивал вселенную с огромной сетью, сплетенной из бесчисленного множества блистающих драгоценных камней с огромным количеством граней. Каждый камень отражает в себе другие камни этой сети и фактически является единым со всеми камнями.

Подумайте о морской волне. Если рассмотреть ее с одной стороны, видится ее отчётливая идентичность, конец и начало, рождение и смерть. С другой же, сама волна в действительности не существует, являясь только поведением воды, она «пуста» в том, что касается какой-либо отдельной идентичности, но «полна» воды. Таким образом, в случае волны вы сознаете, что это нечто, существующее посредством ветра и воды, и зависящее от ряда постоянно меняющихся обстоятельств. Вы также сознаете, что каждая волна связана с другой.

Ничто не имеет никакого присущего ему собственного существования, понятие отсутствия независимого существования есть то, что мы называем «пустотой». Подумайте о дереве. Вы представляете его в виде определенного предмета; это первый уровень, как и с волной. Но, присмотревшись к нему, вы увидите, наконец, что в конечном счете у него нет независимого существования. Размышляя о нем, вы обнаружите, что оно растворяется в крайне тонкой сети взаимоотношений, простирающейся по всей вселенной. Дождь, падающий на его листья, ветер, колеблющий его, почва, что питает и поддерживает его, все времена года и погода, лунный свет, свет звезд и солнечный свет, – все становится частью этого дерева. И по мере того, как вы больше и больше будете думать об этом дереве, вы поймете, что все во вселенной взаимодействует с ним и неотделимо от него; и что его природа в каждый момент немного изменяется. Утверждая, что все вещи пусты, мы и имеем в виду, что у них нет независимого существования.

Современная наука говорит нам о чрезвычайно большом диапазоне взаимных зависимостей. Экологи знают, что если в амазонских джунглях сгорает дерево, то это вносит определенные изменения в атмосферу, которой дышит житель Парижа, и что дрожание крылышка бабочки в Юкатане влияет на жизнь папоротника на Гебридских островах. Биологи

начинают распутывать фантастически сложный танец генов, творящий личность и идентичность организма, танец, простирающийся далеко в прошлое и показывающий, что каждая так называемая «идентичность» состоит из вихря различных влияний. Физики показали нам мир квантовых частиц, мир, поразительно похожий на описанный Буддой в образе блистающей сети, развернутой во вселенной. Так же, как драгоценные камни этой сети, все частицы потенциально существуют как различные сочетания других частиц.

Таким образом, когда мы действительно смотрим на себя и окружающее, которое мы считали таким постоянным, таким стабильным и таким длительно существующим, то обнаруживаем, что во всем этом не больше реальности, чем во сне. Будда сказал:

> Познай, что все подобно вот чему:
> Миражу, облачному замку,
> Сновидению, призраку,
> Без сущности, но с качествами, которые можно увидеть.
> Познай, что все подобно вот чему:
> Отражению в чистом озере
> Луны, сияющей на безоблачном небе,
> Хотя сама луна никогда не спускалась в это озеро.
> Познай, что все подобно вот чему:
> Эху, возникающему из звучания Музыки, шумов и плача,
> Но в этом эхе нет мелодии.
> Познай, что все подобно вот чему:
> Тому, как фокусник творит иллюзии,
> Изображающие лошадей, волов, телеги и другие предметы,
> Но ничто не является тем, чем кажется.

Размышление о качестве реальности, уподобляющей ее сновидению, никоим образом не должно делать нас холодными, отчаявшимися или ожесточившимися. Наоборот, оно способно открыть в нас теплый юмор, мягкое и сильное сострадание, о существовании которого мы едва ли знали, и, таким образом, позволить нам проявлять все большую и большую щедрость по отношению ко всем вещам и существам. Великий тибетский святой Миларепа сказал: «Взирая на пустоту, имей сострадание». Когда мы, посредством размышлений, действительно увидели пустоту и взаимозависимость всех вещей и нас самих, то мир открывается нам в более ярком, непосредственном, сверкающем свете, как та бесконечно переливающаяся отражениями сеть драгоценных камней, о которой говорил Будда. Нам больше не приходится ни защищать себя, ни

притворяться, и все проще становится делать так, как советовал один тибетский мастер:

> Всегда распознавай те качества жизни, что делают ее подобной сновидению, и сокращай привязанность и антипатию.
>
> Практикуй добросердечное отношение ко всем существам.
>
> Будь любящим и сочувствующим, независимо от действий своих друзей.
>
> То, что они будут делать, не будет иметь такого большого значения, когда ты будешь рассматривать это как сновидение.
>
> Суть в том, чтобы во время этого сновидения иметь положительное намерение.
>
> Это существенно важно.
>
> Это – истинная духовность.

Истинная духовность состоит также в том, чтобы сознавать взаимозависимость всего и всех, существование реальных последствий во всей вселенной, от самой малейшей, незначительной нашей мысли, слова и действия. Швырните в пруд камешек. Рябь пробежит по поверхности воды. Круги будут смешиваться друг с другом и порождать новые. Все неизбежно взаимосвязано: мы начинаем сознавать, что мы ответственны за все, что делаем, говорим или думаем, фактически, ответственны за самих себя, всех других и все другое, и за всю вселенную. Далай-лама сказал:

> В современном, крайне взаимозависимом, мире, как отдельные люди, так и народы, больше не могут самостоятельно решать многие из своих проблем. Мы нуждаемся друг в друге. Поэтому нам необходимо выработать в себе чувство всеобщей ответственности... Нашей общей и индивидуальной ответственностью является защита нашей всепланетной семьи и забота о ней, поддержка ее более слабых членов, а также сохранение той среды, в которой мы все живем, и забота о ней.

НЕИЗМЕННОЕ

Преходящая природа всего сущего уже открыла нам много истин, но в ней есть еще одно сокровище, в основном сокрытое от нас, о котором мы и не подозреваем, не распознаем его, хотя оно самым существенным образом является нашим глубинным достоянием.

Западный поэт Райнер Мария Рильке сказал, что наши бездонные страхи подобны драконам, стерегущим в бездне наше скрытое сокровище. Страх, пробуждаемый в нас преходящестью природы всего сущего, боязнь понимания нереальности и изменчивости всего, является, как мы находим, нашим величайшим другом, ибо он приводит нас к вопросу: если все умирает и изменяется, то что тогда действительно истинно? Есть ли что-то под внешним, под кажущимся, то безграничное и бесконечное, в чем происходит этот танец перемен и непостоянства? Могли бы мы действительно опереться на то, что остается после смерти?

Если мы постоянно будем думать об этом, то постепенно заметим, что наш взгляд на все сильно изменяется. Продолжая размышлять и практиковаться в отпускании того, за что мы цепляемся, мы начинаем открывать в себе «что-то», что не можем назвать, или описать, или выразить как идею, «что-то», что, по-нашему пониманию, лежит глубже всех перемен и смертей этого мира. Те мелкие желания и отвлечения, на которые нас обрекло наше навязчивое цепляние за кажущееся постоянное, начнут таять и исчезать.

Этот процесс будет сопровождаться сияющими проблесками огромного значения, лежащего за истиной о преходящем характере всего сущего. Словно мы всю жизнь летели на самолете в темных облаках, среди воздушных течений, и внезапно самолет взмыл вверх в ясное, безграничное небо. Вдохновленные и возвышенные этим прорывом в новое измерение свободы, мы открываем глубины душевного покоя, радости и уверенности в себе, наполняющие нас изумлением и постепенно создающие у нас уверенность, что действительно в нас есть «что-то», что ничем неуничтожимо, ничем неизменяемо, что не может умереть. Миларепа писал:

> В ужасе перед смертью, я ушел в горы –
> Вновь и вновь я медитировал о неуверенности в часе смерти,
> Покоряя крепость бессмертной нескончаемой природы ума.
> Ныне со всем страхом смерти покончено.

Таким образом, мы постепенно сознаем спокойное и подобное небесам присутствие в себе того, что Миларепа называет бессмертной и нескончаемой природой ума. Когда это новое сознавание начинает

становиться живым и почти ненарушимым, происходит то, что в Упанишадах называется «поворотом в седле сознания» – личное, совершенно невыразимое в виде идеи откровение о том, чем мы являемся, почему мы здесь, и как мы должны действовать, дающее нам новую жизнь, новое рождение, можно сказать, почти возрождение.

Насколько прекрасным, насколько исцеляющим таинством является то, что от постоянного и бесстрашного размышления об истине о преходящей природе всего и о переменах мы медленно приходим, в благодарности и ликовании, к истине о том, что неизменно, к истине о бессмертной, нескончаемой природе ума!

Глава IV
ПРИРОДА УМА

Мы заточены в темной, созданной нами узкой клетке, которую мы принимаем за всю вселенную, и лишь очень немногие начинают представлять другое измерение реальности. Патрул Ринпоче рассказывает историю о старой лягушке, всю жизнь прожившей в глубине колодца. Однажды ее навестила лягушка с берега моря.

«Откуда ты?» – спросила колодезная лягушка.

«От великого океана», – ответила другая.

«Насколько же велик твой океан?»

«Он огромен».

«Ты хочешь сказать, что он примерно с четверть моего колодца?»

«Больше».

«Больше? То есть с половину?»

«Нет, еще больше».

«Так он... столь же велик, как этот колодец?»

«Их нельзя сравнить».

«Это невозможно! Я должна сама это увидеть».

И они отправились в путь. Когда колодезная лягушка увидела океан, это было таким потрясением, что ее голова разорвалась на части.

Большинство моих детских воспоминаний о Тибете потускнели, но два из них всегда останутся со мной. Они связаны с тем временем, когда мой мастер Джамьянг Кхьенце познакомил меня с сущностной, исходной и самой глубокой природой моего ума.

Вначале я не хотел раскрывать эти личные переживания, потому что в Тибете этого никогда не делают; однако мои ученики и друзья были убеждены, что описание этих переживаний поможет другим, и они уговаривали меня и настаивали, чтобы я написал о них.

Когда мне было шесть или семь лет, я испытал первое из них в той комнате, где жил Джамьянг Кхьенце, перед большой статуей, изображающей его предыдущее воплощение, Джамьянга Кхьенце Вангпо. Это была серьезная, вызывающая благоговение фигура, еще большую внушительность которой придавало мерцание пламени масляной лампы, стоявшей перед ней и освещавшей ее лицо. До того, как я понял происходящее, мой мастер совершил очень необычный поступок. Он внезапно обнял и поднял меня. Затем крепко поцеловал в щеку. На долгое мгновение мой ум совершенно отключился, я был поглощен и охвачен огромной нежностью, теплом, уверенностью и силой.

Другой случай, более формальный, произошел в Лодрак Карчу, пещере, где медитировал великий святой, отец тибетского буддизма Падмасамбхава. Мы остановились там во время паломничества по Северному Тибету. Мне тогда было около девяти лет. Мой мастер послал за мной, и велел мне сесть перед ним. Мы были одни. Он сказал: «Сейчас я познакомлю тебя с сущностной „природой ума“». Взяв свой колокольчик и маленький ручной барабан, он пропел заклинание, призывающее всех мастеров его линии, от Первичного Будды до его собственного мастера. Затем он произвел ознакомление. Внезапно он задал мне вопрос, на который у меня не могло быть ответа: «Что есть ум?» – и с силой устремил свой взгляд в глубину моих глаз. Я был полностью захвачен врасплох. Мой ум распался. Не было ни слов, ни имен, ни мыслей – фактически, не осталось ума вообще.

Что произошло в этот поразительный момент? Прошлые мысли умерли, будущие еще не возникли; поток моих мыслей был резко прерван. В этом ошеломлении открылся провал, и в этом провале обнажилось чистое, непосредственное сознавание настоящего, свободное от любого цепляния за что-либо. Оно было простым, обнаженным и основополагающим. И все же эта обнаженная простота при этом лучилась теплом невообразимого сочувствия.

Как много мог бы я сказать об этом моменте! По всей видимости, мой мастер задал мне вопрос; но я знал, что он не ждет от меня ответа. И прежде, чем я мог начать искать ответ, я осознал, что ответа нет. Я сидел, пораженный, в изумлении, но во мне росла такая глубинная и сияющая уверенность, какой я никогда раньше не знал.

Мой мастер спросил: «Что есть ум?», и в этот миг я почувствовал, будто бы всем уже известное, что такой вещи, как ум, не существует, а я обнаружил это последним. Каким странным тогда показалось мне вообще даже представление об уме.

Произведенное моим мастером ознакомление заронило семя глубоко внутри меня. Позже я понял, что такой метод ознакомления применялся в нашей линии. Однако незнание этого тогда сделало происшедшее

совершенно неожиданным и поэтому еще более поразительным и мощным.

В нашем учении мы говорим, что для ознакомления с природой ума нужно, чтобы присутствовали «три подлинных»: благословение подлинного мастера, преданность подлинного ученика и подлинная линия передачи метода ознакомления.

Президент Соединенных Штатов не может ознакомить вас с природой вашего ума, не может этого сделать ваш отец или ваша мать. Не имеет значения, насколько могущественным может быть кто-то или насколько он вас любит. Ознакомить вас может только тот, кто сам это полностью осознал и несет в себе благословение и опыт линии передачи учения.

А вы, ученик, должны найти в себе и постоянно поддерживать те качества – открытость, широту видения, готовность, энтузиазм и почитание, – которые изменят все состояние вашего ума и сделают вас восприимчивым к этому ознакомлению. Когда мы говорим о преданности, то имеем в виду, что при отсутствии этого качества мастер может провести ознакомление, но ученик не распознает его. Ознакомление с природой ума возможно только тогда, когда и мастер, и ученик вместе входят в переживание этого; только при такой встрече умов и сердец у ученика произойдет постижение.

Метод ознакомления также критически важен. Именно этот метод применялся и испытывался в течение тысяч лет, позволяя самим мастерам прошлого достигать постижения.

Когда мой мастер так внезапно провел со мной это ознакомление в таком раннем возрасте, он сильно отклонился от обычной практики. Как правило, это делается намного позже, когда ученик пройдет предварительную тренировку, состоящую в медитациях и очищении, что готовит и открывает ум и сердце ученика к прямому пониманию истины. Тогда в мощный момент ознакомления мастер может направить свое сознавание природы ума – то, что мы называем «умом мудрости» мастера – в ум ученика, который при этом подлинно восприимчив. При этом мастер знакомит ученика с тем, чем в действительности является Будда, другими словами, пробуждает в ученике сознавание живого присутствия просветления в нем самом. При этом Будда, природа ума и ум мудрости мастера все сливаются воедино и предстают в единстве. И тут ученик, в сиянии благодарности, сознает, без тени сомнения, что нет, никогда не было и никогда не может быть никакого разделения: между учеником и мастером, между умом мудрости мастера и природой ума ученика.

Дуджом Ринпоче писал в своей знаменитой декларации о сознавании:

> Поскольку чистое сознавание того, что сейчас, и есть настоящий будда,

С открытостью и удовлетворением я нашел Ламу в сердце моем.

Когда мы сознаем, что этот нескончаемый естественный ум и есть сама природа Ламы,

То тогда исчезает нужда в молитвах, произносимых с привязанностью, цеплянием за что-либо или плачем, и в искусственных жалобах,

Но просто расслабившись в этом неискусственном, открытом и естественном состоянии,

Мы достигаем благословения бесцельного самоосвобождения от всего, что бы ни возникало.

Когда вы полностью осознали, что природа вашего ума и ума вашего мастера одна, с этого момента вы и мастер нераздельны, поскольку мастер един с природой вашего ума, и, естественно, постоянно присутствует. Помните Ламу Цетена, умирание которого я видел в детстве? Когда его мастер физически не присутствовал около его смертного ложа, он сказал: «Для мастера не существует расстояния».

Когда, подобно Ламе Цетену, вы сознаете, что мастер и вы нераздельны, в вас возникнет огромное чувство благодарности, благоговения и почитания. Дуджом Ринпоче называет это «почитанием Образа». Это преданность, спонтанно возникающая от видения Образа природы ума.

Для меня было еще много моментов ознакомления: в учении и посвящениях, а также последующие ознакомления, проведенные моими другими мастерами. После ухода из жизни Джамьянга Кхьенце меня хранил в своей любви и заботился обо мне Дуджом Ринпоче, у которого я несколько лет был переводчиком. Это открыло еще один период в моей жизни.

Дуджом Ринпоче был одним из наиболее знаменитых мастеров и мистиков Тибета, признанным ученым и писателем. Мой мастер Джамьянг Кхьенце все время отзывался о Дуджоме Ринпоче как о замечательном мастере, живом представлении Падмасамбхавы в этой эпохе. Благодаря этому я всегда глубоко уважал его, хотя не был с ним лично связан и не учился у него. После смерти моего мастера, когда мне было чуть больше двадцати, я однажды нанес визит вежливости Дуджому Ринпоче, в его доме в Калимпонге, в предгорьях Гималаев.

Когда я появился там, он обучал одну из своих первых учениц из Америки. Она была очень озадачена из-за отсутствия переводчика, который владел бы английским достаточно хорошо, чтобы переводить учение о природе ума. Когда Дуджом Ринпоче увидел, что я вхожу, он сказал: «О! Вы здесь. Хорошо! Можете переводить для нее?» Я сел и начал

переводить. И за один урок, длившийся около часа, он дал ей поразительное представление учения, охватившее все. Я был настолько тронут и вдохновлен, что на глаза у меня навернулись слезы. Я осознал, что именно это имел в виду Джамьянг Кхьенце, отзываясь о нем.

Сразу же после этого я попросил Дуджома Ринпоче учить меня. Я каждый день приходил к нему и проводил с ним несколько часов. Это был человек небольшого роста, с красивым и нежным лицом, изящными руками и утонченными, почти женственными манерами поведения. Волосы у него были длинными и он завязывал их в узел, как делают йоги. В его глазах постоянно сверкал огонек сдерживаемого веселья. Его мягкий, чуть хриплый голос казался голосом самого сострадания. Обычно Дуджом Ринпоче сидел на низком сидении, покрытом тибетским ковром, а я садился чуть ниже его. Я всегда буду помнить, как он сидел так, а лучи вечернего солнца лились в окно за его спиной.

И вот однажды, когда я воспринимал его учение и занимался с ним духовной практикой, произошло нечто совершенно поразительное. Все, о чем я только слышал от него, стало происходить со мной самим – все материальные явления вокруг нас стали растворяться – я пришел в сильное восхищение и еле выговорил: «Ринпоче... Ринпоче... это свершается!» Никогда не забуду, каким сочувствием светилось его лицо, когда он склонился ко мне, успокаивая: «Все в порядке... все в порядке. Не волнуйся слишком. В конце концов, это и не хорошо, и не плохо». Ощущение чуда и блаженства начинало захватывать меня, однако Дуджом Ринпоче знал, что хотя хорошие ощущения могут быть полезными вехами на пути медитации, но они же могут оказаться и ловушками, если к этому примешается привязанность. Необходимо идти дальше них, к более глубокому и стабильному основанию – и именно к этому основанию его мудрые слова привели меня.

Дуджом Ринпоче, словами даваемого им учения, вновь и вновь пробуждал сознавание природы ума: сами слова будили моменты видения действительного опыта. В течение многих лет он ежедневно давал мне поучения о природе ума, называемые «указаниями». Хотя все основное обучение я получил от моего мастера Джамьянга Кхьенце, это было подобно семени, а учение Дуджома Ринпоче было подобно воде, питавшей его, пока оно не выросло и не расцвело. И когда я сам начал учить других, меня вдохновлял его пример.

УМ И ПРИРОДА УМА

Прозрение буддизма, революционное и доныне, состоит в том, что жизнь и смерть существуют в уме, и нигде более. Это показывает ум как всеобщую основу того, что переживается на опыте – как творца счастья и

творца страдания, творца того, что мы называем жизнью, и того, что мы называем смертью.

У ума есть множество сторон, но две из них наиболее выделяются. Первая – это обычный ум, который тибетцы называют сем. Один из мастеров дает ему такое определение: «То, что обладает разным осознанием, то, что имеет чувство дуалистичности – что цепляется за что-то вне себя или отвергает его – это ум. В своей основе это то, что может связываться с „другим“ – с любым „чем-то“, что воспринимается как отличающееся от того, кто воспринимает». Сем – это перескакивающий с одного предмета на другой, дуалистичный, думающий ум, который может действовать только в отношении к проецируемой и ложно воспринимаемой внешней точке отсчета.

Итак, сем – это тот ум, который думает, строит замыслы, желает, манипулирует, который вспыхивает гневом, который создает волны отрицательных эмоций и мыслей, потакая своим прихотям, которому необходимо все продолжать и продолжать делать утверждения, оценки, подтверждать собственное «существование», переживая на опыте выделение отдельных деталей, создание идей и понятий. Обычный ум является непрестанно переменяющейся и не могущей перемениться жертвой внешних влиянии, привычных склонностей и воспитания. Мастера сравнивают сем с пламенем свечи, стоящей на пороге открытой двери, уязвимым всем ветрам обстоятельств.

Если рассматривать сем с одной стороны, то он предстает мерцающим, нестабильным, все время за что-то цепляющимся и бесконечно занятым не своими делами; его энергия расходуется на проецирование вовне. Иногда я думаю о нем, как о мартышке, что непрестанно перескакивает с ветки на ветку. Однако, если рассмотреть его с другой стороны, обычный ум отличается фальшивой, тупой стабильностью, самодовольной и направленной на его собственную защиту инерцией, каменным спокойствием глубоко внедрившихся в него привычек. Сем столь же хитер, как нечестный политик, скептичен, недоверчив, очень умело обманывает и притворяется. Джамьянг Кхьенце писал, что он «чрезвычайно изобретателен в жульнических играх». И именно в пределах переживаемого на опыте этого хаотичного, находящегося в замешательстве, недисциплинированного и повторяющегося сема, обычного ума, мы вновь и вновь претерпеваем изменения и смерть.

Но есть еще сама природа ума, его глубиннейшая сущность, которая абсолютно не затрагивается ни изменениями, ни смертью. Сейчас она скрыта внутри нашего собственного ума, сема, окружена и закрыта умственной поспешной путаницей наших мыслей и эмоций. Но как облака могут быть рассеяны сильным порывом ветра, открывая сияющее солнце

и широкое просторное небо, также, при некоторых особых условиях, вдохновение может открыть нам проблески этой природы ума. Эти проблески могут быть разной глубины, разной степени, но каждый из них даст какой-то свет понимания, смысла и свободы. Это происходит благодаря тому, что природа ума является самым корнем понимания. По-тибетски мы называем это Ригпа – первичное, чистое, незапятнанное сознавание, которое одновременно разумно, понимающе, светло и постоянно бодрствует. Его можно назвать самим знанием о знании.

Не делайте ошибку, воображая, что природа ума относится исключительно только к нашему уму. Фактически это природа всего. Не будет слишком сильным утверждением, что сознавание природы ума – это сознавание природы всего сущего.

В течение всей истории человечества святые и мистики называли свои постижения многими именами, изображали и истолковывали их по-разному, но то, что они переживали, – это в своей основе была сущностная природа ума. Христиане и иудеи называют ее «Господь», индуисты называют ее «Я», «Шива», «Брахман» и «Вишну», суфийские мистики называли ее «Сокрытой Сущностью», а буддисты называют ее «природой Будды». В сердце каждой религии лежит уверенность в существовании основополагающей истины, и в том, что эта жизнь представляет собой священную возможность развить и постичь ее.

Когда мы говорим «Будда», то естественно думаем об индийском принце Гаутаме Сиддхартхе, который достиг просветления в шестом веке до нашей эры, и чьему учению о духовном пути, известном сейчас как буддизм, следуют миллионы людей во всей Азии. Однако *Будда* имеет более глубокое значение. Это означает человека – любого человека – который полностью пробудился от неведения и раскрыл свой огромный потенциал мудрости. Будда – это тот, кто окончательно покончил со страданием и тщетностью, кто открыл длительное и бессмертное счастье и душевный мир.

Однако в наш скептический век многим из нас это состояние может показаться скорее похожим на фантазию или мечту, или то, что нам самим совершенно недоступно. Но важно всегда помнить, что Будда был таким же человеком, как вы или я. Он никогда не претендовал на божественность, он просто знал, что обладает природой будды, семенем просветления, и что все остальные тоже этим владеют. Природа будды – это просто прирожденное право каждого разумного существа, и я всегда говорю: «Наша природа будды столь же хороша, как природа будды у любого будды». Это и есть та благая весть, которую Будда принес нам в результате своего просветления в Бодхгайе и которая оказалась вдохновляющей для столь многих людей. Его весть – что просветление достижимо для всех – несет огромную надежду. Занимаясь духовной

практикой, мы все тоже можем пробудиться. Если бы это не было истинным, то бесчисленное множество людей, вплоть до наших дней, не смогло бы достичь просветления.

Говорится, что, когда Будда достиг просветления, то все, чего он хотел, – показать всем нам природу ума и полностью разделить с нами то, что он постиг. Но он также увидел, с печалью бесконечного сострадания, насколько трудно будет нам это понять.

Потому что, хотя мы и обладаем той же внутренней природой, что и Будда, мы не распознаем этого, ибо она так сильно закрыта в наших отдельных обычных умах, так окружена ими. Пространство внутри такое же, что и пространство снаружи. Только хрупкие стенки сосуда отделяют одно от другого. Наш ум будды заключен в стенах нашего обычного ума. Но когда мы становимся просветленными, этот сосуд словно разбивается на куски. Пространство «внутри» немедленно сливается с пространством «снаружи». Они сливаются воедино, и мы сразу же осознаем, что они никогда не были отдельными и отличными друг от друга – они все время были одним и тем же.

НЕБО И ОБЛАКА

Итак, какими бы ни были наши жизни, наша природа будды всегда в нас. И она всегда совершенна. Мы говорим, что даже Будды в своей бесконечной мудрости не могут ее улучшить, и разумные существа не в состоянии повредить ей в своем кажущемся бесконечным замешательстве. Нашу истинную природу можно сравнить с небом, а замешательство обычного ума – с облаками. Бывает так, что небо совершенно закрыто облаками. Когда мы смотрим ввысь с земли, очень трудно поверить, что там есть что-либо, кроме облаков. Но нужно только подняться на самолете, чтобы обнаружить над ними безграничную ширь ясного синего неба. И сверху облака, бывшие, по нашему мнению, всем, видятся такими мелкими, так далеко внизу.

Мы постоянно должны помнить: облака – это не небо, и они не «принадлежат» ему. Они только висят в нем и проходят по нему своими чуть нелепыми и независимыми путями. И они никогда не могут запятнать или как-то пометить небо.

Так в чем точно состоит эта природа будды? В подобной небу природе нашего ума. Полностью открытая, свободная и безграничная, она в своей основе настолько проста и естественна, что ее вообще нельзя усложнить, испортить или запятнать, она настолько чиста, что находится даже вне представления о чистоте и грязи. Сравнение природы ума с небом – это, конечно, метафора, помогающая нам подойти к представлению о ее всеохватной безграничности, поскольку природа будды обладает

качеством, которого не может иметь небо – сияющей ясностью сознавания. Как сказано об этом:

> Это просто ваше безупречное сознавание того, что сейчас, понимающее и пустое, неприкрытое и бодрствующее.

Дуджом Ринпоче писал:

> Никакие слова не могут его описать,
> Никакой пример не может указать на него,
> Сансара не делает его хуже,
> Нирвана не делает его лучше,
> Оно никогда не было рождено,
> Оно никогда не исчезало,
> Оно никогда не было освобождено,
> Оно никогда не было обмануто,
> Оно никогда не существовало,
> Оно никогда не было несуществующим,
> Оно не имеет никаких границ,
> Оно не относится ни каким категориям.

Ньошул Кхен Ринпоче сказал:

> Глубокая и покойная, свободная от сложности,
> Цельная светоносная ясность,
> Лежащая за пределами ума идей и представлений;
> Такова глубь ума Победивших.
> Там нет ничего, что можно было бы убрать,
> И нет ничего, что нужно было бы туда добавить.
> Это просто безупречное,
> Естественно рассматривающее себя.

ЧЕТЫРЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Почему же людям так трудно даже представить глубину и величие этой природы ума? Почему многим это кажется такой необычной и невозможной идеей?

Учение говорит о четырех препятствиях, не дающих нам сразу осознать эту природу ума:

1. Природа ума просто слишком близка, чтобы распознать ее. Так же, как мы неспособны видеть собственное лицо, так и уму трудно посмотреть на собственную природу.

2. Она слишком глубока, чтобы мы могли это представить. У нас нет никакого понятия, насколько глубокой она может быть; а если бы оно было, то мы в некоторой степени уже сознавали бы ее.

3. Нам слишком легко в нее поверить. В действительности, все, что нам нужно для этого, – просто находиться в покое в открытом, чистом сознавании природы ума, которая всегда рядом.

4. Она слишком чудесна, чтобы мы могли вместить это. Она настолько велика, что не вмещается в наш узкий образ мышления. Мы просто не можем в это поверить. Мы не можем даже вообразить, что просветление является настоящей природой нашего ума.

Если этот анализ четырех препятствий был истинным для тибетской цивилизации, постоянно стремившейся к достижению просветления, то он еще более аутентичен для современной цивилизации, поклоняющейся иллюзиям. В ней нет даже общих сведений о природе ума. О ней практически не пишут ни писатели, ни мыслители; современные философы просто не упоминают о ней; большинство ученых отрицают, что она вообще может существовать. Она не играет никакой роли в массовой культуре: о ней нет песен, постановок, телевизионных передач. В действительности нас учат тому, что за пределами наших обычных органов чувств нет ничего реального.

Но несмотря на это массовое и почти всепроникающее отрицание природы ума, нас все-таки иногда посещают проблески ее видения, порой как следствия какой-то возвышенной музыки или спокойного счастья, ощущаемого нами в природе, или самой обычной повседневной ситуации. Они могут явиться, когда мы просто смотрим, как медленно падает снег, или как солнце встает за горами, или трогательно наблюдаем за лучом света, пересекающим пустую комнату. Такие моменты просветления, покоя и блаженства случаются со всеми и поразительно запоминаются нами.

Я думаю, что иногда мы наполовину понимаем такие проблески, но современная культура не дает нам ни основы, ни структуры понятий для их осознания. К сожалению, нас не только не поощряют глубже исследовать такие проблески и искать, откуда они исходят, но говорят, прямо или косвенно, чтобы мы от них отказались. Мы знаем, что никто не воспримет нас серьезно, если мы попытаемся поделиться этими переживаниями. Поэтому мы игнорируем то, что в действительности могло бы быть наиболее раскрывающим истину переживанием в нашей жизни, если бы мы только его поняли. Это, наверное, самая темная и

вызывающая тревогу сторона современной цивилизации – ее невежество и подавление того, чем мы в действительности являемся.

РАССМОТРЕНИЕ ТОГО, ЧТО ВНУТРИ

Допустим, мы полностью сменим ориентацию – откажемся смотреть только в одну сторону. Нас учат проводить наши жизни, преследуя собственные мысли и проекции. Даже когда говорят об «уме», это относится только к его мыслям и эмоциям; а когда наши исследователи изучают то, что, по их мнению, является умом, то рассматривают только его проекции. Никто никогда в действительности не рассматривает сам ум, основу, от которой исходят все эти выражения; и это приводит к трагическим последствиям. Как сказал Падмасамбхава:

> Даже хотя то, что обычно называют «умом», очень уважают и широко обсуждают,
> Но все же его не понимают, или понимают неправильно, или понимают лишь однобоко.
> И поскольку его не понимают правильно, таким, каким оно просто является само по себе,
> То возникает непредставимое множество философских идей и утверждений.
> Более того, поскольку обычные люди этого не понимают,
> Они не распознают своей собственной природы,
> И продолжают блуждать среди шести судеб повторного рождения в трех мирах, и потому испытывают страдания.
> Итак, непонимание своего собственного ума – это очень прискорбный недостаток.

Как же мы можем полностью изменить эту ситуацию? Очень просто. Наши умы могут находиться в двух положениях: рассматривая то, что снаружи, и рассматривая то, что внутри.

Давайте же посмотрим внутрь.

Это небольшое изменение ориентации может привести к огромной перемене и даже предотвратить напасти, грозящие нашему миру. Когда наибольшее количество людей познает природу своего ума, они также поймут величественную природу земного мира и будут храбро бороться за его сохранение. Интересно, что на тибетском языке слово, означающее «буддист», – нангпа. Оно буквально значит «тот, кто внутри», тот, кто ищет истину не снаружи, но внутри природы ума. Все учение буддизма, все занятия нацелены на одно: увидеть природу ума и тем освободить нас от страха смерти и помочь осознать истину жизни.

Взгляд внутрь потребует от нас большой осторожности и большой смелости – почти полного изменения нашего отношения к жизни и уму. Мы настолько пристрастились смотреть наружу, что почти полностью лишились доступа к нашему внутреннему существу. Мы боимся заглянуть внутрь, потому что наша культура не дала нам никакого представления о том, что мы там увидим. Сложилось мнение, что от этого можно сойти с ума. Это одна из последних и наиболее сильных выдумок нашего эго, используемая для того, чтобы не дать нам открыть нашу реальную природу.

Мы заполняем наши жизни бешенным ритмом для того, чтобы не было возможности заглянуть внутрь себя. Люди могут бояться даже идеи медитации. Слыша такие слова, как «лишенный эго» или «состояние пустоты», они думают, что переживание этих состояний подобно выбрасыванию из космического корабля в открытый космос и вечному падению в темной ледяной пустоте. Но это очень далеко от истины. Однако в мире, посвященном отвлечениям, молчание и покой приводят нас в ужас; мы защищаемся от них шумом и лихорадочной деятельностью. Рассмотрение природы нашего ума – это то, на что мы осмеливаемся менее всего.

Иногда я думаю, что мы по-настоящему не хотим задавать никаких вопросов о том, кто мы на самом деле, потому что боимся открыть, что есть какая-то другая реальность, кроме этой. Как в свете этого открытия будут выглядеть наши жизни? Как наши друзья и коллеги отреагируют на то, что мы узнаем? Что мы будем делать с этим новым знанием? Знание приносит ответственность. Бывает, что даже при открытой двери темницы, пленник предпочитает заточение.

ОБЕТОВАНИЕ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

В современном мире есть всего несколько людей, которые воплощают качества, происходящие от осознания природы ума. Поэтому нам трудно не только представить просветление или восприятие просветленного человека, но и понять, что мы сами можем стать просветленными.

Несмотря на то, что в нашем обществе постоянно твердят о ценности человеческой жизни и свободы каждого человека, фактически общество обращается с нами как с одержимыми лишь властью, сексом и деньгами, требующими постоянных отвлечений от любых контактов со смертью или реальной жизнью. Если нам говорят или мы сами догадываемся о нашем глубинном потенциале, то не можем в это поверить; а если мы вообще имеем какое-то представление о духовном преображении, то считаем, что это удел только для великих святых и духовных мастеров прошлых времен. Далай-лама часто говорит о том, что у многих людей в

современном мире не хватает настоящей любви к себе и самоуважения. Этот взгляд на жизнь отражает невротическую убежденность в наших собственных недостатках. Это лишает нас надежды на пробуждение и трагически противоречит центральной истине учения Будды: что мы все уже по своей сути совершенны.

И если бы мы даже подумали о возможности просветления, то, взглянув на составляющие нашего обычного ума – гнев, жадность, ревность, мстительность, жестокость, похоть, страх, тревожность и постоянное беспокойство – потеряли бы любую надежду его достижения, если бы нам не сказали о природе ума и возможности осознать ее и полностью убедиться в ее реальности.

Да, просветление реально, и на этой планете по-прежнему есть просветленные мастера. Когда вы действительно встретите такого, то будете потрясены и тронуты в глубине своего сердца, и осознаете, что такие слова, как «просветление» и «мудрость», которые вы раньше считали просто идеями, на самом деле истинны. Современный мир, несмотря на все его опасности, крайне восхитителен. Ум современного человека медленно открывается для иных представлений о реальности. Такие великие учителя, как Далай-лама и Мать Тереза, обращаются к людям по телевидению; многие мастера Востока сейчас приезжают на Запад, чтобы учить; все больше людей читают книги, относящиеся ко всем мистическим учениям. Отчаянное положение нашей планеты медленно пробуждает людей к осознанию необходимости преобразований в глобальном масштабе.

Просветление, как я уже говорил, реально; каждый из нас, кем бы он ни был, может в подходящих обстоятельствах и при правильном обучении постичь природу ума и тем самым познать в себе то, что бессмертно и вечно чисто. Таково обетование всех мистических учений мира, и оно было исполнено и исполняется в неисчислимом множестве человеческих жизней.

Чудо этого обетования не является чем-то экзотическим или фантастическим и предназначено не для избранных, а для всего человечества; и это сознавание оказывается неожиданно обычным. Духовная истина не является чем-то усложненным и эзотерическим: на самом деле это по сути своей глубокий здравый смысл. Когда вы сознаете природу ума, то, слой за слоем, уходит замешательство. Вы в действительности не «становитесь» буддой, а просто непосредственно освобождаетесь от иллюзорного обмана. И быть буддой значит не быть каким-то всемогущим духовным суперменом, а стать наконец истинным человеком.

Одно из величайших буддийских учений называет природу ума «мудростью обычности». Я не могу слишком долго останавливаться на

том, что наша истинная природа и природа всех существ не является чем-то необычным. Ирония состоит в том, что это наш так называемый обычный мир является необычным, фантастической сложной галлюцинацией обманутого видения сансары. Именно это «необычное» видение не дает нам понять «обычную», естественную, сущностную природу ума. Посмотрели бы будды на нас сейчас: как они, в печали, удивлялись бы смертоносной изобретательности и сложности нашего замешательства!

Именно из-за нашего ненужного усложнения природа ума, с которой нас знакомит мастер, кажется нам слишком простой, чтобы в нее поверить. Наш обычный ум твердит нам, что этого не может быть, что в этом должно быть что-то большее. Ну конечно, было бы куда более «величественно», если бы вокруг нас вспыхнули ослепительные огни, ангелы с развевающимися золотыми локонами слетели бы к нам, и Волшебник Изумрудного Города зычным голосом объявил: «Ныне ты ознакомлен с природой твоего ума!» Нет, таких представлений не бывает.

Из-за слишком высокой оценки интеллекта в нашей культуре, нам может казаться, что для того, чтобы стать просветленным, нужно быть очень умным. Однако на деле многие виды интеллектуальности являются просто дополнительными препятствиями. Одна тибетская пословица говорит: «Если ты слишком умный, то можешь вообще проглядеть весь смысл». Патрул Ринпоче сказал: «Логический ум кажется интересным, но является семенем обмана». Люди могут стать одержимыми своими собственными теориями и пропустить смысл всего. В Тибете говорят: «Теории подобны заплатам на шубе – однажды они просто изнашиваются и падают». Позвольте мне ободрить вас такой историей:

> В прошлом веке у одного великого мастера был очень тупой ученик. Мастер вновь и вновь занимался с ним, пытаясь ознакомить его с природой ума, но он все не мог достичь понимания. Наконец, мастер рассердился и сказал ему: «Я хочу, чтобы ты отнес этот мешок ячменя на вершину вон той горы. Но ты не должен останавливаться или отдыхать. Просто иди и иди, пока не будешь на вершине». Ученик был простаком, но непреклонно преданным и верящим в своего мастера, и точно исполнил то, что было велено. Мешок был тяжел. Он взвалил его на спину и пошел вверх по склону горы, не смея останавливаться. Он просто шел и шел. Мешок становился все тяжелее и тяжелее. Он шел долго. Наконец, на вершине, он сбросил мешок и сам сел наземь, измученный, но глубоко расслабившийся. Он ощутил свежий горный воздух на своем лице. Все его

сопротивление рассеялось, а вместе с ним и его обычный ум. И в этот момент он внезапно постиг природу своего ума. «А! Так вот что мне все время показывал мой мастер», – подумал он. Он сбежал с горы и, вопреки всем правилам, ворвался в комнату мастера.

«По-моему, я теперь это понял... Я действительно понял это!» Его мастер понимающе улыбнулся ему: «Значит, прогулка на гору была интересной, правда?»

Кем бы вы ни были, вы тоже можете пережить то же, что пережил этот ученик на горе, и именно это переживание наделит вас бесстрашием, необходимым для преодоления жизни и смерти. Но каков лучший, быстрейший и наиболее эффективный способ это сделать? Первый шаг состоит в занятиях медитацией. Именно медитация медленно очищает обычный ум, разоблачая и истощая его привычки и иллюзии, так, что мы становимся способными, в подходящий момент, распознать, кем мы действительно являемся.

Глава V
ВОЗВРАЩЕНИЕ УМА ДОМОЙ

Более двух с половиной тысяч лет тому назад один человек, много жизней искавший истину, пришел в тихую местность на севере Индии и сел под деревом. Исполненный решимости, он поклялся, что будет сидеть под этим деревом до тех нор, пока не найдет истину. Говорят, что в сумерках он победил все темные силы обманчивой иллюзии, а на следующее утро, когда звезда Венера явилась на предрассветном небе, этот человек был вознагражден за свое вековечное терпение, дисциплину и безупречную концентрацию – он достиг окончательной цели человеческого существования, просветления. В это священное мгновение сама земля задрожала, как будто «опьяненная блаженством», и, как говорят нам священные тексты, «никто нигде не был гневен, болен или в печали; никто не творил зла, никто не был горд; мир преисполнился покоем, как будто уже достиг полного совершенства». Этот человек известен как Будда. Вот замечательное описание просветления Будды, сделанное вьетнамским мастером Тич Нат Ханом:

Гаутама почувствовал, как будто тюрьма, в которой он томился в течение тысяч жизней, была разрушена. Его тюремщиком было неведение. Неведение затмило его ум подобно тому, как штормовые облака затмевают луну и

звезды. Этот ум, затуманенный бесконечными волнами мыслей, подвластных иллюзии, ложно разделял реальность на субъективную и объективную, личность и все остальное, существование и несуществование, рождение и смерть, и из этого разделения возникали ложные точки зрения – тюрьмы чувств, желаний, цепляния за что-либо и становления чем-то. Страдания рождения, старости, болезни и смерти только увеличивали толщину стен этой тюрьмы. Единственное, что требовалось сделать – овладеть тюремщиком и увидеть его истинное лицо. Этим тюремщиком являлось неведение... И с его исчезновением пропадала не только тюрьма, но и сама возможность ее возникновения.

Будда постиг, что неведение нашей истинной природы и есть корень всех мучений сансары, а корень самого неведения лежит в привычной склонности нашего ума к отвлечению. Покончить с отвлечением ума – значит покончить с самой сансарой; он осознал, что ключом к этому является возвращение ума к его истинной природе посредством практики медитации. В спокойном и смиренном достоинстве сидел Будда на земле, окруженный небом, как бы показывая всем, что при медитации нужно сидеть с открытым, подобно небу, настроем ума, но оставаясь в настоящем времени, на земле, связанным с землей. Это небо – наша абсолютная природа, в которой нет препятствий и границ, а земля – наша реальность, наше относительное, обычное состояние. Поза, которую мы занимаем при медитации, означает, что мы соединяем абсолютное и относительное, небо и землю, твердь небесную и твердь земную, подобные двум крыльям птицы; мы сливаем воедино подобную небесам бессмертную природу ума и землю нашей преходящей, смертной природы.

Величайший подарок, какой вы можете преподнести себе в этой жизни, – это дар овладения медитацией. Потому что только посредством медитации вы можете пуститься в странствие, чтобы открыть свою истинную природу и тем найти ту стабильность и уверенность, которые нужны вам, чтобы хорошо жить и хорошо умереть. Медитация – это дорога к просветлению.

ТРЕНИРОВКА УМА

Существует очень много способов обучения медитации, и я, должно быть, тысячи раз обучал ей, но каждый раз по-разному и каждый раз непосредственно и заново.

К счастью, мы живем в такое время, когда множество людей по всему миру знакомятся с медитацией. Она завоевывает все возрастающее

признание как практика, которая проникает через все культурные и религиозные барьеры, воспаряя над ними, и позволяет тем, кто занимается ею, установить непосредственный контакт с истиной своего существования. Это практика, немедленно выходящая за пределы религиозных учений, и представляющая сущность религий.

Обычно мы напрасно растрачиваем свою жизнь в бесконечной деятельности, отвлеченные от своей истинной сущности; с другой стороны, медитация возвращает нас к самим себе, где мы можем действительно познать на опыте и почувствовать свое полное существование, за пределами всех привычек. Мы проживаем свои жизни в напряженной тревожной борьбе, в вихре спешки и агрессии, в состязании, цеплянии, обладании и достижении, вечно отягощая себя внешними делами и занятиями. Медитация представляет собой полную противоположность этому. Чтобы медитировать, нужно полностью прекратить наши «нормальные» действия, поскольку это состояние, свободное от всех забот и задач, в котором нет состязания, нет желания обладать или цепляться за что-либо, нет напряженной и тревожной борьбы и нет жажды достижения; это состояние, не имеющее стремлений, где нет ни принятия, ни отвержения, ни надежды, ни страха, такое состояние, в котором мы медленно начинаем освобождать все эмоции и идеи, которые заточали нас в темнице природной простоты.

Буддийские мастера медитации знают, насколько гибок и способен к работе этот ум. Но при его тренировке можно достичь чего угодно. Фактически, мы уже превосходно натренированы сансарой и для сансары, натренированы в том, как ревновать, как цепляться, как испытывать тревогу, печаль, отчаяние и жадность, как отвечать гневом на все, что нас провоцирует. Фактически, мы настолько хорошо натренированы, что отрицательные эмоции возникают самопроизвольно, мы даже не пытаемся создавать их. Итак, все дело в тренировке и силе привычки. Если посвятить ум смятению, то, как мы слишком хорошо знаем, если честно признаться, он станет темным мастером смятения, в совершенстве владеющим его методами подчинения, тонко и извращенно гибким в служении ему. Если же ум в медитации посвятить задаче освобождения от иллюзии, то мы обнаружим, что со временем наш ум, терпением, дисциплиной и правильной тренировкой начнет выпутываться из смятения и познавать собственное вечное состояние блаженства и ясности.

Под «тренировкой» ума ни в коем случае не подразумевается его насильственное подчинение или «промывание мозгов». В первую очередь при тренировке ума нужно непосредственно и конкретно увидеть, как работает ум, а это знание вы получите из духовных учений и на личном опыте при практике медитации. Затем вы сможете применить это знание для приручения ума и умелой работы с ним, делая его все более и более

послушным, так, что сможете стать хозяином собственного ума и применять его полноценным и наиболее благотворным образом.

Буддийский мастер восьмого века Шантидева сказал:

> Если этот слон ума со всех сторон связан путами внимания,
> То весь страх исчезает и приходит полное счастье.
> Все враги: все тигры, львы, слоны, медведи, змеи [т.е. наши эмоции] [],
> И все хранители ада, все демоны и ужасы,
> Все они связаны и подвластны нашему уму,
> И подчинены посредством приручения этого единого ума,
> Потому что от этого ума происходят все страхи и неисчислимые печали.

Подобно тому, как писатель овладевает непосредственной свободой самовыражения только после многих лет практики, часто очень усердной, и подобно тому, как простота и грациозность танца достигается только благодаря огромным усилиям и терпению балерины, также и вы, когда начнете понимать, куда ведет вас медитация, будете относиться к ней как к величайшему делу вашей жизни, такому, которое потребует от вас глубочайшей настойчивости, энтузиазма, разумности и дисциплины.

СУЩНОСТЬ МЕДИТАЦИИ

Цель медитации – пробудить в нас подобную небесам природу ума и познакомить нас с нашей сущностью – нашим неизменным чистым сознаванием, которое лежит в основе всей жизни и смерти.

В неподвижности и молчании медитации мы возвращаемся к той глубинной внутренней природе, которую мы так давно утратили среди деловитости и отвлечении своего ума. Разве не удивительно, что наш ум не может оставаться в покое долее нескольких мгновений без того, чтобы тут же не уцепиться за какое-то отвлечение; он настолько непостоянен и озабочен, что иногда я думаю, что те, кто живет в современном городе, уже подобны существам, претерпевающим мучения в промежуточном посмертном состоянии, в котором, как считают, их сознание мучается беспокойством. Некоторые авторитеты заявляют, что до 13 процентов жителей Соединенных Штатов страдают какими-то душевными расстройствами. Что же это говорит о том состоянии, в котором мы живем?

Мы разделены на такое множество различных аспектов. Мы не знаем, кто мы в действительности, или с какими аспектами себя мы должны отождествлять, или в какие из них верить. Столь много противоречащих друг другу голосов, влияний и чувств борются за контроль над нашей внутренней жизнью, что мы обнаруживаем себя рассеянными повсюду, по всем направлениям, а внутри не остается никого.

Итак, медитация – это возвращение ума домой.

Мы, в учении Будды, говорим, что существует три принципа, согласно которым ваша медитация или просто является способом достижения временного расслабления, покоя и блаженства, или мощной причиной вашего просветления и просветления других. Мы выражаем это так: «Добро в начале, Добро в середине и Добро в конце».

Добро в начале возникает из осознания, что мы, как и все разумные существа, имеем в своей основе природу будды, как нашу самую глубинную сущность, и что постичь это – значит освободиться от неведения и, в конце концов, покончить со страданием. Так что каждый раз, когда мы приступаем к практике медитации, то вдохновляемся этим побуждением и посвящаем свое занятие и свою жизнь просветлению всех существ, в духе следующей молитвы, молитвы всех будд прошлого:

> Силой и истиной этой практики:
> Да будет у всех существ счастье и причины счастья;
> Да будут все существа свободны от горя и причин горя;
> Да не будет никто никогда отделен от священного счастья, не знающего горя;
> И да живут все в равновесии, без слишком сильной привязанности и слишком сильного отвержения;
> Живут, веря в равенство всего, что живет.

Добро в середине является состоянием ума, в котором мы входим в суть этой практики, и которое вдохновлено осознанием природы ума, от чего возникает отношение не цепляния за что-либо, свободное от какого бы то ни было отношения к идеям, и осознание, что все сущее «пусто» внутренне, иллюзорно и подобно сновидениям.

Добро в конце – это то, как мы заканчиваем нашу медитацию, передавая всю ее заслугу в молитве, произносимой с искренним рвением: «Пусть любая заслуга, которая происходит от этой практики, будет направлена на просветление всех существ; пусть она станет каплей в океане деяний всех будд, свершаемых ими неустанно для освобождения всех существ». Заслуга – это та позитивная сила и благо, покой и счастье, что исходят от вашего занятия медитацией. Вы передаете эту заслугу для долгого, окончательного блага всех существ, для их просветления. На

более непосредственном уровне вы передаете ее для того, чтобы настал мир в этом мире, чтобы все были свободны от нужды и болезней, и испытали полное благополучие и длительное счастье. Затем, сознавая иллюзорную и подобную сновидению природу реальности, вы серьезно размышляете о том, что и вы, передающий свою практику, и те, кому вы ее передаете, и само это действие передачи – все по своей сути «пусты» и иллюзорны. Учение говорит, что это затворяет вашу медитацию и обеспечивает сохранение ее чистой силы, которая не может утечь или просочиться и быть утерянной, и что ничто из заслуг вашей практики медитации не будет зря растрачено.

Эти три священных принципа – умелая мотивация, то отношение не цепляния за что-либо, которое обеспечивает саму практику, передача, затворяющая ее, – и являются тем, что делает вашу медитацию истинно мощной и просветляющей. Великий тибетский мастер Лонгченпа прекрасно назвал их «сердце, глаз и жизненная сила истинной практики». Как говорит Ньошул Кхенпо: «Чтобы достигнуть полного просветления, не нужно более этого; но менее этого – недостаточно».

ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Медитация состоит в возвращении ума домой, и в первую очередь это достигается практикой внимательности.

Однажды старая женщина пришла к Будде и спросила его, как ей медитировать. Он сказал ей, чтобы она постоянно сознавала каждое движение своих рук, доставая воду из колодца, зная, что если она будет это делать, то скоро окажется в том состоянии бдительного и обширного покоя, которое и есть медитацией.

Практика внимательности, возвращения рассеянного ума домой, и приведения тем самым различных аспектов нашего существа в единую точку, называется «Пребыванием в Покое» или «Соблюдением Покоя». Это приводит к трем результатам.

Во-первых, все фрагменты-аспекты нас самих, враждовавшие друг с другом, успокаиваются и растворяются, примиряясь друг с другом. При этом успокоении мы начинаем лучше понимать самих себя, а иногда даже начинаем воспринимать проблески сияния своей основной природы.

Во-вторых, практика внимательности разряжает наше отрицание, агрессию и бурные эмоции, которые набирали свою силу в течение многих наших жизней. Тут важнее не подавлять эмоции и не предаваться им, а рассматривать их, и ваши мысли, и все, что бы ни возникало при этом, с принятием и великодушием, настолько открытыми и обильными, насколько это только возможно. Тибетские мастера говорят, что это мудрое великодушие вызывает ощущение безграничного пространства, настолько

теплого и приятного, что вы чувствуете, что оно окружает и защищает вас, как оболочка солнечного света.

По мере того, как вы сохраняете открытость и внимание и применяете один из тех методов, которые я объясню далее, чтобы все более и более сводить в одну точку ваш ум, ваше отрицание будет постепенно, медленно разряжаться; вы начнете ощущать себя хорошо в вашем существовании, или, как говорят французы, «хорошо в своей собственной шкуре». Это принесет вам облегчение и глубокую легкость. Я считаю эту практику наиболее эффективным видом лечения и самоисцеления.

В-третьих, эта практика раскрывает и показывает вам ваше сущностное Доброе Сердце, потому что она растворяет и устраняет ту недоброту или вред, что есть в вас. Только тогда, когда мы изъяли из себя этот вред, мы становимся истинно полезными для других. Таким образом, посредством этой практики, медленно удаляя из себя недоброту и вред, мы позволяем своему истинному Доброму Сердцу, той основополагающей доброте, что составляет нашу настоящую природу, проявить свое сияние и стать тем теплым окружением, в котором расцветает наше истинное существо.

Теперь вы поймете, почему я называю медитацию истинной практикой мира, истинной практикой ненасилия, отрицания агрессии, и истинным и величайшим разоружением.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ВЕЛИКИЙ ПОКОЙ

Обучая медитации, я часто начинаю с того, что говорю: «Верните свой ум домой. И отпустите. И расслабьтесь».

Суть всей практики медитации в целом можно свести к этим трем критическим этапам: вернуть ум домой, и отпустить, и расслабиться. Каждая из этих фраз имеет значения, отдающиеся эхом на многих уровнях.

Вернуть свой ум домой – это значит вернуть ум в состояние Соблюдения Покоя с помощью практики внимания. В своем глубочайшем смысле, вернуть ум домой – это обратить его внутрь себя и отдохнуть в покое в природе ума. Это само по себе является высочайшей медитацией.

Отпустить – означает освободить ум из его темницы, состоящей в стремлении уцепиться за что-либо, поскольку вы сознаете, что вся боль, страх и расстройства возникают от желаний цепляющегося ума. На более глубоком уровне это сознавание и та уверенность, что возникает из вашего возрастающего понимания природы ума, пробуждают глубокую и естественную щедрость, которая позволяет вам отпустить все стремление цепляться из своего сердца, позволяя ему освободиться и растаять во вдохновении медитации.

И, наконец, *расслабиться* – означает быть обширным и освободить ум от его напряжений. Глубже, вы расслабляетесь, погрузившись в истинную природу своего ума, состояние Ригпа. Тибетские слова, пробуждающие этот процесс, намекают в своем смысле на *«расслабление на Ригпе»* . Это подобно тому, как будто пригоршню песка высыпают на плоскую поверхность: каждая песчинка сама занимает свое собственное место. Также расслабляетесь и вы в своей истинной природе, позволяя своим мыслям и эмоциям естественно осесть и раствориться в состоянии природы ума.

Когда я медитирую, то всегда вдохновляюсь стихотворением Ньошула Кхенпо:

> Пусть отдохнет в естественном великом покое
> Этот истощенный ум,
> Избитый до беспомощности кармой и невротическими мыслями,
> Подобными нескончаемой ярости неустанно бьющих волн
> Бесконечного океана сансары.
> Отдохните в естественном великом покое.

Прежде всего, будьте расслабленны, будьте естественны и обширны настолько, насколько это только возможно. Тихо выскользните из петли своей привычной тревожной личности, отпустите все, за что вы цепляетесь и расслабьтесь в своей истинной природе. Подумайте о своей обычной, эмоциональной, осаждаемой мыслями личности, как о куске льда или масла, оставленном на солнце. Если вы ощущаете себя твердым и холодным, позвольте этой агрессии растаять под солнечным сиянием вашей медитации. Позвольте покою воздействовать на вас и дать вам возможность собрать ваш рассеянный ум во внимание Соблюдения Покоя и пробудить в вас осознание и проникновение Ясного Видения. И вы обнаружите, что вся ваша негативность обезоружена, ваша агрессия – растворена, а ваше замешательство медленно испаряется, как туман, в огромном и незапятнанном небе вашей абсолютной природы [].

Сидите тихо, молча, тело в неподвижности, ум в покое, позволяя приходить и уходить любым мыслям и эмоциям, какие бы ни возникали, не цепляясь ни за что.

Как ощущается это состояние? Дуджом Ринпоче обычно предлагал представить человека, который приходит домой после долгого дня тяжелой работы в поле и садится в свое любимое кресло у очага. Он весь день трудился и знает, что сделал все, что собирался сделать; ему больше не о чем беспокоиться, ибо ничего не осталось несделанного, и он может

сейчас полностью оставить все свои заботы и тревоги и быть удовлетворенным.

Итак, когда вы медитируете, то существенно важно создать соответствующее внутреннее окружение ума. Все усилия и борьба происходят от того, что вы сжаты внутренне, не обширны, и поэтому создание такого правильного окружения жизненно важно для того, чтобы ваша медитация действительно произошла. В присутствии юмора и обширности медитация возникает без усилий.

Иногда я не использую при медитации никакого определенного метода. Я просто позволяю своему уму отдыхать и обнаруживаю, особенно когда я чувствую вдохновение, что очень быстро могу вернуть свой ум домой и расслабиться. Я тихо сижу и отдыхаю в природе ума. Я не спрашиваю, нахожусь ли я в «правильном» состоянии, и не сомневаюсь. В этом нет усилия, а есть только интенсивное понимание, бодрствование и непоколебимая уверенность. Когда я пребываю в природе ума, обычного ума больше нет. Нет необходимости поддерживать или подтверждать чувство того, что я есть: я просто есть. Присутствует основополагающая истина. Ничего особенного делать не нужно.

МЕТОДЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ МЕДИТАЦИИ

Если ваш ум естественно, сам по себе, способен войти в состояние покоя, и если вы обнаруживаете, что у вас есть вдохновение просто отдыхать в его чистом сознавании, то вам не нужны никакие методы медитации. Фактически, вас может даже постичь неудача, если вы попробуете применять какой-то из этих методов, находясь в таком состоянии. Однако очень многим из нас трудно сразу войти в это состояние. Мы просто не знаем, как пробудить его, а наши умы настолько беспокойны и подвержены отвлечениям, что для его пробуждения нам требуются специальные средства, то есть метод.

Под этими «специальными средствами» я имею в виду умение собрать вместе ваше понимание сущностной природы своего ума, ваше знание собственных различных и меняющихся настроений, а также развитое вами на практике интуитивное понимание того, как вам в различные моменты работать с самим собой. Собрав все это воедино, вы обучитесь искусству применения именно тех методов, которые нужны для определенной ситуации или проблемы, чтобы преобразить внутреннее окружение своего ума.

Однако необходимо помнить: метод является только средством, а не самой медитацией. Посредством умелого выполнения метода вы достигаете совершенства того чистого состояния полного присутствия, которое и является настоящей медитацией.

Есть одна тибетская пословица, которая помогает многое понять: *«Гомпа ма йин, кампа йин»* . Ее буквальный перевод: «„Медитация“ – это не то, „привыкание“ – это то». Она означает, что медитация является не более, чем привыканием к практике медитации. Как говорится, «Медитация является не стремлением, а естественным процессом, когда вы поглощаетесь ею». Вы продолжаете практиковаться в методе, и медитация медленно рождается. Медитация не является чем-то, что можно «делать», она должна возникнуть самопроизвольно, только тогда мы в совершенстве овладеваем практикой.

Однако для того, чтобы медитация могла появиться, нужно создать спокойные и благоприятные условия. Прежде, чем мы овладеем своим умом, нужно в первую очередь создать покой в его окружении. Сейчас ум подобен пламени свечи: он нестабилен, мерцает, постоянно меняется под действием неуправляемых воздушных потоков наших мыслей и эмоций. Это пламя будет гореть спокойно только тогда, когда мы сможем успокоить воздух, окружающий его; поэтому мы способны увидеть природу ума и отдыхать в ней только тогда, когда успокоим вихрь наших мыслей и эмоций. С другой стороны, как только мы находим в своей медитации стабильность, шумы и всевозможные беспокойства оказывают на нас гораздо меньшее действие.

Люди Запада склонны чересчур вдаваться в то, что я бы назвал «технологией медитации». Это понятно, ведь в конце концов современный мир увлечен механизмами и машинами и слишком зависит от чисто практических методов. Однако гораздо более важной особенностью медитации является не ее техника, но дух: то умелое, вдохновленное и творческое направление ее практики, которое также можно назвать «позиция».

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Мастера говорят: «Если вы создадите в своем теле и в своем окружении благоприятные условия, то тогда медитация и сознавание возникнут автоматически». Вопрос позиции не относится к эзотерической педантичности: цель соблюдения правильной позы состоит в создании более вдохновляющего окружения для медитации, для пробуждения Ригпы. Существует связь между позой тела и позицией ума. Ум и тело взаимосвязаны, и медитация естественно возникает только тогда, когда ваша поза и ваша позиция являются вдохновленными.

Если вы сидите и ваш ум не полностью настроен в унисон с вашим телом – если, например, вы тревожны и чем-то озабочены – то тогда ваше тело будет ощущать физическое неудобство, и скорее возникнут затруднения. А в том случае, когда ваш ум находится в спокойном,

вдохновленном состоянии, он будет влиять на вашу позу, и вы будете сидеть гораздо более естественно и без усилий. Поэтому очень важно объединять позу вашего тела и ту уверенность, которая возникает из вашего сознавания природы ума.

Поза, которую я собираюсь описать, может слегка отличаться от той, к которой вы, наверное, привыкли. Она исходит от древних учений Дзогчена. Именно ей обучили меня мои мастера, и я убедился, что она очень действенна.

Учения Дзогчена говорят, что ваш взгляд и ваша позиция должны быть подобны горе. Ваш взгляд, является суммой всего вашего понимания и постижения природы ума, которую вы вносите в свою медитацию. Таким образом, ваш взгляд переходит в вашу позицию тела и вдохновляет ее, выражая сердцевину вашей сущности в том, как вы сидите.

Итак, сидите таким образом, как будто вы – гора, со всей непоколебимой, стойкой величественностью горы. Гора совершенно естественна и спокойна, какие бы сильные ветры ни хлестали ее, как бы ни были темны облака, взвихряющиеся у ее вершины. Сидя, подобно горе, позвольте своему уму подняться и взлететь, и парить в вышине.

Наиболее существенная особенность этой позы состоит в том, что спина должна быть прямой, как «стрела» или «столбик золотых монет». Тогда «внутренняя энергия», или прана, легко будет течь по тонким каналам тела, и ваш ум найдет свое истинное состояние покоя. Не напрягайте ничего. Нижняя часть позвоночника имеет естественный изгиб, она должна быть ненапряженной, но направленной вверх. Ваша голова должна комфортно находиться в равновесии на шее. Силу и изящество этой позы определяют ваши плечи и верхняя часть туловища, и они должны находиться в правильном положении, но без какого-либо напряжения.

Ноги скрестите. Вам не нужно сидеть в полной позе лотоса, на которой особенно настаивают в практике продвинутой йоги. Скрещенные ноги символизируют единство жизни и смерти, добра и зла, умения и мудрости, мужского и женского принципов, сансары и нирваны; состояние недвойственности. Вы также можете выбрать позу сидения на стуле, но обязательно держите спину прямой [].

Согласно моей традиции медитации, глаза должны быть открыты: это очень важно. Если вы чувствительны к внешним раздражителям, то в начале практики вы можете на некоторое воемя закрывать глаза и тихо обращаться внутрь себя.

Как только вы почувствуете, что утвердились в покое, постепенно откройте свои глаза, и вы обнаружите, что ваш взгляд стал более мирным и спокойным. Теперь посмотрите вниз перед собой, вдоль своего носа, под углом около 45 градусов. Общий совет, относящийся к практике: когда ваш

ум в возбужденном состоянии, лучше смотреть ниже, а когда он подавлен и сонный, поднимать взгляд.

Когда ваш ум станет спокоен и начнет появляться внутренняя ясность, вы почувствуете, что свободно можете поднять глаза, больше открывая их и смотря в пространство прямо перед собой. Такой взгляд рекомендуется в практике Дзогчен.

В учениях Дзогчен говорится, что ваша медитация и ваш взгляд должны быть подобны огромной обширности океана, вездесущей, открытой и безграничной. Так же, как неразделимы ваш взгляд и поза, так и ваша медитация вдохновляет ваш взгляд, и они сливаются воедино.

При этом не фокусируйте свои глаза на чем-либо отдельном; вместо этого, слегка обратитесь внутрь себя и позвольте своему взгляду расшириться и становиться все более и более всеохватывающим и распространенным. Вы обнаружите, что само ваше зрение становится более всеобъемлющим, и что в вашем взгляде стало больше мира, больше сострадания, больше беспристрастия и больше самообладания.

Тибетское имя Будды Сострадания – Ченрезиг. *Чен* – означает глаз, *ре* – угол глаза, а *зиг* – видеть. Это означает, что своими сострадающими глазами Ченрезиг видит нужды всех существ. Мягко и нежно направляйте то сострадание, что исходит от вашей медитации, через свои глаза, так, чтобы ваш взгляд становился самим взглядом сострадания, всепроникающего и подобного океану.

Глаза должны быть открыты по нескольким причинам. Когда они не закрыты, вам легче бодрствовать. Кроме того, медитация не является способом бегства от мира или укрытия от него в похожем на транс переживании измененного состояния сознания. Напротив, это прямой путь, помогающий нам истинно понять самих себя и соотнести это с жизнью и всем миром.

Поэтому при медитации ваши глаза должны быть открыты, а не закрыты. Вместо того, чтобы отворачиваться от жизни, вы остаетесь открытыми и в мире со всем сущим. Вы оставляете все свои органы чувств – слух, зрение, осязание – просто открытыми, естественными, такими, какие они есть, не цепляясь за их восприятия. Как сказал Дуджом Ринпоче: «Хотя происходит восприятие различных форм, они пусты; но в пустоте воспринимаются формы. Хотя слышатся разные звуки, они пусты; но в пустоте воспринимаются звуки. Также возникают различные мысли; они пусты, но в пустоте воспринимаются мысли». Что бы вы ни видели, что бы вы ни слышали, оставляйте это таким, как оно есть, не цепляясь. Оставьте то, что слышите, в слухе, оставьте то, что видите, в зрении, не позволяя своей привязанности войти в это восприятие.

Соответственно специальной духовной практике свечения Дзогчена, весь свет нашей мудрости-энергии находится в центре сердца,

соединенном «каналами мудрости» с глазами. Глаза являются «дверями» этого свечения, поэтому держите их открытыми, чтобы не блокировать эти каналы мудрости [].

При медитации держите рот чуть приоткрытым, как будто вы вот-вот произнесете глубокий, расслабляющий звук «Аааа». Говорится, что, когда вы держите рот приоткрытым и дышите в основном через него, при этом обычно меньше возможности возникновения «кармических ветров», создающих отвлекающие мысли и препятствия в вашем уме и медитации.

Пусть ваши руки удобно и спокойно лежат на коленях. Эта поза называется «позой ума в удобстве и без напряжения».

В этой позе есть искра надежды, некоторый игривый юмор, состоящий в тайном понимании, что все мы обладаем природой будды. Так что, когда вы принимаете эту позу, то игриво подражаете будде, подтверждая существование собственной природы будды и реально поощряя ее проявиться. На деле вы начинаете уважать себя как потенциального будду. В то же самое время вы по-прежнему распознаете свое относительное состояние. Но благодаря тому, что вы позволили себе вдохновиться радостной верой в вашу собственную истинную природу будды, вам легче принять собственные негативные стороны и справиться с ними с большей добротой и юмором. Поэтому, когда вы медитируете, то призовите себя почувствовать самоуважение, достоинство и сильное смирение будды, которым вы являетесь. Я часто говорю, что достаточно, если вы просто позволите себе вдохновиться этой радостной верой: из этого понимания и уверенности естественно возникнет медитация.

ТРИ МЕТОДА МЕДИТАЦИИ

Будда учил восьмидесяти четырем тысячам способов приручения и усмирения отрицательных эмоций, и в буддизме существует бесчисленно много методов медитации. Я обнаружил, что три из них особенно эффективны в современном мире, и их может с пользой применять каждый. Это «наблюдение» за дыханием, применение объекта и произнесение мантры.

1. «Наблюдение» за дыханием

Это первый очень древний метод, применяемый всеми школами буддизма. Он состоит в том, что вы легко и внимательно останавливаете свое внимание на собственном дыхании.

Дыхание есть жизнь, основное и наиболее основополагающее выражение нашей жизни. В иудаизме руах, дыхание, означает дух Господа,

пронизывающий творение; в христианстве также есть глубокая связь между Святым Духом, вносящим жизнь во все, и дыханием. В учении Будды дыхание, или на санскрите прана, называется «колесницей ума», поскольку именно прана обеспечивает движение нашего ума. Поэтому, когда вы успокаиваете ум умелой работой с дыханием, вы одновременно и автоматически приручаете и обучаете ум. Разве все мы не замечали, как снимается напряжение, вызванное трудностями жизни, если мы просто можем побыть несколько минут в одиночестве и просто подышать, делая глубокие и спокойные вдохи и выдохи? Даже такое простое упражнение может сильно помочь.

Итак, при медитации дышите естественно, так же, как всегда. Слегка сосредоточьте ваше внимание на выдохе. Когда вы выдыхаете, просто вытекайте наружу вместе с выдохом. Каждый раз, когда вы выдыхаете, вы отпускаете и освобождаете все, за что цепляетесь. Представьте, как ваше дыхание растворяется, сливаясь с вездесущей истиной. Вы обнаружите, что между выдохом и вдохом каждый раз возникает естественный промежуток, во время которого и будет растворяться ваше цепляние.

Отдыхайте в этом промежутке, в этом открытом пространстве. А когда вы естественно сделаете вдох, не сосредотачивайтесь специально на нем, но продолжайте отдыхать умом в том открывшемся промежутке.

Во время занятия важно не вовлекаться в умственные комментарии, анализ или внутренние разговоры. Не делайте ошибку, постоянно комментируя в уме («Сейчас я вдыхаю, сейчас я выдыхаю»), стремясь удержать на этом свое внимание; важно ваше чистое присутствие.

Не концентрируйтесь на дыхании слишком сильно. Отдавайте ему около 25 процентов вашего внимания, а остальные 75 пусть будут спокойно и свободно расслаблены. По мере того, как вы будете все более погружаться в свое дыхание, вы обнаружите, что становитесь все более и более присутствующим в настоящем моменте, возвращая в себя все свои разбросанные и разделенные аспекты и становясь цельным.

Вместо того, чтобы «наблюдать» за дыханием, позвольте себе постепенно отождествиться с ним, как будто вы им становитесь. Медленное дыхание, дышащий и действие дыхания станут одним; растворятся двойственность и разделение.

Вы обнаружите, что этот очень простой процесс внимания отсеивает ваши мысли и эмоции. Затем что-то отделяется, как будто вы сбрасываете старую кожу, и уходит.

Однако некоторые люди не расслабляются и не чувствуют себя удобно, следя за дыханием; они начинают при этом чувствовать чуть ли не клаустрофобию. Для них более полезным может быть следующий метод.

2. Применение объекта

Второй метод, оказывающийся полезным для многих, состоит в том, чтобы легко остановить ум на каком-то объекте. Вы можете использовать любой естественно красивый объект, пробуждающий в вас особое ощущение вдохновения, например, цветок или кристалл. Но наиболее сильное воплощение истины – образ Будды, или Христа, или, особенно, вашего мастера. Ваш мастер – это ваша живая связь с истиной; благодаря вашей личной связанности с мастером, просто вид его лица соединяет вас с вдохновением и истиной вашей собственной природы.

Многие обнаружили свою особенную связь с изображением статуи Падмасамбхавы, называемой «Похож на меня». Эта статуя была выполнена с него и благословлена им в восьмом веке в Тибете. Падмасамбхава принес и распространил учения Будды в Тибете благодаря огромной силе своей духовной личности. Он известен как «второй Будда», и тибетцы с любовью называют его «Гуру Ринпоче», что означает «Драгоценный Мастер». Дилго Кхьенце Ринпоче сказал: «Из благородной земли Индии и Тибета, Земли Снегов, произошло множество невероятных и несравненных мастеров, но из всех их тот, кто обладает величайшим состраданием и оказывает величайшее благословение существам этой трудной эры, – это Падмасамбхава, воплощающий сострадание и мудрость всех будд. Одно из его качеств – власть немедленно благословлять того, кто молится ему, и о чем бы мы ему ни молились, он имеет силу тут же исполнять наше желание».

Вдохновленные этим, установите фотографию статуи Падмасамбхавы на уровне глаз и легко остановите свое внимание на его лице, особенно на взгляде его глаз. Этот взгляд полон глубокого покоя, который практически изливается из этой фотографии, унося вас в состояние сознавания без потребности за что-либо цепляться – в состояние медитации. Пусть в нем ваш ум спокойно пребывает в мире, вместе с Падмасамбхавой.

3. Произнесение мантры

Третий способ, широко применяемый в тибетском буддизме (а также в суфизме, православном христианстве и индуизме), состоит в слиянии ума со звуком мантры. Мантра, по определению, – «то, что защищает ум». То, что защищает ум от негативности, или то, что защищает вас от вашего собственного ума, называется мантрой.

Когда вы нервны, растерянны или эмоционально уязвимы, то вдохновенное пение или повторение мантры может полностью изменить состояние вашего ума, преобразуя его энергию и окружение. Как это

возможно? Мантра является сущностью звука и воплощением истины в виде звука. Каждый ее слог пронизан духовной силой, концентрирует в себе духовную истину и вибрирует благословением речи будд. Говорится также, что ум движется силой тонкой энергии дыхания, праны, что проходит по тонким каналам тела и очищает их. Поэтому, когда вы поете мантру, то заряжаете свое дыхание и энергию энергией этой мантры, непосредственно работая со своим умом и тонким телом.

Я рекомендую своим ученикам мантру ОМ А ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ (тибетцы произносят это как Ом А Хунг Бенза Гуру Пема Сиддхи Хунг). Это мантра Падмасамбхавы, мантра всех будд, мастеров и постигших существ, она значительно сильна для достижения мира, исцеления, преображения и защиты в этот хаотический век насилия. Произносите эту мантру спокойно, с углубленным вниманием, пусть ваше дыхание, эта мантра и ваше сознание медленно сливаются воедино. Или вдохновенно пойте ее и погружайтесь в глубокое молчание, которое временами наступает после этого.

Несмотря на то, что я всю жизнь занимаюсь этой практикой, меня иногда по-прежнему изумляет сила мантры. Несколько лет тому назад я проводил в Лионе, во Франции, занятие с тремя сотнями людей, в основном, домохозяйками и врачами. Я учил их весь день, и они действительно стремились получить больше знаний и неустанно задавали вопросы, один за другим. К концу этого дня я был совершенно обессилен, и в зале установилась тяжелая, давящая обстановка. И тут я пропел мантру – ту самую мантру, которую я дал вам здесь. Я был изумлен ее действием: за несколько секунд я почувствовал, что вся моя энергия восстановилась, атмосфера в зале преобразилась, и вся аудитория вновь стала интересной и очаровывающей. И такие случаи происходили со мной вновь и вновь, так что я знаю, что это не просто случайное «чудо»!

УМ ПРИ МЕДИТАЦИИ

Так что же нам «делать» с умом при медитации? Ничего. Просто оставьте его таким, какой он есть. Один мастер описал медитацию как «ум, подвешенный в пространстве, в нигде».

Есть такая знаменитая пословица: «Когда ум не исхитряется, то он самопроизвольно полон блаженства, так же, как вода, когда она не взбаламучена, по природе прозрачна и чиста». Я часто сравниваю ум при медитации с банкой мутной воды: чем меньше мы взбалтываем эту воду, чем меньше перемешиваем ее, тем больше частиц грязи осядет на дно, тем сильнее будет сиять естественная прозрачность воды. Сама природа ума такова, что если вы только оставите его в его неизмененном, естественном

состоянии, он сам найдет свою истинную природу, состоящую в блаженстве и ясности.

Поэтому старайтесь не навязывать уму ничего, не принуждать его. Когда вы медитируете, не должно быть никаких усилий управлять умом, никакого старания находиться в покое. Не будьте слишком серьезны, не ощущайте, что участвуете в каком-то особом ритуале; отпустите даже саму идею медитации. Позвольте своему телу быть таким, как оно есть, а вашему дыханию – таким, каким оно окажется. Думайте о себе, как о небе, объемлющем всю вселенную.

ТОНКОЕ РАВНОВЕСИЕ

В медитации, так же, как и во всех искусствах, нужно соблюдать тонкое равновесие между расслаблением и бдительностью. Однажды монах, по имени Шрона, учился медитации у одного из ближайших учеников Будды. Ему было трудно найти правильное состояние ума. Он очень старался сконцентрироваться и получил головную боль. Потом он расслабил свой ум, но настолько, что заснул. Наконец он обратился к Будде за помощью. Зная, что до того, как стать монахом, Шрона был знаменитым музыкантом, Будда спросил его: «Ты ведь играл на *вине* , когда жил в миру?»

Шрона кивнул.

«Как ты добивался наилучшего звучания своей *вины* ? Для этого нужно было очень сильно натянуть струны или совсем ослабить их?»

«Ни то, ни другое. Они должны были быть натянуты как надо, не слишком сильно и не слишком слабо».

«Вот и с твоим умом должно быть так же».

В Тибете было много мастеров-женщин, и одной из величайших была Ма Чик Лап Дрон. Она говорила: «Будь бдителен, бодр; но при этом расслабься, расслабься. В медитации это критически важно для взгляда». Будьте бдительны и бодры, но одновременно расслаблены, настолько действительно расслаблены, чтобы даже не удерживать саму идею расслабления.

МЫСЛИ И ЭМОЦИИ: ВОЛНЫ И ОКЕАН

Те, кто начинает медитировать, часто говорят, что их мысли бунтуют и становятся непослушнее, чем когда-либо. Я ободряю их и говорю, что это хороший признак. Это говорит не о том, что ваши мысли становятся беспокойнее, а о том, что вы сами становитесь спокойнее, и наконец, сознаете, насколько шумными всегда были ваши мысли. Не разочаровывайтесь и не сдавайтесь. Что бы ни возникало, просто

продолжайте присутствовать, продолжайте возвращаться к собственному дыханию, даже посреди полной путаницы.

В древних указаниях по медитации сказано, что в начале мысли будут появляться одна сразу за другой, без перерыва, подобно горному водопаду, падающему с отвесной скалы. Постепенно, по мере того, как вы будете все лучше выполнять медитацию, мысли станут подобны воде, текущей по глубокому, узкому ущелью, затем – большой реке, медленно и извилисто текущей к морю, и наконец ум станет подобен спокойному и тихому океану, чья гладкая поверхность лишь иногда нарушается случайной рябью или волной.

Иногда люди считают, что при медитации у них не должно быть вообще никаких мыслей и эмоций; а когда мысли и эмоции возникают, то они раздражаются и обижаются на себя самих, думая, что потерпели неудачу. Но ничто не может быть дальше от истины. Есть такая тибетская пословица: «Это слишком – требовать, чтобы мясо было без костей, а чай – без чаинок». Пока у вас есть ум, будут и мысли, и эмоции.

Так же, как у океана есть волны, а у солнца – лучи, так и собственное сияние ума – это его мысли и эмоции. У океана есть волны, но это не особенно беспокоит океан. Волны в самой природе океана. Волны возникают, но куда они исчезают? Обратно в океан. А откуда они возникают? Из океана. Точно так же мысли и эмоции являются выражением самой природы ума. Они возникают из ума, но куда они деваются? Они растворяются в том же уме. Что бы ни возникало, не относитесь к этому как к особой проблеме. Если вы не будете резко реагировать на это, если вы просто будете терпеливы, это опять уляжется, растворившись в своей сущностной природе.

Когда у вас есть это понимание, то появление мыслей только укрепляет вашу практику. Но когда вы не сознаете, чем на деле являются эти мысли – сиянием природы вашего ума – тогда они становятся семенами смятения. Поэтому сохраняйте нестесненное, открытое и сочувственное отношение к своим мыслям и эмоциям, потому что фактически ваши мысли являются вашей семьей, семьей вашего ума. Как часто говорил Дуджом Ринпоче, рядом с ними «будьте как мудрый старик, смотрящий на то, как забавляется ребенок».

Мы часто не знаем, что делать с негативностью или какими-то неприятными эмоциями. В нестесненном пространстве медитации вы сможете рассматривать свои мысли и эмоции с полностью беспристрастным отношением. При изменении вашего отношения преображается вся атмосфера вашего ума, и даже сама природа ваших мыслей и эмоций. Когда вы становитесь более снисходительны, тогда и они становятся такими же; если вам не трудно с ними, то и они не будут представлять для вас трудность.

Так что, какие бы ни возникали мысли и эмоции, позволяйте им возникать и исчезать, подобно волнам в океане. О чем бы вы ни стали думать, дайте этой мысли возникнуть и исчезнуть, без какого-либо принуждения. Не цепляйтесь за нее, не подкрепляйте ее и не предавайтесь ей; не удерживайте ее и не пытайтесь ее развить. Не нужно ни следовать мыслям, ни призывать их: будьте подобны океану, взирающему на собственные волны, или небу, взирающему с высоты на облака, проходящие по нему.

Вы скоро обнаружите, что мысли подобны ветру: они приходят и уходят. Тут важно не «думать» о мыслях, но позволять им протекать через ум, сохраняя его при этом освобожденным от додумывания этих мыслей.

Мы воспринимаем поток мыслей в обычном уме непрерывным, но в действительности это не так. Вы сами обнаружите, что мысли обязательно разделяются промежутками. Когда одна мысль уже стала прошлым, а следующая еще не возникла, всегда есть промежуток, в котором открывается Ригпа, природа ума. Поэтому работа медитации заключается в том, чтобы позволять мыслям замедляться и делать этот промежуток все более и более заметным.

У моего мастера был ученик по имени Ала Пант, известный индийский дипломат и писатель, служивший послом Индии в ряде мировых столиц. Он был даже представителем индийского правительства в Тибете, в Лхасе, и также в течение некоторого времени был его представителем в Сиккиме. Он занимался медитацией и йогой, и каждый раз, когда встречался с моим мастером, спрашивал его, «как нужно медитировать». В этом он следовал восточной традиции, когда ученик все время, снова и снова, задает мастеру один и тот же простой, основополагающий вопрос.

Ала Пант рассказал мне следующую историю. Однажды наш мастер Джамьянг Кхьенце смотрел, как исполняют «Танец Ламы» перед дворцовым храмом в столице Сиккима Гангтоке, и как раз смеялся над шутками атсары, клоуна, заполняющего паузы между выступлениями танцоров. Ала Пант продолжал приставать к нему со своим вопросом о том, как медитировать, и в этот раз мой мастер ответил так, чтобы дать ему понять, что это окончательный и последний ответ: «Смотри, это так: когда одна мысль кончилась, а следующая еще не появилась, между ними есть промежуток, так?»

«Да», – ответил Ала Пант.

«Так растяни его: *это* медитация».

ТО, ЧТО ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ

По мере того, как вы продолжаете практику медитации, вы можете испытывать самые разные состояния, как хорошие, так и плохие. Подобно тому, как в комнату со многими дверями и окнами воздух может входить с самых разных сторон, так и когда ваш ум становится открытым, в него могут входить самые разные переживания. Вы можете испытать состояния блаженства, ясности или отсутствия мыслей. С одной стороны, это очень хорошие переживания, и они означают прогресс в медитации. Когда вы испытываете блаженство, это признак того, что желание на время растворилось. Когда вы испытываете настоящую ясность, это значит, что на время исчезла агрессия. Когда вы испытываете состояние отсутствия мыслей, это признак того, что ваше неведение исчезло на время. Сами по себе это очень хорошие переживания, но они становятся препятствиями, если вы к ним привязываетесь. То, что вы испытываете, само по себе не является постижением; однако, если остаться свободным от привязанности к ним, они становятся тем, чем они в действительности и являются: материалом для постижения.

Отрицательные переживания часто наиболее обманчивы, потому что мы рассматриваем их как плохой знак. Однако в действительности при нашей практике отрицательные переживания являются скрытым благом. Попытайтесь не реагировать на них с отвращением, как вы обычно могли бы сделать, но вместо этого распознайте их как то, чем они в действительности являются – просто переживания, иллюзорные и подобные сновидениям. Сознавание истинной природы такого переживания освобождает вас от вреда или опасности самого этого переживания, и в результате даже отрицательное переживание может стать источником великого блаженства и свершения. Существует бесчисленное множество историй о том, как мастера работали таким образом с отрицательными переживаниями и преображали их в то, что способствовало постижению.

Традиция говорит, что для того, кто по-настоящему занимается медитацией, не отрицательные, а хорошие переживания создают препятствия. Когда все идет хорошо, вам нужно быть особенно осторожным и внимательным, чтобы не стать самодовольным или чересчур уверенным в себе. Помните, что сказал мне Дуджом Ринпоче, когда я был погружен в очень сильное переживание: «Не волнуйся слишком. В конце концов, это и не хорошо, и не плохо». Он знал, что я становлюсь привязанным к этому переживанию: и эта привязанность, так же, как любая другая, должна была быть оборвана. Чему мы должны научиться как в медитации, так и в жизни, так это тому, чтобы быть свободными от хороших переживаний, и свободными от отвращения к тому плохому, что мы испытываем.

Дуджом Ринпоче предупреждает нас еще об одной ловушке: «С другой стороны, при медитации вы можете испытать затуманенное, полусознательное, тягучее состояние, похожее на то, как будто у вас на голове колпак; какую-то сонную тупость. Это в действительности не более, чем род смутного, бездумного застоя. Как вам выйти из этого состояния? Взбодритесь, выпрямите спину, выдохните из легких застоявшийся там воздух и направьте свое сознавание в чистое пространство, чтобы освежить свой ум. Если вы останетесь в таком застойном состоянии, то не будете развиваться, так что, когда бы ни возникла подобная задержка, устраняйте ее снова и снова. Важно быть настолько внимательным, насколько это возможно, и оставаться настолько бдительным, насколько вы это можете».

Какой бы метод вы ни использовали, прекратите его применение или просто дайте ему самопроизвольно раствориться, как только вы обнаружите, что естественно оказались в состоянии бодрого, нестесненного и живого покоя. Продолжайте оставаться в нем спокойно, без отвлечений, без обязательного использования какого-либо метода. Метод уже исполнил свое назначение. Однако, если вы отвлечетесь или вас отвлекут, вновь обратитесь к такому методу, какой наиболее подходит вам для возвращения в это состояние.

Настоящее великолепие медитации состоит не в каком-либо методе, но в ее постоянном живом переживании присутствия, в ее блаженстве, ясности, покое и, что важнее всего, полном отсутствии цепляния за что-либо. Это ослабление цепляния в вас представляет собой знак, что вы становитесь более свободным от себя самого. И чем больше вы испытываете эту свободу, тем определенней знак того, что эго, вместе с теми надеждами и страхами, которыми оно живо, растворяется, и тем ближе вы подходите к бесконечно щедрой «мудрости отсутствия эго». Когда вы обретаетесь в этой обители мудрости, вы более не найдете преграды между «Я» и «ты», «это» и «то», «внутри» и «снаружи»; вы, наконец вернулись в свой истинный дом, состояние недвойственности [].

ПЕРЕРЫВЫ

Часто спрашивают: «Как долго мне нужно медитировать? И когда? Практиковаться двадцать минут утром и вечером, или лучше несколько более коротких занятий в течение дня?» Да, медитировать двадцать минут – это хорошо, хотя я и не сказал бы, что двадцать минут представляют какой-то крайний предел. Нигде в священных текстах я не находил такого указания на двадцать минут; по-моему, понятие об этом возникло на Западе, и я называю его «Стандартным Западным Периодом Медитации». Дело не в том, как долго вы медитируете; дело в том, приводит ли вас эта

практика действительно в определенное состояние внимания и присутствия, когда вы немного открываетесь и можете вступить в контакт с сущностью своего сердца. А пять минут практики, при которых вы сидите в бодром и внимательном состоянии, гораздо ценнее, чем двадцать минут дремоты!

Дуджом Ринпоче обычно говорил, что начинающий должен заниматься короткими периодами. Занимайтесь четыре-пять минут, затем сделайте короткий перерыв всего на одну минуту. Во время этого перерыва прекратите использовать метод, но не совсем прекращайте поддерживать свое внимание. Любопытно, что иногда, во время усердных занятий, в тот самый момент, как только вы сделаете перерыв в применении метода – если остаетесь по-прежнему внимательны и присутствуете – именно в этот момент действительно происходит медитация. Вот почему перерыв является столь же важной частью медитации, как и само занятие ею. Иногда я советую ученикам, у которых есть проблемы с занятиями медитацией, практиковаться во время перерыва и устраивать перерыв во время самой медитации!

Сидите в течение небольшого периода времени; затем сделайте перерыв, очень короткий, на тридцать секунд или минуту. Но будьте постоянно внимательны, что бы вы ни делали, и не теряйте своего присутствия и его естественной легкости. Затем вновь сядьте медитировать в бодром состоянии. Если вы проделаете много таких коротких сеансов, то эти перерывы зачастую будут делать вашу медитацию более реальной и вдохновляющей; они будут лишать вашу практику неуклюжей, раздражающей жесткости и серьезности, неестественности, и станут давать вам все больше и больше сосредоточения и легкости. Постепенно это чередование перерывов и сидения в медитации сломает преграду между медитацией и повседневной жизнью, растворит контраст между ними, и вы все более будете, не отвлекаясь, находиться в своем естественном чистом присутствии. Тогда, по словам Дуджома Ринпоче, «даже хотя медитирующий может оставить медитацию, но медитация не оставит медитирующего».

СЛИЯНИЕ: МЕДИТАЦИЯ В ДЕЙСТВИИ

Я обнаружил, что современные специалисты по духовным занятиям не знают, как слить свою практику медитации с повседневной жизнью. Я не могу не подчеркнуть достаточно сильно: слияние медитации с действием и есть все основание, цель и предназначение медитации. Насилие и напряжения, требования и отвлечения современной жизни делают такое слияние еще более настоятельно необходимым.

Мне жалуются: «Я медитировал двадцать лет, но почему-то не изменился. Я по-прежнему такой же, как был. Почему?» Потому что между духовной практикой таких людей и их повседневной жизнью – бездна. Кажется, будто они существуют в двух отдельных мирах, совершенно не вдохновляющих один другого. Мне это напоминает одного учителя, которого я знал, когда ходил в школу в Тибете. Он блестяще объяснял правила грамматики тибетского языка, но едва ли мог написать хоть одно предложение без ошибок!

Как же нам достичь этого слияния, чтобы повседневная жизнь была пронизана спокойным юмором и нестесненной отстраненностью медитации?

Нельзя ничем заменить регулярные занятия медитацией, потому что только настоящая практика позволяет нам начать целостно испытывать покой нашей природы ума, чтобы затем поддерживать это переживание в течение нашей повседневной жизни.

Я всегда советую моим ученикам не выходить из медитации слишком быстро, отвести несколько минут на то, чтобы покой занятия медитацией проник в их жизнь. Как сказал мой мастер, Дуджом Ринпоче: «Не вскакивай, не беги, а слей свое внимание с повседневной жизнью. Веди себя, подобно тому, у кого трещина в черепе, кто постоянно осторожен и следит, чтобы никто его не коснулся».

Таким образом, после медитации важно не поддаться нашему стремлению уплотнить свое восприятие окружающего. Когда вы возвращаетесь к повседневной жизни, пусть мудрость, интуиция, сострадание, юмор, гибкость, нестесненность и отстраненность, все, что дала вам медитация, проникнет в ваши ежедневные переживания. Медитация пробуждает в вас сознавание того, как природа всего сущего иллюзорна и похожа на сновидение; сохраняйте это сознавание даже в самой толще сансары. Один великий мастер сказал: «После занятия медитацией нужно стать ребенком иллюзии».

Дуджом Ринпоче советовал: «В некотором смысле все подобно сновидению и иллюзорно, но даже так вы с юмором продолжайте заниматься делами. Например, если вы идете, то без нежелательной торжественности или внимания к собственной персоне, с легким сердцем идите к открытому пространству истины. Когда вы сидите, будьте опорой истины. Когда едите, скармливайте ваши отрицательные аспекты и иллюзии в чрево пустоты, растворяя их во всепроникающем пространстве. А когда вы ходите в туалет, рассматривайте это, как освобождение от всех своих препятствий и преград, которые уносятся водой и исчезают».

Итак, действительно важно не просто сидение в медитации, но то состояние ума, в котором вы оказываетесь после медитации. Именно это спокойное и сосредоточенное в центре состояние ума вам нужно

продлевать во всем, что бы вы ни делали. Мне нравится дзен-буддийская история, в которой ученик спрашивает своего мастера:

> «Мастер, как ввести просветление в действие? Как практиковать его в повседневной жизни?»
>
> «Тем, что ты ешь и спишь», – ответил мастер.
>
> «Но, Мастер, каждый человек ест, и каждый – спит».
>
> «Но не каждый ест, когда он ест, и не каждый спит, когда он спит».

От этой истории происходит знаменитая дзенская пословица: «Когда я ем, я ем; когда я сплю, я сплю».

Есть, когда ты ешь, и спать, когда ты спишь, означает полностью присутствовать во всех своих действиях, без каких-либо отвлечении, создаваемых эго для того, чтобы не дать тебе быть тут. Это и есть слияние. И если вы действительно желаете этого достичь, то вам нужно не просто заниматься медитацией, как иногда применяемым лечебным средством или процедурой, но сделать ее такой же неотъемлемой частью ежедневной жизни, как еда. Вот почему превосходным способом развития этой силы слияния являются занятия медитацией в уединении, вдалеке от напряжений современной городской жизни.

Слишком часто люди обращаются к медитации в надежде получить какие-то необычайные результаты, вроде видений, свечений или каких-то сверхъестественных чудес. Когда же подобного не происходит, они чувствуют крайнее разочарование. Но настоящее чудо медитации является обычным и более полезным. Это тонкое преображение, и это преображение происходит не только в вашем уме и эмоциях, но в действительности и в вашем теле. Это исцеляет. Ученые и врачи обнаружили, что, когда вы в хорошем настроении, то даже клетки вашего тела радуются; а когда вы в более отрицательном состоянии, то ваши клетки могут стать злокачественными. Все состояние вашего здоровья в целом имеет большое отношение к состоянию вашего ума и вашему образу существования.

ВДОХНОВЕНИЕ

Я уже говорил, что медитация – это путь к просветлению и величайшее предприятие этой жизни. Когда бы я ни говорил о медитации со своими учениками, я постоянно подчеркиваю необходимость заниматься ею с решительной дисциплиной и целенаправленной преданностью; одновременно я всегда повторяю, как важно делать это как только можно вдохновенно и творчески. В одном смысле медитация – это

искусство, и вы должны обращаться к ней с воодушевлением и плодовитой изобретательностью художника.

Станьте настолько же изобретательны во вдохновении поиска собственного внутреннего покоя, насколько вы подходите к тому, как вести себя невротически и состязательно в этом мире. Существует так много способов сделать подход к медитации как можно более радостным. Вы можете отыскать музыку, приводящую вас в наиболее возвышенное настроение, и с ее помощью открывать свое сердце и ум. Вы можете собирать стихотворения, или цитаты, или выдержки из творений учителей человечества, которые в течение вашей жизни трогали вашу душу, и обращаться к ним, чтобы возвысить свой дух. Я всегда любил тибетские картины тангка и получал силу от их красоты. Вы тоже можете отыскать репродукции картин, пробуждающих в вас чувство священного подъема, и повесить их на стены своей комнаты. Прослушивайте кассеты с записями поучений какого-либо великого мастера или пения священных гимнов. Место, в котором вы медитируете, вы можете превратить в простой рай, поместив там один цветок, одну палочку курений, одну свечу, одну фотографию какого-либо просветленного мастера либо одну статуэтку божества или будды. Самую обычную комнату вы можете преобразить в ваше личное священное место, в окружение, в котором вы ежедневно встречаетесь со своей истинной сущностью в счастливой и радостной церемонии взаимного приветствия двух старых и верных друзей.

Если же вы обнаружите, что медитация не возникает легко в вашем городском жилище, проявите изобретательность и обратитесь к природе. Природа всегда является надежным источником вдохновения. Чтобы ввести свой ум в состояние покоя, совершите на рассвете прогулку в парке или погрузитесь в созерцание капель росы на розе в саду. Лежа на земле, смотрите в небо, пусть ваш ум расширяется в его просторе. Пусть то небо, что снаружи, пробудит то небо, что внутри вашего ума. Стойте у ручья и сливайте свой ум с током его струй; слейтесь воедино с их неустанным звучанием. Сядьте у водопада и пусть его целительный смех очищает ваш дух. Гуляйте по берегу, всем лицом принимая сладость и напор морского ветра. Восхищайтесь красотой лунного сияния и применяйте его для приведения своего ума в нужное равновесие. Сидите у озера или в саду, дышите спокойно и пусть ваш ум замрет при медленном и величественном восходе луны в безоблачной ночи.

Все, что угодно, можно использовать как побуждение к медитации. Улыбка, лицо в толпе, крошечный цветок, растущий в трещине мостовой, насыщенный цвет драпировки в витрине, освещенные солнцем горшки с цветами на подоконнике. Будьте внимательны к любому знаку красоты или изящества. Возвышайтесь в каждой радости, будьте постоянно

пробужденными, чтобы не пропустить «те вести, что постоянно являются из молчания».

Постепенно, медленно, вы станете хозяином своего собственного блаженства, творцом своей радости, у вас всегда будут наготове всевозможные способы возвысить, взбодрить, осветить и вдохновить каждое ваше дыхание и движение. Чем отличается тот, кто достиг великих успехов в духовной практике? Это тот, кто постоянно живет в присутствии своей собственной истинной сущности, тот, кто нашел источники глубинного вдохновения и постоянно пользуется ими. Как писал современный английский автор Льюис Томпсон:

> Христос, высочайший поэт, столь страстно жил Истиной, что каждое его движение, являясь одновременно чистым Действием и совершенным Символом, воплощает запредельное.

Именно затем мы здесь – чтобы воплотить запредельное.

Глава VI
ЭВОЛЮЦИЯ, КАРМА И ПОВТОРНЫЕ РОЖДЕНИЯ

Сказано, что в ту ночь, важнейшую в истории человечества, когда Будда достиг просветления, он прошел через несколько различных этапов пробуждения. На первом из них, когда его ум был «собран и очищен, безупречен, свободен от скверны и стал мягким, послушным, закрепленным и недвижимым», он обратил свое внимание на свои прежние жизни. Вот что он рассказал о том, что испытал при этом:

> Я вспомнил многие, многие прежние существования, через которые я проходил: одно, два рождения, три, четыре, пять... пятьдесят, сто... сто тысяч в разных мировых периодах. Я знал все об этих гетерогенных рождениях: где они происходили, каким было мое имя в каждом, в какой семье я рождался и что я делал в той жизни. Я вновь прожил удачи и несчастья каждой жизни и свою смерть в каждой жизни, и рождался вновь и вновь. Так я вспомнил неисчислимые прошлые существования с их точными обстоятельствами и событиями. Это знание я приобрел в первой страже той ночи.

Реинкарнация и твердая вера в жизнь после смерти занимали важное место почти во всех мировых религиях с начала истории человечества. Вера христиан в раннехристианские времена в повторные рождения сохранилась в разных видах и в период почти всего средневековья. Ориген, один из наиболее влиятельных Отцов церкви, веря в «предсуществование душ», писал в третьем веке: «Каждая душа является в этот мир укрепленной победами или ослабленной поражениями своих прежних жизней». Хотя христианство со временем отвергло веру в реинкарнацию, ее отголоски можно обнаружить в мировоззрении Возрождения, в трудах крупных поэтов-романтиков, например, Блейка и Шелли, и даже в творчестве такой вроде бы неподходящей для этого личности, как Бальзак. С ростом интереса в конце прошлого века к восточным религиям удивительно много людей Запада пришло к принятию индуистского и буддийского знания о повторных рождениях. Один из них, великий американский промышленник и филантроп Генри Форд, писал:

> Я стал приверженцем теории реинкарнации, когда мне было двадцать шесть лет. Религия не могла предложить ничего, что имело бы смысл. Даже работа не могла дать мне полного удовлетворения. Бесполезно работать, если опыт, полученный в одной жизни, мы не можем использовать в следующей. Когда я открыл для себя реинкарнацию... время перестало быть ограниченным. Я больше не был рабом часовых стрелок... Я хотел бы передать другим то спокойствие, что дает нам этот взгляд на длительность жизни [].

Мы никогда не должны забывать, что именно в наших действиях, словах и мыслях мы можем делать свой выбор. И мы можем, если мы выберем это, положить конец страданию и причинам страдания, и помочь нашему потенциалу, нашей истинной природе будды пробудиться в нас. Пока эта природа будды не будет полностью пробуждена, пока мы не будем освобождены от нашего невежества, слившись с бессмертным просветленным умом, не может завершиться круг жизней и смертей. Поэтому, как говорит нам учение, если мы теперь, в этой, нынешней жизни, не примем полнейшей ответственности за самих себя, то наши страдания будут продолжаться не только в нескольких будущих жизнях, но в тысячах жизней.

Именно это отрезвляющее знание заставляет буддиста считать будущие жизни еще более важными, чем эта, теперешняя жизнь, потому что в будущем нас ожидает огромное их множество. Это сознавание

долгосрочной перспективы руководит тем, как они живут сейчас. Они знают, что пожертвовать всей вечностью ради одной этой жизни было бы равносильно тому, чтобы потратить свои сбережения, скопленные за всю жизнь, на стакан вина, безумно игнорируя последствия. Однако если мы соблюдаем закон кармы и пробуждаем в себе доброе сердце любви и сочувствия, если мы очищаем поток своих мыслей и постепенно пробуждаем мудрость природы своего ума, то мы можем стать истинно человеческим существом и достичь высшего просветления.

Альберт Эйнштейн сказал:

> Человек – часть того целого, что мы называем «Вселенной», часть, ограниченная временем и пространством. Он чувствует себя, свои мысли и ощущения, как что то отдельное от всего остального – это своего рода оптический обман его сознания. Этот обман является для нас чем-то вроде тюрьмы, ограничивая нас нашими личными желаниями и приязнью к тем немногим, кто к нам близок. Нашей задачей должно быть освобождение из этой тюрьмы, путем расширения сфер своего сочувствия так, чтобы охватить все живые существа и всю природу во всей ее красе.

ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ В ТИБЕТЕ

Те, кто осваивает закон кармы и достигает постижения, могут по собственному выбору вернуться в жизнь, чтобы помогать другим. В Тибете обычай распознавания таких перевоплощенцев или тулку, возник в XIII веке и существует доныне. Когда умирает постигший мастер, он (или она) может оставить точные указания, где он родится вновь. Затем у кого-то из его ближайших учеников или духовных друзей может быть видение или сон, возвещающий о его повторном рождении. В некоторых случаях его бывшие ученики могут обратиться к какому-то мастеру, который известен и почитаем за способность распознавать тулку, и у этого мастера может быть сон или видение, которое позволит ему направить поиск. И когда ребенок-тулку будет найден, то именно этот мастер подтвердит его подлинность.

Истинная цель этого обычая состоит в том, что он не дает потерять память мудрости постигнувших мастеров. Наиболее важным в новой жизни мастера является то, что при обучении пробуждается его или ее исходная природа – память мудрости, унаследованная этим воплощением – и это истинный признак его или ее подлинности. Например, Его

Святейшество Далай-лама признает, что еще в раннем возрасте мог без особых затруднений понимать некоторые аспекты буддийской философии и учений, которые трудны для усвоения и для овладения которыми обычно нужны многие годы. Тулку растят с большим вниманием. Еще до начала их обучения их родителям дают особые указания, как о них заботиться. Их обучают гораздо строже и интенсивней, чем обычных монахов, потому что от них ожидают намного большего.

Иногда они вспоминают свои прошлые жизни или проявляют замечательные способности. Как говорит Далай-лама: «Малыши, которые являются воплощениями, обычно вспоминают вещи и людей из своих прошлых жизней. Некоторые из них также могут еще до обучения цитировать священные тексты». Некоторым воплощенцам требуется тренироваться или учиться меньше, чем остальным. Так было с моим собственным мастером Джамьянгом Кхьенце.

В детстве у него был очень требовательный учитель. Джамьянг жил у него, в его отшельническом жилище на горе. Однажды утром его учитель пошел в ближнюю деревню проводить ритуал для только что умершего. Перед уходом он дал моему мастеру книгу «Пение имен Маньчжушри», около пятидесяти страниц крайне трудного текста, на запоминание которого обычно уходит несколько месяцев. Его прощальными словами были: «Выучи все к вечеру!»

Маленький Кхьенце был таким же, как любой другой ребенок, и когда его учитель ушел, он стал играть. Он играл и играл, пока соседи не начали все больше тревожиться. Они стали уговаривать его: «Ты лучше начал бы учиться, а то получишь трепку». Они знали, насколько строг и гневлив его учитель. Даже тогда он не обратил на это никакого внимания и продолжал играть. Наконец уже перед закатом, зная, что должен будет вернуться учитель, он один раз прочитал этот текст. Когда же его учитель вернулся и стал его спрашивать, он смог повторить всю книгу на память, дословно.

Обычно ни один учитель, если он в своем уме, не даст ребенку такого задания. Но в глубине своего сердца этот учитель знал, что Кхьенце является воплощением Маньчжушри, Будды Мудрости, поэтому он сделал так, будто бы пытался «выманить» его, заставить проявить себя. Да и сам ребенок, без протеста приняв столь трудное задание, косвенно подтвердил, кем он является. Позже Кхьенце написал в своей автобиографии, что его учитель был весьма поражен, хотя и постарался этого не показать.

Что же продолжает жить в тулку? Представляет ли тулку точно ту же личность, что человек, перевоплощением которого он является? И да, и нет. Его побуждения и твердая намеренность помогать другим являются теми же самыми, но он в действительности не является той же личностью. То, что непрерывно переходит из жизни в жизнь, – это благословение, то, что христианин назвал бы «благодатью». Эта передача благословения и

благодати точно соответствует каждой следующей эпохе, и воплощение появляется таким образом, который потенциально лучше всего подходит для кармы людей этого времени, чтобы иметь возможность наиболее полно помочь им.

Наверное, наиболее трогающим примером богатства, эффективности и тонкости этой системы является Его Святейшество Далай-лама. Буддисты почитают его как воплощение Авалокитешвары, Будды Бесконечного Сострадания.

Далай-лама, выросший в Тибете как его бог-царь, получил все традиционное обучение и воспринял основные учения всех линий мастеров, став одним из наиболее великих мастеров тибетской традиции, живущих ныне. Однако весь мир знает его, как человека, отличающегося непосредственной простотой и очень практическим подходом ко всему. Далай-лама живо интересуется всеми аспектами современной физики, нейробиологии, психологии и политики, а его взгляды и проповедь всеобщей ответственности разделяют не только буддисты, но и люди всех вероисповеданий во всем мире. В 1989 году он был награжден Нобелевской премией в знак его приверженности к ненасилию в сорокалетней мучительной борьбе тибетского народа за независимость от Китая; в наше особо склонное к насилию время его пример вдохновил людей многих стран планеты в их борьбе за свободу. Далай-лама стал одним из лидеров, выступающих в защиту окружающей среды всего мира, он неустанно пытается пробудить в своих собратьях-людях осознание опасности эгоистичной, материалистической философии. Его повсюду почитают интеллектуалы и правители, но я знаю также и сотни разных, совсем обычных людей разной национальности, чья жизнь была преображена красотой, юмором и радостью его святого присутствия. Я верю, что Далай-лама представляет собой не менее, чем лик Будды Сострадания, повернутый к человечеству, находящемуся в опасности, воплощением Авалокитешвары, явившегося не только ради Тибета и не только для буддистов, но для всего мира – мира, который как никогда ранее нуждается в его целительном сострадании и в его примере полной преданности мирному сосуществованию.

Люди Запада могут поразиться, узнав, как много в Тибете было воплощений, большинство из которых явились великими мастерами, учеными, писателями, мистиками и святыми, внесшими выдающийся вклад как в учения буддизма, так и в общество. Они играли центральную роль в истории Тибета. Я верю, что этот процесс перевоплощения не ограничен Тибетом, но может происходить во всех странах и во все времена. Во всех периодах истории были такие люди, обладающие гениальностью в искусстве, духовной силой и гуманитарным мировоззрением, которые помогали человечеству идти вперед. Я думаю о

Ганди, Эйнштейне, Аврааме Линкольне, Матери Терезе, о Шекспире, о Св. Франциске, о Бетховене, о Микельанджело. Когда тибетцы узнают о таких людях, они тут же говорят, что это бодхисаттвы. И когда бы я ни слышал о них, об их трудах и мировоззрении, меня всегда глубоко трогает великолепие огромного эволюционного процесса появления этих будд и мастеров, освобождающих существа и улучшающих этот мир.

Глава VII
БАРДО И ДРУГИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Бардо – тибетское слово, которое означает просто «переход» или промежуток между завершением одной ситуации и началом другой. Бар переводится «между», а до – «подвешенный» или «брошенный». Это слово стало знаменитым благодаря популярности Тибетской Книги Мертвых. Со времени ее первого перевода на английский язык в 1927 году она вызывает огромный интерес психологов, писателей и философов Запада, и разошлась миллионными тиражами.

Название Тибетская Книга Мертвых было придумано ее переводчиком, американским ученым У.Й.Эванс-Венцем, в подражание знаменитой (и также известной не под своим подлинным названием) Египетской Книге Мертвых [].

Настоящее название этой книги – Бардо Тходол Ченмо, что означает «Великое Освобождение Посредством Слушания в Бардо». Учения о бардо чрезвычайно древние и содержатся в так называемых Дзогчен Тантрах. Дзогчен Тантры представляют собой исходные учения Дзогчен, которые собрал воедино первый человеческий мастер Дзогчен Гараб Дордже.

Истоки этих учений обнаруживаются не во времена, в которых существовали мастера-люди, а идут от Первичного Будды (которого на санскрите называют Самантабхадра, а по-тибетски Кунтузангпо), представляющего абсолютную, нагую, подобную небу первичную чистоту природы нашего ума. Однако сама книга *Бардо Тходол Ченмо* является частью единого большого цикла учений, переданного от мастера Падмасамбхавы, которую тибетский провидец Карма Лингпа открыл людям в четырнадцатом веке.

Великое Освобождение Посредством Слушания в Бардо или *Тибетская Книга Мертвых* , представляет собой единственный в своем роде свод знаний. Это своеобразный путеводитель, или описание пути через посмертные состояния, предназначенный для того, чтобы мастер или духовный друг умирающего человека читал этот текст вслух во время его умирания и после смерти. В Тибете говорят, что существуют «Пять

методов достижения просветления без медитации»: *видеть* великого мастера или священный предмет; носить на себе специально благословленные рисунки мандал со священными мантрами; пробовать на вкус священные нектары, освященные мастерами, посредством особой напряженной практики; вспоминать переход сознания, *пхова* , в момент смерти; и слышать определенные глубокие учения, такие, как Великое Освобождение Посредством Слушания в Бардо.

Тибетская Книга Мертвых предназначена для того, кто практикует эти учения или знаком с ними. Современному читателю крайне трудно проникнуть в ее смысл, и у него неизбежно возникает множество вопросов, на которые просто невозможно ответить тому, кто незнаком с породившей ее традицией. Это особенно важно еще и потому, что эту книгу нельзя полностью понять, не зная неписаных и передающихся устно указаний, которые мастер поверяет непосредственно ученику, и которые являются ключом к ее практическому применению.

Поэтому в этой книге я представляю те учения, с которыми Тибетская Книга Мертвых познакомила Запад, в гораздо более широком и более понятном контексте.

РАЗНЫЕ БАРДО

Популярность Тибетской Книги Мертвых привела к тому, что обычно слово «бардо» ассоциируется со смертью. Верно, что тибетцы в повседневной речи называют переходное состояние между смертью и повторным рождением «бардо», однако значение этого слова гораздо шире и глубже. Именно в учениях о бардо, и, может быть, более, чем где-либо еще, мы можем увидеть, насколько глубоко и всеохватно знание будд о жизни и смерти, насколько воистину неотделимы то, что мы называли «смертью», и то, что мы называли «жизнью», когда их ясно видишь и понимаешь в перспективе просветления.

Наше целостное существование мы можем разделить на четыре реальности: жизнь, умирание и смерть, посмертное состояние и рождение вновь. Это и есть Четыре Бардо:

- «естественное» бардо этой жизни
- «болезненное» бардо умирания
- «светоносное» бардо дхарматы
- «кармическое» бардо становления

1. Естественное бардо этой жизни охватывает весь период между рождением и смертью. При нашем современном уровне знаний это может показаться чем-то большим, нежели всего лишь бардо, переходное

состояние. Но если мы подумаем об этом, то нам станет ясно, что, по сравнению с огромной длительностью нашей кармической истории, то время, которое мы проводим в этой жизни, на деле относительно невелико. Учения особо подчеркивают, что бардо этой жизни является единственным, и потому лучшим временем, в которое можно приготовиться к смерти: то есть познакомиться с данным учением и постоянно его практиковать.

2. Болезненное бардо умирания длится от начала процесса умирания до того момента, который называется «внутренним дыханием»; в свою очередь, оно доходит до верхней точки при озарении, проявлении природы ума, того, что мы называем «Основной Светоносностью», в момент смерти.

3. Светоносное бардо дхарматы охватывает посмертные восприятия сияния природы ума, светоносности или «Ясного Света», который проявляется как звук, цвет и свет.

4. Кармическое бардо становления мы обычно называем Бардо промежуточного состояния, и оно длится до того момента, когда мы принимаем новое рождение.

Каждое из бардо отличает и определяет то, что все они есть промежутки или периоды, в которых особым образом присутствует возможность пробуждения. Возможности достижения освобождения постоянно и непрерывно возникают в течение всей жизни и смерти, и учения о бардо являются тем ключом или орудием, что позволяют нам найти и распознать их, и использовать их так полно, как это только можно.

НЕУВЕРЕННОСТЬ И ВОЗМОЖНОСТЬ

Одной из основных характеристик бардо является то, что они – периоды сильной неуверенности. Возьмем эту жизнь в качестве главного примера. Так же, как мир вокруг нас становится все более бурным, так и наши жизни становятся все более фрагментированными. Мы разобщены с самими собой, отделены от себя, тревожны, беспокойны и часто параноидальны. Мелкий кризис прокалывает воздушный шар замыслов, за которым мы пытаемся спрятаться. Один момент паники показывает нам, насколько все неустойчиво и ненадежно. Жизнь в современном мире является как бы отражением области бардо; не нужно умирать, чтобы испытать это.

Эта охватывающая все неуверенность становится еще более интенсивной, еще более демонстративной после того, как мы умираем, когда, как говорят нам мастера, наша ясность или запутанность «умножается семикратно».

Любой, честно смотрящий на жизнь, увидит, что мы живем в постоянном напряжении и неясности. Наши умы непрестанно переключаются между запутанностью и ясностью. Если бы только мы были в путанице постоянно – это, по крайней мере, сошло бы за какую-то ясность. Что в этой жизни действительно озадачивает, так это то, что иногда мы, несмотря на всю нашу запутанность, можем проявлять настоящую мудрость! Это показывает нам, что такое бардо: постоянное, нервирующее метание между ясностью и замешательством, смятением и прозрением, уверенностью и неуверенностью, здравым рассудком и безумием. У нас, таких, какие мы сейчас, мудрость и запутанность возникают в наших умах одновременно, или, как мы говорим, «сосуществуют». Это означает, что перед нами постоянно стоит проблема выбора, и что все зависит от того, что мы выберем.

Эта постоянная неуверенность может привести к тому, что все будет выглядеть мрачным и почти безнадежным; но если вы лучше ее рассмотрите, то увидите, что сама ее природа создает промежутки, куда постоянно втекают большие возможности для преображения, которое может произойти, если они будут замечены и использованы.

Поскольку жизнь не что иное, как вечная смена рождения, смерти и перехода, то мы испытываем бардо постоянно, и эти переживания являются основой нашего психологического склада. Однако обычно мы не замечаем бардо и промежутков в них, поскольку наш ум переходит от одной так называемой «твердой» ситуации к следующей, привычно игнорируя постоянно происходящие переходные состояния. Фактически, как помогает понять нам это учение, каждый момент нашего восприятия представляет собой бардо, поскольку каждая мысль и каждая эмоция возникает из сущности ума и в ней же затухает. Учения позволяют нам осознать, что именно в моменты сильной перемены и перехода может проявиться истинная, подобная небу, первичная природа нашего ума.

Позвольте мне привести пример. Представьте, что однажды вы приходите домой с работы и обнаруживаете, что ваша дверь сорвана и висит на одной петле. Вас ограбили. Вы входите внутрь и видите, что все, чем вы владели, исчезло. На секунду вас парализует шок, и вы в отчаянии лихорадочно пытаетесь вспомнить то, чего здесь уже нет. На вас обрушивается осознание: вы лишились всего. Затем ваш беспокойный, возбужденный ум пораженно замирает, и мысли прекращаются. И тут внезапно наступает глубокий покой, воспринимаемый почти как блаженство. Нет больше борьбы, нет усилий, потому что все это бесполезно. Вам просто приходится сдаться; у вас нет выбора. Итак, в один момент вы лишились чего-то ценного, и затем, в следующий момент, вы обнаруживаете, что ваш ум отдыхает в глубоком состоянии покоя. Если с вами такое случится, не заставляйте себя сразу же кидаться искать пути

разрешения ситуации. Некоторое время побудьте в этом состоянии покоя. Позвольте ему быть промежутком. И если вы действительно задержитесь в этом промежутке, глядя внутрь собственного ума, то вы заметите проблеск бессмертной природы просветленного ума.

Чем глубже наша чувствительность и чем острее наша готовность ухватиться за поразительные возможности испытать основополагающее прозрение, которые предлагают нам такие промежутки и переходы, случающиеся в нашей жизни, тем более мы будем внутренне готовы к ним, когда они произойдут наиболее сильно и неуправляемо, после смерти.

Это чрезвычайно важно, поскольку учения о бардо говорят нам, что это такие моменты, когда ум наиболее свободен, моменты, наиболее сильные, несущие наиболее мощный кармический заряд и значение. Высшим из них является момент смерти. В этот момент тело оставляется, и нам предоставляется величайшая из возможностей освобождения.

Каким бы высоким ни было наше духовное мастерство, мы ограничены телом и его кармой. Но вместе с физическим освобождением смерти приходит самая чудесная возможность достичь всего, к чему мы стремились в своей духовной практике и своей жизни. Даже для высочайшего мастера, достигшего высшего постижения, такое высшее освобождение, называемое паранирвана, наступает только при смерти. Поэтому в тибетской традиции мы не отмечаем дней рождения мастеров: мы отмечаем их смерть, момент их окончательного просветления. Во время моего детства в Тибете, и много лет спустя, я слышал рассказ за рассказом о великих духовных практиках и даже о внешне обычных йогах или простых людях, которые умирали поразительным и впечатляющим образом. Только в этот самый последний момент они наконец показывали глубину своего постижения и силу учений, воплощением которых они стали [].

Тантры Дзогчен, те древние учения, от которых произошли указания о бардо, говорят о мифической птице Гаруде, которая рождается полностью зрелой. Этот образ символизирует нашу первичную природу, которая уже целиком совершенна. Все перья в крыльях птенца Гаруды вырастают внутри яйца, но он не может полететь до того, как вылупится. Только в момент, когда лопнет скорлупа, он может вырваться наружу и взмыть в небо. Так же, как говорят нам мастера, качества будды скрыты телом, и как только тело отброшено, они сияюще проявляются.

Момент смерти предоставляет столь большую возможность потому, что именно тогда основная природа ума, Основная Светоносность или Ясный Свет, естественно проявляется и проявляется грандиозно и величественно. Учения говорят нам, что если в этот критический момент

мы сможем узнать эту Основную Светоносность, то достигнем освобождения.

Однако это невозможно, если вы не ознакомитесь с природой ума и досконально не узнаете ее во время вашей жизни, посредством духовной практики. Вот почему, хотя это и довольно удивительно, в нашей традиции говорится, что человек, освобожденный в момент смерти, считается освобожденным в этой жизни, а не в одном из посмертных состояний бардо; потому что именно в течение этой жизни произошло и было упрочено существенно необходимое узнавание Ясного Света. Это чрезвычайно важно, и вам необходимо это понять.

ДРУГИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Я сказал, что бардо являются возможностями, но что именно в бардо позволяет нам использовать те возможности, которые нам предоставляются? Ответ прост: все они являются различными состояниями и различными реальностями ума.

Обучение в традициях буддизма подготавливает нас к точному познанию, посредством медитации, различных взаимосвязанных аспектов ума, и учит умело входить в различные уровни сознания. Существует отчетливое и точное соотношение между состояниями бардо и теми уровнями сознания, которые мы переживаем в цикле жизни и смерти. И в то время, как мы перемещаемся из одного бардо в другое, как в жизни, так и в смерти, происходит соответствующее изменение сознания, с которым мы можем, посредством духовной практики, хорошо ознакомиться и, наконец, полностью его понять.

Поскольку тот процесс, что разворачивается в посмертных бардо, основан в глубинах нашего ума, он и в жизни проявляется на многих уровнях. Например, есть очень сильное соответствие между степенями тонкости сознания, через которые мы проходим во сне и при сновидениях, и тремя бардо, связанными со смертью:

• Погружение в сон сходно с бардо умирания, когда процессы и элементы мысли распадаются, открывая переживание Основной Светоносности.

• Видение сновидений сходно с бардо становления, промежуточным состоянием, в котором вы обладаете ясновидящим и очень подвижным «ментальным телом», претерпевающим всевозможные происшествия. В состоянии видения снов мы тоже обладаем сходным видом тела – телом сновидения, находясь в котором и переживаем все происшествия жизни в сновидении.

• Между бардо умирания и бардо становления лежит очень особое состояние светоносности или Ясный Свет, которое, как я уже упоминал, называется бардо дхарматы. Переживание этого происходит со всеми, но лишь очень немногие могут даже заметить, не говоря уже о том, чтобы полностью воспринять его, потому что узнать его может только тот, кто тренирован и практикует учение. Это бардо дхарматы соответствует периоду после засыпания и до начала сновидений.

Конечно, посмертные бардо являются гораздо более глубокими состояниями сознания и неизмеримо более сильными моментами, чем состояния во сне и при сновидениях, но их относительные уровни тонкости соответствуют друг другу и показывают те связи и параллели, что существуют между всеми разными уровнями сознания. Мастера часто прибегают к этому сравнению, чтобы показать, как трудно поддерживать сознавание в состояниях бардо. Многие ли из нас сознают изменение сознания, когда засыпают? Или в тот момент сна, когда сновидения еще не начались? Многие ли из нас сознают, видя сон, что видят сон? Представьте же, насколько трудно будет оставаться сознающим в бурной путанице посмертных бардо.

То, как ведет себя ваш ум в состоянии сна и видения сновидений, показывает, как ваш ум поведет себя в соответствующих состояниях бардо; например, то, как вы реагируете сейчас в своих сновидениях, при кошмарах и когда вам снятся препятствия, показывает, как вы можете реагировать, когда умрете. Поэтому йога сна и сновидений играет такую важную роль в подготовке к смерти. Тот, кто по-настоящему практикует ее, стремится поддерживать, постоянно и непрерывно, свое сознавание природы ума в течение дня и ночи, и таким образом непосредственно использовать различные фазы сна и сновидений, чтобы знать и уверенно узнавать то, что будет с ними происходить в разных бардо во время смерти и после нее.

Итак, мы часто обнаруживаем два других бардо внутри естественного бардо этой жизни: это бардо сна и сновидений, и бардо медитации. Медитация – занятие дневное, а йога сна и сновидений – ночное. В традиции, к которой принадлежит Тибетская Книга Мертвых, эти два добавляются к Четырем Бардо, составляя вместе Шесть Бардо.

ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ НА ЛАДОНИ

Для каждого из бардо есть собственный набор указаний и практик медитации, которые точно направлены на эти реальности и присущие именно им состояния ума. Поэтому эти духовные практики и обучение, разработанные для каждого из состояний бардо, позволяют наиболее

полно использовать их и предоставляемые ими возможности для освобождения. Относительно бардо существенно важно понять следующее: следуя обучению в этих практиках, *действительно возможно сознавать эти состояния ума еще при жизни* . Мы можем действительно пережить их здесь и сейчас.

Такое полное овладение различными измерениями ума может показаться очень трудным человеку Запада, однако его вполне можно достичь. Куну Лама Тензин Гьялцен был превосходным мастером, уроженцем гималайской области Северной Индии. В молодости он встретил в Сиккиме Ламу, который посоветовал ему отправиться в Тибет, чтобы изучать буддизм. Так он отправился в Кхам, в Восточном Тибете, где воспринимал учения некоторых из величайших Лам, включая моего мастера Джамьянга Кхьенце. Знание санскрита вызывало уважение к Куну Ламе и открыло перед ним много дверей. Мастера охотно учили его, надеясь, что он вернет их учения в Индию, где, как знали мастера, они почти исчезли, и распространит их там вновь. За время пребывания Куну Ламы в Тибете, он стал высоко учёным и обрел высокие постижения.

Затем он вернулся в Индию и жил там как истинный аскет. Когда мой мастер и я покинули Тибет и отправились в паломничество по Индии, мы повсюду искали его и наконец нашли в Бенаресе. Он жил при индуистском храме. Никто не знал, кто он такой, и даже, что он буддист, не говоря уже о том, что он мастер. Они знали его как мягкого в обращении йога, ведущего себя как святой, и подносили ему пищу. Когда я думаю о нем, то всегда говорю себе: «Наверное, таким был Св.Франциск Ассизский».

Когда тибетские монахи и Ламы впервые оказались в изгнании, Куну Лама был выбран учителем грамматики и санскрита в школе, основанной для них Далай-ламой. Многие высокоученые Ламы учились там у него, и все они считали его превосходным преподавателем языка. Но однажды кто-то задал ему вопрос об учениях Будды. Он дал на него очень исчерпывающий ответ. Тут ученики стали задавать ему еще вопросы, и обнаружили, что он знает ответы на все, что бы они ни спросили. Он фактически мог изложить любое учение, о котором его спрашивали. Таким образом, его слава разнеслась повсюду, и вскоре он уже учил членов каждой из различных школ буддизма их собственным доктринам. Тогда Его Святейшество Далай-лама сделал его своим духовным руководителем. Он признает, что Куну Лама вдохновил его на создание его учения и практики сострадания. Фактически, Куну Лама и был живым примером сострадания. Но все же он не изменился, даже когда прославился. Он по-прежнему носил ту же самую старую одежду и жил в маленькой келье. Когда кто-либо приносил ему подарок, он дарил его следующему посетителю. И если кто-нибудь готовил ему пищу, он ел; если же нет, обходился без нее.

Однажды некий мастер, которого я хорошо знал, посетил Куну Ламу, чтобы задать ему несколько вопросов о бардо. Этот мастер – профессор, прекрасно разбирающийся в учении Тибетской Книги Мертвых и имеющий большой опыт в связанных с ней практиках. Он рассказывал мне, как задал свои вопросы и затем, затаив дыхание, слушал, как отвечает Куну Лама. Он никогда не слышал ничего подобного. Когда Куну Лама описывал бардо, то это было настолько точно и живо, будто лондонец описывал, как дойти до Кенсингтон Хай Стрит, или житель Нью-Йорка – до Центрального Парка, или парижанин – как пройти на Елисейские Поля. Это выглядело так, будто он действительно находился там.

Куну Лама описывал бардо, исходя из своего собственного опыта. Такой практик, как он, прошел через все измерения реальности. И именно потому, что все состояния бардо находятся в наших умах, они и могут быть открыты и освобождены посредством практик бардо.

Эти учения произошли из ума мудрости будд, которые могут видеть жизнь и смерть так же, как смотреть на свою ладонь.

Мы тоже являемся буддами. И если мы сможем выполнять духовную практику в бардо этой жизни и погружаться все глубже и глубже в природу нашего ума, то сможем открыть знание и других бардо, и истина этих учений сама по себе раскроется внутри нас. Вот в чем состоит чрезвычайная важность естественного бардо этой жизни. Здесь и сейчас происходит вся подготовка ко всем бардо. Сказано, что «высший способ подготовки – сейчас: стать просветленным в течение этой жизни».

Глава VIII
ЭТА ЖИЗНЬ: ЕСТЕСТВЕННОЕ БАРДО

Давайте исследуем первое из Четырех Бардо, естественное бардо этой жизни, и множество его значений; а затем в соответствующем порядке рассмотрим и остальные три бардо. Естественное бардо этой жизни охватывает всю нашу жизнь, от рождения до смерти. Учения о нем проясняют нам, почему это бардо является столь драгоценной возможностью, что такое – действительно быть человеком, и что является самым важным и единственно по-настоящему существенным из всего, что мы можем сделать с даром этой человеческой жизни.

Мастера говорят нам, что у наших умов есть один аспект, который является его основой, состояние, называемое «основой обычного ума». Лонгченпа, выдающийся тибетский мастер четырнадцатого века, так описывает его: «Это состояние непросветления и нейтральное состояние, относящееся к категории ума и умственных событий, и оно стало основой всех карм и „следов“ сансары и нирваны». Оно действует как хранилище,

в котором хранятся, как семена, отпечатки всех наших действий в прошлом, что были вызваны отрицательными эмоциями. Когда возникают подходящие условия, они прорастают и проявляются в наших жизнях как обстоятельства и ситуации.

Представьте эту основу обычного ума как банк, в котором содержится карма в виде отпечатков и привычек поведения. Если мы привычно думаем определенным образом, положительным или отрицательным, то соответствующие склонности будут очень легко спровоцированы и приведены в действие, проявятся и повторятся, и будут вновь повторяться. При постоянном повторении наши привычки и склонности становятся все более укоренившимися и будут повторяться, возрастая и становясь все сильнее, даже когда мы спим. Таким образом, они начинают определять нашу жизнь, нашу смерть и наше новое рождение.

Мы часто спрашиваем себя: «Что со мной будет, когда я умру?» Ответ прост: в каком состоянии ума мы находимся *сейчас* , какой личностью мы являемся *сейчас* , – такими мы и будем в момент смерти, если не изменимся. Вот почему так абсолютно важно использовать *эту* жизнь, чтобы очистить наш поток ума, наше основное существо и характер, пока это еще возможно.

КАРМИЧЕСКОЕ ВИДЕНИЕ

Как мы вообще стали живыми и обрели форму человеческих существ? У всех существ, имеющих похожую карму, будет похожее видение окружающего их мира, и этот общий для них набор восприятий называется «кармическим видением». Такое соответствие нашей кармы и того мира, в котором мы оказываемся, также объясняет возникновение различных форм: например, вы и я являемся людьми, потому что имеем общую основную карму.

Но и в мире людей каждый из нас имеет собственную индивидуальную карму. Мы рождены в различных странах, городах, семьях; у каждого из нас различное воспитание, образование, вера, мы подвержены различным влияниям, и все это составляет эту карму. Каждый из нас представляет собой сложную сумму привычек и прошлых действий, и поэтому мы неизбежно видим все по-своему, своим собственным, уникальным образом. Люди выглядят очень похоже, но воспринимают окружающее совершенно по-разному, и каждый из нас живет в своем собственном, уникальном и отдельном мире. Как говорит Калу Ринпоче:

> Если сто человек заснут и будут видеть сны, то каждый из них будет в отдельном другом мире в своем сне. Можно сказать, что истинен сон каждого, но было бы бессмысленно

заявлять, что сон только одного человека был истинным миром, а остальные – ложными. Тут истина есть для каждого из воспринимающих, соответственно кармическим структурам, управляющим его восприятиями.

ШЕСТЬ МИРОВ

Наше человеческое существование не является единственным родом кармического видения. Буддизм определяет шесть миров существования: миры богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и ада. Каждый из них является результатом одной из шести главных отрицательных эмоций: гордости, ревности, желания, невежества, жадности и гнева.

Действительно ли эти миры существуют вне нас? Они могут, фактически, существовать за пределами восприятия нашего кармического видения. Давайте никогда не забывать: *То, что мы видим, – это то, что позволяет нам видеть наше кармическое видение, и не более того.* Подобно тому, как мы, со своим теперешним, неочищенным и неразвитым состоянием восприятия можем сознавать только *эту* вселенную, так и насекомое может рассматривать палец человека как целый самостоятельный ландшафт. Мы настолько заносчивы, что верим в истинность положения «можно верить лишь в то, что видишь». Однако великие учения буддизма говорят о бесчисленных мирах, лежащих в различных измерениях, – среди них даже может быть много миров, очень похожих или почти похожих на наш – а несколько современных астрофизиков разработали теории о существовании параллельных вселенных. Как же мы можем определенно утверждать, что существует и что не существует за пределами нашего ограниченного видения?

Рассматривая окружающий нас мир и заглядывая в собственные умы, мы можем видеть, что эти шесть миров определенно существуют. Они существуют потому, что мы неосознанно позволяем нашим отрицательным эмоциям проецироваться вовне и кристаллизовать вокруг нас целые миры, определяя стиль, форму, вкус и запах, и окружение нашей жизни в этих мирах. И они же существуют и внутри нас, как различные зачатки разнообразных негативных эмоций, и склонности к ним, внутри нашей психофизической системы, постоянно готовые прорасти и вырасти, в зависимости от того, что на них повлияет, и какой образ жизни изберем мы сами.

Давайте теперь рассмотрим, как некоторые из этих миров проецируются в окружающий нас мир и кристаллизуются там. Например, основной чертой мира богов является то, что он лишен страдания, это мир неизменной красоты и чувственного экстаза. Вообразите этих богов:

высокие, белокурые люди, занимающиеся серфингом, загорающие на пляжах и в садах, залитых ярким солнцем, слушающие любую музыку, какая им только нравится, опьяняющиеся любым стимулирующим средством, очень увлекающиеся медитацией, йогой, культуризмом и любым другим способом улучшить себя, но никогда не напрягающие своих мозгов, никогда не встающие лицом ни к какой сложной или болезненной ситуации, никогда не сознающие своей истинной природы и настолько лишенные чувствительности и боли, что они никогда не сознают, каким на самом деле является их состояние.

Если при описании мира богов на ум сразу приходят некоторые части Калифорнии и Австралии, то мир полубогов, наверное, можно видеть ежедневно разыгрываемым в интригах и соперничестве Уолл-стрита, коридоров Вашингтона или Уайтхолла. А миры голодных духов? Они существуют повсюду, где есть люди, хоть и чрезвычайно богатые, но никогда не удовлетворенные, жаждущие захватить эту фирму или ту компанию, или бесконечно пытающиеся насытить свою жадность, затевая судебные процессы. Включите любой канал телевизора, и вы немедленно окажетесь в мирах полубогов и голодных духов.

Качество жизни в мире богов может показаться более высоким, чем в нашем мире, но мастера говорят нам, что человеческая жизнь гораздо более ценна. Почему? Благодаря тому факту, что мы обладаем сознаванием и разумом, которые являются необходимым материалом для просветления, и потому, что само страдание, что наполняет этот мир людей, является стимулом к духовному преображению. Боль, горе, потеря и разнообразные бесконечные неудачи, что существуют здесь, имеют настоящее и впечатляющее предназначение: пробудить нас, позволить нам – почти что заставить нас – вырваться из цикла сансары и освободить заточенное в нас великолепие.

Каждая духовная доктрина всегда подчеркивала, что эта человеческая жизнь уникальна и обладает таким огромным потенциалом, который обычно мы даже не можем представить себе. Если мы упустим ту возможность, которую дает нам эта жизнь для преображения, то, вероятнее всего, придется слишком долго ждать, прежде чем получим другую. Представьте слепую черепаху, странствующую в глубинах океана размером со вселенную. По поверхности этого океана волны носят деревянное кольцо. Через каждые сто лет эта черепаха один раз поднимается на поверхность. Буддисты говорят, что родиться человеком *труднее* , чем этой черепахе случайно всплыть так, чтобы ее голова просунулась в то деревянное кольцо. А еще говорится, что даже среди получивших рождение человеком редко встречаются такие, кто наделяется великим счастьем встретить эти, ведущие к освобождению, учения; а те,

кто действительно вбирает их в свое сердце и воплощает в своих действиях, еще более редки, «как звезды при свете дня».

ДВЕРИ ВОСПРИЯТИЯ

Как я говорил, то, каким образом мы воспринимаем мир, полностью зависит от нашего кармического видения. Мастера приводят традиционный пример: шесть существ разного рода встречаются на берегу реки. Из них человек видит эту реку как воду, вещество, которым можно помыться или утолить его жажду; для животного, такого, как рыба, эта река – дом; бог видит нектар, приносящий блаженство; полубог – оружие; голодный дух – гной и гнилую кровь; а существо из мира адов – кипящую лаву. Вода одна и та же, но она воспринимается совершенно различно и даже противоречиво.

Это разнообразие восприятий показывает нам, что все кармические видения являются иллюзиями; потому что, если одно вещество может восприниматься столь многообразно, как способно что-либо иметь одну истинную, присущую лишь ему, реальность? Это также показывает нам, почему некоторые люди могут воспринимать этот мир как небеса, а другие – как преисподнюю. Учения говорят нам, что по существу есть три рода видения: «нечистое кармическое видение» обычных существ; «видение опыта», открывающееся тем, кто занимается медитацией и представляющее собой путь, или средство трансцендирования, выхода за пределы себя; и «чистое видение» постигнувших существ. Постигнувшее существо, или будда, будет воспринимать мир как спонтанно идеальный, полностью и слепяще чистый мир. Поскольку они очистились от всех причин кармического видения, то видят все непосредственно в его нагой, первичной святости.

Все, что мы видим вокруг себя, мы представляем именно таким, как видим, потому что мы неоднократно, жизнь за жизнью, уплотняли свое переживание внутренней и внешней реальности одним и тем же образом, и это привело к ошибочному убеждению, что то, что мы видим, является объективно реальным. Фактически же, с продвижением по духовному пути, мы обучаемся непосредственно работать со своими фиксированными восприятиями. Все наши старые понятия о мире или материи, или даже о самих себе, очищаются и растворяются, и отворяется совершенно новая область видения и восприятия, которую вы могли бы назвать «небесной». Как говорит Блейк:

> Если бы двери восприятия были открыты,
> Все явилось бы таким, как оно есть, –
> бесконечным.

Я никогда не забуду момента, когда Дуджом Ринпоче склонился ко мне и сказал своим мягким, хриплым и слегка высоким голосом: «Ты ведь знаешь, правда, что в действительности все это, что нас окружает, уходит, просто уходит...»

Однако у многих из нас карма и отрицательные эмоции затмевают способность видеть нашу собственную, присущую нам природу, и природу реальности. В результате этого мы цепляемся за счастье и за страдание, как за то, что реально, и своими неумелыми и невежественным действиями продолжаем сеять семена своего следующего рождения. Наши действия держат нас привязанными к постоянному циклу мирских переживаний, бесконечному кругу рождений и смертей. Поэтому мы всем рискуем сейчас, в этот самый момент: то, как мы живем сейчас, может стоить нам всего нашего будущего.

Вот реальная и безотлагательная причина того, почему мы должны сейчас готовиться мудро встретить смерть, преобразовать свое кармическое будущее и избежать трагедии все нового и нового впадания в иллюзорный обман, повторения болезненного круга рождений и смертей. Эта жизнь – вот единственное время и место для нашей подготовки, а подготовиться по-настоящему мы можем только посредством духовной практики: вот неизбежное значение естественного бардо этой жизни. Как говорит Падмасамбхава:

> Теперь, когда бардо этой жизни начинается для меня,
> Я отброшу леность, для которой в жизни нет времени,
> Вступлю, не отвлекаясь ни на что, на путь слушания и слышания,
> размышления и созерцания, и медитации [...]
> Теперь, когда я опять обладаю человеческим телом,
> Нет времени уму отклоняться от этого пути.

МУДРОСТЬ ОТСУТСТВИЯ ЭГО

Я иногда думаю, что бы почувствовал житель маленькой тибетской деревушки, если бы вдруг оказался в современном технократическом городе. Возможно, он подумал, что уже умер и находится в состоянии Бардо. В изумлении он бы смотрел на самолеты, летящие в небе над его головой, или на кого-то, говорящего по телефону с человеком на другом конце света. Все это воспринималось бы им как чудеса. Но все это является нормальным для жителя современного мира, получившего

западное образование, которое постепенно, шаг за шагом, объяснило ему научную основу всего этого.

Точно так же в тибетском буддизме существует основное, нормальное и такое же всеобщее, как начальное образование на Западе, духовное образование, полное духовное обучение для естественного бардо этой жизни, дающее существенно необходимый круг понятий, азбуку ума. Основами этого обучения являются так называемые «три орудия мудрости»: мудрость слушания и слышания; мудрость созерцания и размышления; и мудрость медитации. Они позволяют нам вновь пробудиться к сознаванию нашей истинной природы, с ними мы раскрываем и воплощаем радость и свободу того, чем мы истинно являемся, того, что мы называем «мудростью отсутствия эго».

Представьте человека, который внезапно приходит в себя в больнице после дорожной аварии и обнаруживает, что у него полная амнезия. Внешне все цело: у него то же самое лицо и тело, органы чувств и ум не повреждены, но он абсолютно не помнит, кто он такой. Точно так же мы не можем вспомнить свою истинную идентичность, свою исходную природу. Лихорадочно, с истинным ужасом, мы кидаемся во все стороны и импровизируем другую идентичность, и цепляемся за нее с отчаянием человека, вечно падающего в бездну. Эта ложная и принятая в невежестве идентичность и есть «эго».

Итак, эго – это отсутствие истинного знания о том, кем мы в действительности являемся, вместе с его результатом: обреченным цеплянием, во что бы то ни стало, за кое-как слепленный образ нас самих, за личность, которая неизбежно будет хамелеоном и обманщиком, вечно меняющимся, чтобы поддерживать ложь о своем существовании. По-тибетски, эго – дак дзин, что означает «цепляясь за себя». Эго определяют, как непрестанное движение цепляния за иллюзорное представление о «Я» и «мое», самом себе и другом, и все понятия, идеи, желания и действия, которые поддерживают эту ложную структуру. Такое цепляние с самого начала тщетно и обречено на неудачу, поскольку в нем нет ни основы, ни истины, и то, за что мы цепляемся, по своей природе не может быть схвачено. То, что мы вообще нуждаемся в том, чтобы цепляться, и продолжаем цепляться вновь и вновь, показывает, что в глубине своего существа мы знаем, что этой личности изначально не существует. И от этого тайного, нервирующего знания происходят все наши основные неуверенности и страхи.

Пока мы не разоблачим эго, оно продолжает водить нас за нос, как нечестный политик, бесконечно выставляющий свои ложные обещания, или адвокат, постоянно изобретающий все новые уловки и выдумки в защиту своего клиента, или ведущий телепередачи, бесконечно говорящий

и поддерживающий поток вкрадчивой и пустой, но впечатляющей болтовни, в действительности ничего не сообщая.

Целые жизни невежества привели нас к тому, что мы все свое существо отождествляем с эго. Его величайшая победа – в том, что оно обманом заставило нас верить, что его интересы – это наши интересы. Какая ирония, если понять, что в действительности именно от эго и его цепляния происходят все наши страдания. Но эго столь убедительно, а мы так долго верили в его обман, что мысль о том, что мы можем лишиться эго, нас ужасает. Эго нашептывает нам, что лишиться эго – значит потерять всю привлекательность, которая только есть в том, чтобы быть человеком, и стать бесцветным роботом или инвалидом с повреждением мозга, ведущим растительное существование.

Эго блестяще играет на нашем основном страхе потери управления, страхе неизвестности. Мы можем говорить себе: «Мне действительно нужно было бы отказаться от эго, я так мучаюсь; но если я это сделаю, что со мной будет?»

И тут слышится сладкий голосок эго: «Я знаю, что иногда я мешаю, и, поверь мне, я вполне пойму, если ты захочешь избавиться от меня. Но ты на самом деле этого хочешь? Подумай: если я уйду, то что с тобой будет? Кто будет присматривать за тобой? Кто будет защищать тебя и заботиться о тебе так, как я делало это все эти годы?»

И даже если бы мы предельно понимали все это вранье эго, мы просто слишком боимся, чтобы отказаться от него: потому что без истинного знания природы нашего ума, или нашей истинной идентичности, у нас просто нет другого выбора. И мы вновь и вновь поддаемся его требованиям с той же ненавистью к себе, с какой алкоголик тянется к бутылке, которая, как он знает, уничтожает его, или наркоманка хватает наркотик, зная, что после краткого подъема наступит падение и отчаяние.

ЭГО НА ДУХОВНОМ ПУТИ

Чтобы покончить с произволом и тиранией эго, мы вступаем на духовный путь, однако изворотливость эго почти бесконечна, и оно способно на любом этапе пути подорвать и извратить наше желание освободиться от него. Истина проста, и учения чрезвычайно ясны; однако мне вновь и вновь приходилось с великой печалью видеть, как, едва только они начинают затрагивать и побуждать нас, эго старается усложнять их, потому что знает, что они угрожают самой его основе.

Вначале, когда мы впервые увлекаемся духовным путем и возможностями, которые он открывает, эго даже может поощрять нас, говоря: «Это действительно чудесно. Как раз то, что тебе надо! Это учение все объясняет!»

Затем, когда мы говорим, что хотим попробовать практику медитации или удалиться в уединение, эго мурлычет: «Что за чудесная идея! Почему бы и мне не пойти с тобой. Мы оба можем чему-то научиться». И в течение всего «медового месяца» нашего духовного развития эго будет побуждать нас: «Это замечательно – это так поразительно, так вдохновляет...»

Но как только мы войдем в период духовного пути, который я называю «кухонной раковиной с грязной посудой», и учения начнут глубоко затрагивать нас, мы неизбежно столкнемся с истиной о себе. При этом разоблачении эго будут открываться его болезненные места и начнут возникать всевозможные проблемы. Этот момент подобен поставленному перед нами зеркалу, от которого мы не сможем отводить взгляд. Это зеркало совершенно ясно, но из него на нас глядит уродливое, угрожающее лицо – наше лицо. И мы начинаем восставать против этого, потому что ненавидим то, что видим; мы можем в гневе ударить по этому зеркалу, но оно лишь разобьется на сотни уродливых рож, и они по-прежнему будут пялиться на нас.

Тогда мы начинаем возмущаться и горько жаловаться; а где же наше эго? О, оно стойко стоит рядом, поддерживая нас: «Ты совершенно прав, это невыносимо и чудовищно. Не терпи этого!» И пока мы завороженно слушаем его, оно продолжает подкидывать нам всевозможные сомнения и разгоряченные эмоции, подливая масла в огонь: «Разве ты не видишь, что это не то учение, что тебе нужно? Я все время тебе это говорило! Разве ты не видишь, что он – не твой учитель? В конце концов, ты такой умный, современный, утонченный человек Запада, а всякие экзотические штучки, вроде дзен-буддизма, суфизма, медитации, тибетского буддизма, принадлежат чуждым, иностранным, восточным культурам. Ну как какая-то философия, выдуманная тысячу лет тому назад в Гималаях, может быть полезна тебе?»

И в то время, как эго радостно следит за тем, как мы все больше и больше запутываемся в его сети, оно будет даже за всю боль, чувство одиночества и трудности, через которые мы проходим, познавая себя, винить учение и даже учителя: «Этим гуру вообще наплевать, через что ты проходишь. Они просто тобой пользуются. Они просто используют такие слова, как „сострадание“ и „преданность“, чтобы подчинить тебя...»

Эго настолько умно, что даже может извращать учение для своих целей, ведь, в конце концов, «Дьявол способен цитировать Священное Писание для достижения своих целей». Абсолютное оружие эго – указать на учителя и его последователей, и заявить: «Похоже, никто из них не воплощает в жизнь истины этого учения!» Тут эго выступает как праведный судья всех окружающих: самая ловкая позиция, с которой

лучше всего удастся подорвать вашу веру и разрушить всю ту преданность и намерение добиться духовного изменения, что у вас есть.

Но как бы сильно ни старалось эго блокировать ваш духовный путь, если вы действительно будете продолжать идти по нему и углубленно работать над практикой медитации, то начнете постепенно сознавать, насколько же вы были обмануты обещаниями эго: ложными надеждами и ложными страхами. Постепенно вы начнете понимать, что как надежды, так и страхи являются врагами вашего покоя ума; надежды обманывают вас, оставляя пустоту и разочарование, а страхи парализуют вас, заточая в узкую темницу вашей ложной идентичности. Вы также начнете видеть, насколько всеобъемлющую власть имело эго над вашим умом, а в пространстве свободы, распахивающемся медитацией, когда вы на мгновение освобождаетесь от цепляния, вы взглянете на возвышенное раздолье вашей истинной природы. Вы осознаете, что в течение многих лет ваше эго, как сумасшедший мошенник, заваливало вас схемами, планами и обещаниями, которые никогда не были реальны и только привели вас к внутреннему опустошению. И когда, в беспристрастии медитации, вы рассмотрите это без какого-либо утешения или стремления скрыть от себя то, что вы обнаружили, то все эти схемы и планы откроются, как пустые, и начнут распадаться.

Это не только разрушающий процесс. Ведь вместе с крайне точным и иногда болезненным осуществлением мошеннической и, по существу, преступной природы вашего эго (как и эго любого другого человека) возрастает чувство внутреннего простора, непосредственное познание «отсутствия эго» и взаимозависимости всего сущего, а также тот живой и щедрый юмор, что является признаком свободы.

Благодаря тому, что вы при помощи дисциплины научились упрощать свою жизнь, и тем уменьшили возможности эго совращать вас, и благодаря тому, что вы практиковались во внимании медитации, и тем ослабили власть агрессии, цепляния и отрицательности над вашим целостным существом, для вас медленно сможет начать возникать мудрость вашего внутреннего зрения. И во всеоткрывающей ясности своего сияния это внутреннее зрение сможет отчетливо и прямо показать вам как тончайшие процессы работы вашего собственного ума, так и природу реальности.

МУДРЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ

Всю вашу жизнь в вас жило два человека. Один – это эго, болтливое, требующее, истерическое, выгадывающее; другой – сокрытое духовное существо, чей тихий голос мудрости вы слышали лишь изредка и почти не обращали на него внимания. Но со временем, когда вы все больше и

больше прислушиваетесь к учениям, размышляете о них и включаете их в свою жизнь, ваш внутренний голос, ваша внутренняя, присущая вам мудрость распознавания, которую мы в буддизме называем «различающим сознаванием», пробуждается и становится все сильнее, и вы начинаете отличать ее руководство от различных неотступных и заманивающих голосов эго. И к вам начинает возвращаться память о вашей настоящей природе, со всем ее великолепием и уверенностью.

Вы фактически обнаружите, что нашли в самом себе своего мудрого руководителя. И потому, что он знает вас насквозь – ведь он является вами – ваш руководитель в состоянии помочь вам, со все возрастающими ясностью и юмором, преодолевать все затруднения, создаваемые вашими мыслями и эмоциями. Ваш руководитель также может оказаться постоянно присутствующим, радостным, нежным, даже иногда поддразнивающим спутником, который всегда знает, что для вас лучше и что поможет вам находить все больше и больше выходов из вашей одержимости своими привычными реакциями и запутанными эмоциями. И в то время, как голос вашего различающего сознавания будет становиться все сильнее и яснее, вы начнете отличать его истину от различных обманов эго, и сможете слушать его с узнаванием и уверенностью. Чем чаще будете вы прислушиваться к этому мудрому руководителю, тем легче вы сможете самостоятельно изменять свои отрицательные настроения, видеть их насквозь и даже смеяться над ними – над абсурдными сценами и нелепыми иллюзиями, которыми они являются. Постепенно вы обнаружите, что все быстрее и быстрее можете освобождаться от темных эмоций, которые правили вашей жизнью; способность к этому – самое великое чудо из всех остальных. Тибетский мистик Тертон Согьял сказал, что по-настоящему его не очень впечатляет кто-то, кто может превращать пол в потолок или огонь в воду. Настоящее чудо, сказал он, это если кто-то может освободить хоть одну отрицательную эмоцию.

Итак, вместо резкой и отрывочной болтовни, которую вы всю свою жизнь слышали от эго, вы все более и более будете слышать в уме ясные указания этих учений, вдохновляющие, предостерегающие и направляющие вас на каждом повороте. Чем чаще вы будете к ним прислушиваться, тем больше вам будет дано руководства. Если вы будете следовать этому голосу вашего мудрого руководителя, голосу вашего различающего сознавания, и позволять эго впадать в молчание, то начнете ощущать присутствие мудрости, радости и блаженства – того, чем вы в действительности являетесь. Новая жизнь, совершенно отличающаяся от той, в которой вы маскировали себя, как ваше эго, начнется в вас. А когда придет смерть, вы уже овладеете при жизни управлением теми эмоциями

и мыслями, которые в посмертных состояниях бардо приняли бы в противном случае ошеломляющую реальность.

Когда ваша амнезия, забвение вашей идентичности, начнет излечиваться, вы наконец окончательно осознаете, что *дак дзин* , цепляние за себя, является основной причиной всех ваших страданий. Вы наконец-то поймете, как много вреда оно причинило как вам, так и другим, и осознаете, что дорожить другими, а не собой, наиболее благородно и наиболее мудро для человека. Это принесет исцеление вашему сердцу, исцеление вашему уму и исцеление вашему духу.

Важно всегда помнить, что принцип отсутствия эго не означает, что сначала эго было, а затем буддизм с ним покончил. Напротив, это значит, что в первую очередь никакого эго никогда и не было. Сознавание этого и называется «отсутствием эго».

ТРИ ОРУДИЯ МУДРОСТИ

Мастера советуют нам, что путь к открытию свободы, даваемой мудростью отсутствия эго, лежит через процесс слушания и слышания, созерцания и размышления, и медитации. Они советуют начать с того, чтобы вновь и вновь *слушать* эти духовные учения. В то время, как мы будем вновь и вновь их слушать, они будут постоянно напоминать нам о нашей сокрытой природе мудрости. Это равносильно тому, как если бы мы были тем человеком, которого я просил вас себе представить лежащим в больнице с амнезией, и рядом находился некто любящий и заботящийся о нас, который нашептывал нам на ухо наше настоящее имя и показывал нам фотографии нашей семьи и старых друзей, стараясь вернуть нам наше знание утраченной идентичности. И в то время, как мы будем слушать учения, некоторые их положения и высказывания постепенно начнут затрагивать какие-то странные струны в нас, станут постепенно просачиваться воспоминания о нашей истинной природе, и медленно пробудится глубинное чувство соприкосновения с чем-то родным и невероятно знакомым.

Слушание является гораздо более трудным процессом, чем может представить большинство людей; действительно слушать так, как это имеют в виду мастера, значит полностью отпустить самих себя, отпустить всю информацию, все представления, все идеи и все предрассудки, которыми набиты наши головы. Если вы будете действительно слушать учения, то те представления, что составляют настоящую помеху, единственное, что стоит между нами и нашей истинной природой, могут быть медленно и упорно стерты.

Когда я старался слушать по-настоящему, меня вдохновляло то, что сказал мастер дзен-буддизма Сузуки-роши: «Если ваш ум пуст, то он

всегда готов ко всему; он открыт всему. В уме начинающего существует множество возможностей; в уме специалиста их немного». Ум начинающего – это открытый ум, ум наготове, и если мы будем действительно слушать с умом начинающего, то можем действительно начать слышать. Ведь если мы слушаем с молчащим умом, как только можно более свободным от гвалта предвзятых идей, то истине учений представится возможность пронзить нас, делая все более поразительно ясным смысл жизни и смерти. Мой мастер Дилго Кхьенце Ринпоче сказал: «Чем больше и больше вы слушаете, тем больше и больше вы слышите; чем больше и больше вы слышите, тем глубже и глубже становится ваше понимание».

Итак, углубление понимания происходит посредством *созерцания* и размышления, второго орудия мудрости. Пока мы размышляем над тем, что слушали, оно постепенно начинает проникать в наш поток мыслей и насыщать нашу внутреннюю жизнь. По мере того, как размышление будет медленно разворачивать перед нами и делать все полнее то, что мы начинаем понимать разумом, и донесет это понимание от нашей головы до нашего сердца, события повседневной жизни станут все более и более тонко и непосредственно подтверждать истины этих учений.

Третье орудие мудрости – *медитация* . После слушания учений и размышления о них, мы вводим в действие те откровения, которыми овладели, и применяем их, через процесс медитации, непосредственно к нашим потребностям повседневной жизни.

СОМНЕНИЯ, ВСТАЮЩИЕ НА ПУТИ

Кажется, было давным-давно такое время, когда выдающийся мастер мог один раз дать поучение выдающемуся ученику, и этот ученик достигал просветления. Дуджом Ринпоче любил рассказывать историю об одном индийском разбойнике, который, совершив бесчисленное множество успешных набегов, осознал наконец, какие ужасные страдания он причиняет другим. Он возжаждал как-то искупить то, что сделал, и пришел к знаменитому мастеру. Он обратился к мастеру: «Я – грешник, я мучаюсь. Есть ли для меня выход? Что я могу сделать?»

Мастер оглядел разбойника с головы до пят и спросил его, что он хорошо может делать.

«Ничего», – ответил разбойник.

«Ничего? – рявкнул мастер. – Ты должен хоть что-то уметь делать хорошо!» Разбойник помолчал и наконец признался: «Вообще-то, у меня есть талант к одному делу – воровству».

Мастер рассмеялся: «Хорошо. Это именно то умение, которое тебе нужно сейчас. Отправляйся в уединенное место и ограбь все свои

восприятия, и укради все звезды и планеты с небес, и раствори их в чреве пустоты, во всеобъемлющем пространстве природы ума». За двадцать один день этот разбойник постиг природу своего ума, и со временем он стал считаться одним из великих индийских святых.

Итак, в древности существовали выдающиеся мастера и ученики, столь восприимчивые и с таким твердым намерением, как этот разбойник, которые могли достичь освобождения, всего лишь выполняя с неуклонной преданностью одно простое указание. И даже теперь у нас есть реальная возможность стать просветленными, если бы мы могли полностью сконцентрировать свой ум на одном сильном методе мудрости и работать непосредственно с ним.

Однако наши умы обуреваемы сомнениями, создающими в них путаницу. Иногда я думаю, что сомнение является еще большей помехой эволюции человека, чем желание и привязанность. Наше общество развивает умствование вместо мудрости и возвышает наиболее поверхностные, грубые и наименее полезные стороны нашего разума. Мы стали столь ложно «умудренными» и невротичными, что само сомнение принимаем за истину, а то сомнение, которое является не более чем отчаянной попыткой эго защититься от мудрости, обожествляем как цель и плод истинного знания. Этот вид низкого сомнения является потрепанным императором сансары, которому служит стая «специалистов», что учат нас не тому щедрому сомнению открытой души, которое, как утверждал Будда, необходимо для испытания и доказательства ценности учений, но разрушающему виду сомнения, что не оставляет нам ничего, во что можно было бы верить, ничего, на что можно было бы надеяться, и ничего, ради чего стоило бы жить.

Таким образом, наше современное образование учит нас превозносить сомнение, оно, фактически, создало то, что почти можно назвать религией или теологией сомнения, согласно которой мы, чтобы казаться разумными, должны сомневаться во всем, постоянно указывать на то, что неправильно, и редко спрашивать, что же правильно или хорошо, цинически принижать все унаследованные духовные идеалы и философии, или вообще все, что делается из простой доброй воли или в сердечной невинности.

Будда же призывает нас сомневаться по-другому, «как испытывают золото, обжигая, надрезая и потирая его, чтобы проверить его чистоту». Но для такого сомнения, которое действительно приведет нас к истине, если идти до конца, у нас нет ни проницательности, ни отваги, ни умения. Нас натаскали, обучая бесплодному пристрастию к противоречиям, которые вновь и вновь лишали нас всей реальной открытости любой более широкой и благородной истине.

Поэтому я попросил бы вас заменить наше современное нигилистическое сомнение на то, что я называю «благородным

сомнением», тем сомнением, что является неотъемлемым составляющим пути к просветлению. Огромная истина мистических учений, переданных нам, является не тем, что наш мир, находящийся в опасности, может позволить себе отбросить. Почему бы нам, вместо того, чтобы сомневаться в *них* , не ощутить сомнение к самим себе: к нашему невежеству, нашему мнению, что мы все уже и так понимаем, нашему цеплянию и уклонению, нашей страсти к так называемым объяснениям реальности, в которых нет ничего от всеобъемлющей и вызывающей благоговение мудрости того, что говорят нам мастера, посланцы Реальности.

Такое благородное сомнение побуждает нас идти вперед, вдохновляет нас, испытывает нас, делает нас все более и более подлинными, дает нам силы, и все дальше и дальше втягивает нас в возвышающее поле энергии истины.

Когда я нахожусь в присутствии моих мастеров, я снова и снова задаю им вопросы, в ответах на которые я нуждаюсь. Иногда я не получаю ясных ответов, но я не сомневаюсь ни в них, ни в истинности учений. Иногда я могу сомневаться в моей собственной духовной зрелости или в моей способности действительно услышать истину так, чтобы суметь полностью понять ее, а чаще я упорно продолжаю задавать и задавать вопрос, пока не получу ясный ответ. И когда этот ответ приходит, и сильно и чисто отдается в моем уме, и мое сердце отвечает на него толчком благодарности и узнавания, тогда во мне возникает такая убежденность, которую не в силах уничтожить насмешки целого мира сомневающихся.

Помню, как однажды ясной и лунной зимней ночью я ехал на машине из Парижа в Италию вместе с одной из моих учениц. Она работала терапевтом и много для этого училась. Она рассказывала мне, что осознала – чем больше у тебя знаний, тем больше возникает от этого сомнений, и чем более глубоко начинает затрагивать тебя истина, тем утонченнее становятся поводы для сомнений. Она говорила, что много раз пыталась избегать духовных учений, но наконец осознала, что бежать ей некуда, поскольку в действительности она пыталась убежать от себя самой.

Я сказал ей, что сомнение – это не болезнь, а просто симптом отсутствия того, что мы в нашем учении называем «Вид», то есть сознавания природы ума и, таким образом, природы реальности. Когда этот Вид есть в полной мере, то отсутствуют вообще сомнения, потому что тут мы смотрим на реальность ее собственными глазами. Но, сказал я, пока мы не достигли просветления, у нас неизбежно будут сомнения, поскольку сомнение является основной деятельностью непросветленного ума, с ними можно справится только так: одновременно не подавлять их и не предаваться им.

Для того, чтобы работать с сомнениями, нужно настоящее умение, и я замечаю, что очень немногие люди понимают как развивать сомнения и использовать их. Разве не ирония, что в цивилизации, которая так поклоняется власти принижения и сомнения, почти ни у кого нет смелости принизить притязания самого сомнения, сделать так, как сказал один индуистский мастер: натравить собак сомнения на само сомнение, разоблачить его цинизм и открыть, из какого страха, отчаяния, безнадежности и усталости оно происходит? Тогда сомнение более не будет препятствием, но станет дверью к сознаванию, и всякий раз, когда сомнение будет появляться в уме, ищущий будет приветствовать его как средство для еще большего углубления в истину.

Я люблю одну историю о мастере дзен-буддизма. У этого мастера был верный, но очень наивный ученик, который считал его живым буддой. И вот однажды этот мастер случайно сел на иголку. Он вскрикнул «Ой!» и подскочил. Ученик тут же лишился всей своей веры и покинул мастера, говоря, насколько он разочарован из-за того, что мастер не полностью просветлен. Ведь иначе как он мог так подпрыгнуть и так громко вскрикнуть? Мастер опечалился, когда узнал об уходе ученика, и сказал: «Увы, бедняга! Если бы он только знал, что в реальности ни меня, ни иголки, ни „Ой!“ действительно не существовало».

Давайте не позволим себе делать той же ошибки, что этот ученик. Не позволим себе принимать сомнения слишком всерьез, или давать им непропорционально возрастать, или становиться категоричными, типа «белое или черное», и не будем фанатиками в их отношении. Чему нам нужно научиться, так это тому, как медленно заменять свою страстную привязанность к сомнению, навязанную нам нашей культурой, на свободное, юмористическое и сочувственное отношение к нему. Это означает, что нужно давать сомнению время, и давать себе время на то, чтобы найти ответы на такие наши вопросы, которые не просто интеллектуальные или «философские», но живые и реальные, подлинные и полезные. Сомнения не могут немедленно разрешиться; но если мы терпеливы, то внутри нас может возникнуть место, в котором можно будет тщательно и объективно изучить сомнения, раскрыть, растворить и исцелить их. Чего нам, особенно в этой культуре, не хватает, так это правильной, лишенной отвлечений и щедро просторной среды ума, которая может быть создана только при постоянно поддерживаемой практике медитации, в которой интуитивные прозрения получают возможность медленно созревать и пробуждаться.

Давайте не будем спешить сразу разрешить все наши сомнения и проблемы; как говорят мастера, «спеши медленно». Я всегда говорю моим ученикам, чтобы они не питали неразумных ожиданий, потому что для духовного роста нужно время. Нужны годы, чтобы овладеть японским

языком или выучиться на врача: можем ли мы действительно ожидать, что получим все ответы, не говоря уже о том, что станем просветленными, в течение нескольких недель? Духовный путь состоит в постоянной учебе и постоянном очищении. Зная это, становишься смиренным. Знаменитая тибетская пословица говорит: «Не принимайте по ошибке понимание за сознавание, а сознавание – за просветление». А Миларепа сказал: «Не питайте надежды на сознавание, но занимайтесь духовной практикой всю вашу жизнь». Что я более всего стал ценить в моей доктрине, так это ее практичность, подход, требующий твердого стояния на собственных ногах, и осознание того, что для величайших достижений нужно глубочайшее терпение и самое долгое время.

Глава IX
ДУХОВНЫЙ ПУТЬ

В *Застольных разговорах* суфийского мастера Руми есть следующие пронзительные и страстные строки:

> Мастер сказал, что есть в этом мире одно, чего забывать нельзя никогда. Если бы вы забыли все, но не забыли бы этого, то вам не нужно было бы тревожиться, а если бы вы помнили все остальное, делали все остальное и внимательно относились бы ко всему другому, но забыли одно это, то фактически было бы так, будто вы ничего вообще не совершили. Представьте, что царь послал вас в какую-то страну исполнить одно особое, точно определенное дело. А вы отправились в эту страну и сделали там сотни других дел; но если вы не исполнили того дела, ради которого вас туда послали, то это так же, как если бы вообще не сделали ничего. Итак, человек приходит в этот мир ради особого дела, и в этом его предназначение. И если он не исполнил его, то он не совершил ничего.

Все духовные учителя человечества говорили нам об одном и том же – цель жизни на этой земле состоит в достижении единства с нашей основной просветленной природой. То «дело», для которого «царь» послал нас в эту странную мрачную страну, состоит в постижении и осуществлении нашего истинного существа. Есть только один способ это сделать – пройти духовный путь, со всей стойкостью и разумностью, отвагой и решимостью, какие мы только в силах проявить, совершить преображение. Как говорит Смерть, в *Ката Упанишаде* , Нашикетасу:

Есть путь мудрости и путь невежества. Они далеко отстоят друг от друга, и концы у них разные... Погрязнув в невежестве и полагая себя мудрыми и учеными, глупцы бесцельно бродят туда и сюда, будто слепой ведет слепого. То, что находится за пределами жизни, сияет не для тех, кто незрел, или беззаботен, или обманут богатством.

КАК ОТЫСКАТЬ ЭТОТ ПУТЬ

В другие времена и в других цивилизациях этот путь духовного преображения был открыт лишь относительно небольшому числу избранных; но сейчас, чтобы сохранить наш мир от внутренних и внешних опасностей, угрожающих ему, искать этот путь мудрости должна большая часть человечества. В наше время насилия и распада духовное видение не является элитарной роскошью, оно жизненно важно для нашего выживания.

Никогда еще не было так важно и одновременно так трудно следовать по пути мудрости. Наше общество, со всеми его печальными фантазиями об успехе и власти, почти всецело посвящено превозношению эго и самих тех сил жадности и невежества, которые уничтожают нашу планету. Никогда еще не было столь трудно услышать суровый голос истины, и никогда еще не было тяжелее, услышав его, ему последовать: ведь в мире вокруг нас нет ничего, что поддержало бы нас в нашем выборе, а все общество, в котором мы живем, похоже, отрицает любую идею о священном значении или внутреннем смысле. Так что, во время самой непосредственной опасности, когда под сомнение ставится само наше будущее, мы, как люди, оказываемся в наиболее запутанном состоянии, пойманные в кошмар, созданный нами самими.

Но в этой трагической ситуации есть один немаловажный источник надежды, и он состоит в том, что духовные учения всех великих мистических доктрин нам все еще доступны. Однако, к несчастью, мастеров, способных их воплотить, очень мало, а из тех, кто ищет истину, не все могут узнать ее. Запад стал излюбленным прибежищем всевозможных духовных шарлатанов. Когда вы имеете дело с учеными, то можете проверить, кто из них настоящий, а кто – нет, поскольку другие ученые могут проверить их научную биографию и их открытия. Но на Западе, где нет ни руководствующих принципов, ни критериев оценки, таких, какими обладает полноценная и живая культура мудрости, почти невозможно установить подлинность так называемых «мастеров». Похоже, кто угодно может назвать себя мастером и привлечь последователей.

Совсем не так обстояло дело в Тибете, где выбор определенного пути или мастера был гораздо безопаснее. Люди, впервые обращающиеся к тибетскому буддизму, часто удивляются, почему такое большое значение придается там духовной линии, преемственности, непрерывной цепи передачи учения от мастера к мастеру. Такая линия является критически важной гарантией: она поддерживает подлинность и чистоту учения. Люди знают, кем является мастер, по тому, кто является его мастером. Вопрос не в сохранении какого-то окаменелого, ритуального знания, а в передаче, от сердца к сердцу, от ума к уму, сущностной и живущей мудрости, наряду с ее искусными и мощными методами.

Распознавание того, кто является истинным мастером, а кто – нет, это очень тонкое и ответственное дело: в таком веке, как наш, пристрастившемся к развлечениям, легко достающимся ответам и быстрым решениям, трезвые и не бьющие на театральный эффект признаки духовного мастерства могут и не быть замечены. Наши собственные представления о том, как выглядит святость, то есть, что это нечто благочестивое, смиренное и пресное, могут не позволить нам распознать просветленный ум в его динамическом, а иногда и блестяще игривом проявлении.

Как пишет Патрул Ринпоче: «Необычайные качества великих существ, скрывающих свою природу, не постигаются обычными людьми вроде нас, несмотря на то, что мы прикладываем все силы, чтобы изучить их. С другой стороны, самые обычные шарлатаны мастерски обманывают окружающих, изображая из себя святых». Если Патрул Ринпоче мог это написать в Тибете, в прошлом веке, насколько же более истинным должно это быть для хаоса нашего современного «духовного супермаркета»?

Так как же нам сейчас, в крайне недоверчивом веке, найти ту истину, что столь необходима для следования по духовному пути? Какими же критериями мы можем воспользоваться, чтобы установить, подлинный это мастер или нет?

Присутствуя у известного мне мастера, хорошо помню, как он задал своим ученикам вопрос о том, что привело их к нему и почему они ему вверились. Одна женщина сказала: «Я начала видеть, что вы действительно хотите больше других, чтобы мы понимали и применяли учения, и очень искусно направляете свои поучения, чтобы помочь нам в этом». Мужчина, пятидесяти с чем-то лет, сказал: «Меня побуждает не то, что вы много знаете, но в первую очередь то, что у вас действительно альтруистическое и доброе сердце».

Женщина, под тридцать лет, сказала: «Я пыталась превращать вас в мою мать, моего отца, моего врача, моего мужа, моего любовника: вы спокойно терпели драмы всех этих проекций и ни разу не отвернулись от меня».

Двадцатилетний инженер сказал: «Я увидел в вас, что вы по-настоящему смиренны, вы действительно хотите для всех нас самого лучшего, кроме того вы не только учитель, но сами никогда не переставали быть учеником ваших великих мастеров». Молодой адвокат сказал: «Для вас наиболее важно именно учение. Мне даже иногда кажется, что ваш идеал – *самому* стать совершенно устраненным, просто передавать учения наиболее безлично».

Другая ученица застенчиво сказала: «Сначала я была в ужасе от мысли, чтобы открыть себя вам. Мне так часто причиняли боль. Но по мере того, как я начала открываться, я стала замечать действительные изменения в себе и постепенно становилась все больше и больше благодарна вам, потому что осознала, как сильно вы мне помогаете. А затем я обнаружила в себе доверие к вам, такое глубокое, глубже, чем я вообще считала возможным».

И, наконец, высказался сорокалетний оператор компьютера: «Вы были для меня таким замечательным зеркалом и показали мне две вещи: относительную сторону того, кто я есть, и абсолютную сторону того, кто я есть. Я могу посмотреть на вас и увидеть – не благодаря тому, кто вы есть, но благодаря тому, что вы отражаете мне всю мою относительную запутанность очень ясно. Но я также могу посмотреть на вас и увидеть отраженную в вас природу ума, из которой восстает все, момент за моментом».

Эти ответы показывают нам, что истинные учителя добры, сострадательны, неуклонны в своем желании разделить с другими ту мудрость, что приобрели от своих собственных мастеров, никогда не злоупотребляют и не манипулируют своими учениками ни при каких обстоятельствах, никогда и ни при каких обстоятельствах не бросают их, служат не своим собственным целям, а величию учений, и всегда остаются смиренными. Настоящее доверие может и должно возникать только к тем, кто, как вы узнаете постепенно на опыте, воплощает все эти качества. Вы обнаружите, что это доверие становится основой вашей жизни и постоянно с вами, поддерживая вас во всех трудностях жизни и смерти.

В буддизме мы определяем, является ли учитель настоящим, по тому, согласуются ли те указания, что он или она дает, с учениями Будды. Невозможно не подчеркнуть достаточно сильно, что важна лишь истина учения, и никогда не важна личность учителя. Именно об этом Будда говорит нам в «Четырех опорах»:

> Опирайся на то, что передает учитель, не на его личность;
>
> Опирайся на смысл, не просто на слова;
>
> Опирайся на реальный смысл, а не на временный;

Опирайся на свой ум мудрости, не на свой обычный, выносящий суждения, ум.

Итак, важно помнить, что истинный учитель, как мы у видим, является говорящим от истины: ее сострадающим «выразителем мудрости». Фактически все будды, мастера и пророки являются излучениями этой истины, появляющимися под бесчисленными умелыми, сострадательными личинами, чтобы направить нас, посредством своих учений, назад, к нашей истинной природе. Поэтому более важным в начале, чем найти учителя, будет найти истину учения и следовать ей, потому что именно установив связь с истиной учения, вы откроете свою живую связь с мастером.

КАК СЛЕДОВАТЬ ПУТИ

У каждого из нас есть карма встретить тот или иной духовный путь, и я, от всего сердца, советую вам следовать, с полнейшей искренностью, тому пути, который более всего вас вдохновляет.

Читайте великие духовные книги всех доктрин, придите к некоторому пониманию того, что их мастера могли подразумевать под понятиями освобождения и просветления, и выясните, какой из подходов к абсолютной реальности действительно больше всего привлекает вас и больше всего вам подходит. В своих поисках будьте более разборчивы; духовный путь требует больше ума, больше трезвого понимания, больше тонкого различения, чем любая наука, поскольку тут на карту поставлена высочайшая истина. В каждый момент пользуйтесь своим здравым смыслом. Подходите к рассмотрению этого пути и при этом, как только возможно, юмористически сознавайте, сколько лишнего груза вы будете с собой тащить: ваши недостатки, фантазии, провалы и проекции. Слейте воедино с возвышенным сознаванием того, какой может быть ваша истинная природа, приземленное и уравновешенное смирение вместе с ясной оценкой того, где вы находитесь на вашем духовном пути и что вам еще нужно понять и исполнить.

Важнее всего не попасть в ловушку того, что я вижу на Западе повсюду: «магазинного стиля мышления» – метания от одного мастера к другому мастеру, от одного учения к другому учению, без какой-либо непрерывности или настоящей, постоянной преданности какой-то одной дисциплине. Почти все великие мастера всех традиций были единодушны в том, что существенно важно овладевать одним путем, одной дорогой к истине, следуя всем сердцем и умом одному учению до конца этой духовной дороги, одновременно поддерживая открытое и уважительное отношение к прозрениям всех остальных. Мы в Тибете говорили: «Познав

одно, ты достигнешь всего». Современная модная идея, что мы всегда можем сохранять все наши возможности выбора и поэтому нам никогда не нужно окончательно останавливаться на какой-то одной из них, относится к величайшим и опаснейшим иллюзиям нашей культуры и является одним из наиболее эффективных методов, каким эго блокирует наши духовные поиски.

Когда вы постоянно в поиске, то сам этот поиск становится вашей навязчивой идеей и перехватывает у вас инициативу. Вы становитесь духовным туристом, спешащим поспеть повсюду и никуда не попадающим. Как говорит Патрул Ринпоче: «Вы оставляете своего слона дома и ищете его следы в лесу». Следование одному учению не означает, что оно вас ограничивает или ревниво монополизирует. Это сочувствующий и искусный способ хранить вашу сосредоточенность на пути и не давать вам с него свернуть, несмотря на все препятствия, которые неизбежно будут воздвигнуты на нем как вами самими, так и окружающим миром.

Итак, когда вы исследуете мистические доктрины, выберите одного мастера и следуйте за ним или за ней. Одно дело – отправиться в духовную дорогу, но совсем другое – найти терпение и выносливость, мудрость, отвагу и смирение, чтобы пройти ее до конца. Вы можете иметь карму найти учителя, но затем вы должны создать карму следовать ему. Ведь очень немногие из нас знают, как воистину следовать учителю, что само по себе искусство. Так что, как бы ни было величественно учение или мастер, существенно важно то, чтобы вы нашли в себе прозрение и умение, необходимые, чтобы научиться любить и следовать мастеру и учению.

Это нелегко. Ничто никогда не бывает совершенным. Да и как оно могло бы? Мы по-прежнему в сансаре. Даже когда вы избрали своего учителя и следуете учениям так искренно, как можете, вы часто встречаете трудности и неудачи, противоречия и несовершенства. Не сдавайтесь перед препятствиями и мелкими трудностями. Они часто оказываются лишь детскими эмоциями эго. Не позволяйте им заслонить для вас сущностную и вечную ценность того, что вы избрали. Не позволяйте своему нетерпению отвлечь вас от вашей преданности истине. Вновь и вновь я бывал опечален, видя, как многие с энтузиазмом и ожиданиями избирают учение или мастера, но тут же теряют свои устремления, как только возникают мельчайшие, неизбежные препятствия, впадают вновь в сансару и старые привычки и зря растрачивают годы или, быть может, всю жизнь.

Как сказал Будда в своем первом поучении, в корне всего нашего страдания в сансаре лежит невежество. Невежество, пока мы от него не освободимся, может казаться бесконечным, и оно затуманивает наш поиск

даже тогда, когда мы уже вышли на духовный путь. Но если вы об этом помните и храните учения в своем сердце, то у вас постепенно разовьется способность различать, позволяющая узнавать в бесчисленных путаницах невежества именно то, чем они являются, и, таким образом, никогда не ставить под угрозу свою преданность и не терять перспективы.

Жизнь, как сказал нам Будда, кратка, как вспышка молнии; но, как сказал Вордсворт, «этот мир слишком велик для нас: добывая и тратя, мы не используем своих сил и они пропадают зря». Именно это неиспользование наших сил, которые при этом пропадают зря, это предательство нашей сущности, это неиспользование чудесной возможности, что предоставлена нам этой жизнью, этим бардо – возможности познать и воплотить нашу просветленную природу – и является, наверное, самой большой трагедией человеческой жизни. Мастера, по существу, постоянно говорят нам, чтобы мы перестали себя обманывать: что же мы вообще познали, если в момент смерти мы не знаем, кто мы воистину такие? Как сказано в Тибетской Книге Мертвых:

> Твой ум далеко, не думаешь о приходе смерти,
> Занимаешься всякими бессмысленными действиями,
> Твое возвращение сейчас, с пустыми руками, будет полной путаницей;
> Тебе нужно будет узнавание, духовные учения,
> Так почему же немедленно не пойти путем мудрости?
> Эти слова изошли из уст святых:
> Если ты не хранишь учений своего мастера в сердце своем,
> Разве ты не становишься обманывающим самого себя?

МАСТЕР

Будда говорит в одной из Тантр []: «Из всех будд, что когда-либо достигали просветления, ни один не совершил этого, не полагаясь на мастера, и из всей тысячи будд, что явятся в эту эпоху, никто не достигнет просветления, не полагаясь на мастера».

В 1987 году, после того, как мой возлюбленный мастер Дуджом Ринпоче отошел из этого мира, я возвращался поездом в Париж с юга Франции, где он жил. Образы его тысяч поступков, полных щедрости, нежности и сострадания, проносились в моем уме; я сидел в слезах, вновь и вновь повторяя про себя: «Если бы не ты, как бы я вообще мог понять?»

Я осознал, так глубоко и остро, как никогда раньше, почему такое священное значение придается в нашей традиции взаимоотношениям

мастера и ученика, и насколько существенно важны эти отношения для живой передачи истины, от ума к уму, от сердца к сердцу. Без моих мастеров у меня вообще не было бы никакой возможности осознать истину учений: я не могу даже представить, как бы я когда-либо смог достичь того скромного уровня понимания, который у меня сейчас есть.

На Западе многие относятся к мастерам с подозрительностью – и часто, к несчастью, вполне оправданно. Мне не нужно тут перечислять многие ужасные и разочаровывающие случаи глупости, жадности и шарлатанства, происходившие в современном мире с тех времен, когда в 50-х и 60-х годах в него начала проникать восточная мудрость. Однако все великие традиции мудрости, будь то христианство, суфизм, буддизм или индуизм, в своей силе опираются на взаимоотношения мастера и ученика. И поэтому мир сейчас срочно нуждается именно в наиболее ясном понимании того, что такое настоящий мастер, и что такое настоящий ученик или последователь, и какова истинная природа того преображения, что происходит посредством преданности мастеру, того, что можно было бы назвать «алхимией ученичества».

Наверное, самое трогательное и точное определение истинной природы мастера, какое я когда-либо встречал, я слышал от моего мастера Джамьянга Кхьенце. Он сказал, что, хотя наша истинная природа – природа будды, но ее с незапамятных времен закрывала темная туча невежества и путаницы. Однако эта истинная природа, наша природа будды, никогда полностью не сдавалась тирании невежества; она всегда каким-то образом восстает против нее.

Таким образом, наша природа будды имеет активную сторону, и это наш «внутренний учитель». Этот истинный учитель с того самого момента, как мы стали закрыты этой тучей, неустанно трудится для нас, постоянно стараясь вернуть нас к сиянию и простору нашего истинного существа. Джамьянг Кхьенце сказал, что ни на единую секунду этот внутренний учитель не отчаивается в нас. В своем бесконечном сострадании, едином с бесконечным состраданием всех будд и всех просветленных существ, он непрестанно работает для нашей эволюции – не только в этой жизни, но и во всех наших прошлых жизнях – применяя всевозможные искусные способы и всевозможные ситуации, чтобы научить и пробудить нас, и вернуть к истине.

Когда мы молились об истине, стремились к ней и жаждали ее очень долго, в течение многих, многих жизней, и когда наша карма стала достаточно очищенной, то происходит нечто вроде чуда. И это чудо, если мы способны понять и использовать его, может привести к тому, что мы сможем навечно покончить с невежеством: тот внутренний учитель, который всегда был с нами, проявляется в виде «внешнего учителя»,

которого мы, как по волшебству, и встречаем. Эта встреча является наиболее важным событием всех наших жизней.

Кто этот внешний учитель? Никто другой, как воплощение и голос нашего внутреннего учителя. Тот мастер, чей человеческий вид, человеческий голос и мудрость мы начинаем любить такой любовью, что глубже, чем любая другая любовь наших жизней – это не что иное, как внешнее проявление таинства нашей собственной внутренней истины. Что еще может объяснить, почему мы чувствуем такую сильную связь с этим человеком?

На самом глубинном и высшем уровне мастер и ученик не являются, и никогда не могут быть, никоим образом разделенными; ведь предназначение мастера в том, чтобы научить нас воспринимать, без какой бы то ни было помехи, ясное послание нашего собственного внутреннего учителя и привести нас к сознаванию постоянного присутствия этого высшего учителя в нас. Я желаю всем вам испытать в этой жизни радость этого наиболее совершенного вида дружбы.

Мастер не только говорит непосредственно от вашего собственного внутреннего учителя, он или она также приносит и передает вам все благословения всех просветленных существ. Именно это дает вашему мастеру необычайную силу просветления вашего ума и сердца. Он или она есть человеческое лицо абсолютного, если хотите, телефон, по которому позвонить вам могут все будды и все просветленные существа. Он или она представляет собой кристаллизацию мудрости всех будд и воплощение их сострадания, всегда направленного на вас: лучи их вселенского солнечного сияния направлены прямо на ваше сердце и ваш ум, чтобы освободить вас.

В моей традиции мы почитаем мастеров, как еще более добрых, чем сами будды. Хотя сострадание и сила будд присутствует всегда, но наши затмения не дают нам встретить будд лицом к лицу. Однако мы можем встретить мастера; он или она находится здесь, живет, дышит, говорит, действует перед нами, чтобы всеми возможными способами показать нам путь будд: путь к освобождению. Для меня мои мастера являются воплощениями живущей истины, неопровержимыми знаками того, что просветление возможно в теле, в этой жизни, в этом мире, даже здесь и даже сейчас; высшим вдохновением в моей практике, в моей работе, в моей жизни и в моем пути к освобождению. Мои мастера воплощают для меня мою священную решимость постоянно сохранять просветление на первом месте в моем уме, пока я действительно не достигну его. Я знаю немало, чтобы понимать, что, только достигнув просветления, я получу полное понимание того, кем они в действительности являются, их бесконечной щедрости, любви и мудрости.

Я хочу поделиться с вами этой прекрасной молитвой, что изложил словами Джикме Лингпа, молитвой, которую мы в Тибете произносим, чтобы призвать присутствие мастера в своем сердце:

> Из распускающегося лотоса преданности, в центре моего сердца,
> Восстань, о сострадающий мастер, мое единственное прибежище!
> Меня преследуют прошлые действия и бурные эмоции:
> Молю тебя, чтобы защитить меня в моем злосчастье,
> Пребывай как драгоценность в короне на макушке моей головы, мандалой великого блаженства,
> Пробуждая все мое внимание и сознавание!

АЛХИМИЯ ПРЕДАННОСТИ

Там, где Будда сказал, что из всех будд, что достигли просветления, ни один не достиг его не полагаясь на мастера, он также сказал: «Только посредством преданности, и одной лишь преданности, вы сознаете абсолютную истину». Абсолютная истина не может быть познана в пределах обычного ума. А путь за пределы обычного ума, как говорят нам все великие учения мудрости, идет через сердце. Этот путь сердца и есть преданность.

Дилго Кхьенце Ринпоче писал:

> Есть лишь один путь достичь освобождения и получить всезнание просветления: следование подлинному духовному мастеру. Он является тем гидом, что поможет вам пересечь океан сансары. И солнце, и луна сразу же отражаются в чистой и спокойной воде. Подобно тому, благословение всех будд всегда есть для тех, кто имеет к ним полнейшее доверие. Лучи солнца падают на все одинаково, но лишь там, где собраны увеличительным стеклом, они могут поджечь сухую траву. Когда всепроникающие лучи сострадания Будды собираются увеличительным стеклом вашей веры и преданности, тогда пламя благословений вспыхивает в вашем существе.

Итак, важно знать, что такое настоящая преданность. Это не бессмысленное обожание; это и не отказ от вашей ответственности за себя самого, и не слепое следование за личностью или прихотями другого.

Настоящая преданность – это постоянная восприимчивость к истине. Настоящая преданность коренится в благоговейной и почтительной благодарности, но такой, которая ясна, имеет твердые основания и разумна.

Когда мастер может открыть глубины вашего сердца и дает вам неопровержимо мощный взгляд на природу вашего ума, то в вас поднимается волной радостная благодарность к тому, кто помог вам увидеть, и к той истине, которая, как вы теперь сознаете, воплощена в существе, учениях и уме мудрости вашего мастера. Это неподдельное истинное чувство постоянно коренится в повторяющемся и неотрицаемом внутреннем переживании – повторяющейся ясности непосредственного узнавания – и вот это, и только это, и есть то, что мы называем преданностью, по-тибетски *могу* . «Могу» означает «страстное желание и уважение»: уважение к мастеру, становящееся все глубже и глубже по мере того, как вы все более и более понимаете, кем он или она является в действительности; и страстное желание того, что мастер может пробудить в вас, потому что вы поняли, что мастер является связующим звеном вашего сердца с абсолютной истиной и воплощением истинной природы вашего ума.

Дилго Кхьенце Ринпоче говорит нам:

> Вначале эта преданность может не быть естественной или непроизвольной, и поэтому мы должны применять различные методы, помогающие достичь цели. В основном мы должны постоянно помнить о превосходных качествах учителя, особенно о его доброте к нам. По мере того, как мы будем снова и снова вызывать в себе доверие, высокую оценку своего гуру, и преданность к нему, придет время, когда простое произнесение его имени или мысль о нем будет пресекать наши обычные восприятия, и мы будем видеть его, как самого Будду.

Видеть мастера не как человека, а как самого Будду, – это источник высочайшего благословения. Ведь, как говорит Падмасамбхава, «полная преданность приносит полное благословение; отсутствие сомнений приносит полный успех». В Тибете знают, что если относишься к своему учителю, как к будде, то получишь благословение будды, но если относишься к своему мастеру как к человеку, то и получишь лишь благословение человека. Поэтому, чтобы получить полную преобразующую силу благословения от его или ее учения, полностью раскрыть величие этого благословения, вы должны стараться раскрыть в себе наиболее полную и сильную преданность. Только если вы начнете

видеть своего мастера, как будду, смогут учения будд прийти к вам из ума мудрости вашего мастера. Если же вы не сможете распознать будды в вашем мастере, но будете видеть в нем или в ней человеческое существо, тогда полного благословения никогда не будет, и даже величайшее учение оставит вас в чем-то невосприимчивым.

Чем больше я размышляю о преданности и ее месте и роли в общем видении нашего учения, тем глубже я сознаю, что по своему существу это искусное и мощное средство сделать нас более восприимчивыми к истине того, чему нас учит мастер. Сами мастера не нуждаются в нашем обожании, но когда мы рассматриваем их как живых будд, это позволяет нам с наибольшей вероятностью слышать и услышать то, что нам сообщают, и следовать их указаниям. Поэтому преданность, в одном смысле, является наиболее практическим способом обеспечения полного уважения к учениям, и тем самым открытость им, воплощаемым мастером и передающимся через него или нее. Чем более вы преданны, тем более открыты учениям; чем более вы открыты учениям, тем больше для них возможности проникнуть в ваше сердце и ум, и тем принести полное духовное преображение.

Поэтому только рассматривая своего мастера, как живущего будду, вы воистину можете начать и воистину завершить процесс преображения себя самого в живущего будду. Когда ваши ум и сердце полностью открыты, в радости и восхищении, узнавании и благодарности, таинству живого присутствия просветления в мастере, тогда медленно, в течение многих лет, может произойти передача от ума мудрости и сердца мастера в ваши ум и сердце, открывая вам все великолепие вашей собственной природы будды, а вместе с ним и совершенное великолепие самой вселенной.

Это наиболее глубокое взаимоотношение ученика и мастера становится отражением, живой аналогией взаимоотношений ученика с жизнью и вообще с миром. Мастер становится центром постоянной практики «чистого видения», которое достигает высшей точки, когда ученик видит, непосредственно и без тени сомнения: мастера – как живущего будду, его каждое слово – как речь будды, его ум – как ум мудрости всех будд, его каждое действие – как выражение деятельности будд, место, где живет мастер – обитель будды, и даже тех, кто окружает мастера, – как светоносные проявления его мудрости.

По мере того, как эти восприятия становятся все более стабильными и действительными, может постепенно осуществляться то внутреннее чудо, которого ученики жаждали в течение многих жизней: они начнут естественно видеть, что они сами – вселенная, и все без исключения существа являются непосредственно чистыми и совершенными. Они наконец-то смотрят на реальность ее собственными глазами. Таким

образом, мастер является путем, волшебным пробным камнем, для полного преображения каждого восприятия ученика.

Поклонение оказывается наиболее чистым, быстрым и простым способом осознания природы нашего ума и всего сущего. По мере того, как мы его развиваем, этот процесс открывается нам во всей его чудесной взаимозависимости: мы, с нашей стороны, постоянно стараемся созидать преданность; сама эта преданность пробуждает видение природы ума; а эти видения усиливают и углубляют нашу преданность к мастеру, который их вдохновляет. Поэтому, в конце концов, преданность возникает из мудрости: преданность и живое переживание природы ума становятся нераздельны и вдохновляют друг друга.

Учителя Патрула Ринпоче звали Джикме Гьялве Ньюгу. Он много лет провел в уединении, в горной пещере. Однажды, когда он вышел наружу, все было залито солнцем; он посмотрел в небо и увидел облако, плывущее в том направлении, где жил его мастер Джикме Лингпа. Он подумал: «Вон там живет мой мастер», – и с этой мыслью на него нахлынуло огромное чувство страстного желания и преданности. Это было настолько сильно, настолько потрясающе, что он потерял сознание. Когда же Джикме Гьялве Ньюгу пришел в себя, то все благословение ума мудрости его мастера оказалось переданным ему, и он достиг высочайшего состояния постижения, которое мы называем «исчерпанием феноменальной реальности».

ПОТОК БЛАГОСЛОВЕНИЙ

Такие истории о силе преданности и благословении мастера относятся не только к прошлым временам. В такой фигуре, как Кхандро Церинг Чодрон, величайшая женщина-мастер нашего времени, которая была женой моего мастера Джамьянга Кхьенце, очень ясно видно, что могут создать из человеческого духа годы глубочайшей преданности и духовной практики. Ее смирение и красота сердца, ее сияющая простота, скромность и ясная, нежная мудрость ее присутствия почитаются всеми тибетцами, хотя она сама всегда старалась оставаться в тени, не стремилась к первенству и жила сокрытой и аскетической жизнью древних созерцателей.

Джамьянг Кхьенце был вдохновением всей жизни Кхандро. Именно ее духовное замужество с ним преобразило ее из очень красивой и слегка бунтующей девушки в ту сияющую дакини [], к которой другие великие мастера относятся с величайшим уважением. Дилго Кхьенце Ринпоче считал ее своей «духовной матерью» и всегда говорил, что чувствует себя очень выделенным тем, что его из всех Лам она почитает выше всех и сильнее всех любит. Всякий раз, когда он встречался с Кхандро, он брал ее

руку и нежно гладил, а затем медленно клал себе на голову; он знал, что только так он может заставить Кхандро благословить его.

Джамьянг Кхьенце передал Кхандро все учения, он учил ее и вдохновлял на занятия практикой. Она передавала свои вопросы к нему в виде песен, а он писал ей песни с ответами, почти игривые и поддразнивающие. Кхандро показала свою неумирающую преданность своему учителю тем, что после его смерти осталась жить в том месте в Сиккиме, где он жил в конце своей жизни и умер, и где в священной ступе [] лежат его останки. Здесь, вблизи него, она продолжает свою ясную, независимую жизнь, посвященную постоянной молитве. Она прочла, медленно, слово за словом, все Слово Будды и сотни томов комментариев. Дилго Кхьенце Ринпоче говорил, что каждый раз, когда он возвращался к ступе Джамьянга Кхьенце, он чувствовал, что возвращается домой, такой теплой и насыщенной делало атмосферу этого места присутствие Кхандро. Он намекал, что это было так, будто его мастер Джамьянг Кхьенце был там, по-прежнему живой, в ее преданности и ее существе.

Я вновь и вновь слышал от Кхандро, что, если твоя связь с твоим мастером сохраняется действительно чистой, то все в твоей жизни будет идти хорошо. Ее собственная жизнь представляет самый трогательный и утонченный пример этого. Ее преданность позволила ей воплотить сердце учений и излучать их тепло другим. Кхандро, фактически, не учит формальным способом, она не говорит много; но то, что она говорит, часто бывает настолько пронзительно ясным, что становится пророческим. Слушать ее пылкое и полное блаженства пение или заниматься с ней духовной практикой – значит быть вдохновленным до глубин своего существа. Даже идти рядом с ней или делать покупки, или просто сидеть рядом – значит погружаться в мощное тихое счастье ее присутствия.

Из-за того, что Кхандро ведет очень уединенную жизнь, и из-за того, что ее величие состоит в ее обычности, только те, кто имеет настоящее прозрение, видят, кем она является. Мы живем в такое время, когда зачастую больше всего восхищаются теми, кто на виду, но истина, в действительности, обитает в смиренных, таких, как Кхандро. И если бы Кхандро когда-либо стала учить на Западе, то она была бы идеальным мастером; женщиной-мастером самого величайшего вида, такой, которая с мистической полнотой воплощает любовь и исцеляющую мудрость Тары, просветленного сострадания в его женской форме. Если бы я умирал и Кхандро была рядом со мной, я чувствовал бы больше уверенности и больше покоя, чем в присутствии любого другого мастера.

Все, что мне удалось постичь, я постиг благодаря преданности моим учителям. И все больше, по мере того, как я сам учу, я осознаю, в смирении и с настоящим благоговением, как их благословения начинают работать через меня. Без их благословения я – ничто, и если я что-то и

могу, так это быть мостом между вами и ими. Я вновь и вновь замечаю, что, когда я учу и говорю о моих мастерах, то моя преданность им вдохновляет видение преданности у моих слушателей; и в эти чудесные моменты я чувствую, что мои мастера присутствуют здесь, благословляя и открывая сердца моих учеников истине.

Я помню, как в 60-х годах в Сиккиме, вскоре после смерти моего мастера Джамьянга Кхьенце, Дилго Кхьенце Ринпоче проводил длительную серию посвящений в провидческие учения Падмасамбхавы, овладение которыми может потребовать нескольких месяцев. Там, в монастыре в холмах за Гангтоком, столицей Сиккима, собралось много мастеров; я сидел рядом с Кхандро Церинг Чодрон и Ламой Чокденом, помощником Джамьянга Кхьенце, который был там распорядителем.

Именно тогда я сам чрезвычайно живо ощутил истину того, как мастер может передать ученику благословение своего ума мудрости. В один из дней Дилго Кхьенце Ринпоче чрезвычайно впечатляюще учил о преданности и о нашем мастере Джамьянге Кхьенце; его слова лились потоком красноречия и чистейшей духовной поэзии. И в то время, как я слушал Дилго Кхьенце Ринпоче и смотрел на него, я вновь и вновь самым таинственным образом видел перед собой самого Джамьянга Кхьенце, как он просто говорил и из него изливалось, будто из сокрытого неистощимого источника, самое возвышенное учение. И медленно я с изумлением осознал, что происходит: благословение ума мудрости Джамьянга Кхьенце было полностью передано сыну его сердца Дилго Кхьенце Ринпоче и теперь, перед всеми нами, без усилий изливалось через него.

В конце поучения я обернулся к Кхандро и Чокдену и увидел, что у них по щекам льются слезы. «Мы знали, что Дилго Кхьенце – великий мастер, – сказали они, – и знаем, что сказано, что мастер передает все благословение своего ума мудрости сыну своего сердца. Но только сейчас, только сегодня, мы осознали, что это воистину означает».

Когда я вспоминаю тот чудесный день в Сиккиме и тех великих мастеров, что я знал, мне на ум всегда приходят слова тибетского святого, которые всегда вдохновляли меня: «Когда солнце пламенной преданности светит на снежную вершину мастера, то вниз проливается поток его благословений», и я вспоминаю также слова самого Дилго Кхьенце Ринпоче, которые, наверное, более красноречиво, чем любой из известных мне текстов, выражают великие и благородные качества мастера:

> Он подобен великому кораблю, что позволяет существам пересечь опасный океан существования; он капитан, что твердой рукой безошибочно приводит их к надежной суше освобождения; тот дождь, что гасит пожар страстей; яркое солнце и луна, что рассеивают тьму невежества; твердая

основа, что может вынести тяжесть как добра, так и зла; дерево исполнения желаний, дающее временное счастье и высшее блаженство; сокровищница обширных и глубоких указаний; драгоценный камень исполнения желаний, наделяющий всеми качествами постижения; отец и мать, равно дающие свою любовь всем разумным сугцествам; великая река сострадания; гора, возвышающаяся над мирскими заботами, непоколебимая ветрами эмоций; и огромное облако, полное дождем, успокаивающим бурные потоки страстей. Короче, он равен всем буддам. Любая связь с ним, безразлично, видение ли его, слышание его голоса, вспоминание его или же прикосновение его руки, ведет нас к освобождению. Полное доверие к нему – верный путь к просветлению. Тепло его мудрости и сострадания растопит руду нашего существа и освободит золото таящейся внутри природы будды.

Я осознал, что благословения моих мастеров почти незаметно для меня самого просачиваются в меня и просвещают мой ум. Еще с момента смерти Дуджома Ринпоче, мои ученики говорят мне, что мои поучения становятся все более непосредственными и более ясными. Недавно, когда я слышал, как Дилго Кхьенце Ринпоче произнес особенно поразительное поучение, я высказал ему мое глубокое восхищение и сказал: «Почти чудо, как легко и непосредственно эти учения истекают из вашего ума мудрости». Он склонился ко мне, с нежностью и поддразнивающим блеском в глазах, и ответил: «И пусть твои поучения на английском истекают так же». С этого момента, хотя я сам ничего для этого не делал, я чувствую, как моя способность выражать учения становится все более и более естественной. Я считаю эту книгу проявлением благословения моих мастеров, переданного через ум мудрости высшего мастера и руководителя Падмасамбхавы. Таким образом, эта книга – их дар вам.

Именно моя преданность мастерам дает мне силы, чтобы учить, а также открытость и восприимчивость, чтобы учиться самому. Сам Дилго Кхьенце Ринпоче никогда не переставал смиренно воспринимать учение от других мастеров, и часто от тех, которые сами были его учениками. Таким образом, та преданность, что дает вдохновение учить, является одновременно и той преданностью, что дает смирение продолжать учиться. Гампопа, величайший из учеников Миларепы, спросил его в момент их расставания: «Когда я смогу начать учить учеников?» Миларепа ответил: «Когда ты будешь не таким, каков ты сейчас, когда все твое восприятие будет преображено, и ты сможешь видеть, по-настоящему видеть, вот этого старика перед собой, как не менее, чем самого Будду.

Когда преданность приведет тебя к такому моменту узнавания, то этот момент будет тебе знаком, что тебе настала пора учить».

Эти учения были принесены вам из просветленного сердца Падмасамбхавы через века, из времени, более чем на тысячу лет отстоящего от нас, непрерывной линией мастеров, каждый из которых стал мастером только потому, что смиренно научился быть учеником, и всю свою жизнь оставался, в самом глубинном смысле, учеником своих мастеров. Дилго Кхьенце Ринпоче, даже когда ему было восемьдесят два года, говорил о своем мастере Джамьянге Кхьенце со слезами благодарности и преданности на глазах. Свое последнее письмо ко мне, незадолго до смерти, он подписал «худший из учеников». Это показало мне, насколько бесконечна истинная преданность, и как, вместе с величайшим возможным постижением, приходит величайшая преданность и наиболее полная, потому что наиболее смиренная, благодарность.

ГУРУ-ЙОГА: СЛИЯНИЕ С УМОМ МУДРОСТИ МАСТЕРА

Все будды, бодхисаттвы и просветленные существа во все моменты присутствуют, чтобы помогать нам, и именно посредством присутствия мастера все их благословения сосредотачиваются прямо на нас. Те, кто знает Падмасамбхаву, знают живую истину того обещания, которое он сделал более тысячи лет тому назад: «Я никогда не далек от тех, кто имеет веру, и даже от тех, кто не имеет ее, хотя они и не видят меня. Дети мои будут всегда, всегда защищены моим состраданием».

Все, что нам нужно сделать, чтобы прямо получить помощь, – попросить. Разве Христос тоже не говорил: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит» (Матф. 7:7). Но просить нам оказывается труднее всего. Я чувствую, что многие из нас вряд ли знают, как просить. Порой, потому, что мы самонадеянны, иногда – потому, что не хотим искать помощи, иногда – потому, что ленивы, а иногда наши умы настолько заняты вопросами, отвлечениями и путаницей, что сама простота того, чтобы попросить, не приходит нам на ум. Поворотный момент в любом лечении алкоголиков и наркоманов наступает тогда, когда они признают свою болезнь и обращаются за помощью. Мы все так или иначе являемся нездорово пристрастившимися к сансаре; тот момент, когда нам может быть оказана помощь, наступает, когда мы признаем наше пристрастие и просто просим о ней.

Большинство из нас нуждается больше всего в отваге и смирении, что позволили бы действительно попросить о помощи, из глубины сердца; попросить о сострадании просветленных существ, попросить об очищении и исцелении, попросить о способности понять смысл наших

страданий и преобразовать их; на относительном уровне попросить о возрастании в наших жизнях ясности, покоя, способности к различению, и попросить о постижении абсолютной природы ума, которая происходит от слияния с бессмертным умом мудрости мастера.

Не существует более быстрой, более трогающей душу или более сильной духовной практики для призывания помощи просветленных существ, для пробуждения преданности и сознавания природы ума, чем практика Гуру-йоги. Дилго Кхьенце Ринпоче писал: «Слова „Гуру-йога“ означают „слияние с природой гуру“, и в этой духовной практике нам даются методы, посредством которых мы можем слить свой собственный ум с просветленным умом мастера». Помните, что мастер-гуру воплощает кристаллизацию благословений всех будд, мастеров и просветленных существ. Поэтому призывать его или ее – призывать их всех; а сливать свой ум и сердце с умом мудрости вашего мастера – значит сливать свой ум с истиной и самим воплощением просветления.

Внешний учитель непосредственно знакомит вас с истиной вашего внутреннего учителя. Чем больше вам открывается посредством его или ее учений и вдохновения, тем больше вы начинаете сознавать, что внешний и внутренний учителя нераздельны. И в то время, как вы сами постепенно открываете для себя эту истину, призывая ее вновь и вновь в практике Гуру-йоги, в вас рождается все углубляющееся доверие, благодарность, радость и преданность, посредством которых ваш ум и ум мудрости мастера действительно становятся неразделимыми. В указаниях по практике Гуру-йоги, составленных им по моей просьбе, Дилго Кхьенце Ринпоче написал:

> То, чем достигается великая чистота восприятия,
> И есть преданность, которая сияние Ригпы...
> Узнавая и помня, что моя Ригпа и есть мастер –
> Посредством этого, пусть твой ум и мой сольются воедино.

Вот почему во всех тибетских учениях мудрости подчеркивалась важность практики Гуру-йоги, и все великие тибетские мастера дорожили ею, как глубочайшей практикой сердца. Дуджом Ринпоче писал:

> Жизненно важно вложить всю вашу энергию в Гуру-йогу, придерживаясь именно ее как жизни и сердца вашей духовной практики. Если вы не будете этого делать, то ваши медитации будут очень тусклыми, и, если вам даже и удастся добиться какого-то очень малого прогресса, все же конца не будет препятствиям, и в уме не возникнет никакой

возможности истинного, подлинного сознавания. Но если вы будете горячо и с неподдельной преданностью молиться, то через некоторое время вам будет передано прямое благословение ума мудрости мастера, наделяя вас уникальным сознаванием, непередаваемым словами и родившимся в глубинах вашего ума.

Я хочу дать вам здесь простую практику Гуру-йоги, которую может выполнять кто угодно, какими ни были бы его религиозные или духовные убеждения.

Эта замечательная практика – моя главная практика, сердце и вдохновение всей моей жизни, и когда бы я ни выполнял практику Гуру-йоги, я сосредотачиваюсь на Падмасамбхаве. Когда сам Будда покидал наш мир, он предрек, что вскоре после его смерти родится Падмасамбхава, чтобы распространять учения Тантр. Как я уже говорил, именно Падмасамбхава в восьмом веке утвердил в Тибете буддизм. Для нас, тибетцев, Падмасамбхава воплощает космический вечный принцип; он – вселенский мастер. Он бесчисленное множество раз являлся тибетским мастерам, и эти встречи с ним и видения были точно описаны, с указанием их даты, места и того, как они происходили, а также поучений и пророчеств, которые при этом дал Падмасамбхава. Он оставил также тысячи пророческих учений для будущих времен, которые вновь и вновь открывали нам многие великие мастера, исходившие от него; одним из этих духовных сокровищ, или терм, и является Тибетская Книга Мертвых.

Я всегда обращался к Падмасамбхаве в периоды трудностей и кризисов, и его благословение и сила никогда меня не подводили. Когда я думаю о нем, он воплощает для меня всех моих мастеров. Для меня он полностью жив в любой момент, и вся вселенная, в каждый из моментов, сияет его красотой, силой и присутствием.

О Гуру Ринпоче, Драгоценный,
Ты воплощаешь сострадание
И благословение всех будд,
Единственный покровитель существ.
Мое тело, все, чем владею, мои сердце и душу,
Без колебаний я отдаю тебе!
С этого момента до тех пор, пока я не достигну просветления,
В счастии или горе, в хороших или плохих обстоятельствах, в высоких или низменных ситуациях,
Я полагаюсь на тебя всецело,

О Падмасамбхава, ты, кто знает меня: думай обо мне, вдохновляй меня, направляй меня, сделай меня единым с тобой!

Я рассматриваю Падмасамбхаву как воплощение всех моих мастеров, и поэтому, когда я сливаю с ним свой ум в Гуру-йоге, все они присутствуют в нем. Вы, однако, можете использовать образ любого просветленного существа, святого или мастера любой религии или мистической традиции, которой вы преданы, безразлично, живой это человек или же нет.

У этой практики Гуру-йоги есть четыре основных этапа:

• призывание;
• слияние вашего ума с мастером посредством его сущности сердца, мантры;
• получение благословения или силы;
• и объединение вашего ума с мастером и нахождение в покое природы Ригпы.

1. Призывание

Сидите спокойно. Из глубин вашего сердца призовите в небо перед вами воплощение истины в виде вашего мастера, святого или просветленного существа.

Старайтесь видеть этого мастера или будду как живого, и таким сияющим и полупрозрачным, как радуга. Верьте, с полнейшим доверием, что все благословения и качества мудрости, сострадания и силы всех будд и просветленных существ воплощены в нем или в ней.

Если вам трудно зримо представить мастера, вообразите это воплощение истины просто как существо света, или попытайтесь почувствовать его или ее совершенное присутствие тут, в небе, перед вами: присутствие всех будд и мастеров. Пусть вместо зримого представления вас наполнит все то вдохновение, радость и благоговение, что вы чувствуете. Просто верьте, что то присутствие, которое вы призываете, действительно здесь. Сам Будда сказал: «Кто бы обо мне ни подумал, я перед ним». Мой мастер Дуджом Ринпоче обычно говорил, что неважно, если в начале вы не можете представлять зримо; важно чувствовать это присутствие в своем сердце и знать, что это присутствие воплощает благословения, сострадание, энергию и мудрость всех будд.

Затем, расслабившись и наполнив свое сердце присутствием мастера, призовите его или ее очень сильно, всем своим сердцем и умом; воззовите

внутренне к нему или к ней, с полным доверием: «Помоги мне, вдохнови меня очистить всю мою карму и отрицательные эмоции и осознать истинную природу моего ума!»

Затем, с глубокой преданностью, слейте свой ум с мастером и пусть ваш ум находится в покое его ума мудрости. Делая это, полностью отдайтесь мастеру, говоря про себя нечто подобное: «Помоги мне сейчас. Позаботься обо мне. Наполни меня твоей радостью и энергией, твоей мудростью и состраданием. Прими меня в любящее сердце твоего ума мудрости. Благослови мой ум; вдохнови мое понимание». И тогда, как сказал Дилго Кхьенце Ринпоче, «вне всяких сомнений, благословение войдет в ваше сердце».

Когда мы выполняем эту практику, то это прямой, искусный и сильный способ, выносящий нас за пределы нашего ума в чистый предел мудрости Ригпы. Тут, как мы узнаем, открываем и подтверждаем, присутствуют все будды.

Итак, ощущение живого присутствия Будды, Падмасамбхавы, вашего мастера, и простое открывание вашего сердца и ума этому воплощению истины, действительно благословляет и преображает ваш ум. В то время, как вы призываете Будду, ваша собственная природа будды вдохновляется пробудиться и расцвести столь же естественно, как цветок в лучах солнца.

2. Созревание и углубление благословения

Когда я дохожу до этого этапа практики, слияния моего ума с мастером посредством мантры, я произношу мантру *ОМ А УМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ УМ* (тибетцы произносят ее: *Ом А Унг Бензa Гуру Пема Сиддхи Унг*), которая, как я думаю, действительно является Падмасамбхавой и благословением всех мастеров, в виде звука. Я представляю, что все мое существо наполняется им, и чувствую, произнося эту мантру – которая является сущностью его сердца – как она вибрирует во мне и пронизывает меня, как будто сотни крошечных Падмасамбхав в виде звука циркулируют внутри меня, преобразуя все мое существо.

Итак, произнося мантру, поднесите свое сердце и душу в пламенной и однонаправленной преданности, и слейте, смешайте, соедините свой ум с Падмасамбхавой или вашим мастером. Постепенно вы почувствуете, как вы сами становитесь ближе к Падмасамбхаве, смыкая промежуток между вами и его умом мудрости. Медленно, через благословение и силу этой практики, вы обнаружите, что действительно ощущаете, как ваш ум преображается умом мудрости Падмасамбхавы и мастера: вы начнете распознавать их нераздельность. Подобно тому, как ваш палец, если вы

опустите его в воду, будет мокрым, а если сунете в огонь – будет обожженным, так и если вы вложите свой ум в ум мудрости будд, он преобразуется в их природу мудрости. Постепенно ваш ум окажется в состоянии Ригпы, поскольку внутренняя природа ума и есть ни что иное, как ум мудрости всех будд. Это подобно тому, как если бы ваш обычный ум постепенно отмирал и растворялся, и открывалось ваше чистое сознавание, ваша природа будды, ваш внутренний учитель. Это и есть истинное значение «благословения» – преображение, в котором ваш ум выходит за свои пределы в состояние абсолютного.

Это «созревание благословения» является сердцем и основной частью данной практики, которой вы должны посвящать больше всего времени при выполнении практики Гуру-йоги.

3. Наделение силой

Теперь представьте, что тысячи ярких лучей света устремляются от мастера к вам, и проникают в вас, очищая, исцеляя, благословляя вас, наделяя силой и наполняя вас семенами просветления.

Чтобы сделать вашу практику настолько насыщенной и вдохновляющей, насколько это возможно, вы можете представлять этот этап разворачивающимся в три стадии.

На первой стадии ослепительный свет, чисто белого цвета, вырывается из лба мастера и входит в энергетический центр вашего лба, наполняя все ваше тело. Этот белый свет представляет благословение тела всех будд: он очищает всю отрицательную карму, которую вы накопили из-за негативных действий тела; он очищает тонкие каналы вашей психофизической системы; он дает вам благословение тела будд; он дает вам силы для практики видимого представления; и он открывает вас к сознаванию той сострадательной энергии Ригпы, природы ума, что проявляется во всем.

На второй стадии поток рубиново-красного света сияет из горла мастера в энергетический центр вашего горла, наполняя все ваше тело. Этот красный свет представляет благословение речи всех будд: он очищает всю отрицательную карму, что вы накопили из-за приносивших вред речей; он очищает внутренний воздух вашей психофизической системы; он наделяет вас благословением речи будд; он дает вам силы для практики мантр; и он открывает вас к сознаванию сияния природы Ригпы.

На третьей стадии из сердца мастера вырывается поток блистающе-синего света, цвета ляпис-лазури, вливаясь в энергетический центр у вашего сердца и наполняя ваше тело. Этот синий свет представляет благословение ума всех будд: он очищает всю

отрицательную карму, что вы накопили из-за отрицательных действий вашего ума; он очищает творческую сущность, или энергию, вашей психофизической системы; он наделяет вас благословением ума будд; он дает вам силы для продвинутой практики йоги; и он открывает вас к сознаванию первичной чистоты сущности Ригпы.

Знайте и чувствуйте, что теперь вы, через благословение, наделены бессмертным телом, речью и умом Падмасамбхавы, всех будд.

4. Пребывание в покое Ригпы

Теперь позвольте мастеру раствориться в свете и стать единым с вами в природе вашего ума. Узнайте, без какого-либо сомнения, абсолютного мастера в этой, подобной небу, природе вашего ума. Где же еще могут быть все просветленные существа, как не в Ригпе, в природе вашего ума?

В этом уверенном сознавании, в состоянии обширной и беззаботной легкости, вы покоитесь в тепле, славе и благословении вашей абсолютной природы. Вы добрались до исходной основы – первичной чистоты естественной простоты. И пока вы покоитесь в этом состоянии Ригпы, вы сознаете истинность слов Падмасамбхавы: «Ум сам по себе есть Падмасамбхава; нет духовной практики или медитации без этого».

Я привел здесь эту практику как часть естественного бардо этой жизни потому, что это наиболее важная духовная практика в жизни, и поэтому самая важная практика в момент смерти. Как вы увидите в главе XIII «Духовная помощь умирающему», Гуру-йога лежит в основе практики пхова, переноса сознания в момент смерти. Потому что, если вы сможете в момент смерти уверенно объединить ваш ум с умом мудрости мастера и умереть в этом покое, то тогда все, я обещаю вам и заверяю вас, все будет хорошо.

Итак, нашей задачей в жизни является практиковать это слияние с умом мудрости мастера вновь и вновь, так, чтобы оно стало столь естественным, что каждое действие – сидение, ходьба, еда, питье, сон, видение снов и пробуждение – начнет все более наполняться живым присутствием мастера. Медленно, в течение лет, полных сосредоточенной преданности, вы начнете познавать и сознавать, что все явления – это проявления мудрости мастера. Все ситуации жизни, даже те, что когда-то казались трагическими, бессмысленными или ужасными, раскроются, все более и более прозрачно, как непосредственные поучения и благословения мастера и внутреннего учителя. Как говорит Дилго Кхьенце Ринпоче:

> Преданность есть сущность пути, и если в нашем уме нет ничего, кроме гуру, и мы не чувствуем ничего, кроме

пламенной преданности, то что бы с нами ни происходило, все воспринимается как его благословение. Если мы будем просто практиковать эту постоянную преданность, это само по себе будет молитвой. Когда все мысли пронизаны преданностью гуру, присутствует естественная уверенность, что подобное отношение поможет преодолеть любые ситуации. Все формы – это гуру, все звуки – молитва, и все, и грубые, и тонкие, мысли возникают как преданность. Все самопроизвольно освобождается в абсолютной природе, как узлы, развязываемые в небесах.

Глава X
ВНУТРЕННЯЯ СУЩНОСТЬ

Никто не может умереть без страха и в полной безопасности, пока не осознает истинную природу ума. Ведь только это осознание, постижение, углубленное в течение многих лет постоянной практики, может поддержать стабильность ума в кипящем хаосе процесса умирания. Из всех способов помочь людям осознать природу ума наиболее ясным, наиболее эффективным и наиболее подходящим к среде и потребностям настоящего времени является практика Дзогчен – самый древний и непосредственный поток мудрости в учениях буддизма и источник самих учений о бардо.

Истоки Дзогчен прослеживаются до Первичного Будды, Самантабхадры, от кого это передавалось по непрерывной линии великих мастеров до настоящего времени. Сотни тысяч людей в Индии, в Гималаях и Тибете достигли постижения и просветления посредством этой практики. Есть замечательное пророчество, что «в темном веке сущность сердца Самантабхадры вспыхнет, подобно огню». Моя жизнь, мои учения и эта книга посвящены тому, чтобы разжечь этот огонь в сердцах и умах нашего мира.

Моя постоянная опора, вдохновение и руководитель в этом – высший мастер Падмасамбхава. Он является сущностью и духом Дзогчена, его величайшим истолкователем и человеческим воплощением, проявляющим его выдающиеся качества – величие духа, чудесную силу, пророческое видение, пробужденную энергию и безграничное сострадание.

Дзогчен не преподавался в Тибете широко, и в течение некоторого времени многие из величайших мастеров не учили ему в современном мире. Почему же я теперь преподаю это учение? Некоторые из моих мастеров сказали мне, что настало время распространять Дзогчен, то

время, о котором говорилось в пророчестве. Я тоже чувствую, что было бы безжалостно не разделить с людьми опыт такой необычайной мудрости. Люди дошли в своей эволюции до критической точки, и этот век крайней путаницы требует соответствующего ему своей чрезвычайной силой и ясностью учения. Я также обнаружил, что современные люди нуждаются в пути, свободном от догм, фундаментализма, исключительности, сложной метафизики и культурно чуждых экзотических атрибутов, в пути, одновременно простом и глубинном, пути, который не нужно практиковать в ашрамах или монастырях, который может быть слит с повседневной жизнью и практиковаться где угодно.

Так что же такое Дзогчен? Дзогчен – это не просто учение, не еще одна философия, не еще одна сложная система и не соблазнительная мешанина надерганных отовсюду технологий. Дзогчен – это состояние, *именно* перво-основное состояние, то состояние полной пробу жденности, которое является сущностью сердца всех будд и всех духовных путей и вершиной духовной эволюции индивидуума. Дзогчен часто переводится, как «Великое Совершенство». Я предпочитаю не переводить его, потому что выражение «Великое Совершенство» имеет смысловой оттенок, говорящий о каком-то совершенстве, к достижению которого нам надо стремиться, о цели, лежащей в конце трудного и долгого пути. Но ничто не может быть дальше от истинного смысла Дзогчен: это уже самосовершенное состояние нашей первозданной природы, которое не нужно «совершенствовать», потому что оно всегда было, подобно небу, совершенным с самого начала.

Все учения буддизма объясняются с использованием терминов «Основа, Путь и Плоды». Основа Дзогчена и есть это главное, первичное состояние, наша абсолютная природа, которая уже совершенна и всегда присутствует. Патрул Ринпоче говорит: «Ее не нужно искать вне себя, и она также и не что-то, чего у вас раньше не было и что теперь надо порождать в вашем уме». Итак, с точки зрения Основы – абсолюта – наша природа является такой же, как у будд, и на этом уровне нет вопроса о том, чтобы выполнять какое-то обучение или практику.

Однако нам нужно понять, что будды пошли по одному пути, а мы – по другому. Будды узнали свою исходную природу и стали просветленными; мы не узнали этой природы и впали в путаницу. Учения называют такое положение дел «Одна Основа, Два Пути». Наша относительная запутанность состоит в том, что наша сущностная природа от нас действительно закрыта и нам нужно следовать учениям и выполнять практику, чтобы вернуться к истине: это Путь Дзогчен. В конце концов, осознать нашу исходную природу и означает достичь полного освобождения и стать буддой. Это Плод Дзогчен, и это действительно

возможно достичь в течение одной жизни, если ищущий по-настоящему прилагает к этому свое сердце и свой ум.

Мастера Дзогчен остро сознают опасности смешивания абсолютного с относительным. Люди, не понимающие их взаимоотношений, могут недооценивать относительные стороны духовной практики и кармический закон причин и следствий или даже презрительно относиться к ним. Но истинно понимающие смысл Дзогчен относятся к карме не только с глубоким уважением, но также гораздо внимательнее и ответственнее к необходимости очищения и духовной практики. Это происходит потому, что они значительно лучше понимают, насколько огромно то, что в них сокрыто, и поэтому темпераментней всегда с новой, естественной дисциплинированностью работают, чтобы устранить все стоящее между ними и их истинной природой.

Учения Дзогчен подобны зеркалу, отражающему Основу нашей исходной природы с такой возвышающей и освобождающей чистотой, и такой безупречной ясностью, что они выступают и как защита для нас, не позволяющая нам попасть в ловушку какой-либо разновидности понимания, основанного на ложных понятиях, как бы они ни были тонки, или убедительны, или соблазнительны.

В чем для меня заключено чудо Дзогчен? Все учения ведут к просветлению, но уникальность Дзогчен состоит в том, что, даже в относительном измерении духовных учений, язык Дзогчен никогда не загрязняет абсолют понятиями; он оставляет абсолют незапятнанным, во всей его нагой, динамической, величественной простоте, но при этом говорит о нем с каждым, чей ум открыт, столь графически, столь волнующе, что еще до того, как мы достигаем просветления, мы уже прикасаемся к сильнейшему видению великолепия пробужденного состояния.

ВИД

Практическое обучение Пути Дзогчена традиционно и проще всего описывается в терминах Вида, Медитации и Действия. Непосредственно видеть состояние абсолюта, Основу нашего существа – это Вид; способ стабилизации этого Вида и превращения его в непрерывное переживание – Медитация; а включение Вида во всю нашу реальность и жизнь – это называется Действием.

Что же тогда такое Вид? Это не менее, чем *видение* действительного состояния всего сущего таким, какое оно есть; это *знание* , что истинная природа ума является истинной природой всего; и это *сознавание* того, что истинная природа нашего ума и есть абсолютная истина. Дуджом Ринпоче сказал:

> Вид – это разумение неприкрытого сознавания, внутри которого содержится все: чувственные восприятия и явное существование, сансара и нирвана. Это сознавание имеет две стороны: «пустоту», как абсолютную, и внешние формы, или восприятия, как относительную.

Это означает, что весь диапазон всех возможных внешних форм и все возможные явления во всех различных реальностях, безразлично, сансара это или нирвана, все они, без исключения, как всегда были, так и всегда будут совершенны и полны, внутри огромного и безграничного простора природы ума. Но даже хотя сущность всего пуста и «чиста с самого начала», ее природа богата благородными качествами, несет в себе все возможности и является безграничным, непрестанно и динамически творящим полем, которое всегда непосредственно совершенно.

Вы можете спросить: «Если сознавать Вид означает сознавать природу ума, на что тогда похожа природа ума?» Представьте небо, пустое, просторное, изначально чистое; *сущность* природы ума подобна этому небу. Представьте солнце, светоносное, чистое, ничем не заслоненное и самопроизвольно присутствующее; *природа* ума подобна этому солнцу. Представьте, что это солнце равно светит на нас и на все сущее, проникая во всех направлениях; *энергия* природы ума, будучи проявлением сострадания, подобна этому свету: ничто не в силах затмить ее и она проникает повсюду.

Вы также можете думать о природе ума, как о зеркале, обладающем пятью различными силами или «мудростями». Его открытость и простор – это «мудрость всеохватывающего пространства», чрево сострадания. Его способность точно отражать, в мельчайших деталях, все, что бы ни оказалось пред ним, – это «зеркальная мудрость». Его основополагающее отсутствие какого бы то ни было предпочтения любому из отражений – это «уравнивающая мудрость». Его способность четко, никак не путая, различать всевозможные различные явления – это «мудрость различения». А его потенциал, состоящий в том, что все в нем уже достигнуто, совершенно и самопроизвольно присутствует, – это «всесовершающая мудрость».

В Дзогчен мастер непосредственно знакомит ученика с Видом. Именно непосредственность этого прямого показа является уникальной характеристикой Дзогчен.

При этом ознакомлении ученику передается непосредственное переживание ума мудрости будд через благословение мастера, воплощающего его полное осознание. Чтобы обучающийся смог принять это ознакомление, он должен подойти к такому этапу, на котором,

благодаря своим стремлениям в прошлом и очищенной карме, он будет иметь как открытость ума, так и преданность, необходимые, чтобы сделать его восприимчивым к истинному смыслу Дзогчена. Как можно ознакомить с умом мудрости будд? Представьте природу ума, как свое собственное лицо; оно всегда с вами, но вы не можете увидеть его без внешней помощи. Теперь представьте, что вы никогда раньше не видели зеркала. Ознакомление, производимое мастером, будет похоже на то, что вам вдруг поднесут зеркало, в котором вы в первый раз увидите отраженным свое собственное лицо. Точно так же, как и ваше лицо, это чистое сознавание Ригпы не есть что-то «новое», что мастер дает вам и чего у вас до этого не было, и это также не есть что-то, что вы могли бы найти вне себя. Это всегда было вашим и всегда было с вами, но вы ни разу прямо не видели его, вплоть до этого поразительного момента. Патрул Ринпоче объясняет, что «согласно особой традиции великих мастеров линии этой практики, природу ума, лик Ригпы, показывают в момент распада понятийного ума». В момент ознакомления мастер рассекает понятийный ум до основания, обнажая Ригпу и точно показывая ее истинную природу.

В этот мощный момент происходит слияние умов и сердец, и ученик получает несомненное переживание, или быстрый взгляд на природу Ригпы. В один и тот же момент мастер проводит ознакомление, а ученик узнает. В то время, как мастер направляет свое благословение из мудрости своей Ригпы в сердце Ригпы своего ученика, он прямо показывает ученику первозданный лик природы ума.

Однако для того, чтобы ознакомление, проводимое мастером, было полностью действенным, нужно создать хорошие условия или окружение. В истории лишь несколько особых лиц, благодаря своей очищенной карме, были способны узнать и стать просветленными в одно мгновение; и поэтому ознакомлению почти всегда должны предшествовать описанные ниже предварительные этапы. Эти приготовления очищают и устраняют обычный ум, и приводят вас к состоянию, в котором вам может быть открыта ваша Ригпа.

Во-первых, это медитация, высшее противоядие отвлечениям, которая приводит ум домой и позволяет ему успокоиться в его природном состоянии.

Во-вторых, углубленные практики очищения, а также усиление положительной кармы накоплением заслуг и мудрости. При этом начинают истончаться и рассеиваться те эмоциональные и интеллектуальные завесы, что заслоняют природу ума. Как писал мой мастер Джамьянг Кхьенце: «Если убрать то, что заслоняет, естественно, засияет мудрость собственной Ригпы человека». Эти практики очищения, по-тибетски называемые Нгондро, были искусно разработаны для произведения полного внутреннего преображения. Они охватывают все

существо человека – тело, речь и ум – и начинаются с ряда углубленных размышлений на следующие темы:

• уникальность человеческой жизни;
• вездесущность непостоянства и смерти;
• неизбежность причины и следствий наших действий;
• порочный круг неудач и страданий, которым является сансара.

Эти размышления пробуждают сильное чувство «отказа», острое желание выйти из сансары и последовать по пути к освобождению, которое образует основу для определенных практик, состоящих в следующем:

• найти убежище в Будде, истине его учения и примере тех, кто его практикует, и тем пробудить уверенность и веру в нашу собственную природу будды;
• породить сострадание (*Бодхичитта* – сердце просветленного ума, которое я подробно объясню в главе XII), и научить ум работать с самим собой и другими, и с трудностями жизни;
• убрать то, что заслоняет и «загрязняет», посредством зримого представления и практики пения мантр для очищения и исцеления;
• накапливать заслуги и мудрость, развивая универсальную щедрость и создавая благоприятные обстоятельства [].

Все эти практики в совокупности складываются в Гуру-йогу и сосредотачиваются на ней, а сама она является наиболее критически важной, побуждающей и сильной практикой из всех, незаменимой для раскрытия сердца и ума к сознаванию состояния Дзогчена [].

В-третьих, специальное медитативное исследование природы ума и явлений истощает неустанное стремление ума к мышлению и исследованию и его зависимость от бесконечного определения понятий, анализа и сравнений, и пробуждает личное сознавание природы пустоты.

Я не могу не подчеркнуть достаточно сильно, насколько важны эти предварительные занятия. Они должны действовать согласованно и систематически, вдохновляя ученика пробуждать природу ума и позволяя ему стать готовым к тому моменту, который мастер изберет для того, чтобы показать ему первозданный лик Ригпы.

Ньошул Лунгток, который впоследствии, в недавнее время, стал одним из величайших мастеров Дзогчен, следовал своему учителю Патрулу Ринпоче около восемнадцати лет. Все это время они практически не разлучались. Ньошул Лунгток учился и занимался очень усердно и накопил очень много очищения, заслуг и практики; он был готов узнать

Ригпу, но еще не получил окончательного ознакомления. И вот в один замечательный вечер Патрул Ринпоче дал ему ознакомление. Они тогда были вдвоем в одном из отшельнических убежищ высоко в горах над монастырем Дзогчен []. Это была очень красивая ночь. Звезды ярко сияли на чистом темно-синем небе. Тишина уединения выделялась отдаленным лаем собаки, доносившимся из монастыря внизу.

Патрул Ринпоче лежал, вытянувшись на земле, выполняя специальную практику Дзогчен. Он подозвал Ньошула Лунгтока к себе и спросил: «Ты говорил, что не знаешь сущности ума?»

Ньошул Лунгток по его тону догадался, что это особенный момент, и с ожиданием кивнул.

«В этом вообще-то нет ничего такого», – сказал Патрул Ринпоче совершенно обычным, разговорным тоном, и добавил: «Мой сын, подойди сюда и ляг, так же, как твой старый отец». Ньошул Лунгток вытянулся на земле рядом с ним.

Затем Патрул Ринпоче спросил его: «Видишь звезды там, в небе?»

«Да».

«Слышишь, собаки лают в монастыре Дзогчен?»

«Да».

«Слышишь, что я говорю тебе?»

«Да».

«Так вот, природа Дзогчен такая: просто такая».

Ньошул Лунгток рассказывает, что случилось при этом: «В это мгновение я ощутил чувство уверенного сознавания, пришедшего изнутри меня. Я оказался освобожденным от оков „это есть“ и „это не есть“. Я осознал первозданную мудрость, обнаженный союз пустоты и внутренне присущего сознавания. К этому сознаванию я был подведен его благословением, как сказал великий индийский мастер Сараха:

> Тот, в чье сердце вошли слова мастера, созерцает истину
> как драгоценный камень на своей ладони.

В этот момент все встало на свои места: родился плод всех лет, в течение которых Ньошул Лунгток учился, занимался очищением и практикой. Он достиг сознавания природы ума. В тех словах, которыми воспользовался Патрул Ринпоче, не было ничего необычного, эзотерического или мистического; они в действительности были крайне обычны. Но тут было передано нечто еще, кроме слов. То, что он раскрыл, и было внутренне присущей природой всего, которая и есть истинный смысл Дзогчен. В этот момент он привел Ньошула Лунгтока прямо в это состояние, при помощи силы и благословения своего сознавания.

Однако мастера очень различны и могут использовать всевозможные искусные способы для произведения такого сдвига сознания. Самого Патрула Ринпоче ознакомил с природой ума совершенно иным способом очень эксцентричный мастер по имени До Кхьенце. Вот устное предание, которое я об этом слышал.

Патрул Ринпоче занимался очень продвинутой практикой йоги и зримого представления и застрял: ни одна из мандал божеств не появлялась в его уме ясно []. Однажды он встретил До Кхьенце, который развел под открытым небом костер и сидел перед ним, попивая чай. В Тибете, когда видишь мастера, к которому чувствуешь глубокую преданность, принято в знак своего уважения тут же начинать простираться на земле. Когда Патрул Ринпоче начал, с некоторого расстояния, простираться на земле, До Кхьенце заметил его и угрожающе прорычал: «Эй, ты, старый пес! Если ты храбрый, то иди сюда!» До Кхьенце был очень впечатляющим мастером. Он был похож на самурая, с длинными волосами, щегольски одетый и страстный любитель ездить верхом на красивых лошадях. В то время, как Патрул Ринпоче стал приближаться, продолжая простираться на земле, До Кхьенце, все время осыпая его ругательствами, принялся кидать в него камешки, а потом и более крупные камни. Когда он оказался в пределах досягаемости, До Кхьенце начал его бить и ударил так, что он лишился сознания.

Когда Патрул Ринпоче пришел в себя, он находился в совершенно ином состоянии сознания. Те мандалы, которые он так старался зримо вообразить, самопроизвольно явились перед ним. Каждое из проклятий и оскорблений До Кхьенце уничтожало последние остатки понятийного ума Патрула Ринпоче, и каждый из камней, что ударял его, открывал энергетические центры и тонкие каналы его тела. Видения мандал не оставляли его в течение двух чудесных недель.

Теперь я попытаюсь передать вам, в какой-то степени, на что похож Вид и как ощущаешь себя, когда Ригпа прямо тебе открывается, хотя все слова и понятия несовершенны, чтобы по-настоящему описать это.

Дуджом Ринпоче говорит: «На что этот момент похож – будто у вас с головы снимают колпак. Что за безграничный простор и облегчение! Это высшее видение: видение того, что не было видимо доселе». Когда вы «видите то, что не было видимо доселе», все открывается, расширяется, становится резким, ясным, кипящим жизнью, с чудесной и яркой свежестью. Кажется, будто с вашего ума слетает крышка, будто стая птиц внезапно взлетает с темного гнезда. Все ограничения растворяются и отпадают, как будто, как говорят тибетцы, срывается печать,

Представьте, будто вы жили в доме на вершине горы, которая сама была на вершине всего мира. И вот внезапно все здание, ограничивающее ваш взгляд на окружающее, исчезло, и вы можете видеть все вокруг, как

то, что внутри, так и все, что снаружи. Но тут нет «чего-то», что можно было бы видеть; то, что происходит, вообще не может быть сравнено ни с чем обычным; это совершенно полное, беспрецедентное, совершенное видение.

Дуджом Ринпоче говорит: «Ваши самые страшные враги, те, что держали вас привязанными к сансаре в течение бесчисленных жизней, с безначальных времен и доныне, это стремление цепляться за что-либо и то, за что вы уцепились». Когда мастер проводит вам ознакомление, и вы узнаете, то «эти два врага сжигаются полностью, как перья на огне, не оставив и следа». Как цепляние, так и то, за что человек уцепился, и то, что цепляется, полностью отделяются от самой своей основы. Корни невежества и страданий полностью обрубаются. И все сущее является как отражение в зеркале, прозрачное, блистающее, иллюзорное и подобное сновидению.

Когда вы, вдохновленные Видом, естественно приходите в это состояние медитации, вы можете долго оставаться в нем без каких-либо особых усилий и не отвлекаться. Тут нет ничего, называемого «медитацией», что требовалось бы сохранять или поддерживать, поскольку вы находитесь в естественном потоке мудрости Ригпы. И когда вы в нем, то вы сознаете, что таким он всегда был и есть. Когда сияет мудрость Ригпы, не может остаться ни тени сомнения и возникает, прямо и без усилий, глубокое и полное понимание.

Вы обнаружите, что все образы, которые я привел, и метафоры, которые я пытался использовать, сольются в одно всеохватное переживание истины. В этом состоянии заключается и преданность, и сострадание, и все мудрости, и блаженство, и ясность, и отсутствие мыслей, но все это не изолированно, а слито и неразрывно связано в одном ощущении. Этот момент и есть момент пробуждения. Глубокое чувство юмора поднимается изнутри, и вы улыбаетесь, изумляясь тому, насколько не соответствовали истине все ваши прежние понятия и идеи о природе ума.

Из этого возникает и растет чувство огромной и непоколебимой уверенности и убежденности, что «это оно». Больше нечего искать, не нужно ни на что иное надеяться. Эту уверенность в Виде приходится углублять при каждом последующем взгляде на природу ума и стабилизировать посредством постоянных занятий медитацией.

МЕДИТАЦИЯ

Что же тогда в Дзогчене медитация? Это просто пребывание в покое, без отвлечений, в Виде, как только с ним ознакомлен. Дуджом Ринпоче описывает это так: «Медитация состоит в том, чтобы быть внимательным

к такому состоянию Ригпы, свободным от всех умственных конструкций, в то же время оставаясь полностью расслабленным, без какого-либо отвлечения или цепляния. Ибо сказано: „Медитация не в стремлении, а в постепенном становлении принятым в нее“.

Вся цель практики медитации Дзогчен состоит в том, чтобы упрочить и стабилизировать Ригпу, и дать ей вырасти до полной зрелости. Обычный ум, ум привычек, со своими проекциями, крайне силен. Он продолжает возвращаться и легко завладевает нами, когда мы невнимательны или отвлечены. Как обычно говорил Дуджом Ринпоче, «сейчас наша Ригпа – как младенец, затерянный на поле битвы сильных мыслей, возникающих в нас». Я люблю говорить, что мы должны вначале нянчить свою Ригпу, как младенца, в безопасном окружении, предоставляемом медитацией.

Если медитация состоит в простом продолжении потока Ригпы после ознакомления с ней, то как нам узнать, когда это Ригпа, а когда – нет? Я спросил об этом Дилго Кхьенце Ринпоче, и он ответил с характерной для него простотой: «Если ты в неизменном состоянии – это Ригпа». Если мы ничего не придумываем и никак не манипулируем своим умом, но просто находимся в покое в неизменном состоянии чистого и незатронутого сознавания, тогда это и есть Ригпа. Если же с нашей стороны есть какие-то измышления, или любое манипулирование, или цепляние, то это не она. Ригпа – это состояние, в котором более нет никаких сомнений; здесь в действительности нет ума, чтобы сомневаться: вы прямо видите. Если вы находитесь в таком состоянии, то вместе с самой Ригпой в вас возникает полная, естественная уверенность и доверие, и поэтому вы знаете [].

Учение Дзогчен отличается крайней точностью, поскольку чем глубже вы заходите, тем тоньше те обманы, которые могут возникать, а ведь на карту тут поставлено познание абсолютной реальности. Даже после ознакомления мастера подробно объясняют те состояния, которые не являются медитацией Дзогчен и которые нельзя с ней путать. В одном из таких состояний вы уплываете в ничейную область ума, где нет ни мыслей, ни воспоминаний; это темное, скучное, безразличное состояние, в котором вы погрязаете в основе обычного ума. Во втором таком состоянии есть некоторый покой и легкая ясность, но это состояние покоя застойно, по-прежнему погружено в обычный ум. В третьем вы испытываете отсутствие мыслей, но «подвешены» в пустом состоянии удивления. В четвертом ваш ум отвлекается, ища мыслей и проекций. Ни одно из этих состояний не является истинным состоянием медитации, и практикующемуся приходится искусно следить за тем, чтобы не быть обманутым таким образом.

Сущность практики медитации Дзогчен охватывается следующими четырьмя указаниями:

• Когда одна мысль прекратилась, а следующая еще не возникла, в этом промежутке, посередине, разве не присутствует сознание текущего момента; свежее, девственное, не измененное сколько-нибудь понятием, светоносное, неприкрытое сознавание? Так вот это и есть Ригпа!

• Но так не длится вечно, потому что вдруг возникает другая мысль, не правда ли? Это сияние, испускаемое самой этой Ригпа.

• Но если вы не узнаете этой мысли как того, чем она в действительности является, в тот самый момент, как она возникнет, то она превратится в просто еще одну обычную мысль, как все прежние. Это называется «цепью иллюзий» и является корнем сансары.

• Если же вы способны распознать истинную природу этой мысли, как только она возникнет, и оставите ее в покое, никак ей не следуя, то тогда любые мысли, какие бы ни возникали, будут автоматически растворяться, возвращаясь в обширное пространство Ригпы и освобождаясь.

Ясно, что нужна целая жизнь практики, чтобы понять и осознать всю полноту и величие этих четырех глубоких, но и простых указаний, и здесь я могу только дать вам слегка почувствовать, что такое медитация в Дзогчен.

Наверное, самое важное состоит в том, что медитация Дзогчен становится непрерывным потоком Ригпы, как река, постоянно движущаяся днем и ночью беспрестанно. Это, конечно, идеальное состояние, потому что таким пребыванием в покое и без отвлечений, в Виде, после того, как с ним проведено ознакомление и он узнан, вознаграждаются годы усердной практики.

Медитация Дзогчен обладает тонкой силой, позволяющей ей справляться со всем, что возникает в уме, и дает присущий только ей взгляд на это. Все, что бы ни возникало, рассматривается в своей истинной природе, не как отдельное от Ригпы, и не как враждебное ей, но в действительности не что иное – и это очень важно – как ее «сияние, испускаемое ею самой», проявление самой ее энергии.

Скажем, вы оказываетесь в состоянии глубокого покоя; часто оно не длится очень долго, и всегда появляется мысль или движение, как волна в океане. Не отвергайте это движение и не особенно цепляйтесь за этот покой, но продолжайте длить поток своего чистого присутствия. Это всепроникающее покойное состояние вашей медитации и есть сама Ригпа, а все, что бы ни возникло, – сияние, испускаемое самой Ригпой. Это сердцевина и основа практики Дзогчен. Один из способов представить себе это – вообразить, будто вы возвращаетесь по солнечным лучам к Солнцу: вы тут же прослеживаете то, что возникает, обратно к самому его корню, к основе Ригпы. И поскольку вы воплощаете стойкую

стабильность Взгляда, вы больше не обманываетесь и не отвлекаетесь всем, что бы ни возникало, и поэтому не можете стать жертвой иллюзии.

Конечно, в океане встречаются и бурные, а не только слабые волны: приходят и сильные эмоции, такие, как гнев, желание, ревность. Тот, кто практикует медитацию по-настоящему, узнает в них не беспокойство или препятствие, но великую возможность. Тот факт, что вы реагируете на такие проявления привычными склонностями привязанности или отвращения, является знаком, что вы не только отвлечены, но также, что вы уже не имеете узнавания и потеряли основу Ригпы. Когда мы реагируем так на эмоции, то это наделяет их силой и еще туже связывает нас цепями иллюзии. Великий секрет Дзогчен состоит в том, чтобы, как только они возникнут, сразу ясно увидеть, чем они являются: живым и электризующим проявлением энергии самой Ригпы. По мере того, как вы постепенно обучаетесь этому, даже наиболее яростным эмоциям не удается захлестнуть вас, и они растворяются, подобно тому, как бешеные волны вздымаются и вновь опадают в покой океана.

Медитирующий открывает – и это совершенно новое прозрение, чью мощь и тонкость невозможно переоценить, – что бурные эмоции отнюдь не обязательно сметают вас и увлекают обратно в водовороты ваших собственных неврозов, но что их действительно можно использовать для того, чтобы углубить, упрочить, оживить и укрепить Ригпу. Их бурная энергия питает пробужденную энергию Ригпы. Чем сильнее и пламенней эмоция, тем больше укрепляется Ригпа. Я считаю, что этот уникальный метод Дзогчен обладает необычайной силой и может освободить даже наиболее внедрившиеся, глубоко укоренившиеся эмоциональные и психологические проблемы.

Позвольте мне теперь ознакомить вас, так просто, как я это только могу, с объяснением работы этого процесса. Это будет очень ценным в дальнейшем, когда мы подойдем к рассмотрению того, что происходит в момент смерти.

В Дзогчене основная, внутренне присущая всему природа всего сущего называется «Светоносность Основы», или «Мать-Светоносность». Она проницает все, что мы испытываем, и потому является также и внутренней, присущей природой тех мыслей и эмоций, что возникают в нашем уме, хотя мы этого и не распознаем. Когда мастер знакомит нас с истинной природой ума, состоянием Ригпа, то это подобно тому, будто он вручает нам главный ключ. Мы в Дзогчене называем этот ключ, который откроет нам двери полного знания, «Светоносность Пути», или «Дитя-Светоносность». Светоносность Основы и Светоносность Пути, конечно, в своей основе являются одним и тем же и различаются таким образом только для объяснения и практики. Но как только мы, посредством ознакомления, проведенного мастером, получаем ключ

Светоносности Пути, мы можем по своему желанию использовать его, чтобы открыть дверь во внутреннюю, присущую ей, природу реальности. Это открывание двери называется в Дзогчен «встречей Светоносности Основы и Светоносности Пути», или «встречей Матери-Светоносности с Дитем-Светоносностью». По-другому выразить это же можно, если сказать, что как только возникает мысль или эмоция, так Светоносность Пути-Ригпа тут же узнает в ней то, чем она является, узнает присущую ей природу, Светоносность Основы. В этот момент узнавания две Светоносности сливаются воедино, и мысли с эмоциями освобождаются в самой своей основе.

Существенно важно при жизни совершенствовать эту практику слияния двух светоносностей и самоосвобождения всего, что возникает, поскольку в момент смерти, для всех без исключения, происходит следующее: Светоносность Основы показывается во всем своем великолепии и несет с собой возможность полного освобождения, – если, и только если, вы научились узнавать ее. Теперь, наверное, уже ясно, что это слияние светоносностей и самоосвобождение мыслей и эмоций и есть медитация на ее наиболее глубинном уровне. Фактически, такой термин, как «медитация», не очень подходит для практики Дзогчен, поскольку он, в конечном счете, означает медитирование «на» чем-то, тогда как в Дзогчен все является только и вечно Ригпой. Так что здесь нет вопроса о медитации вне простого пребывания в чистом присутствии Ригпы.

Единственное слово, которое, возможно, могло бы это описать, это «немедитация». Мастера говорят, что в этом состоянии, если даже ищешь иллюзию, ее нет. Если вы будете искать обычные камешки на острове из золота и драгоценных камней, вы не сможете найти их там. Когда Вид постоянен, и поток Ригпы неиссякаем, а слияние двух светоносностей непрерывно и самопроизвольно, то все возможные иллюзии освобождаются в самом своем корне, и все ваше восприятие беспрерывно возникает как Ригпа.

Мастера подчеркивают, что для того, чтобы стабилизировать Вид в медитации, в первую очередь существенно важно выполнять эту практику в *специальном окружении* уединенного убежища, где есть все благоприятные условия; среди же отвлечений и дел мира, как бы вы много ни медитировали, истинное переживание не родится в вашем уме. Во-вторых, хотя в Дзогчен не проводится различия между медитацией и повседневной жизнью, но, пока вы не нашли истинной стабильности посредством выполнения этой практики *в правильных сессиях* , вы не сможете включить мудрость медитации в переживания повседневной жизни. В-третьих, даже когда вы выполняете эту практику, вы должны быть способны придерживаться непрерывного потока Ригпы с уверенностью Взгляда; но, если вы неспособны продолжать этот поток *во*

все времена и во всех ситуациях , сливая свою практику с повседневной жизнью, она не послужит вам, когда возникнут неблагоприятные обстоятельства, и вы будете обмануты иллюзиями мыслей и эмоций.

Есть одна замечательная история о йоге, практике Дзогчен, который жил себе незаметно, но был, однако, окружен множеством последователей. Некий монах, имевший преувеличенное представление о собственной учености, проникся ревностью к этому йогу, о котором он знал, что тот довольно плохо начитан. Он подумал: «Как этот простой, обычный человек смеет учить? Как он смеет прикидываться мастером? Я пойду и испытаю его познания, и покажу, какой он притворщик, унижу его перед его последователями так, что они оставят его и последуют за мной».

И вот, он однажды явился к этому йогу и презрительно сказал: «Вы, в Дзогчен, что, – только медитируете, и все?»

Ответ йога был для него полной неожиданностью: «А о чем тут медитировать?»

«Ага, так вы даже и не медитируете!» – ликующе воскликнул ученый.

«Но разве я *когда-либо* отвлекаюсь?» – сказал йог.

ДЕЙСТВИЕ

По мере того, как пребывание в потоке Ригпы становится реальностью, оно начинает проницать повседневную жизнь и действия практикующего и вызывает глубокую стабильность и уверенность. Дуджом Ринпоче говорит:

> Действие состоит в том, чтобы быть истинно наблюдающим свои собственные мысли, хорошие или дурные, смотря в самую природу любых мыслей, какие бы ни возникли, как не уходя в прошлое, так и не забегая в будущее, как не позволяя никакого цепляния за переживания радостей, так и не поддаваясь печальным ситуациям. Делая так, вы стараетесь достичь состояния великого равновесия и оставаться в нем, там, где все хорошее и плохое, покой и расстройство, лишены истинной идентичности.

Сознавание Вида тонко, но полностью преображает ваше видение всего. Я все больше и больше сознаю, что мысли и понятия – это все, что не дает нам постоянно быть, просто быть, в абсолютном. Теперь я ясно вижу, почему мастера так часто говорят: «Усердно старайтесь не создавать слишком много надежды и страха» – потому что они только порождают еще больше умственной болтовни. Когда Вид здесь, то мысли видны такими, какими они истинно являются: преходящими и прозрачными, и

лишь относительными. Вы видите прямо сквозь все, будто у вас «рентгеновские глаза». Вы не цепляетесь за мысли и эмоции и не отвергаете их, но приветствуете их всех в обширном объятии Ригпы. То, к чему вы так серьезно относились раньше – замыслы, планы, ожидания, сомнения и страсти – больше не имеет какой-либо глубокой и тревожной власти над вами, потому что Вид помог вам увидеть тщетность и бесцельность их всех и породил в вас дух истинного отречения.

Пребывание в ясности и уверенности Ригпы позволяет всем вашим мыслям и эмоциям естественно и без усилий освободиться в ее обширном просторе, подобно надписи на воде или рисунку в небе. Если вы по-настоящему усовершенствуетесь в этой практике, карма вообще не будет иметь возможности накапливаться; и в этом состоянии бесцельной, беззаботной непринужденности, которое Дуджом Ринпоче называет «неподавленной, нагой легкостью», кармический закон причины и следствия больше никак не сможет вас связывать. Но что бы вы ни делали, не полагайте, что это легко или вообще может быть легким. Чрезвычайно трудно находиться, не отвлекаясь, в природе ума, даже на момент, не говоря уж о том, чтобы самоосвободить одну-единственную мысль или эмоцию при ее появлении. Мы часто полагаем, что просто потому, что мы что-то понимаем интеллектом, или думаем, что понимаем, мы уже это осознали. Это великая иллюзия. Тут необходима та зрелость, которую могут дать только годы слушания, размышления, созерцания, медитации и постоянной практики. И невозможно слишком часто повторять, что практика Дзогчен всегда требует руководства и поучений квалифицированного мастера.

В противном случае возникает великая опасность, которую в учениях называют «потерей Действия во Взгляде». Такое высокое и мощное учение, как Дзогчен, несет в себе и крайний риск. Обманываясь иллюзией, что вы освобождаете мысли и эмоции, когда на деле вы и близко не подошли к способности это делать, и думая, что действуете с непроизвольностью истинного йога-практика Дзогчен, вы на самом деле всего лишь накапливаете огромные горы отрицательной кармы. Как говорит Падмасамбхава – и это отношение, которое должно быть у всех нас:

> Хотя мой Вид так же обширен, как небо, мои действия и почитание причины и следствия так же мелки, как пылинки муки.

Мастера учения Дзогчен снова и снова подчеркивали, что без тщательного и глубокого овладения «сущностью и методом самоосвобождения» посредством долгой практики, медитация «только

заводит все дальше по пути иллюзорного обмана». Это может показаться излишне резким, но это так, потому что только постоянное самоосвобождение мыслей может действительно покончить с властью иллюзий и действительно защитить вас от впадания в страдания и неврозы вновь. Без метода самоосвобождения вы не сможете выносить несчастья и плохие обстоятельства, когда они возникнут, и, несмотря на то, что вы будете медитировать, обнаружите, что такие ваши эмоции, как гнев и желание, по-прежнему проходят так же бурно, как и всегда. Опасность других видов медитаций состоит в том, что они, становясь подобными «медитациям богов», слишком легко переходят в великолепие самопогруженности, или пассивный транс, или пустое состояние того или иного вида, и ни одно из них не атакует иллюзию и не уничтожает ее в корне.

Великий мастер Дзогчен, Вималамита, очень точно описал степени повышения естественности в этом освобождении: когда вы начинаете овладевать этой практикой, освобождение происходит одновременно с узнаванием, подобно тому, как узнается в толпе старый друг. При совершенствовании и углублении этой практики освобождение начнет происходить одновременно с возникновением мысли и эмоции, подобно змее, свивающей и развивающей свои кольца. А при окончательном овладении освобождение подобно вору, проникающему в пустой дом; что бы ни возникало, оно не приносит ни пользы, ни вреда истинному йогу, практикующему Дзогчен.

Даже и в величайшем йоге по-прежнему появляются печаль и радость, надежда и страх. Различие между обычным человеком и йогом в том, как они рассматривают свои эмоции и реагируют на них. Обычный человек инстинктивно принимает или отвергает их, и тем возбуждает привязанность или отвращение, в результате чего возникает отрицательная карма. Но йог воспринимает все, что бы ни возникло, в его естественном, первозданном состоянии, не позволяя цеплянию проникнуть в свое восприятие.

Дилго Кхьенце Ринпоче описывает йога, прогуливающегося по саду. Он полностью пробужден ко всему великолепию и красоте цветов и наслаждается их красками, формами и запахами. Но в его уме нет ни следа цепляния, ни какой-либо «остаточной мысли». Как говорит Дуджом Ринпоче:

> Какие бы восприятия ни возникали, вы должны быть подобны маленькому ребенку, входящему в прекрасно украшенный храм: он смотрит, но его восприятие свободно от цепляния. Так вы оставляете все свежим, естественным, живым и неиспорченным. Когда вы оставляете каждую вещь

> в ее собственном состоянии, тогда ее форма не меняется, ее цвет не блекнет и ее сияние не исчезает. Что бы ни явилось, оно не запятнано никаким цеплянием, и так все, что вы воспринимаете, является как нагая мудрость Ригпы, которая есть нераздельность светоносности и пустоты.

Уверенность, довольство, обширное спокойствие, сила, глубокий юмор и убежденность, которые возникают из непосредственного сознавания Вида Ригпы, являются величайшим сокровищем жизни, высшим счастьем, которое ничто не может уничтожить, когда оно достигнуто, – даже смерть. Дилго Кхьенце Ринпоче говорит:

> Едва только у вас есть Вид, даже хотя иллюзорные обманчивые восприятия сансары могут возникнуть в вашем уме, вы будете подобны небу; когда радуга появляется в нем, оно не очень польщено этим, а когда появляется облако, оно и не особенно этим разочаровано. Тут присутствует глубокое чувство довольства. Вы внутренне посмеиваетесь, когда взираете на фасад сансары и нирваны; Вид поддерживает в вас постоянную веселую заинтересованность и маленькая внутренняя усмешка все время тихо журчит внутри вас.

Как говорит Дуджом Ринпоче:

> После того, как великая иллюзия, тьма внутри сердца, очищена, постоянно сияет лучистый свет ничем не заслоненного солнца.

Я надеюсь, что кто-то, приняв к сердцу то, чему учит эта книга о Дзогчен, и то, что здесь говорится об умирании, будет вдохновлен искать и найти квалифицированного мастера, и следовать ему, и отдаться прохождению полного обучения. Сердцем учения Дзогчен являются две практики, Трекчо и Тогал, которые необходимы для глубокого понимания того, что происходит во время бардо. Здесь я могу дать только самое краткое введение к ним. Полное объяснение дает только мастер ученику, когда ученик уже всем сердцем отдался учению и достиг определенной стадии развития. То, что я объяснил в этой главе, «Внутренняя сущность», это сердцевина практики Трекчо.

Трекчо означает рассекание обманчивой иллюзии с яростной, прямой тщательностью. По существу, иллюзия рассекается насквозь неодолимой силой вида Ригпы, как нож разваливает надвое кусок масла, или как опытный каратист разносит пополам стопку кирпичей. Разрушается вся

фантастическая арка иллюзии, как будто вы взорвали ее замыкающий камень. Иллюзия рассечена насквозь, и обнажается первозданная чистота и естественная простота природы ума.

Мастер ознакомит вас с продвинутой практикой Тогал при условии, если он определит, что вы уже хорошо утвердились в практике Трекчо. Практикуя Тогал, работаешь непосредственно с Ясным Светом, который обитает внутри, «непосредственно присутствует», внутренне присущ всем явлениям; при этом применяются специальные и крайне мощные упражнения, чтобы раскрыть его внутри себя.

У Тогал есть свойство немедленности, или немедленного осознания. Подход Тогал можно сравнить с тем, как если бы вместо того, чтобы проходить по горной гряде к отдаленной вершине, вы перенеслись туда одним прыжком. Действие Тогал состоит в том, чтобы позволить человеку воплотить в действительность все различные стороны просветления за время одной жизни []. Поэтому его считают необычайным, уникальным методом Дзогчен; в то время, как Трекчо является его мудростью, Тогал представляет собой его искусные способы. Он требует огромной дисциплины и обычно практикуется в уединении.

Настоятельно повторяю, что по пути Дзогчен можно следовать только под прямым руководством квалифицированного мастера. Как говорит Далай-лама:

> Один факт, который вы не должны упускать из виду, это то, что такие практики Дзогчен, как Трекчо и Тогал, могут быть выполнены только под руководством опытного мастера, посредством получения вдохновения и благословения живущего человека, который достиг такого сознавания.

РАДУЖНОЕ ТЕЛО

Посредством этих продвинутых практик Дзогчен, те, кто достиг успеха в их выполнении, могут привести свою жизнь к необычайному и триумфальному концу. Когда они умирают, они делают свое тело способным быть поглощенным обратно в световую сущность элементов, создавших его, и тогда их материальное тело растворяется в свете и полностью исчезает. Этот процесс называется «радужное тело», или «световое тело», потому что такое растворение часто сопровождается появлением света и радуг. Древние Тантры Дзогчен и писания великих мастеров передают различные категории этого поразительного явления иного мира, потому что когда-то оно было, если и не обычным, но довольно частым.

Как правило, человек, который знает, что вот-вот достигнет радужного тела, просит, чтобы его оставили в одиночестве в комнате или палатке, и не беспокоили семь дней. На восьмой день там находят только волосы и ногти – нечистые части тела.

Сейчас нам, возможно, очень трудно поверить в это, но фактографическая история линии Дзогчен полна примеров людей, достигших радужного тела, и, как Дуджом Ринпоче часто нам указывал, это не только древняя история. Я хотел бы привести один из многих случаев – совсем недавний, с которым я лично связан. В 1952 году на востоке Тибета произошел знаменитый случай радужного тела, засвидетельствованный многими людьми. Человек, достигший этого, Сонам Намгьял, был отцом моего учителя и братом Ламы Цетена, чью смерть я описал в начале этой книги.

Он был очень простым, скромным человеком, странствующим резчиком по камню, вырезавшим мантры и священные тексты. Говорили, что в молодости он был охотником, и что он воспринимал учения от великого мастера. Никто в действительности не знал, что он практикует учения; он был воистину тем, кого называют «тайным йогом». Незадолго до его смерти видели, как он уходил в горы и там просто сидел, смотря в пространство, и его силуэт виднелся на горизонте. Он сам сочинял свои собственные песнопения и пел их вместо традиционных. Никто не знал, что он делает. Потом он заболел, или так казалось, но, странно, становился все счастливее. Когда его состояние ухудшилось, его семья призвала мастеров и врачей. Его сын заговорил с ним о том, что ему следует вспомнить все учения, которые он когда-либо слышал, а он улыбнулся и сказал: «Я все их забыл, и в любом случае, тут нечего вспоминать. Все – иллюзия, но я уверен, что все хорошо».

Он умер в семьдесят девять лет и перед смертью сказал: «Все, о чем я прошу – когда умру, неделю не трогайте мое тело». Когда он умер, его семья завернула его тело и пригласила Лам и монахов прийти и проводить для него практику. Они положили тело в маленькой комнатке его дома и не могли не заметить при этом, что, хотя он был высокого роста, им легко удалось поместить тело там, будто оно уменьшилось. В это время вокруг дома были видны необычайные радужные огни. Когда в комнатку заглянули на шестой день, то увидели, что тело все уменьшается и уменьшается. На восьмой день после его смерти, в утро которого были назначены похороны, явились могильщики, чтобы забрать его тело. Когда они развернули его покрывала, то внутри не нашли ничего, кроме его ногтей и волос.

Мой мастер Джамьянг Кхьенце попросил, чтобы их доставили ему, и подтвердил, что это действительно случай достижения радужного тела.

Глава XI
СЕРДЕЧНЫЙ СОВЕТ О ТОМ, КАК ПОМОГАТЬ УМИРАЮЩИМ

В одном хосписе, который я знаю, умирала от рака груди Эмили, женщина примерно семидесяти лет. Ее дочь посещала ее ежедневно, и их отношения казались очень хорошими. Но когда дочь уходила, Эмили почти всегда уединялась и плакала. Спустя некоторое время стало ясно, что причиной этого был полный отказ ее дочери принять неизбежность ее смерти: она все время побуждала свою мать «мыслить позитивно», надеясь, что это излечит ее рак. Она добилась только того, что Эмили приходилось держать свои мысли, глубокие страхи, панику и горе в себе, и не было никого, кто помогал бы ей исследовать их, кто помог бы ей понять ее жизнь, никого, кто помог бы ей найти целительный смысл в ее смерти.

Самое существенное в жизни – это установить бесстрашное, искреннее общение с другими, для умирающего же, как показала Эмили, это является наиболее важным.

Часто, когда вы в первый раз посещаете умирающего, он замыкается, не чувствует себя в безопасности и не уверен в ваших намерениях. Поэтому не ожидайте, что произойдет что-то необычное, просто будьте естественны и раскованны, будьте сами собой. Умирающие часто не говорят того, что они хотели бы сказать или выразить, а их близкие не знают, что им говорить или делать. Трудно выяснить, о чем они хотели бы сказать, или даже что они скрывают. Иногда даже они сами этого не знают. Поэтому первое, существенно важное, – это снять любое напряжение, любым способом, который наиболее легко и естественно приходит на ум.

Как только доверие и уверенность установлены, обстановка станет ненапряженной, и это позволит умирающему упомянуть о том, о чем ему действительно хочется сказать. Тепло поощряйте его выражать мысли как можно свободнее, страхи и эмоции, относящиеся к умиранию и смерти. Это честное и прямое обнажение эмоции лежит в центре любого преображения – примирения с жизнью или умирания хорошей смертью, – и вы должны позволить этому человеку полную свободу выражений и разрешать ему говорить все, что он хочет.

Когда умирающий наконец поверяет вам свои наиболее личные чувства, не прерывайте его, не отрицайте и не преуменьшайте того, что он говорит. Смертельно больной или умирающий человек находится в самом уязвимом положении за всю свою жизнь, и вам потребуется все ваше умение и запасы чувствительности, тепла и любящего сострадания, чтобы позволить ему раскрыться. Научитесь слушать и научитесь молча воспринимать: научитесь открытому, спокойному молчанию, которое

покажет другому человеку, что его принимают. Будьте наиболее расслаблены, ненапряженны: сидите со своим умирающим другом или родственником так, будто у вас нет никакого более важного или приятного занятия.

Я обнаружил, что во всех серьезных жизненных ситуациях наиболее полезны две вещи: подход с точки зрения здравого смысла и чувство юмора. Юмор чудесным образом облегчает обстановку, помогая поглядеть на процесс умирания в его истинной и всеобщей перспективе, разрушая чрезмерную серьезность и напряженность этой ситуации. Поэтому используйте юмор, как только можно искуснее и мягче.

Я также обнаружил, на моем собственном опыте, что существенно важно не воспринимать ничего слишком лично. Умирающие могут, в момент, когда вы этого меньше всего ожидаете, сделать вас мишенью своего гнева и обвинений. Как говорит Элизабет Кюблер-Росс, гнев и вину они могут «сместить в любом направлении и проецировать на свое окружение, иногда почти случайным образом». Не считайте, что эта ярость действительно направлена на вас: осознание того, от какого страха и горя она происходит, позволит вам не реагировать на нее таким образом, чтобы это могло повредить вашим отношениям с умирающим.

Иногда у вас может возникнуть искушение проповедовать умирающим, или излагать им те духовные учения, в которые вы сами верите. Никогда не поддавайтесь этому искушению, особенно тогда, когда вы подозреваете, что это не то, чего хочет умирающий! Никто не хочет быть «спасенным» верованиями кого-то другого. Помните, что ваша задача не в том, чтобы обращать кого-либо во что-то, но в том, чтобы помочь этому человеку, находящемуся перед вами, соприкоснуться с его собственной силой, уверенностью, верой и духовностью, какими бы они ни были. Конечно, если этот человек действительно открыто относится к духовным вопросам и действительно хочет знать, что вы о них думаете, не воздерживайтесь от их обсуждения.

Не ждите от себя слишком многого, не ожидайте, что ваша помощь даст чудесные результаты или «спасет» умирающего. Вы только разочаруетесь. Люди будут умирать так же, как они жили, – теми же, кем они являются. Чтобы установить настоящее общение, вы должны сделать намеренное усилие увидеть этого человека неотделимым от его жизни, характера, окружения и истории, и принять его безоговорочно. Также не расстраивайтесь, если вам кажется, что ваша помощь не очень действенна, и умирающий не реагирует на нее. Мы не в состоянии знать самые глубокие следствия нашей любви и заботы.

КАК ВЫКАЗАТЬ БЕЗОГОВОРОЧНУЮ ЛЮБОВЬ

Умирающему наиболее необходимы выражения безоговорочной любви, свободной от каких-либо требований. Не думайте, что вам нужно проявлять какие-либо особые познания. Будьте естественны, будьте самими собой, будьте истинным другом, и умирающий будет ободрен тем, что вы действительно с ним, и общаетесь с ним просто как равный, как один человек с другим.

Я сказал, «выказывайте умирающему безоговорочную любовь», но в некоторых ситуациях это не так легко. У нас может быть долгая история страданий, связанных с этим человеком, мы можем чувствовать вину за то, что в прошлом причиняли этому человеку, или гнев и возмущение по поводу того, что этот человек сделал нам.

Поэтому позвольте мне предложить два очень простых способа, которыми вы сможете высвободить любовь, которая есть внутри вас, к этому умирающему. И я сам, и мои ученики, работавшие с умирающими, обнаружили, что оба эти способа очень сильны. Первый состоит в том, чтобы смотреть на умирающего и думать, что он совершенно такой же, как вы сами, с теми же нуждами, с тем же основополагающим желанием быть счастливым и избегать страдания, с тем же одиночеством, тем же страхом неизвестности, теми же тайными печалями, тем же полуосознанным чувством беспомощности. Вы обнаружите, что если вы действительно так сделаете, то ваше сердце раскроется навстречу этому человеку и любовь будет меж вами.

Второй, и, как я обнаружил, еще более сильный способ, состоит в том, чтобы поместить себя, прямо и непосредственно, на место умирающего. Представьте, что это вы сами лежите на этой постели, стоящей перед вами, что это вы умираете. Представьте, что это вы здесь, в боли и одиночестве. Потом по-настоящему спросите себя: В чем вы более всего нуждаетесь? Что вам больше всего сейчас нужно? Что вы на самом деле хотите от друга, находящегося перед вами?

Если вы проделаете эти две практики, то, по-моему, вы обнаружите, что то, что нужно умирающему, – это то же самое, чего бы и вы более всего хотели: быть по-настоящему любимым и принятым.

Я также часто видел, что тяжелобольные жаждут, чтобы к ним прикасались, жаждут, чтобы с ними обращались как с живыми людьми, а не с воплощениями болезни. Очень большое утешение можно дать тяжелобольным, просто касаясь их рук, заглядывая им в глаза, делая им легкий массаж или обнимая их, или тихо дыша в одном с ними ритме. У тела есть собственный язык любви; бесстрашно применяйте его, и вы обнаружите, что приносите умирающему утешение и умиротворение.

Мы часто забываем, что умирающий теряет весь свой мир: свой дом, свою работу, свои взаимоотношения, свое тело и свой ум, – он теряет все. Все потери, какие только можно испытать в жизни, сливаются в одну

ошеломляющую потерю, когда мы умираем, так как же умирающему не чувствовать иногда печаль, иногда – панику, а иногда – гнев? Элизабет Кюблер-Росс считает, что процесс смирения с умиранием проходит в пять стадий: отрицание, гнев, спор, подавленность и принятие. Конечно, не все проходят через все эти стадии, и не обязательно именно в таком порядке; для одних людей путь к принятию может оказаться крайне долгим и тернистым, а другие могут вообще не достичь его. Наша культура не дает людям очень уж много истинной перспективы, в которой они могли бы рассматривать свои мысли, эмоции и переживания, и многие, кто сталкивается со смертью и ее окончательным вызовом, чувствуют, что обмануты собственным невежеством и испытывают ощущение ужасной неудачи и гнев, особенно потому, что, похоже, никто не хочет понимать их, и то, в чем они более всего нуждаются. Как пишет Сесили Саундерс, великая начинательница движения создания хосписов в Великобритании:

> Однажды я спросила человека, который знал, что умирает, в чем он более всего нуждается от тех, кто ухаживает за ним. Он сказал: «Чтобы кто-нибудь показал, что пытается понять меня». Воистину, полностью понять другого человека невозможно, но я никогда не забуду, что он и не надеялся на успех, а только на то, чтобы кто-то был бы достаточно заинтересован в нем, чтобы стараться это сделать.

Существенно важно, чтобы мы были достаточно заинтересованы стараться, и заверяли умирающего в том, что, несмотря на то, каким бы ни было его чувство неудачи и гнева, это нормально. Умирание выпускает наружу много подавленных эмоций: печаль или онемение, или гнев, или даже ревность к тем, кто еще здоров. Помогите ему не подавлять этих эмоций, когда они возникнут. Будьте с ним в то время, когда поднимутся волны боли и горя; если будет принятие, время и терпеливое понимание, то эти эмоции медленно утихнут, и умирающий вернется к той основе покоя, спокойствия и здравого рассудка, которая наиболее глубоко и истинно заложена в нем.

Не старайтесь быть слишком мудрым: не тратьте время на то, чтобы сказать глубокое. Вам не нужно что-то делать или говорить, чтобы улучшить ситуацию. Просто присутствуйте здесь настолько полно, насколько можете. А если вы чувствуете сильную тревогу и страх и не знаете, что делать, прямо признайтесь в этом умирающему и попросите его о помощи. Такая честность сблизит вас и умирающего и приведет к более свободному общению. Иногда умирающие гораздо лучше нас знают, как им можно помочь, и нам нужно знать, как воспользоваться их

мудростью и позволить им передать нам то, что они знают. Сесили Саундерс просит нас помнить, что когда мы находимся с умирающим, не только мы должны давать. «Раньше или позже, но все, кто работает с умирающими, осознают, что получают больше, чем дают, встречая выдержку, отвагу и часто юмор. Об этом нужно сказать...» Подтверждение того, что мы узнаем в них отвагу, часто может вдохновить умирающих.

Я также обнаружил, что мне помогает, когда я помню о том, что этот умирающий человек, всегда, где-то внутри сам по себе хороший. Какие бы ни возникали эмоции и ярость, каким бы шокирующим или ужасающим ни было их проявление в данный момент, сосредоточение на этом – на том, что он внутренне хороший – даст вам возможность управлять собой и перспективу, необходимые, чтобы оказать ему всю помощь, какую вы только сможете. Так же, как и при ссоре с хорошим другом, вы не забываете о лучших сторонах этого человека, то же самое делайте и по отношению к умирающему. Не судите их по эмоциям, которые возникают, какими бы они ни были. Такое принятие с вашей стороны освободит умирающего, позволив ему настолько не подавлять себя, насколько ему это может быть нужно. Обращайтесь с умирающим так, как будто он и сейчас такой же, каким иногда был: открытый, любящий и щедрый.

На более глубоком, духовном уровне, мне очень помогает понимание того, что умирающий имеет истинную природу будды, неважно, сознает это он сам или нет, и потенциальную возможность полного просветления. По мере того, как умирающий приближается к смерти, эта возможность во многих значениях все возрастает. Поэтому они заслуживают еще больше любящей заботы и уважения.

ГОВОРИТЬ ПРАВДУ

Меня часто спрашивают: «Говорить ли людям, что они умирают?» И я всегда отвечаю: «Да, с наибольшим спокойствием, добротой, чувствительностью и как только возможно более искусно». На основе моего многолетнего опыта посещений больных и умирающих, я согласен с Элизабет Кюблер-Росс, которая видела, что «большинство, если не все из этих пациентов, все равно это знают. Они чувствуют это в изменении внимания, оказываемого им, по тому новому, иному подходу, с которым к ним начинают относиться окружающие, по понижению их голосов или тому, что они особенно стараются не шуметь, по заплаканному лицу родственницы или зловещей тени на мрачном лице родственника, который не может спрятать своих чувств».

Я часто обнаруживал, что люди инстинктивно знают, что они умирают, но полагаются на то, чтобы другие – их врач или любимые – подтвердили это. Если они этого не делают, то умирающий может

посчитать, что его родные не в состоянии справиться с такой вестью. И тогда умирающий тем более сам не сможет осилить это. Такое умалчивание, нехватка честности только заставит его чувствовать себя еще более изолированным и тревожным. Я считаю, что существенно важно говорить умирающему правду: он как минимум этого заслуживает. Если умирающим не говорят правду, как они могут подготовиться к смерти? Как они смогут привести взаимоотношения своей жизни к их истинному заключению? Как они могут позаботиться о множестве практических дел, которые они должны решить? Как они могут помочь жить дальше тем, кто остается жить?

С моей точки зрения, как занимающийся духовной практикой, я верю, что умирание предоставляет людям величайшую возможность примириться со всей своей собственной жизнью; и я видел, как многие люди используют эту возможность самым вдохновляющим образом, чтобы преобразить себя и приблизиться к своей собственной глубинной истине. Поэтому, когда мы, с добротой и чувствительностью, как можно раньше говорим людям, что они умирают, мы в действительности даем им возможность подготовиться, проявить свои собственные силы и смысл своей жизни.

Позвольте мне рассказать вам историю, которую поведала мне сестра Бригид, католическая сиделка, работающая в ирландском хосписе. Мистеру Мурфи было за шестьдесят, и врач сказал ему и его жене, что ему осталось недолго жить. На следующий день миссис Мурфи пришла к мужу в хоспис, и они весь день разговаривали и плакали. Сестра Бригит смотрела, как эта пожилая пара беседует и то и дело плачет, и когда это продолжалось три дня, подумала, не нужно ли ей вмешаться. Но на следующий день супруги Мурфи вдруг стали выглядеть очень непринужденными и спокойными, они сидели, держась за руки и проявляя друг к другу большую нежность.

Сестра Бригид остановила миссис Мурфи в коридоре и спросила, что же такое произошло между нею и мужем, что принесло столь большую перемену в их поведении. Миссис Мурфи рассказала ей, что когда они узнали, что ее муж умирает, они вместе вспомнили все годы, проведенные вдвоем, и к ним вернулось множество воспоминаний. Они были женаты почти сорок лет, и естественно, что им было чрезвычайно печально думать и говорить о всем том, чего они уже больше никогда не смогут делать вместе. Затем мистер Мурфи написал свое завещание и прощальные письма их взрослым детям. Все это было ужасно печально, потому что было очень трудно со всем расставаться, но они выдержали все это, потому что мистер Мурфи хотел хорошо закончить свою жизнь.

Сестра Бригид рассказала мне, что следующие три недели, которые прожил мистер Мурфи, от этой пары исходил покой и простое, чудесное

ощущение любви. Даже после смерти мужа миссис Мурфи продолжала навещать пациентов хосписа, и была для всех них источником вдохновения.

Эта история показывает, насколько важно преждевременно говорить людям, что они умирают, а также насколько великое преимущество дает возможность встать лицом к лицу с болью потери. Супруги Мурфи знали, что они теряют многое, но встав к этим потерям лицом и горюя вместе, они нашли то, что они не могли потерять – глубокую любовь между ними, которая пережила смерть мистера Мурфи.

СТРАХ СМЕРТИ

Я уверен, что способность миссис Мурфи встать лицом к скрытому в ней самой ее собственному страху смерти, помогла ей поддержать ее мужа. Вы не можете помочь умирающему, пока не признаетесь себе, насколько их страх смерти вас беспокоит и вызывает в вас ваши собственные наиболее тревожные страхи. Работать с умирающими – все равно, что держать перед собой неумолимо точное зеркало, отражающее вашу собственную реальность. Вы видите в нем отчетливое лицо вашей собственной паники и вашего собственного ужаса перед болью. Если вы не смотрите в него и не принимаете в себе это лицо паники и страха, то как вы сможете вынести это в том человеке, что находится перед вами? Когда вы приходите к умирающему, чтобы попытаться помочь ему, вам нужно исследовать каждую вашу реакцию, поскольку все они будут отражаться в реакциях умирающего, и в значительной степени могут помочь или же помешать им.

Честное отношение к вашим собственным страхам также поможет и вам, в вашем собственном движении к зрелости. Иногда я думаю, что вряд ли есть более эффективный путь форсирования нашего роста как человеческого существа, чем работа с умирающими. Уход за умирающим сам по себе является глубоким созерцанием и размышлением о нашей собственной смерти. Это способ встать к ней лицом и работать с ней. Когда вы работаете с умирающими, вы можете прийти к некоторому решению, ясному пониманию того, что является наиболее важным в жизни. Научиться действительно помогать умирающим – значит начать становиться бесстрашным и ответственным за собственное умирание, и найти в самом себе такие начала безграничного сострадания, о которых мы могли бы никогда и не подозревать.

Осознание собственных страхов смерти неизмеримо поможет вам сознавать страхи умирающего. Просто по-настоящему представьте, какими они могут быть: страх все возрастающей, неуправляемой боли, страх страдания, страх потери собственного достоинства, страх оказаться

в зависимости, страх того, что прожитая жизнь была бессмысленной, страх разлуки со всем, что мы любим, страх потери управления, страх утраты уважения других; и, может быть, величайший из всех наших страхов – страх самого страха, все более и более возрастающий, чем больше мы его избегаем.

Обычно, когда вы чувствуете страх, то ощущаете себя изолированным, в одиночестве. Но когда кто-то находится вместе с вами и говорит о своих собственных страхах, то вы сознаете, что страх является всеобщим, и тогда из него уходит его острота, ваша личная боль. Ваши страхи возвращаются во всечеловеческое и всеобщее окружение. Тогда вы уже способны понимать, чувствовать больше сострадания и справляться со своими собственными страхами гораздо более положительным и вдохновляющим образом.

По мере того, как вы становитесь лицом к лицу со своими собственными страхами и принимаете их, вы делаетесь все более чувствительными к страхам человека, находящегося перед вами, и обнаруживаете, что в вас развивается умение и прозрение, нужные, чтобы помочь этому человеку вывести его страхи наружу, проявить их, справиться с ними и искусно начать их рассеивать. Вы обнаружите, что когда вы встанете лицом к лицу со своими страхами, это не только сделает вас более сострадающим, храбрым и умным; это также сделает вас более искусным, и эта искусность откроет вам всевозможные способы помощи умирающим понять самих себя и встать лицом к самим себе.

Одним из наиболее легко рассеиваемых страхов является тревожность, которую мы все испытываем по отношению к болезненности процесса смерти. Мне хотелось бы думать, что сейчас все в мире знают, что в наше время это совсем не обязательно. Исследование в хосписе Св.Христофора в Лондоне, который хорошо мне известен и где умирали мои ученики, показало, что при должном уходе 98 процентов пациентов могут умереть спокойной смертью. Движение хосписов разработало разнообразные способы побеждать боль посредством различных сочетаний лекарств, и не обязательно просто наркотиков. Буддийские мастера говорят о необходимости умирать в сознании, с наиболее ясным, незамутненным и спокойным умственным контролем. Первостепенным является контролирование боли без затуманивания сознания умирающего, и теперь это можно делать. Каждый человек имеет право на столь простую помощь в этот наиболее трудный момент своего ухода.

НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ДЕЛА

Еще одной тревогой умирающего часто являются незаконченные дела. Мастера говорят нам, что мы должны умирать в покое, «без цепляния,

желания и привязанности». Это не может быть полным, если незаконченные в этой жизни дела не завершены так, насколько это возможно. Иногда вы обнаружите, что люди цепляются за жизнь и боятся отпустить ее и умереть потому, что они не примирились с тем, чем они были и что делали. А когда человек умирает, испытывая по отношению к кому-либо вину или плохие чувства, те, кто остается жить, еще больше страдают от горя.

Иногда меня спрашивают: «Разве не слишком поздно заглаживать боль прошлого? Не слишком ли много страданий встало между мною и моим умирающим другом или родственником, чтобы было возможно их прощение?» Я считаю, и доказал это себе на собственном опыте, что никогда не бывает слишком поздно; даже после огромной боли или злоупотреблений люди могут найти возможность простить друг друга. В моменте смерти есть такое величие, серьезность и окончательность, которые могут заставить людей пересмотреть все их отношения, стать более открытыми и готовыми простить, хотя прежде они, может быть, и не могли бы этого вынести. Даже в самом конце жизни можно исправить ошибки этой жизни.

Есть один способ помочь завершить незаконченные дела, который я и мои ученики, работающие с умирающими, нашли очень полезным. Он был разработан на основе буддийской практики уравнивания и обмена своей личности с другими, и на основе метода гештальт-психологии, созданного Кристиной Лонгакер, одной из моих самых первых учениц, обратившейся к области смерти и умирания после смерти ее мужа от лейкемии. Обычно незаконченное дело является результатом блокированного общения: когда мы уязвлены, то обычно применяем защиту, всегда выступая с позиции того, кто прав, и слепо отказываясь увидеть точку зрения другого человека. Это не только ничему не помогает, но и блокирует любую возможность настоящего обмена мнениями. Поэтому когда вы делаете это упражнение, начните его с сильного побуждения вызвать все свои отрицательные мысли и чувства для того, чтобы попытаться понять их, работать с ними и разрешить их, и наконец отпустить их.

Затем представьте перед собой того человека, с которым у вас проблема. Зримо представьте этого человека перед своим внутренним взором, точно таким, каким вы всегда его видели.

Теперь представьте, что он по-настоящему переменился, так что теперь он гораздо более открыт и восприимчив к тому, что вы можете ему сказать, гораздо больше, чем раньше, желает откровенно обсудить и разрешить проблему, стоящую между вами. Живо и зримо представьте этого человека в таком новом состоянии открытости. Это также позволит вам самому чувствовать себя более открытым ему. Затем по-настоящему, в

глубине своего сердца, почувствуйте, что вам необходимо поведать этому человеку. Скажите ему, в чем вы видите эту проблему, скажите этому человеку все о своих чувствах, своих затруднениях, как вам это неприятно, как вы сожалеете об этом. Скажите все, что вы считали рискованным или достаточно неудобным сказать этому человеку раньше.

Теперь возьмите листок бумаги и напишите все то, что вы сказали бы ему. После этого сразу же начните писать, что этот человек мог бы сказать вам в ответ. Не останавливайтесь на воспоминаниях о том, что этот человек обычно говорил: помните, что теперь он, как вы зримо представили, по-настоящему услышал вас и гораздо более открыт. Так что просто пишите то, что видите, что приходит самопроизвольно, и позволяйте этому человеку в вашем уме полностью выразить свой взгляд на проблему.

Поищите внутри себя и найдите, что еще вам нужно сказать этому человеку – о любых других уязвленных чувствах или сожалениях из прошлого, которые вы держали внутри себя или никогда раньше не упоминали. И вновь, каждый раз после того, как вы выразите свои чувства, пишите ответ этого другого человека так, как приходит вам на ум. Продолжайте этот диалог, пока вы действительно не почувствуете, что больше ничего не скрываете в себе или что больше ничего не нужно говорить.

Чтобы проверить, действительно ли вы готовы закончить этот диалог, спросите в глубине себя, можете ли вы теперь от всего сердца отпустить прошлое, удовлетворены ли вы тем прозрением и исцелением, что принес вам этот написанный диалог, и способны ли вы по-настоящему простить этого человека, или чувствуете ли вы, что этот человек простил бы вас. Если вы чувствуете, что добились этого, не забудьте выразить любое последнее чувство любви или одобрения, которое вы могли бы еще сдерживать, и проститесь с ним. Теперь зримо представьте, как этот человек поворачивается и уходит; и даже хотя вы должны его отпустить, помните, что вы можете оставить навсегда в своем сердце его любовь и теплые воспоминания о лучших сторонах ваших взаимоотношений.

Чтобы прийти к еще более ясному примирению с прошлым, обратитесь к какому-то другу, которому вы могли бы вслух прочитать этот записанный диалог, или у себя дома громко прочтите его самому себе вслух. Как только вы прочтете этот диалог вслух, вы поразитесь той перемене, которая произойдет с вами, как будто вы *действительно* общались с этим другим человеком, и *действительно* прояснили с ним все эти ваши проблемы. Впоследствии вам будет гораздо легче снять напряжение и прямо говорить с этим человеком о ваших затруднениях. А когда вы действительно отпустите напряжение, то произойдет тонкий сдвиг в невысказываемых отношениях между вами и тем другим

человеком, и часто при этом растворяется то напряжение в ваших отношениях, которое длилось так долго. Поразительно, но иногда вы можете даже стать лучшими друзьями. Никогда не забывайте, что, как сказал однажды знаменитый тибетский мастер Цонгхапа, «друг может превратиться во врага, и поэтому враг может превратиться в друга».

КАК ПРОСТИТЬСЯ

Вам нужно научиться отпускать не только напряжение, но и самого умирающего. Если вы привязаны к умирающему и цепляетесь за него, вы можете причинить ему очень много ненужных душевных мук и сильно затруднить ему его собственное отпускание напряжений и мирную смерть.

Иногда умирающий может прожить на много месяцев и недель дольше, чем ожидали врачи, испытывая при этом огромные физические страдания. Как обнаружила Кристина Лонгэкер, для того, чтобы такой человек смог отпустить напряжение и спокойно умереть, ему надо получить два точных заверения, высказанных теми, кого он любит. Во-первых, они должны дать этому человеку разрешение умереть, и во-вторых, заверить его, что с ними будет все хорошо после его ухода, и ему не нужно о них беспокоиться.

Когда меня спрашивают, как лучше дать кому-то разрешение умереть, я говорю им, чтобы они представили, как сами стоят у ложа любимого ими человека и говорят ему с самой глубокой и искренней нежностью: «Я здесь с тобой и я люблю тебя. Ты умираешь, и это совершенно естественно; это происходит со всеми. Я хотел бы, чтобы ты оставался здесь, со мной, но не хочу, чтобы ты больше страдал. Того времени, что мы были вместе, было достаточно, и я буду всегда дорожить им. Пожалуйста, больше не цепляйся за жизнь. Отпусти. Я от всего моего сердца даю тебе мое полное разрешение умереть. Ты не один сейчас, и никогда не будешь один. С тобой вся моя любовь».

Одна моя ученица, работавшая в хосписе, рассказала мне о пожилой шотландке Мэгги, которую она навестила после того, как ее умирающий муж уже впал в бессознательное состояние. Мэгги была безутешна, потому что она так и не поговорила с мужем о своей любви к нему, и не простилась с ним, и теперь чувствовала, что уже поздно. Сотрудница хосписа ободрила ее и сказала, что хотя он и кажется не реагирующим, но, может быть, еще может слышать ее. Она читала, что многие из тех, кто представляется полностью лишившимися сознания, на самом деле могут воспринимать то, что происходит рядом с ними. Она посоветовала жене побыть еще с мужем, говоря ему все, что она хотела сказать. Мэгги сама об этом и не подумала бы, но ухватилась за эту идею и стала говорить ему обо всех хороших временах, которые они разделяли, о том, как ей будет

его не хватать, и о том, как сильно она его любит. И под конец, попрощавшись с ним, она сказала: «Мне будет трудно без тебя, но я не хочу больше видеть, как ты страдаешь, поэтому все в порядке, ты можешь отпустить». Как только она договорила это, ее муж испустил долгий вздох и мирно умер.

Не только тому, кто умирает, но и всей его семье нужно научиться отпускать. Надо учитывать, что у каждого члена семьи может быть своя степень принятия. Одним из величайших достижений движения хосписов было осознание того, как важно помогать всей семье встать лицом к своему горю и неуверенности в будущем. Некоторые семьи сопротивляются тому, чтобы отпустить любимого человека, считая это предательством и признаком того, что они его недостаточно любят. Кристина Лонгэкер говорит членам таких семей, чтобы они вообразили себя на месте умирающего. «Представьте, что вы стоите на палубе океанского лайнера, готового отчалить. Вы смотрите на берег и видите, что вся ваша семья и друзья провожают вас, машут руками. У вас нет возможности сделать выбор и решить не уезжать, и корабль уже отходит. Как бы вы хотели, чтобы те, кого вы любите, попрощались с вами? Что лучше помогло бы вам в вашем путешествии?»

Даже такое простое упражнение, как это, может очень помочь, позволив каждому члену семьи по-своему справиться с печалью прощания.

Иногда меня спрашивают: «Что мне сказать моему ребенку о смерти родственника?» Я говорю, что нужно быть осторожным, но сказать правду. Не позволяйте ребенку подумать, что смерть является чем-то чуждым или ужасающим. Позвольте ему как можно полнее прикоснуться к жизни умирающего и честно отвечайте на любые вопросы, которые ребенок может задать. Прямота и невинность ребенка может в действительности внести мягкость, просветление, иногда даже юмор, в боль умирания. Поощряйте ребенка молиться за умирающего, и этим чувствовать, что он действительно что-то делает для помощи ему. А после того, как смерть совершилась, обязательно уделяйте ребенку особое внимание и приязнь.

К МИРНОЙ СМЕРТИ

Когда я вспоминаю Тибет и смерти, свидетелем которых я там был, меня поражает, в каком мирном и гармоничном окружении произошли многие из них. Увы, такого окружения часто нет на Западе, но мой опыт более чем двадцати последних лет показал мне, что его можно создать, если подойти к этому с воображением. Я считаю, что всегда, когда это только возможно, люди должны умирать дома, потому что большинство чувствует себя наиболее удобно именно у себя дома. А той мирной смерти,

которую рекомендуют буддийские мастера, легче всего достичь в знакомом окружении. Но если кому-то приходится умирать в больнице, то вы, те, кого этот человек любит, можете много сделать для того, чтобы эта смерть была как можно более легкой и вдохновенной. Принесите комнатные растения, цветы, картины, фотографии его любимых людей, рисунки детей и внуков, или кассетный магнитофон с записями его любимой музыки, или, если это возможно, пищу из дома. Вы можете даже добиться разрешения привести детей навестить его или остаться на ночь его любимым родственникам.

Если умирающий принадлежит к буддийской или любой другой вере, то друзья могут соорудить в его палате небольшой алтарь с вдохновляющими изображениями. Я вспоминаю моего ученика по имени Райнер, который умирал в отдельной палате мюнхенской больницы. Для него сделали алтарь с изображениями его мастеров. Я был этим очень тронут и осознал, насколько глубоко Райнеру помогла созданная этим атмосфера. Учения буддизма велят нам сооружать алтарь с подношениями, когда кто-то умирает. Когда я увидел преданность и покой ума Райнера, это позволило мне понять, насколько мощным может это быть, и насколько оно способно помочь вдохновить человека превратить свое умирание в священнодействие.

Когда человек очень близок к смерти, я советую вам потребовать от персонала больницы не беспокоить его так часто и перестать брать у него анализы и т.п. Меня часто спрашивают, как я отношусь к смерти в палате интенсивной терапии. Приходится говорить, что пребывание там очень затрудняет мирную смерть, и вряд ли позволяет какую-то духовную практику в момент смерти. Для умирающих там нет уединения: они подключены к мониторам, и если у них прервется дыхание или остановится сердце, то будут делаться попытки оживлять их. Тут не будет возможности оставить тело после смерти в покое на некоторое время, как советуют мастера.

Если это возможно, вам следует договориться с врачом, чтобы вам сказали, когда для больного больше нет шансов выжить, а затем, если умирающий этого пожелает, устроить его перевод в отдельную палату, без подключения мониторов. Убедитесь, что больничный персонал знает о желаниях умирающего и уважает их, особенно если он не хочет, чтобы его оживляли, и убедитесь, что персонал также знает, что тело нужно не беспокоить как можно дольше. Конечно, в современной больнице невозможно оставить тело в одиночестве на три дня, как было обычно в Тибете, но вся поддержка, какую дают тишина и покой, должна быть оказана умершим, чтобы помочь им начать их странствие после смерти.

Постарайтесь также устроить, чтобы в то время, когда умирающий фактически будет уже на последних стадиях умирания, ему не делали

никаких инъекций или любых процедур, связанных с вторжением в тело. Они могут вызвать у него гнев, раздражение и боль, а ведь крайне необходимо, как я подробно объясню ниже, чтобы ум умирающего был как можно более спокоен в моменты, предшествующие смерти.

Большинство людей умирает в бессознательном состоянии. Из переживаний состояний, близких к смерти, мы узнали тот факт, что умирающие и пациенты в коме могут гораздо больше осознавать окружающее, чем мы считаем. Во многих рассказах о переживаниях состояний, близких к смерти, сообщается о восприятиях при выходе из тела, на основе которых эти люди способны удивительно точно и подробно описывать то, что их окружало, а иногда даже и другие помещения в той же больнице. Это ясно показывает, как важно часто и добросердечно разговаривать, обращаясь к умирающему или больному в коме. Сознательная, бдительная и активно любящая забота об умирающем должна продолжаться до самых последних моментов его жизни и, как я покажу ниже, даже после.

Одна из надежд, которые я возлагаю на эту книгу, состоит в том, чтобы врачи во всем мире **очень серьезно** отнеслись к необходимости позволять умирающему умереть в тишине и покое. Я хочу воззвать к доброй воле профессиональных медиков и надеюсь вдохновить их найти способы сделать этот очень трудный переход в смерть как можно более легким, безболезненным и мирным. В действительности мирная смерть – это существенное право человека, наверное, более существенное, чем даже право голоса или право на правосудие; это право, от которого, как говорят нам все религиозные учения, зависит очень многое для обеспечения благополучия и духовного будущего умирающего человека.

Вы не можете оказать человеку большего благодеяния, чем помочь ему хорошо умереть.

Глава XII
СОСТРАДАНИЕ:
ДРАГОЦЕННЫЙ КАМЕНЬ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Когда вы ухаживаете за умирающими, то начинаете остро сознавать не только их, но и свою собственную смертность. Так много завес и иллюзий отделяют нас от жесткого знания того, что мы умираем; когда же мы наконец знаем, что мы умираем, и что все другие разумные существа тоже умирают, так же, как и мы, то у нас возникает жгучее, почти рвущее сердце, ощущение хрупкости и ценности каждого момента и каждого существа, а из него может произрасти глубокое, ясное, безграничное сострадание ко всем существам. Я слышал, что сэр Томас Мор, перед тем,

как его обезглавили, написал эти слова: «Мы все едем на казнь в одной и той же телеге: как я могу кого-либо ненавидеть или кому-то желать зла?» Почувствовать свою собственную смертность в полную силу и полностью открыть ей сердце – значит позволить вырасти в себе тому всеохватному, бесстрашному состраданию, что питает жизни всех, кто истинно желает помогать другим.

Итак, все, что я до сих пор говорил по поводу заботы об умирающих, можно свести к двум словам: любовь и сострадание. Что же такое сострадание? Это не просто чувство симпатии или желание заботиться о страдающем человеке, не просто сердечное тепло, направленное на человека, находящегося перед вами, или острая ясность распознавания его боли и нужд, но это также постоянно поддерживаемая и практическая намеренность делать все, что возможно и необходимо, для облегчения его страданий. Сострадание не является истинным состраданием, если оно не деятельно. Авалокитешвару, Будду Сострадания, в тибетской иконографии часто изображают с тысячей глаз, видящих боль во всех уголках вселенной, и тысячей рук, что дотягиваются во все уголки вселенной, неся его помощь.

ЛОГИКА СОСТРАДАНИЯ

Все мы чувствуем и знаем что-то о благах сострадания. Но особенная сила буддийского учения состоит в том, что оно ясно показывает вам «логику» сострадания. Эта логика, как только вы ее усвоили, тут же делает вашу практику сострадания более быстрой и всеохватной, и более стабильной и обоснованной, потому что она основана на ясности рассуждения, истинность которого становится все более очевидной по мере того, как вы испытываете его на практике.

Мы можем говорить, и даже наполовину верить, что сострадание – изумительно, но на практике наши действия часто глубоко несострадательны и приносят нам и другим в основном неудачи и расстройства, а не счастье, к которому мы все стремимся.

Ну разве же не абсурдно, что все мы стремимся к счастью, но почти все наши действия и чувства прямо уводят нас от этого счастья? Не является ли это ясным указанием на ошибочность нашего взгляда на то, что такое настоящее счастье, и как его добиться?

Что, как нам кажется, принесет счастье? Хитрый, направленный лишь на себя, изворотливый эгоизм, себялюбивая защита эго, способные, как все мы знаем, порой делать нас крайне жестокими. Но на самом деле истинно как раз противоположное: цепляние за себя самого и любовь к себе, если их рассмотреть по-настоящему, наносят ущерб не только другим, но и нам самим [].

Каждое дурное дело, о котором мы когда-либо думали, или которое мы когда-либо совершали, в конечном счете происходило от нашего цепляния за ложное «я», и от того, что мы дорожили этим ложным «я», делая его самым дорогим и важным элементом своей жизни. Все отрицательные мысли, эмоции, желания и действия, что являются причиной отрицательной кармы, порождаются цеплянием за себя и любовью к себе. Этот тот темный и мощный магнит, что притягивает к нам, в течение одной жизни за другой, каждое препятствие, каждое несчастие, каждую тревогу, каждую катастрофу. Это – корневая причина всех страданий сансары.

Когда же мы действительно поймем закон кармы во всей его чистой силе и его сложных переплетениях во многих жизнях; когда увидим, как именно наше собственное цепляние за себя и любовь к себе, в течение одной жизни за другой, вновь и вновь оплетали нас сетью невежества, словно, только все более и более туго запутывавшей нас; когда мы действительно поймем опасную и обреченную природу этого занятия ума – цепляния за себя; когда мы действительно выявим его действия в их наиболее укромных укрытиях; когда мы действительно поймем, как именно весь наш обычный ум и действия определяются, ограничиваются и затемняются этим, что делает почти невозможным для нас открыть сердце безоговорочной любви, и как оно блокировало в нас все источники настоящей любви и настоящего сострадания, то тогда наступает момент, когда мы с крайней и острой ясностью понимаем то, что сказал Шантидева:

> Если все зло,
> Все страхи и страдания мира,
> Происходят из цепляния за себя,
> То на что мне нужен такой огромный злой дух?

И в нас рождается решимость уничтожить этого злого духа, нашего величайшего врага. Со смертью этого злого духа исчезнет причина наших страданий, и засияет наша истинная природа во всей своей обширности и динамической щедрости.

В войне против этого вашего величайшего врага, вашего собственного цепляния за себя и любви к себе, у вас не может быть более великого союзника, чем практика сострадания. Именно сострадание, посвящение себя другим, борьба с их страданиями вместо услаждения себя самого, именно это, рука об руку с мудростью отсутствия эго, наиболее эффективно и полно уничтожает ту древнюю привязанность к ложному «я», что явилась причиной нашего бесконечного блуждания в сансаре. Вот почему в нашей традиции мы рассматриваем сострадание как источник и

сущность просветления, как сердце просветленной деятельности. Как говорит Шантидева:

> Нужно ли говорить больше?
> Те, кто как дети, трудятся для собственного блага;
> Будды трудятся для блага других.
> Ты только посмотри, какая между ними разница.
> Если я не отдам мое счастье
> Ради страдания других,
> Я не достигну состояния будды,
> И даже в сансаре у меня не будет настоящей радости.

Осознать то, что я называю мудростью сострадания, – значит с полной ясностью увидеть не только его блага, но и весь вред, который нам принесла его противоположность. Нам нужно провести очень отчетливое различие между тем, что является *личными интересами нашего эго* , а что – *нашим высшим интересом* ; именно из того, что мы одно принимаем за другое, и происходит все наше страдание. Мы продолжаем упрямо верить, что любовь к себе – это лучшая защита в жизни, но на деле истинно как раз противоположное. Цепляние за себя вызывает любовь к себе, которая в свою очередь создает глубокое стремление избегать вреда и страдания. Однако вред и страдание не имеют объективного существования; то, что дает им их существование и их силу – это только наше отталкивание от них. Когда вы понимаете это, вы, таким образом, понимаете, что фактически именно наше отталкивание притягивает к нам все препятствия и все отрицательное, что только может случиться с нами, и наполняет наши жизни невротической тревожностью, предчувствиями и страхами. Истребите это отталкивание, стирая цепляющийся за себя ум и его привязанность к несуществующему «я», и вы уничтожите любую власть над вами любого препятствия и всего отрицательного. Ведь как можно нападать на что-то или на кого-то, чего просто здесь нет?

Итак, сострадание является наилучшей защитой; оно также, как всегда знали великие матера прошлого, является источником всего исцеления. Предположим, у вас такая болезнь как рак или СПИД. Беря на себя вдобавок к вашей собственной боли болезнь тех, кто страдает так же, как вы, с умом, преисполненным сострадания, вы – совершенно несомненно – очистите прошлую отрицательную карму, которая является причиной продолжения ваших страданий, действенной сейчас и в будущем.

Я помню, что в Тибете часто слышал о многих необычных случаях, когда люди, узнав, что умирают от неизлечимой болезни, раздавали все свое имущество и уходили на кладбище умирать. Там они погружались в

практику принятия на себя страданий других; поразительно, но часто вместо того, чтобы умереть, они возвращались домой полностью исцеленными.

Как я вновь и вновь убеждался на опыте, работа с умирающими дает всем непосредственную возможность практиковать действенное сострадание, причем в такой ситуации, где оно, наверное, наиболее глубоко необходимо.

Ваше сострадание может принести, наверное, три существенно важных блага умирающему: во-первых, поскольку оно открывает ваше сердце, вам будет легче показать умирающему ту доброту безоговорочной любви, о которой я говорил и в которой он так нуждается. На более глубоком, духовном уровне, я часто видел, что, если вы стараетесь воплощать сострадание и действовать от сердца сострадания, то создаете атмосферу, в которой другой человек может вдохновиться представить себе духовное измерение или даже заняться духовной практикой. На самом же глубинном уровне, если вы постоянно практикуете сострадание к умирающему и вдохновляете его в свою очередь делать то же, то можете этим исцелить его не только духовно, но даже и физически. И вы откроете для себя, как знают все духовные мастера, что *сила сострадания безгранична* .

Асанга был одним из самых знаменитых индийских буддийских святых и жил в четвертом веке. Он удалился в горное уединение, сконцентрировав свою практику медитации на Будде Майтрейе в пылкой надежде быть благословенным видением Будды и получить учение от него.

Шесть лет медитировал Асанга, терпя крайние лишения, но не имел даже ни одного благоприятного сна. Он пал духом и подумал, что никогда не достигнет успеха в своем стремлении встретиться с Буддой Майтрейей, и покинул свое отшельническое убежище. Пройдя немного он увидел у дороги человека, трущего громадный брусок железа полоской шелка. Асанга подошел к нему и спросил, что он делает. «У меня нет иголки, – ответил этот человек, – так что я сделаю ее из этого куска железа». Асанга в изумлении уставился на него: даже если этому человеку удастся это сделать через сто лет, подумал он, то зачем? И он сказал себе: «Посмотри, как стараются люди из-за чего-то, что совершенно бессмысленно. А ты делаешь нечто действительно ценное, духовную практику – и вовсе не так сильно посвящаешь себя ей». И он вернулся в свое уединение.

Прошло еще три года, по-прежнему без малейшего знака от Будды Майтрейи. «Теперь я точно знаю, – подумал он, – мне никогда не добиться успеха». Поэтому он опять ушел, и скоро подошел к повороту дороги, где стояла скала, высокая настолько, что, казалось, доставала до неба. У

подножия этой скалы какой-то человек усердно тер ее мокрым перышком. «Что ты делаешь?» – спросил Асанга.

«Эта скала так высока, что загораживает мой дом от солнца, поэтому я стараюсь от нее избавиться», – ответил человек. Асанга был поражен его неустанной энергией и устыжен своей собственной ненастойчивостью. Он вернулся в свое отшельническое убежище.

Прошло еще три года, и у него все еще не было даже ни одного хорошего сна. Он вновь окончательно решил, что это безнадежно, и навсегда покинул свое уединение. Он шел и шел и к середине дня набрел на собаку, лежащую у дороги. У нее были целы только передние лапы, а задняя часть тела гнила и была покрыта червями. Но несмотря на свое ужасное состояние, эта собака рычала на прохожих и пыталась хватать их зубами, переползая по земле на двух здоровых лапах.

Асанга был ошеломлен острым и невыносимым чувством сострадания. Он отрезал кусок собственной плоти и скормил его псу. Потом он склонился, чтобы снять с тела собаки пожиравших его червей. Но вдруг он подумал, что, если он попытается собирать их пальцами, то может причинить им боль, и понял, что единственный способ – собирать их языком. Асанга преклонил колени, и, поглядев на жуткую гниющую массу, закрыл глаза. Он наклонился ниже и высунул язык... Следующее, что он ощутил – что его язык касается земли. Он открыл глаза и огляделся: собака исчезла. Вместо нее перед ним был Будда Майтрейя, окруженный сияющим светом.

«Наконец-то, – сказал Асанга, – почему ты никогда не являлся мне раньше?»

Майтрейя мягко сказал: «Неверно, что я никогда раньше не являлся тебе. Я все время был с тобой, но твоя отрицательная карма и затемнения не давали тебе меня видеть. Твои двенадцать лет практики немножко их растворили, так, что ты наконец-то смог увидеть эту собаку. Затем, благодаря твоему искреннему и сердечному состраданию, все эти затемнения были полностью уничтожены, и ты можешь видеть меня своими собственными глазами. Если ты не веришь, что произошло именно это, посади меня себе на плечо и попробуй, проверь, увидит ли меня кто-либо другой».

Асанга взял Майтрейю на свое правое плечо и пошел на рыночную площадь. Там он стал спрашивать всех встречных: «Что у меня на плече?» Большинство людей отвечало – «Ничего» и спешило дальше. Однако одна старуха, чья карма была слегка очищена, ответила: «Ты несешь на плече гниющий труп старой собаки, больше ничего». Наконец Асанга понял безграничную силу сострадания, что очистила и преобразила его карму, и тем превратила его в сосуд, годный принять видение и учение Майтрейи. Затем Будда Майтрейя, чье имя означает «любящая доброта», взял Асангу

в небесную обитель и там передал ему много высших учений, которые вошли в число наиболее важных во всем буддизме.

ИСТОРИЯ О ТОНГЛЕНЕ И СИЛЕ СОСТРАДАНИЯ

Ко мне часто приходят мои ученики, спрашивая: «Страдания моего друга (или моего родственника) очень меня беспокоят, и я действительно хочу помочь. Но я ощущаю, что я по-настоящему не чувствую достаточно любви, чтобы быть способным помочь. Блокируется то сострадание, которое я хочу показать. Что мне делать?» Конечно, всем нам знакомо это печальное чувство неудачи, когда мы не можем найти в сердце достаточно любви и сострадания к людям, страдающим вокруг нас, и потому у нас не хватает сил помочь им.

Одно из величайших достоинств буддийской традиции состоит в том, что в ней разработано много практик, которые действительно могут помочь в подобных ситуациях, могут на самом деле поддержать вас и наполнить той силой, и той радостной изобретательностью, и тем энтузиазмом, что позволят вам очистить ваш ум и разблокировать ваше сердце, чтобы исцеляющие энергии мудрости и сострадания могли проявиться в ситуации, в которой вы оказались, и преобразить ее.

Из всех известных мне практик наиболее полезной и сильной является практика *Тонглен* , что по-тибетски означает «давать и получать». Когда вы чувствуете, что заперты внутри себя, Тонглен открывает вас к истине страдания других; когда блокировано ваше сердце, эта практика уничтожает запирающие его силы; а когда вы чувствуете себя отчужденным от страдающего перед вами человека, или в горечи, или в отчаянии, она помогает вам найти внутри себя и затем раскрыть любящее, расширяющееся сияние вашей собственной истинной природы. Ни одна другая практика из всех, что я знаю, не является настолько эффективной для изживания цепляния за себя, любви к себе, поглощенности эго собой – всего, что лежит в корне наших страданий и в корне всей жестокости.

Одним из величайших тибетских мастеров Тонглен был Геше Чехава, живший в одиннадцатом веке. Он был чрезвычайно учен и многого достиг в различных видах медитации. Однажды он был в комнате своего учителя и увидел книгу, открытую на следующих строках:

Отдай все благо, всю прибыль другим;
Возьми всю потерю и поражение на себя.

Огромное, почти невообразимое, сострадание этих строк поразило его, и он отправился искать мастера, написавшего их. Однажды в своем странствии он встретил прокаженного, сказавшего ему, что этот мастер

умер. Но Геше Чехава упорно продолжал поиск, и его долгие усилия были вознаграждены, когда он нашел главного ученика этого умершего мастера. Геше Чехава спросил этого ученика: «Насколько важным, по-твоему, является учение, содержащееся в этих двух строках?» Ученик ответил: «Нравится это тебе или нет, но придется практиковать это учение, если ты действительно хочешь достичь состояния будды».

Этот ответ поразил Геше Чехаву почти так же сильно, как первое прочтение этих двух строк, и он провел с тем учеником двенадцать лет, чтобы изучить это учение и принять в сердце практику Тонглен, которая представляет собой его практическое применение. За это время Геше Чехаве пришлось встретить всевозможные испытания: самые разные трудности, нападки, невзгоды и преследования. Но это учение было настолько эффективным, а его настойчивость в практике такой сильной, что за шесть лет он полностью искоренил все свое цепляние за себя и любовь к себе. Практика Тонглен преобразила его в мастера сострадания.

Вначале Геше Чехава преподавал Тонглен только немногим избранным ученикам, думая, что эта практика будет работать лишь у тех, кто обладает большой верой в нее. Затем он стал обучать группу прокаженных. В то время проказа была распространена в Тибете, и обычные врачи не могли ни лечить, ни излечивать ее. Однако многие из тех прокаженных, кто выполнял практику Тонглен, исцелились. Весть об этом быстро разнеслась и другие прокаженные стеклись к его дому, который начал походить на больницу.

Но Геше Чехава по-прежнему не преподавал Тонглен широко. Только после того, как он заметил, какое действие эта практика оказала на его брата, он стал шире излагать это учение публике. Брат Геше Чехавы был закоренелым скептиком, отрицавшим все виды духовной практики. Однако, когда этот брат увидел, что происходит с прокаженными, практикующими Тонглен, это произвело на него такое сильное впечатление, что он не мог им не заинтересоваться. Однажды он спрятался за дверью и слушал, как Геше Чехава преподает Тонглен, а потом втайне стал самостоятельно выполнять эту практику. Когда Геше Чехава заметил, что жесткий характер его брата стал смягчаться, он догадался, что произошло.

И он подумал – если эта практика смогла подействовать на его брата и преобразила его, то такое же действие она может произвести на любого человека и преобразить его. Это убедило Геше Чехаву, и он значительно расширил обучение Тонглену. Сам он никогда не переставал практиковать его. В конце своей жизни Геше Чехава сказал своим ученикам, что он уже давно ревностно молится, чтобы ему было дано следующее рождение в обителях ада, для того, чтобы помогать всем страдающим там существам. К несчастью, добавил он, недавно у него было несколько ясных

сновидений, которые указали, что он будет вновь рожден в одной из обителей будд. Он был горько разочарован и со слезами на глазах умолял своих учеников молиться о том, чтобы этого не произошло, и чтобы было исполнено его страстное желание помочь существам, пребывающим в аду.

КАК ПРОБУДИТЬ ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ

Прежде, чем вы сможете истинно практиковать Тонглен, вы должны быть способны пробудить в себе сострадание. Это труднее, чем нам часто кажется, потому что истоки нашей любви и сострадания часто скрыты от нас, и у нас может и не быть к ним прямого доступа. К счастью, существует несколько специальных методов, разработанных буддийской «тренировкой ума» в сострадании, для того, чтобы помочь нам пробудить нашу скрытую любовь. Из огромного разнообразия имеющихся для этого методов я выбрал несколько, изложенных ниже, и расположил их таким образом, чтобы они были как можно более полезны тем, кто живет в современном мире.

1. Любящая Доброта: Распечатывание Источника

Когда мы считаем, что в нас недостаточно любви, этот метод позволяет открыть и пробудить ее. Вернитесь в своем уме к той любви, которую кто-то давал вам и которая по-настоящему вас трогала, быть может, в вашем детстве, и воссоздайте, почти зримо представьте ее. Традиции учат вас в первую очередь думать о вашей матери и ее пожизненной преданности вам, но если вы находите это проблематичным, то можете думать о вашей бабушке или дедушке, или о ком угодно, кто был глубоко добр к вам в вашей жизни. Вспомните определенный случай, когда такой человек действительно показал вам свою любовь, и вы живо эту любовь почувствуете.

Теперь позвольте этому чувству вновь возникнуть в вашем сердце и наполнить вас благодарностью. В то время, как вы это делаете, ваша любовь естественно направится на того человека, который пробудил ее. Вы тогда вспомните, что даже если вы не всегда чувствовали, что вас достаточно любят, вас, по крайней мере однажды, истинно любили. Знание этого сейчас даст вам вновь почувствовать, так же, как тот человек дал вам почувствовать тогда, что вы достойны любви и действительно можете быть любимы.

Пусть ваше сердце теперь откроется, позвольте любви истекать из него; затем протяните эту любовь ко всем существам. Начните с тех, которые ближе всего к вам, затем дотянитесь своей любовью до друзей и

знакомых, затем до соседей, до чужих людей, затем даже до тех, кто вам не нравится или с кем у вас трудности, даже до тех, кого вы могли бы считать вашими «врагами», и, наконец, до всей вселенной. Позвольте этой любви становиться все более и более безграничной. Как говорят учения, беспристрастие вместе с любящей добротой, состраданием и радостью, является одной из четырех граней, вместе образующих цельное стремление сострадания. Этот всеобъемлющий и непредвзятый подход беспристрастности в действительности представляет собой самое начало и основу пути сострадания.

Вы увидите, что эта практика распечатывает источник любви, и при этом распечатывании в вас вашей собственной любящей доброты вы обнаружите, что это вдохновляет рождение сострадания. Потому что, как сказал Майтрейя в одном из поучений, данных им Асанге, «вода сострадания течет по каналу любящей доброты».

2. Сострадание: считать себя точно таким же, как другие

Один из мощных методов пробуждения сострадания, как я объяснял в предыдущей главе, состоит в том, чтобы думать о других так же, как о себе. «В конце концов, – как объясняет Далай-лама, – все люди совершенно одинаковы – сделаны из человеческой плоти, костей и крови. Все мы желаем счастья и стремимся избегать страдания. Более того, мы имеем равные права быть счастливыми. Другими словами, важно осознать нашу одинаковость как человеческих существ».

Например, скажем, у вас трудности с кем-то, кого вы любите – вашей матерью или отцом, мужем или женой, любимым или другом. Рассмотрение этого другого человека не в его привычной «роли» матери, отца или мужа, а просто как другого «самого себя», другое человеческое существо, с точно теми же чувствами, что и у вас, тем же стремлением к счастью, тем же страхом перед страданием, чрезвычайно вам поможет и многое откроет. Если вы будете думать об этом человеке как о реальном человеке, точно таком же, как вы сами, то это раскроет ваше сердце навстречу ему и даст вам большее прозрение в том, как оказать помощь.

Если вы будете рассматривать других точно такими же, что и вы сами, это поможет вам раскрыть ваши взаимоотношения и придать им новое и более богатое значение. Представьте себе, если бы народы и государства стали рассматривать друг друга таким же образом; как минимум это послужило бы началом прочной основы мира на земле и счастливого сосуществования всех народов.

3. Сочувствие: замена других самим собой

Когда кто-то страдает, а вы не знаете, как помочь, то поставьте себя, не уклоняясь, на место этого человека. Как можно более живо представьте, через что бы вы проходили, если бы испытывали ту же самую боль. Спросите себя: «Как я бы себя чувствовал? Как бы я хотел, чтобы мои друзья со мной обращались? Что мне было бы более всего от них нужно?»

Когда вы таким образом заменяете других самим собой, вы непосредственно переносите свою любовь к себе от ее обычного предмета, вас самих, на других существ. Таким образом, замена других самим собой является очень мощным способом ослабления той хватки, которой держит вас ваше любящее себя и цепляющееся за себя эго, и освобождения сердца вашего сострадания.

4. Использование друга, чтобы вызвать сострадание

Еще одним сильным методом пробуждения сострадания к страдающему человеку является представление на его месте одного из ваших самых дорогих друзей или кого-то, кого вы действительно любите.

Представьте своего брата или дочь, или родителя, или лучшего друга в такой же самой болезненной ситуации. Совершенно естественно ваше сердце раскроется и в вас пробудится сочувствие: чего же вы будете больше желать, как не освободить их от этих мук? Теперь возьмите это сострадание, рожденное в вашем сердце, и перенесите его на того человека, который нуждается в вашей помощи. Вы обнаружите, что ваше сердце вдохновлено более естественно, и вам легче направлять его.

Иногда меня спрашивают: «Но если я так сделаю, не будет ли причинен какой-то вред тому другу или родственнику, кого я представляю себе в такой же боли?» Наоборот, то, что вы будете думать о них с такой любовью и состраданием, может только пойти им на пользу и даже принести исцеление какой-то боли или страдания, которые они испытывали в прошлом, могут испытывать сейчас или в будущем.

Ведь сам тот факт, что они послужили пробуждению в вас сострадания, хотя бы на мгновение, принесет им огромную заслугу и благо. Благодаря тому, что они частично были ответственны за раскрытие вашего сердца и позволили вам помочь вашим состраданием больному или умирающему человеку, их заслуга за это действие естественно к ним вернется.

Вы также можете мысленно посвятить заслугу за это действие тому другу или родственнику, который помог вам раскрыть ваше сердце. И вы можете пожелать ему добра и помолиться, чтобы его в будущем

освободили от страдания. Вы будете благодарны этому вашему другу, а если вы ему скажете, что он помог вам пробудить ваше сострадание, то и он тоже может почувствовать вдохновение и благодарность.

Поэтому вопрос – «Не будет ли вреда моему другу или родственнику, которого я воображаю на месте больного или умирающего?» – показывает, что мы по-настоящему не поняли, насколько мощно и чудесно действует сострадание. Оно благословляет и исцеляет всех, кто соприкасается с ним: того человека, от которого исходит сострадание, того человека, посредством которого оно создается, и того, на кого это сострадание направлено. Как говорит Порция в *Венецианском Купце* у Шекспира:

> Не действует по принужденью милость,
> Как теплый дождь, она спадает с неба
> На землю и вполне благословенна:
> Тем, кто дает и кто берет ее.

Сострадание – это драгоценный камень исполнения желаний, чей свет исцеления сияет повсюду.

Есть одна очень красивая история, описывающая это, и я очень ее люблю. Будда, еще до того, как он стал просветленным, однажды вспомнил одну из своих прежних жизней. У великого императора было три сына, и Будда, которого звали Махасаттва, был младшим из них. Он был от природы любящим и сострадающим мальчиком, относившимся ко всем живым тварям как к своим детям.

Однажды император отправился со своим двором на пикник в лес, и принцы пошли играть в чащу. Там они нашли тигрицу, только что родившую тигрят и настолько ослабевшую от голода, что она была уже готова съесть своих новорожденных детей. Махасаттва спросил своих братьев: «Что нужно тигрице сейчас съесть, чтобы она выжила?»

«Только свежую плоть или кровь», – ответили они.

«Кто мог бы отдать свою собственную плоть и кровь, чтобы накормить ее и спасти жизнь ей и ее тигрятам?» – спросил он.

«На самом деле, кто?» – ответили они. Махасаттва был глубоко тронут положением тигрицы и ее детей и стал думать: «Я так долго бесполезно странствовал через сансару, жизнь за жизнью, и так мало сделал из-за моего желания, гнева и невежества, чтобы помочь другим существам. Вот, наконец, великая возможность».

Принцы уже возвращались к своим спутникам, когда Махасаттва сказал: «Вы двое идите вперед, а я вас догоню». Он тихо прокрался назад к тигрице, подошел прямо к ней и лег перед ней на землю, предлагая себя ей в пищу. Тигрица смотрела на него, но была настолько слаба, что даже не могла раскрыть пасть. Поэтому принц нашел острую палку и нанес

своему телу глубокую рану; потекла кровь, тигрица слизывала ее, и к ней вернулись силы, она смогла раскрыть свою пасть и съела его.

Махасаттва отдал свое тело, чтобы спасти тигрят, и благодаря великой заслуге его сострадания он был вновь рожден в более высокой области и проследовал к своему просветлению и новому рождению Буддой. Но своим действием он помог не только самому себе: сила его сострадания очистила также и тигрицу с ее тигрятами от их кармы и даже от любого кармического долга, в котором они могли оказаться перед ним за то, что он спас их жизни. Фактически, его сострадательное действие было настолько сильно, что создало между ними кармическую связь, протянувшуюся далеко в будущее. Сказано, что тигрица и ее тигрята, получившие плоть Махасаттвы, родились вновь как первые пять учеников Будды, получившие самыми первыми его учения после того, как он достиг просветления. Какой взгляд дает нам эта история на то, насколько воистину огромна и таинственна сила сострадания!

5. Как медитировать о сострадании

Но все же пробуждение этой силы сострадания не всегда дается легко, как я говорил выше. Сам я считаю, что лучше всего прямо применять самые простые способы. Ежедневно жизнь дает нам бесчисленные возможности раскрытия наших сердец, надо только ими воспользоваться. Мимо вас проходит старуха с печальным и одиноким лицом, ногами с распухшими венами, едва несущая две пластиковые сумки, набитые покупками; бедно одетый старик стоит перед вами в очереди на почте; мальчик на костылях растерянно и тревожно оглядывается, собираясь пересечь улицу с оживленным движением транспорта; сбитая собака истекает кровью на шоссе; девушка сидит одна в углу вагона метро, истерически всхлипывая. Включите телевизор, и на экране может возникнуть мать, стоящая на коленях у тела ее убитого сына в Бейруте; или старушка в Москве, показывающая репортеру тарелку супа, которая составляет ее единственную пищу на этот день, и не знающая, будет ли у нее завтра даже такая еда; или один из румынских малышей, ставший жертвой СПИДа, смотрит на вас безжизненными глазами, лишенными выразительности.

Любое из этих зрелищ может открыть глаза вашего сердца на то, насколько огромно страдание в мире. Позвольте ему это. Не тратьте зря ту любовь и горе, которые оно вызовет; в тот момент, когда вы почувствуете, как в вас поднимается сострадание, не отмахивайтесь от него, не отворачивайтесь и не старайтесь быстрее вернуться к «норме», не пугайтесь своего чувства и не смущайтесь его, не позволяйте себе

отвлечься от него или дать ему уйти в апатию. Будьте уязвимы: используйте этот быстрый, ясный прилив сострадания; сосредоточьтесь на нем, уйдите в глубину своего сердца и медитируйте на нем, развивайте его, укрепляйте и углубляйте. Делая это, вы сознаете, насколько вы были слепы к страданию, насколько та боль, которую вы сейчас переживаете или видите, составляет лишь крохотную частицу боли всего мира. Страдают все существа, повсюду; позвольте вашему сердцу излиться ко всем им в непроизвольном и неизмеримом сострадании, и направьте это сострадание вместе с благословением всех Будд на облегчение страдания везде, где бы то ни было.

Сострадание – это нечто гораздо более великое и благородное, чем жалость. Корни жалости лежат в страхе и чувстве высокомерия и снисходительности, а иногда даже в самодовольном чувстве – «Я рад, что это не я». Как говорит Стивен Левин: «Когда ваш страх касается чьей-то боли, он становится жалостью; когда ваша любовь касается чьей-то боли, она становится состраданием». Поэтому обучаться состраданию – это познать, что все существа одинаковы и страдают одинаково, это почитать всех, кто страдает, и знать, что ты сам ни от кого не отделен и никого не превосходишь.

Таким образом, ваша первая реакция, когда вы видите, как кто-то страдает, – не жалость, но глубокое сострадание. Вы чувствуете к этому человеку уважение и даже благодарность, потому что теперь вы знаете, что тот, кто своим страданием побуждает вас к развитию сострадания, на самом деле дает вам один из величайших даров, помогая вам развивать то самое качество, которое вам наиболее нужно в движении к просветлению. Вот почему в Тибете мы говорим, что и нищий, просящий у вас денег, и больная старуха, при виде которой у вас ноет сердце, могут быть на самом деле буддами, появившимися в таком облике у вас на пути, чтобы помочь вам расти в сострадании и тем продвигаться к состоянию будды.

6. Как направить свое сострадание

Когда вы достаточно глубоко медитируете о сострадании, то в вас возникнет сильное стремление облегчить страдания всех существ, а также острое чувство ответственности за достижение этой благородной цели. Тут существует два способа мысленно направить ваше сострадание и сделать его действенным.

Первый способ состоит в том, чтобы из глубин своего сердца вознести всем буддам и просветленным существам молитву о том, чтобы все, что вы делаете, все ваши мысли, слова и поступки шли только на благо существ и несли им счастье. Говоря словами одной великой

молитвы, «благослови меня на то, чтобы быть полезным». Молитесь о том, чтобы вы приносили благо всем, кто с вами соприкасается, и помогали им преображать их страдания и их жизни.

Второй, универсальный способ – направлять то сочувствие, что у вас есть, ко всем существам, посвящая все свои положительные действия и духовную практику их благополучию и особенно их просветлению. Ведь когда вы глубоко медитируете о сострадании, в вас появляется осознание того, что единственной возможностью оказать полную помощь другим существам – это самому достичь просветления. Это ведет к сильному стремлению и чувству вселенской ответственности, и в этот момент в вас возникает рожденное из сочувствия желание достичь просветления ради блага всех других.

Это сочувственное желание на санскрите называется Бодхичитта; *бодхи* означает нашу просветленную сущность, а *читта* означает сердце. Так что это можно перевести, как «сердце нашего просветленного ума». Пробуждать и развивать это сердце просветленного ума – значит постоянно способствовать созреванию семени нашей природы будды, того семени, которое в конце, когда наша практика сострадания станет совершенной и всеобъемлющей, даст величественный цветок состояния будды. Таким образом, Бодхичитта является источником и корнем всего духовного пути. Вот почему в нашей традиции мы с таким усердием молимся:

Те, кто еще не родил драгоценного Бодхичитты,
Пусть родят его,
Те, кто родил – пусть их Бодхичитта не умаляется, но
Возрастает все более и более.

И вот почему Шантидева мог с такой радостью восхвалять Бодхичитту:

Это высший эликсир,
Преодолевающий всевластие смерти,
Это неистощимое сокровище,
Уничтожающее в мире бедность,
Это высшее лекарство,
Смиряющее болезнь нашего мира,
Это дерево, осеняющее всех существ,
Устало бредущих по пути обусловленного существования.
Это вселенский мост,
Ведущий к свободе от несчастных состояний рождения.

Это восходящая луна ума,
Рассеивающая мучения страшных понятий.
Это великое солнце, наконец изгоняющее
Туман мирского невежества.

СТАДИИ ТОНГЛЕН

Теперь, когда я познакомил вас с различными методами пробуждения сострадания, а также с важностью и силой самого сострадания, благородная практика Тонглен будет восприниматься нами наиболее эффективно; потому что теперь у вас будет побуждение, понимание и орудия, чтобы выполнять ее для вашего величайшего блага и для величайшего блага других. Тонглен – буддийская практика, но я верю, что абсолютно все способны выполнять ее. Даже если у вас нет никакой религиозной веры, я советую вам попробовать. Я обнаружил, что Тонглен оказывает величайшую возможную помощь.

Говоря просто, Тонглен – практика давания и получения – состоит в том, чтобы брать на себя страдание и боль других, и давать им свое счастье, благополучие и душевный мир. Как и в одном из методов практики медитации, который я давал вам выше, в Тонглен используется дыхание. Как писал Геше Чехава: «Давание и принимание должны практиковаться поочередно. Это чередование должно производиться посредством дыхания».

Я по собственному опыту знаю, как трудно представить себе принятие страданий других, особенно тех, кто болен и умирает, не накопив сначала в себе силы и уверенности сострадания. Именно эта сила и эта уверенность дадут вашей практике власть преобразить их страдания.

Поэтому я всегда советую начинать практику Тонглен для других с упражнений на себе самом. Прежде, чем вы пошлете кому-то другому любовь и сострадание, откройте, углубите и укрепите их в самом себе, и исцелите себя от любой неоткровенности, или расстройства, или гнева, или страха, которые могут воспрепятствовать вам практиковать Тонглен от всего сердца.

За много лет у меня выработался способ преподавать Тонглен, который оказался очень подходящим и лечебным для многих из моих учеников. Он состоит из четырех стадий.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА ТОНГЛЕН

Эту практику, и вообще любую практику Тонглен, лучше всего выполнять, начиная с пробуждения природы ума и свободного пребывания

в ее покое. Когда вы находитесь в покое природы ума и видите все сущее непосредственно, как «пустое», иллюзорное и подобное сновидению, то вы покоитесь в состоянии, называемом «высшее» или «абсолютное Бодхичитта», истинное сердце просветленного ума. Учения сравнивают абсолютное Бодхичитта с неистощимой сокровищницей щедрости; а сострадание, понимаемое в наиболее глубоком смысле, рассматривается как естественное сияние природы ума, те искусные средства, что происходят из сердца мудрости.

Начните с того, что сядьте и приведите ум домой. Позвольте успокоиться всем своим мыслям, не призывая их и не следуя им. Если хотите, закройте глаза. Когда вы почувствуете себя действительно спокойным и сосредоточенным в центре, слегка повысьте свой уровень бодрствования и начинайте практику.

1. Тонглен окружения

Все мы знаем, какое влияние на нас имеют настроения и окружения нашего ума. Сидите со вниманием к своему уму и почувствуйте его настроение и окружение. Если вы чувствуете, что ваш ум неспокоен или окружение темно, тогда, во время вдоха, умственно поглотите все, что неправильно, а во время выдоха умственно выпустите наружу спокойствие, ясность и радость, таким образом очищая и исцеляя атмосферу и окружение вашего ума. Поэтому я и называю эту первую стадию практики «Тонглен окружения».

2. Тонглен себя

Для этого упражнения разделите себя на две стороны, А и Б.

А – это та ваша сторона, что цельна, полна сочувствия, тепла и любви, подобна истинному другу, действительно желающая быть здесь для вас, открытая и откликающаяся вам, никогда вас не судящая, какими бы ни были ваши недостатки.

Б – это та сторона вас, которая была уязвлена, чувствует себя непонятой и терпящей неудачу, ощущает горечь или гнев, которая, например, подвергалась несправедливому обращению или злоупотреблениям в детстве, или страдала во взаимоотношениях с другими, или отвергалась обществом.

Теперь, во время вдоха, представьте, что **А** полностью открывает свое сердце, и тепло, с состраданием, принимает и обнимает все страдание, отрицательность, боль и обиды **Б** . Тронутое этим, **Б** открывает свое

сердце, и вся боль и страдания растворяются в этом сострадательном объятии.

Во время выдоха представьте, как **А** посылает к **Б** всю свою исцеляющую любовь, тепло, доверие, утешение, уверенность, счастье и радость.

3. Тонглен в жизненной ситуации

Живо представьте себе какую-то ситуацию, в которой вы действовали плохо, относительно которой вы чувствуете себя виновным, и от одной мысли о которой вас может передергивать.

Теперь, во время вдоха, примите на себя полную ответственность за свои действия в этой конкретной ситуации, никоим образом не пытаясь оправдать свое поведение. Точно подтвердите, что именно вы сделали неправильно, и от всего сердца попросите прощения. Теперь, во время выдоха, пошлите из себя примирение, прощение, исцеление и понимание.

Таким образом, вы вдыхаете вину, а выдыхаете исправление вреда; вы вдыхаете ответственность, а выдыхаете исцеление, прощение и примирение.

Это упражнение особенно сильно и может дать вам отвагу повидаться с человеком, которому вы причинили вред, а также силу и желание прямо поговорить с этим человеком и действительно попросить у него прощения из глубин вашего сердца.

4. Тонглен для других

Представьте кого-то, очень близкого, особенно кого-то, кто страдает и испытывает боль. Во время вдоха представьте, что вы с состраданием вбираете все его страдание и боль, а при выдохе посылайте к нему поток своего тепла, исцеления, любви, радости и счастья.

Теперь так же, как и в практике любящей доброты, постепенно расширяйте круг своего сострадания, охватывая вначале других людей, к которым вы тоже близки, затем тех, к которым вы безразличны, затем тех, которых вы недолюбливаете или с кем у вас трудности, а затем даже таких, кого вы считаете активно жестокими и чудовищными. Позвольте вашему состраданию стать всеобщим и объять всех разумных существ, фактически всех существ без исключения.

> Разумные существа столь же безграничны, как все пространство: пусть каждое из них без усилий сознает

природу своего ума, и пусть все без исключения разумные существа всех шести миров, каждое из которых было в той или иной жизни моей матерью или моим отцом, все вместе достигнут основы первозданного совершенства.

В этом разделе я дал то, что является полной предварительной практикой для основной практики Тонглен, которая, как вы увидите, применяет гораздо более широкий процесс зримого представления. Эта предварительная практика работает с вашими отношениями ума и сердца, подготавливает, раскрывает и вдохновляет вас. Она не только сама по себе позволяет вам исцелять окружение своего ума, ваши собственные страдания и боль прошлого, и начать помогать, посредством вашего сострадания, всем разумным существам; но она также вводит вас в тот процесс давания и получения, который полностью выражается в главной практике Тонглен, и позволяет вам хорошо его освоить.

ГЛАВНАЯ ПРАКТИКА ТОНГЛЕН

В практике давания и получения Тонглен мы *принимаем на себя, посредством сострадания* , все различные умственные и физические страдания всех существ: их страх, чувство неудачи, боль, гнев, вину, горечь, сомнение и ярость, и *мы даем* им, *посредством любви* , все наше счастье, благополучие, покой ума, исцеление и чувство свершения.

1. Прежде, чем вы начнете эту практику, сядьте спокойно и приведите ум домой. Теперь, пользуясь любым из упражнений или методов, описанных мной, любым, наиболее вас вдохновляющим и лучше работающим для вас, глубоко медитируйте о сострадании. Призовите присутствие всех будд, бодхисаттв и просветленных существ, так, чтобы, посредством их вдохновения и благословения, в вашем сердце родилось сострадание.

2. Представьте перед собой, как только можно живо и сильно, кого-то, кого вы любите и кто страдает. Попытайтесь представить многогранно боль и расстройства этого человека. Затем, когда вы почувствуете, что ваше сердце открывается в сострадании к этому человеку, представьте, что все его страдания проявляются и сливаются в огромную массу горячего, черного и грязного дыма.

3. Теперь во время вдоха зримо представьте, как эта масса черного дыма растворяется на вашем вдохе в самой сердцевине вашего цепляния за себя в вашем сердце. Там она полностью уничтожает все следы любви к себе, тем самым очищая всю вашу отрицательную карму.

4. Теперь, когда ваша любовь к себе уничтожена, представьте, как полностью открывается сердце вашего просветленного ума, ваш Бодхичитта. Затем во время выдоха представьте, как вы посылаете из себя его блистающий, прохладный свет мира, радости, счастья и высшего благополучия к вашему страдающему другу, и что эти лучи очищают всю его отрицательную карму.

В этот момент, по-моему, усиление вдохновения происходит, если представить, как предлагает Шантидева, что ваше Бодхичитта преобразило ваше сердце, или все ваше тело и само существо, превратив его в сверкающий драгоценный камень исполнения желаний, который может исполнить желания и мечты кого угодно, и дать любому то, чего он жаждет и в чем нуждается. Истинное сострадание и *есть* этот камень исполнения желаний, потому что ему присуща сила давать каждому существу то, в чем это существо наиболее нуждается, и, таким образом, облегчать его страдания и приводить его к его истинному свершению.

5. Итак, в тот момент, когда свет вашего Бодхичитты устремляется вовне, чтобы коснуться вашего страдающего друга, существенно важно чувствовать твердое убеждение, что вся его отрицательная карма *была* очищена, и чувствовать глубокую, продолжительную радость от того, что он был полностью освобожден от страдания и боли.

Затем, продолжая нормально дышать, не колеблясь, продолжайте эту практику.

Практика Тонглен для одного страдающего друга поможет вам начать постепенно расширять этот круг сострадания, чтобы брать на себя страдания всех существ и очищать их карму, и давать им все свое счастье, благополучие, радость и покой ума. Это и есть замечательная цель практики Тонглен, и, в более широком смысле, всего пути сострадания.

ТОНГЛЕН ДЛЯ УМИРАЮЩЕГО

Я думаю, что теперь вы можете увидеть, как можно направить Тонглен на помощь умирающему, и сколько силы и уверенности эта практика может дать вам, когда вы придете, чтобы помочь ему, и как много действенной, преобразующей помощи она может ему оказать.

Я дал вам главную практику Тонглен. Теперь представьте вместо страдающего друга того человека, который умирает. Пройдите точно те же стадии, как и в главной практике Тонглен. При зримом представлении в части 3 представьте, как каждая сторона страданий умирающего и его страх собираются в массу горячего, черного, грязного дыма, которую вы затем вдыхаете; и, как и прежде, считайте, что делая так, вы уничтожаете свое цепляние за себя и любовь к себе и очищаете всю свою отрицательную карму.

Затем, как и прежде, представьте, как при выдохе свет сердца вашего просветленного ума наполняет умирающего своим покоем и благополучием и очищает его отрицательную карму.

В каждый момент нашей жизни мы нуждаемся в сострадании, но в какой момент может эта нужда быть более неотложной, чем когда мы умираем? Какой более чудесный и утешающий дар можете вы дать умирающему, чем знание того, что о нем молятся, и что вы принимаете на себя его страдание и очищаете его отрицательную карму своей практикой для него?

Даже если он не знает, что вы делаете для него практику, вы помогаете ему и он помогает вам в свою очередь. Он *активно* помогает вам развить ваше сострадание и тем очистить и исцелить вас самих. Для меня каждый умирающий является учителем, дающим всем, кто ему помогает, возможность перестроить самих себя посредством развития своего сострадания.

СВЯТАЯ ТАЙНА

У вас может возникнуть вопрос: «Если я приму на себя страдания и боль других, разве я не рискую нанести себе вред?» Если вы чувствуете какое-то сомнение и чувствуете, что у вас еще нет силы или отваги сострадания выполнять практику Тонглен, не волнуйтесь. Просто *представьте* , что вы выполняете ее, говоря себе: «Вдыхая, я беру на себя страдание моего друга или других людей, а выдыхая, я даю ему или им счастье и покой». Если вы просто будете так делать, это может создать в вашем уме такое настроение, когда вы вдохновитесь и начнете непосредственно практиковать Тонглен.

Если вы хоть как-то колеблетесь или не можете делать полную практику, вы можете также совершать Тонглен в виде простой *молитвы* , с глубоким стремлением помочь другим существам. Вы, например, можете молиться:

> Пусть я буду способен принять на себя страдания других; пусть я буду способен дать им мое благополучие и счастье.

Эта молитва создаст благоприятные условия для пробуждения вашей силы выполнять Тонглен в будущем.

Одно вы должны точно знать: единственное, чему Тонглен может повредить – это тому, что наиболее вредило вам, вашему эго, вашему цепляющемуся за себя, любящему себя уму, что является корнем страдания. Потому что если вы будете практиковать Тонглен так часто, как

только можете, этот цепляющийся за себя ум будет становиться все слабее и слабее, и ваша истинная природа, сострадание, получит возможность проявляться все сильнее и сильнее. Чем сильнее и больше ваше сострадание, тем сильнее и больше ваше бесстрашие и уверенность. Таким образом, сострадание вновь предстает как ваша величайшая сила и ваша величайшая защита. Как говорит Шантидева:

Тот, кто хочет быстро защитить
Как себя, так и других,
Должен практиковать эту святую тайну:
Замену других самим собой.

Эта святая тайна практики Тонглен и есть та тайна, которую знают мистические мастера и святые всех религий: и именно то, что они живут ею и воплощают ее со всем рвением истинной мудрости и истинного сострадания, и наполняет их жизнь такой радостью. В наше время мы знаем такого человека, посвятившего свою жизнь служению больным и умирающим, – это Мать Тереза, излучающая радость давания и принятия. Я не знаю более вдохновляющего высказывания, лучше выражающего духовную сущность Тонглен, чем ее слова:

> Все мы стремимся к небесам, где пребывает Бог, однако в наших силах быть на небесах с Ним сейчас, в этот самый момент.
>
> Однако быть в счастии с Ним сейчас – это значит:
> Любить, как Он любит,
> Помогать, как Он помогает,
> Давать, как Он дает,
> Служить, как Он служит,
> Спасать, как Он спасает,
> Быть с Ним все двадцать четыре часа,
> Касаясь его в его замаскированном отталкивающем облике.

Столь большая любовь, как эта, исцелила прокаженных Геше Чехавы; она, наверное, может исцелить нас от гораздо более опасной болезни – того невежества, которое жизнь за жизнью не позволяло нам сознавать природу нашего ума и тем достичь освобождения.

Глава XIII
ДУХОВНАЯ ПОМОЩЬ УМИРАЮЩЕМУ

Я впервые оказался на Западе в начале 70-х годов, и что меня глубоко расстроило, и продолжает беспокоить, так это почти полное отсутствие в современной культуре духовной помощи умирающим. В Тибете, как я уже показывал, у каждого есть какое-то знание высших истин буддизма и какие-то отношения с мастером. Никто не умирает без заботы, оказываемой обществом как поверхностно, так и глубинно. Мне рассказывали множество случаев, как на Западе люди умирают в одиночестве и в огромном огорчении и разочаровании, без какой-либо духовной помощи, и одно из моих основных побуждений при написании этой книги – донести исцеляющую мудрость того мира, в котором я вырос, до всех людей. Разве мы все не имеем права не только на то, чтобы с нашими телами обращались с уважением, когда мы умираем, но и также, что, быть может, еще важнее, чтобы с уважением обращались и с нашим духом? Разве не должно одним из основных прав в любом цивилизованном обществе, правом любого члена этого общества, быть право умереть в окружении наилучшей духовной заботы? Можем ли мы вообще называть себя «цивилизацией», пока это не станет повсеместно принятой нормой? Зачем вообще иметь технологию, позволяющую послать людей на Луну, когда мы не знаем, как помочь своему ближнему умереть с достоинством и надеждой?

Духовная забота – не роскошь, доступная немногим; это *именно* существенное право каждого человека, столь же существенное, как политические свободы, право на медицинскую помощь, и равенство возможностей. Настоящий демократический идеал должен включать в число своих наиболее существенных положений квалифицированную духовную заботу для каждого человека.

Куда бы я ни приехал на Западе, меня поражает огромность духовного страдания, вызываемого страхом умирания, независимо от того, признается это людьми или нет. Как были бы ободрены люди, если бы знали, что, когда они будут умирать, о них будут заботиться с любящей проницательностью! Но сейчас положение таково, что наша культура настолько бессердечна в своей практической целесообразности и своем отрицании любой настоящей духовной ценности, что люди, столкнувшись лицом к лицу со смертельной болезнью, чувствуют ужас, что их просто отбросят как ненужные вещи. В Тибете естественно молиться за умирающих и окружать их духовной заботой; на Западе единственное духовное внимание, которое большинство оказывает умирающим, – это посещение их похорон.

Таким образом, в нашем мире люди в момент их наибольшей уязвимости заброшены и оставлены почти всецело без поддержки или прозрения. Это – трагическое и унизительное положение дел, которое

должно быть изменено. Все претензии современного мира на силу и успех пусты, пока каждый в этой культуре не сможет умереть хотя бы с небольшим, но истинным покоем, и пока не будет сделано хотя бы какое-то усилие, чтобы дать им такую возможность.

У ПОСТЕЛИ УМИРАЮЩЕГО

Одна моя знакомая, только что окончившая знаменитый медицинский институт, приступила к работе в одной из крупнейших больниц Лондона. В первый день ее работы умерло четыре или даже пять пациентов в ее отделении. Это было для нее ужасным шоком: она вообще не была подготовлена, как с этим справляться. Разве это не поразительно, учитывая, что ее учили на врача? Один из этих больных, старик, лежал, смотря в стену. Он был одинок, без семьи или друзей, что навещали бы его, и он отчаянно хотел поговорить хоть с кем-нибудь. Она подошла к нему. Его глаза наполнились слезами, а голос дрожал, когда он задал ей вопрос, который она меньше всего ожидала услышать: «Как вы считаете, Бог может простить мне мои грехи?» Она абсолютно не знала, как ответить; ее обучение совершенно не подготовило ее к каким-либо духовным вопросам. Ей было нечего сказать; она могла лишь спрятаться за своим профессиональным положением врача. Нигде поблизости не было священника; и она просто стояла, парализованная, неспособная ответить на отчаянную мольбу своего, пациента о помощи, об ободрении относительно смысла его жизни.

Она спросила меня, с болью и растерянностью: «Что бы вы сделали?» Я сказал ей, что сел бы рядом с ним, взял его за руку и позволил бы ему говорить. Я постоянно поражаюсь тому, что если просто дать человеку говорить, отдавая ему свое полное и сострадающее внимание, он обычно будет говорить о вещах, имеющих удивительную духовную глубину, даже если он сам и думает, что у него нет никаких духовных верований. В каждом человеке есть собственная жизненная мудрость, и когда вы даете ему говорить, то позволяете этой мудрости проявиться. Меня часто очень трогает, как можно содействовать людям *помочь самим себе* , если помогаешь им открывать свою собственную истину, ту истину, о богатстве, сладости и глубине которой они никогда не подозревали. Источники исцеления и сознавания есть в глубине каждого из нас, и вашей задачей является никогда не навязывать своих верований, но давать людям способность находить их внутри самих себя.

Когда вы сидите с умирающим, верьте, что вы сидите с тем, кто обладает истинным потенциалом быть буддой. Представьте природу будды этого человека, подобной сияющему и незапятнанному зеркалу, а всю его боль и тревогу – тонким, серым туманом на нем, который можно быстро

стереть. Это поможет вам увидеть этого человека таким, кого можно любить и прощать, и вызовет в вас вашу безоговорочную любовь; вы увидите, что это отношение позволит умирающему прекрасно раскрыться навстречу вам.

Мой мастер Дуджом Ринпоче обычно говорил, что помочь умирающему – все равно, что протянуть руку кому-то, кто падает, и помочь ему подняться. С помощью силы, покоя и глубокого сострадательного внимания вашего присутствия, вы поможете ему пробудить его собственную силу. Качество вашего *присутствия* – вот что важно в этот наиболее уязвимый и напряженный момент. Как писала Сесили Саундерс: «Умирающие сбросили маски и внешние видимости повседневной жизни, и из-за этого они гораздо более открыты и чувствительны. Они видят все нереальное насквозь. Я помню, как один человек сказал „Нет, не надо ничего читать, мне нужно только то, что у вас в уме и в сердце“».

Я никогда не подхожу к постели умирающего без предварительной практики погружения в священную атмосферу природы ума. Тогда мне не приходится стараться найти сострадание и искренность, потому что они уже будут во мне и станут проявляться естественно.

Помните, что вы ничего не сможете сделать для того, чтобы вдохновить человека, находящегося перед вами, если сначала не вдохновите себя самого. Поэтому когда вы не знаете, что вам делать, когда вы чувствуете, что едва ли сможете сделать что-то, чтобы помочь, тогда молитесь и медитируйте, призовите Будду или любую другую личность, наделенную святой силой, в которую верите. Когда я встречаю кого-то, ужасно страдающего, я пылко призываю всех будд и просветленных существ, полностью открывая свое сердце человеку, умирающему передо мной, и сострадание к его боли наполняет мое существо. Я призываю так сильно, как только это возможно, присутствие моих мастеров, будд, тех просветленных существ, с которыми у меня есть особенная связь. Вызывая все мои силы преданности и веры, я вижу их в славе над умирающим, смотрящими вниз на него с любовью и изливающими на него свет и благословение, очищающими его от всей его прошлой кармы и теперешнего мучения. И в то время, как я это делаю, я продолжаю молиться о том, чтобы этот человек, находящийся передо мной, был избавлен от дальнейших страданий и нашел покой и освобождение.

Я делаю это с глубочайшим сосредоточением и серьезностью, а затем стараюсь отдохнуть в покое природы моего ума и позволить ее миру и сиянию наполнить атмосферу комнаты. Очень много раз я преисполнялся благоговения перед ощущением святого присутствия, возникающего при этом очень естественно, и в свою очередь вдохновляющего того, кто умирает.

Сейчас я сообщу вам кое-что, что может вас удивить. *Смерть может быть очень вдохновляющей.* В моей работе с умирающими я обнаружил, что меня самого поражает, как преображается атмосфера моими молитвами и призываниями, и моя собственная вера углублялась, когда я видел, насколько эффективны эти призывы и молитвы, и присутствие будд. Я обнаружил, что пребывание с умирающими сделало мою собственную практику гораздо более мощной.

Иногда я вижу, что умирающий тоже чувствует эту атмосферу глубокого вдохновения, и я благодарен, что смог дать нам обоим возможность вместе достичь момента настоящего и преображающего восторга.

ДАВАТЬ НАДЕЖДУ И НАХОДИТЬ ПРОЩЕНИЕ

Я хочу выделить два важных момента оказания духовной помощи умирающим: важно давать надежду и находить прощение.

Всегда, когда вы с умирающим, обсуждайте то, что они совершили и сделали хорошего. Помогайте им чувствовать себя насколько возможно более созидающими и счастливыми по отношению к их жизни. Сосредотачивайтесь на их достоинствах, а не на неудачах. Умирающие часто крайне уязвимы для вины, сожалений и подавленности; позволяйте свободно выражать эти чувства, выслушайте все и подтвердите то, что вам скажут. И в то же самое время, по возможности постоянно, обязательно напоминайте умирающему о его природе будды и поощряйте его пробовать отдохнуть в природе ума посредством практики медитации. Особенно напоминайте ему, что боль и страдание – не все, чем он является. Найдите наиболее искусный и чуткий способ, какой только можете, чтобы вдохновить его и дать ему надежду. Таким образом, вместо того, чтобы размышлять о своих ошибках, этот человек сможет умереть в более спокойном состоянии ума.

Тому человеку, который воскликнул: «Как вы считаете, Бог может простить мне мои грехи?», я бы сказал: «Прощение уже существует в природе Бога, оно уже есть. Бог уже простил вас, потому что Бог – это само прощение. Человеку свойственно ошибаться, а Богу – прощать. Но вы сами можете себя простить? В этом и есть настоящий вопрос».

Именно ваше ощущение, что вы не прощены и не можете быть прощены, и есть то, что заставляет вас так страдать. Но оно существует только в вашем сердце или уме. Разве вы не читали, что в некоторых из переживаний состояний, близких к смерти, является золотой свет всепрощения? А ведь очень часто говорится, что в конце концов *это мы сами* судим себя.

Чтобы очистить вашу вину, из глубин своего сердца попросите об очищении. Если вы действительно попросите об очищении и пройдете его, прощение будет с вами. Бог простит вас, так же, как отец в прекрасной притче Иисуса прощает блудного сына. Чтобы помочь себе простить себя, вспомните добро, которое вы делали, простите всех других в вашей жизни и попросите о прощении у всех, кому вы могли принести вред.

Не все верят в формальные религии, но я думаю, что почти все верят в прощение. Вы можете оказать огромную помощь умирающему, дав ему возможность увидеть приближение смерти как момента для примирения и подведения итогов.

Поощряйте умирающего мириться с друзьями и родственниками и очищать свое сердце, так, чтобы там исчезли следы ненависти и малейшей обиды. Если он не может встретиться с человеком, с которым у него отчуждение, предложите позвонить ему по телефону, или оставить тому на автоответчике сообщение, или написать письмо и попросить о прощении. Если он подозревает, что тот человек, прощения которого он хочет, не может это сделать, то неразумно советовать ему прямо встречаться с ним: отрицательный ответ только увеличит его и так уже большую подавленность. Людям иногда нужно время, чтобы простить. Пусть он передаст этому человеку какое-то сообщение с просьбой о прощении, и тогда он как минимум умрет, зная, что сделал все, что мог. Он очистит свое сердце от этой трудности или гнева. Вновь и вновь я вижу, как люди, чье сердце ожесточилось от ненависти к себе и вины, благодаря простому поступку – просьбе о прощении – обретают неожиданную силу и покой.

Все религии подчеркивают силу прощения, и эта сила никогда не нужна более и никогда не чувствуется глубже, чем когда кто-то умирает. Прощая и будучи прощенными, мы очищаем себя от черноты того, что мы наделали, и более полно подготавливаем себя к странствию сквозь смерть.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДУХОВНОЙ ПРАКТИКИ

Если ваш умирающий друг или родственник знаком с какой-то практикой медитации поощрите его как можно больше отдыхать в покое медитации, и медитируйте вместе с ним в то время, как приближается смерть. Если умирающий вообще хоть как-то открыт идее духовной практики, помогите ему подыскать подходящую простую практику, делайте ее вместе с ним так часто, как это возможно, и по мере приближения смерти продолжайте мягко напоминать ему о ней.

Будьте изобретательны в помощи в этот критический момент, потому что от него зависит очень многое: вся атмосфера умирания может быть преображена, если человек найдет практику, которую он может от всего сердца выполнять перед смертью и во время умирания. Есть так много

граней духовной практики; используйте вашу сообразительность и чуткость, чтобы найти такую, к которой этот человек может почувствовать особенную близость; это может относиться к прощению, очищению, преданности или ощущению присутствия света или любви. И в то время, как вы будете помогать им начать эту практику, молитесь об успехе всем своим сердцем и умом; молитесь, чтобы ему была дана вся энергия и вера, чтобы следовать избранному им пути. Я встречал людей, которые даже на самых последних стадиях умирания достигали наиболее поразительного духовного прогресса, применяя одну мантру или одно простое зримое представление, но такие, с которыми у них была настоящая связь в сердце.

Стивен Левин рассказывает о женщине, умиравшей от рака, которую он консультировал. Она чувствовала себя пропавшей, потому что, хотя она ощущала природную преданность Иисусу, но оставила церковь. Они вместе обсудили, что она может сделать, чтобы усилить свою веру и преданность. Она пришла к осознанию, что постоянное повторение молитвы «Господь Иисус Христос, помилуй меня» поможет ей возобновить ее связь с Христом и позволит найти силу и уверенность при умирании. Повторение этой молитвы открыло ее сердце, и она стала постоянно чувствовать присутствие Христа рядом с собой.

СУЩЕСТВЕННАЯ ПРАКТИКА ПХОВА

Наиболее ценная и мощная из всех известных мне практик для заботы об умирающих, применяемая с энтузиазмом многими людьми, это тибетская традиционная практика, называемая *пхова* , что означает перенос сознания.

Пхова для умирающих выполнялась их друзьями, родственниками или мастерами совершенно просто и естественно во всех местах современного мира – в Австралии, Америке и Европе. Благодаря ее силе тысячи людей получили возможность умереть в покое. Меня радует, что теперь я могу сделать *сердце* практики пхова доступным для каждого, кто пожелает использовать ее.

Я хочу подчеркнуть, что эту практику может делать любой. Она проста, но это также и наиболее существенная практика, какую мы можем выполнять для подготовки к своей собственной смерти, и это основная практика, которой я учу своих учеников для помощи их умирающим друзьям и родственникам, а также тем их любимым, кто уже умер.

Практика Первая

Вначале устройтесь поудобнее и примите позу для медитации. Если вы делаете эту практику, приближаясь к смерти, просто сядьте как можно удобнее или лежите.

Затем приведите свой ум домой, отпустите напряжения и полностью расслабьтесь.

1. Призовите в небо перед собой воплощение любой, какой бы то ни было, истины, в которую вы верите, в виде сияющего света. Выберите любое божественное существо или святого, к которому вы чувствуете близость. Если вы буддист, призовите будду, с которым вы чувствуете внутреннюю связь. Если вы верующий христианин, всем сердцем почувствуйте живое присутствие Бога, Святого Духа, Иисуса или Девы Марии. Если вы не чувствуете связи с какой-то определенной духовной личностью, просто представьте в небе перед собой фигуру из чистого золотого света. Важно то, чтобы вы рассматривали то существо, которое зримо представляете, *как истинное* воплощение истины, мудрости и сострадания всех будд, святых, мастеров и просветленных существ. Не беспокойтесь, если не сможете очень ясно зримо представить их, просто наполните свое сердце их присутствием и верьте, что они здесь.

2. Затем сосредоточьте свой ум, сердце и душу на призванном вами присутствии и молитесь:

> Твоим благословением, благодатью и руководством, силой того света, что истекает от тебя, пусть вся моя отрицательная карма, разрушительные эмоции, затмения и препятствия будут очищены и удалены, пусть я узнаю, что прощен за весь вред, что мог быть в моих мыслях и действиях, пусть я совершу эту глубинную практику пхова, и умру хорошей и мирной смертью, и через победу моей смерти, пусть я смогу принести пользу всем другим существам, живым или мертвым.

3. Теперь представьте, что призванное вами присутствие света настолько тронуто вашей искренней и сердечной молитвой, что отвечает вам любящей улыбкой и посылает любовь и сострадание в виде потока лучей света из своего сердца. Когда они касаются вас и проникают в вас, то очищают всю вашу отрицательную карму, разрушительные эмоции и затмения, которые являются причиной страданий. Вы видите и ощущаете, что полностью погружены в свет.

4. Теперь вы полностью очищены и полностью исцелены светом, истекающим от этого присутствия. Представьте, что само ваше тело, которое само было создано кармой, теперь полностью растворяется в свете.

5. Тело света, которым вы теперь являетесь, взмывает в небо и нераздельно сливается с благим присутствием света.

6. Как можно дольше оставайтесь в таком состоянии единства с этим присутствием.

Практика Вторая

1. Для большей простоты выполнения этой практики, начните, как сказано выше, спокойно отдыхая, а затем призовите присутствие воплощения истины.

2. Представьте свое сознание сферой света у вашего сердца, вылетающей из вас, подобно падающей звезде, и влетающей в сердце присутствия, находящегося перед вами.

3. Она растворяется и сливается с этим присутствием. Посредством этой практики вы влагаете свой ум в ум мудрости Будды или просветленного существа, а это является тем же самым, что отдавание своей души в природу Бога. Дилго Кхьенце Ринпоче говорит, что это подобно бросанию камушка в озеро; подумайте, как он влетает и погружается в воду, все глубже и глубже. Представьте, что благословением ваш ум преображен в ум мудрости этого просветленного существа.

Практика Третья

Самое главное в этой практике – просто слейте свой ум воедино с умом мудрости этого чистого присутствия. Решите: «Мой ум и ум Будды – одно».

Выбирайте любой из этих вариантов практики пхова, какой вы ощущаете более удобным или который нравится вам в любой данный момент. Иногда самые простые практики оказываются самыми сильными. Но какую бы из них вы ни выбрали, помните, что важнее всего сейчас найти время, чтобы освоить эту практику. Как еще вам достичь уверенности, нужной, чтобы выполнять ее для себя или для других в момент смерти? Мой мастер Джамьянг Кхьенце писал: «Если вы всегда медитируете и таким образом делаете эту практику, то в момент смерти это придет легче».

Фактически, вы должны настолько освоить эту практику пхова, чтобы она стала естественным рефлексом, вашей второй природой. Если вы видели фильм *Ганди* , то помните, что когда его застрелили, он немедленно воззвал: «Рам... Рам!», а это в индуистской религии священное имя Бога. Помните, что мы не знаем, как мы умрем, и будет ли у нас время

вспомнить вообще о какой-либо практике. Как много времени, например, у нас будет, если наша машина столкнется на шоссе с грузовиком, со скоростью 100 миль в час? Не будет и секунды, чтобы подумать о том, как выполнить пхова или свериться с указаниями в этой книге. Или мы знаем практику пхова или же нет. Это можно просто проверить: заметьте, как вы реагируете в критической ситуации, подобной землетрясению, или в кошмарном сне. Вы тут же реагируете, делая эту практику, или же нет? А если вы делаете практику, насколько вы в ней стабильны и уверенны?

Я помню одну мою американскую ученицу, которая однажды отправилась на прогулку верхом. Лошадь сбросила ее и потащила по земле – нога застряла в стремени. Ее ум отключился. Она отчаянно пыталась вспомнить хоть какую-то практику, безрезультатно. Она была в ужасе. Однако ужас заставил ее осознать, что практика должна стать ее второй природой. Это был урок, который ей необходимо было получить: он фактически нужен нам всем. Как только можете интенсивно занимайтесь практикой пхова, пока не будете уверены, что станете реагировать ею на любое неожиданное событие. Этим вы обеспечите свою подготовленность, насколько это возможно, когда бы ни явилась смерть.

ПРИМЕНЕНИЕ СУЩЕСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ ПХОВА ДЛЯ ПОМОЩИ УМИРАЮЩЕМУ

Как нам применять эту практику для помощи тому, кто умирает?

Принцип и последовательность выполнения практики тут точно такие же, как выше; единственная разница в том, что вы зримо представляете Будду или духовную личность прямо над головой умирающего.

Представьте, что лучи света изливаются вниз на умирающего, очищая все его существо, а затем он растворяется в свете и сливается с этим духовным присутствием.

Делайте эту практику постоянно во время болезни любимого вами человека, и особенно (это важнее всего), когда происходит последнее дыхание умирающего, или сразу же, как его дыхание прекратится, и прежде, чем тела коснутся или как-либо потревожат его. Если умирающий знает, что вы будете делать для него эту практику, и знает, что это такое, то это может явиться для него важным источником вдохновения и утешения.

Тихо сидите с умирающим, зажгите свечу или лампу перед изображением или статуей Будды или Христа, или Девы Марии. Затем сделайте для умирающего эту практику. Вы можете выполнять ее тихо, и этому человеку даже не нужно знать об этом; с другой стороны, если этот человек готов ее воспринять, как иногда бывает с умирающими, объясните, как ее делать, и делайте ее вместе.

Меня часто спрашивают: «Если мой умирающий родственник христианин, а я буддист, нет ли здесь какого-либо противоречия?» Но как же это вообще возможно? Я отвечаю: вы призываете истину, а Христос и Будда оба являются сострадательными проявлениями истины, по-разному появляющимися, чтобы помочь существам.

Я настоятельно советую врачам и медсестрам также выполнять практику пхова для своих умирающих пациентов. Представьте только, как чудесно можно изменить больничную атмосферу, если те, кто ухаживает за умирающими, будут также делать эту практику. Я вспоминаю смерть Самтена в моем детстве, когда мой мастер и все остальные монахи делали практику для него. Насколько мощным и возвышающим это было! Моя самая глубокая молитва – пусть каждому будет дано умереть с той же благодатью и миром, какие были в его смерти.

Я специально составил эту существенную практику пхова из традиционной тибетской практики для умирающих так, чтобы в нее входили все наиболее важные принципы. Так что это не только практика для умирающих, но ее также можно применять как для очищения, так и для исцеления; она важна и для живущих, и, особенно, для болеющих. Если человека можно исцелить, она будет способствовать исцелению; если он умирает, она поможет ему и исцелит его дух в смерти; а если он умер, она продолжит очищать его.

Если вы не уверены, выживет ли тяжелобольной или умрет, то всякий раз, когда вы его навещаете, делайте для него эту практику пхова. А вернувшись домой, делайте ее вновь. Чем больше вы будете ее делать, тем больше будет очищен ваш умирающий друг. Вам неизвестно, когда вы вновь увидитесь со своим другом, или будете ли вы присутствовать при его смерти. Поэтому завершайте каждое ваше посещение этой практикой, просто для подготовки, и продолжайте выполнять ее в любые свободные моменты.

ПОСВЯЩЕНИЕ НАШЕЙ СМЕРТИ

Из Тибетской Книги Мертвых:

> О сын/дочь просветленного семейства [], сейчас явилось то, что называют смертью, так что отнесись к этому так: «Наступило время моей смерти, и теперь, используя эту смерть, я приму только отношение просветленного состояния ума, любящей доброты и сострадания, и достигну совершенного просветления ради всех разумных существ, которые столь же безграничны, как пространство...»

Недавно одна моя ученица пришла ко мне и сказала: «Моему другу всего двадцать пять лет. Он страдает от болезни и умирает от лейкемии. Он уже испытывает ужасную горечь; я боюсь, что он полностью погрузится в отчаяние. Он все время спрашивает меня: „Что мне делать со всем этим бесполезным, ужасным страданием?“»

Я от всего сердца посочувствовал ей и ее другу. Наверное, ничто так не мучительно, как вера, что нет никакого смысла в испытываемых мучениях. Я сказал моей ученице, что для ее друга даже сейчас есть способ преобразить его смерть, даже при тех сильных болях, которые его мучают: от всего сердца посвятить муки своего умирания и саму смерть благу и высшему счастью других.

Я велел ей сказать ему: «Я знаю, как тебе больно. Представь теперь всех остальных в мире, кто страдает так же, как ты, или даже сильнее. Наполни свое сердце состраданием к ним. И молись тому, в кого ты веришь, кто бы это ни был, прося, чтобы твое страдание помогло облегчить их боль. Вновь и вновь посвящай свою боль облегчению их боли. И ты быстро найдешь в себе новый источник силы, сострадание, которое тебе сейчас и не удастся вообразить, и уверенность, без тени сомнения, что твое страдание не только не напрасно, но теперь приобрело чудесный смысл».

Фактически, я описал моей ученице практику Тонглен, которую я уже открыл вам, но которая приобретает очень особенное значение, когда кто-то смертельно болен или умирает.

Если у вас такая болезнь, как рак или СПИД, старайтесь более ярко представлять себе всех других людей в мире, которые больны той же болезнью, что и вы.

Скажите себе, с глубоким состраданием: «Пусть я приму на себя страдания всех, кто поражен этой ужасной болезнью. Пусть они освободятся от нее и от всего своего страдания».

Затем представьте, что болезни и опухоли этих людей покидают их тела в виде дыма и растворяются в вашей болезни или опухоли. На вдохе вы вдыхаете все их страдание, а на выдохе вы выдыхаете полное исцеление и благополучие. Каждый раз, когда вы будете делать эту практику с полной убежденностью, верьте, что теперь они исцелены.

По мере того, как к вам будет приближаться смерть, постоянно думайте: «Пусть я возьму на себя страдания, страх и одиночество всех других со всего мира, кто умирает или умрет. Пусть все они будут освобождены от боли и смятения; пусть все они найдут утешение и покой ума. Пусть любое страдание, которое я терплю сейчас и буду терпеть впредь, поможет им в благоприятном следующем рождении и высшем просветлении».

Я знал в Нью-Йорке художника, который умирал от СПИДа. Он был сардонического характера и ненавидел официальные религии, хотя некоторые из нас втайне подозревали, что у него больше интереса к духовным проблемам, чем он показывал. Друзья уговорили его повидаться с тибетским мастером, который тут же понял, что сильнейшим источником чувства неудачи и страданий этого человека была уверенность, что его боль бесполезна как для него самого, так и для всех остальных. Поэтому он научил его только одному: практике Тонглен. Несмотря на то, что художник вначале скептически отнесся к ней, он стал выполнять практику; и все его друзья увидели, насколько поразительная перемена произошла с ним. Он говорил многим из них, что благодаря практике Тонглен та боль, что прежде была бессмысленной и ужасающей, преисполнилась почти благой целесообразностью. Все, кто его знал, теперь увидели, как это новое ощущение смысла преобразило его умирание. Он умер спокойно, примиренный с самим собой и своим страданием.

Если эта практика принятия на себя страданий других смогла преобразить человека, который раньше не сталкивался вообще с какой-либо практикой, тогда представьте только, какую силу она имеет в руках великого мастера. Когда Гьялванг Кармапа в 1981 году умер в Чикаго, один из его тибетских учеников писал:

> Когда я повидал его, Его Святость уже перенес много операций, некоторые части его тела были удалены, внутрь него были помещены какие-то предметы, ему переливали кровь и все такое. Ежедневно врачи находили симптомы какой-то новой болезни, а на следующий день обнаруживали, что они исчезли и теперь есть признаки какой-то другой болезни, как будто все болезни мира вселялись в его плоть. В течение двух месяцев он мог принимать лишь жидкую пищу, и, наконец, врачи потеряли надежду. Невозможно было сохранить ему жизнь, и врачи считали, что следует отключить жизнеобеспечивающую аппаратуру. Но Кармапа сказал: «Нет. Я буду жить. Оставьте все на месте». И он продолжал жить, изумляя врачей и оставаясь внешне совершенно спокойным в этой ситуации – шутя, улыбаясь, будто он наслаждался всем страданием своего тела. Тогда я понял, с самым ясным убеждением, что Кармапа подверг себя всем этим операциям, проявлениям всех этих болезней в своем теле, лишению пищи совершенно намеренно и добровольно: он по собственной воле переносил страдания всех этих болезней, чтобы помочь свести к минимуму грядущие страдания войн, болезней и голода, и он таким

образом специально работал, чтобы отвратить эти ужасные страдания нашего темного века. Для всех присутствовавших его смерть была незабываемым вдохновением. Она глубоко раскрыла силу Дхармы, и тот факт, что просветление ради других действительно может быть достигнуто.

Я знаю и твердо верю, что никому на земле не нужно умирать в горечи и отчаянии. Ни одно страдание, как бы ужасно оно ни было, не является и не может быть бессмысленным, если оно посвящается облегчению страданий других.

Перед нами стоят благородные и возвышающие примеры высших мастеров сострадания, которые, как сказано, живут и умирают в практике Тонглен, принимая на себя боль всех разумных существ в каждом вдохе и изливая исцеление всему миру при выдохе, в течение всей своей жизни, вплоть до своего самого последнего дыхания. Учения говорят, что их сострадание настолько безгранично и сильно, что в самый момент их смерти оно немедленно переносит их к рождению в обители будд.

Как мог бы быть преображен наш мир и наша жизнь в нем, если бы каждый из нас, пока мы живем и когда умираем, мог произносить эту молитву, вместе с Шантидевой и всеми мастерами сострадания:

Пусть я буду защитником тех, у кого нет защиты,
Ведущим для тех, кто идет,
Лодкой, мостом, переходом
Для тех, кто стремится к дальнему берегу.
Пусть боль каждого живого существа
Будет полностью уничтожена.
Пусть я буду врачом и лекарством,
И пусть я буду сиделкой
Для всех больных существ мира,
Пока все не будут исцелены.
Подобно пространству
И великим элементам, таким, как земля,
Пусть я всегда буду поддерживать жизнь
Всех безграничных существ.
И пока они не уйдут навсегда от боли,
Пусть я также буду источником жизни
Для всех миров различных существ,
Простирающихся до пределов пространства.

Глава XIV
ПРАКТИКИ ДЛЯ УМИРАЮЩИХ

Я помню, как часто люди приходили к моему мастеру Джамьянгу Кхьенце только, чтобы попросить его руководства на момент смерти. Его настолько любили и почитали во всем Тибете, особенно в восточной провинции Кхам, что некоторые целые месяцы путешествовали, чтобы встретиться с ним и получить его благословение хотя бы раз до своей смерти. Все мои мастера дали бы этот его совет, как свой, потому что в нем заключена сущность того, что необходимо на пороге смерти: «Будь свободен от привязанности и отвращения. Сохраняй свой ум чистым, И объедини свой ум с Буддой».

Все отношение буддиста в целом, до момента смерти, можно суммировать в этом одном стихе Падмасамбхавы из цикла *Тибетской Книги Мертвых* :

> Теперь, когда бардо умирания начинается для меня,
> Я откажусь от всего цепляния, желания и привязанности,
> Войду, не отвлеченный ничем, в ясное сознавание учения,
> И выброшу свое сознание в пространство нерожденной Ригпы;
> В то время, как я покину это сложное тело из плоти и крови,
> Я буду знать, что это преходящая иллюзия.

В момент смерти действительно важны две вещи: все, что бы мы ни делали в наших жизнях, и то состояние ума, в котором мы находимся в этот момент. Даже когда у нас накоплено много отрицательной кармы, если мы действительно способны произвести в сердце изменение в момент смерти, это может решающим образом повлиять на наше будущее и преобразить нашу карму, потому что момент смерти является исключительно мощной возможностью очищения кармы.

МОМЕНТ СМЕРТИ

Помните, что все привычки и склонности, хранящиеся в нашем обычном уме, готовы прийти в действие от любого влияния. Мы знаем, что даже сейчас нужна лишь малейшая провокация, чтобы тут же проявились наши инстинктивные, привычные реакции. Это особенно верно в момент смерти. Далай-лама объясняет это так:

> Во время смерти давно привычные отношения обычно становятся главными и направляют следующее рождение. По той же самой причине возникает сильная привязанность к своему «я», из-за страха, что оно исчезает. Эта привязанность служит связующим звеном с промежуточным состоянием между жизнями, а привязанность к телу в свою очередь действует как причина, определяющая тело промежуточного (относящегося к бардо) существа.

Таким образом, важнее всего *наше* состояние ума при смерти. Если мы умираем с положительным настроем ума, то можем улучшить свое следующее рождение, несмотря на отрицательную карму. А когда мы расстроены и подавлены, то это может оказать определяющее действие, даже если мы и воспользовались своей жизнью хорошо. Это значит, что *последняя мысль и эмоция, которая есть у нас перед смертью, оказывает крайне сильное определяющее действие на наше немедленное будущее* . Совершенно так же, как ум сумасшедшего обычно полностью поглощен одним навязчивым предметом, возвращающимся вновь и вновь, так и в момент смерти наши умы полностью уязвимы и открыты любым мыслям, занимающим нас в этот момент. Поэтому мастера и подчеркивают, что качество атмосферы, окружающей умирающего, чрезвычайно важно. Вместе со своими друзьями и родственниками мы все должны делать все, что только можем, чтобы вдохновлять положительные эмоции и священные чувства, такие, как любовь, сострадание и преданность, и делать все, что возможно, чтобы помочь умирающим «отпустить цепляние, желание и привязанность».

ОТПУСКАНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

Идеальным образом смерти для человека было бы умереть, отпустив все, внутренне и внешне, так, чтобы оставалось как можно меньше желаний, цепляния и привязанности, за которые мог бы ухватиться ум в этот критический момент. Поэтому до смерти мы должны стараться освободить себя от привязанности ко всему, чем владеем, к друзьям и любимым. Мы не сможем взять с собой ничего, поэтому нужно заранее запланировать, как раздать наше имущество в виде подарков или благотворительных пожертвований.

В Тибете мастера прежде, чем оставить свои тела, обычно указывают, что они хотели бы отдать другим учителям. Иногда мастер, намереваясь в будущем родиться вновь, оставляет определенные вещи своей реинкарнации, давая ясные указания, что именно он хочет оставить. Я

убежден, что нам тоже нужно точно указывать, кто должен получить наше имущество или деньги. Эти желания должны выражаться как можно яснее. Если этого не сделать, то после своей смерти, находясь в бардо становления, вы увидите, как ваши родственники спорят из-за ваших вещей или не так, как бы вы хотели, употребляют ваши деньги, и это вас обеспокоит. Точно укажите, какие суммы из ваших денег предназначены для благотворительности или различных духовных целей, или отданы каждому из ваших родственников. Если вы все изложите ясно, вплоть до последних подробностей, это ободрит вас и поможет действительно все отпустить.

Как я уже говорил, существенно важно, чтобы атмосфера нашего окружения при умирании была как можно более мирной. Тибетские мастера советуют поэтому, чтобы горюющие друзья и родственники не присутствовали у ложа умирающего, потому что они могут создать беспокоящие эмоции в момент смерти. Работники хосписов рассказывали мне, что иногда умирающие требуют, чтобы близкие не приходили к ним, когда они будут умирать, именно из-за этой боязни пробудить болезненные чувства и сильную привязанность. Иногда семьям бывает крайне трудно понять это; им может казаться, что умирающий их больше не любит. Однако они должны учитывать, что одно присутствие любимых людей может вызвать у умирающего сильные чувства привязанности, еще более, чем когда-либо, затрудняющие для него отпускание.

Очень трудно не плакать, находясь у постели кого-то любимого, кто умирает. Я советую всем отработать с умирающим привязанность и горе до наступления смерти: плачьте вместе, выражайте свою любовь, попрощайтесь, но постарайтесь закончить этот процесс до действительного момента смерти. Если это возможно, то родственникам и друзьям лучше не показывать излишнего горя в момент смерти, потому что сознание умирающего в этот момент особенно уязвимо. *Тибетская Книга Мертвых* говорит, что ваши слезы и плач у постели умирающего воспринимаются им как гром и ливень. Но если вы обнаружили себя в слезах у смертного ложа, не расстраивайтесь; тут ничем не поможешь, и это не причина расстраиваться и чувствовать себя виноватым.

Одна из моих двоюродных бабушек, Ани Пелу, была необычайным духовным практиком. Она училась у некоторых легендарных мастеров ее времен, особенно у Джамьянга Кхьенце, и он благословил ее, написав для нее особый «совет от всего сердца». Она была коренастой и полной, очень властной хозяйкой нашего дома, лицо у нее было красивое и благородное, а характер настоящего йога – неподавленный, даже темпераментный. Она казалась очень практичной женщиной и непосредственно управляла семейными делами. Но за месяц до своей смерти она полностью переменилась самым трогательным образом. Она, всегда такая занятая,

бросила все со спокойным и беззаботным отрешением. Казалось, она постоянно находится в состоянии медитации, все время распевая свои любимые отрывки из писаний Лонгченпы, святого Дзогчен. Она всегда любила мясо; но в это время перед своей смертью она вообще не касалась его. Она была королевой своего окружения, и мало кто думал о ней, как об *йогине* . В своем умирании она показала, кем она в действительности была, и я никогда не забуду, какой глубокий покой исходил от нее в те дни.

Ани Пелу во многом была моим ангелом-хранителем; я думаю, она особенно любила меня потому, что своих детей у нее не было. Мой отец был постоянно занят, поскольку был администратором Джамьянга Кхьенце, а моя мать тоже была очень занята, управляя своим большим домом; она не думала о том, чего никогда не забывала Ани Пелу. Она часто спрашивала моего мастера: «Что будет с этим мальчиком, когда он вырастет? С ним все будет хорошо? У него будут препятствия?», и иногда он ей отвечал и говорил кое-что о моем будущем, чего он никогда бы не сказал, если бы она к нему не приставала.

В конце своей жизни Ани Пелу обладала громадным спокойствием и серьезностью своего существа и стабильностью своей духовной практики, но даже она, находясь на пороге смерти, потребовала, чтобы я не присутствовал, потому что ее любовь ко мне могла бы вызвать у нее на мгновение привязанность. Это показывает, насколько серьезно она восприняла совет от всего сердца, данный ей ее любимым мастером Джамьянгом Кхьенце: «В момент смерти отбрось все мысли привязанности и отвращения».

ВХОЖДЕНИЕ В ЧИСТОЕ СОЗНАНИЕ

Ее сестра Ани Рилу тоже провела всю жизнь, практикуясь, и встречала тех же великих мастеров. У нее был толстый молитвенник, и она весь день читала молитвы и выполняла практики. Время от времени она дремала, а пробуждаясь, продолжала практику с того момента, на котором оставила ее. Весь день и всю ночь напролет она делала одно и то же; так что она вряд ли когда спала всю ночь напролет, и часто оказывалось, что свою утреннюю практику она делает вечером, а вечернюю – утром. Пелу, ее старшая сестра, была гораздо более решительной и упорядоченной и ближе к концу своей жизни не могла выносить этого бесконечного нарушения обычного распорядка. Она обращалась к ней: «Почему бы тебе не делать утреннюю практику утром, а вечернюю практику вечером, и гасить свет и ложиться в постель, как все остальные?» Ани Рилу бормотала в ответ: «Да... да,» но продолжала по-прежнему.

В то время я бы встал скорее на сторону Ани Пелу, но сейчас я вижу мудрость того, что делала Ани Рилу. Она погружалась в поток духовной практики, и вся ее жизнь и бытие становились одним нескончаемым потоком молитвы. Фактически, по-моему, ее практика была настолько сильна, что она продолжала молиться даже во время сновидений, а любой, кто это делает, будет иметь очень хорошую возможность освобождения в состояниях бардо.

Умирание Ани Рилу обладало той же мирностью и пассивностью, что и ее жизнь. Она некоторое время болела, и одним зимним утром в девять часов жена моего мастера почувствовала, что вскоре наступит смерть. Хотя к этому времени Ани Рилу не могла уже говорить, она была по-прежнему бодрствующей. Кого-то тут же послали попросить Додрупчена Ринпоче, замечательного мастера, жившего неподалеку, прийти и дать ей последнее руководство, и провести пхова, практику переноса сознания в момент смерти.

В нашей семье был один старик по имени А-пе Дордже, который умер в 1989 году в возрасте восьмидесяти пяти лет. Он жил в нашей семье в течение пяти ее поколений. Это был человек, чья отеческая мудрость и здравый смысл, выдающаяся моральная крепость и доброе сердце, и его дар примирения ссор, сделали его для меня воплощением всего хорошего, что есть в тибетце: крепкий, земной, обычный человек, непроизвольно живущий духом наших учений. Он столькому научил меня, когда я был ребенком, в особенности тому, насколько важно быть добрым к другим и никогда не хранить отрицательных мыслей, даже если кто-нибудь причинит тебе вред. Он обладал природным даром передавать духовные ценности самым простым образом; он практически очаровывал вас так, что вы проявлялись с самой лучшей стороны. А-пе Дордже был прирожденным рассказчиком, и в детстве я как зачарованный слушал его сказки и истории из эпоса о Гесере, или рассказы о схватках в восточных провинциях, когда в начале 50-х годов Китай вторгся в Тибет. Куда бы он ни приходил, он приносил с собой простоту и радость, и юмор, заставлявший любую трудную ситуацию казаться менее сложной. Даже когда ему было под восемьдесят, как я помню, он был бодр и подвижен, и каждый день ходил за покупками почти до самой своей смерти.

Обычно А-пе Дордже отправлялся за покупками каждое утро примерно в девять часов. Он услышал, что Ани Рилу близка к смерти, и пришел к ней в комнату. У него была привычка говорить очень громко, почти кричать. «Ани Рилу», – позвал он. Она открыла глаза. «Моя дорогая девочка, – ласково обратился он к ней, сияя своей очаровывающей улыбкой, – настал момент показать твой настоящий характер. Не медли. Оставь сомнения. Ты была так благословлена, что встретила столько замечательных мастеров и получила учения от них всех. Кроме того, у

тебя была еще бесценная возможность практиковаться. Чего тебе еще желать? Теперь единственное, что тебе нужно делать, это сохранять сущность учений в своем сердце, и особенно указания для момента смерти, которые дали тебе твои мастера. Удерживай это в своем уме и не отвлекайся.

Не волнуйся о нас, с нами все будет прекрасно. Я сейчас иду за покупками, и, наверное, когда вернусь, то уже тебя не увижу. Так что, до свидания». Он сказал это, широко улыбаясь. Ани Рилу все еще была в сознании, и то, как он это сказал, заставило ее в ответ улыбнуться и слегка кивнуть.

А-пе Дордже знал, что когда мы приближаемся к смерти, то жизненно важно вложить сущность всей нашей духовной практики в одну «практику сердца», воплощающую все. То, что он сказал Ани Рилу, по сути совпадает с третьей строкой в стихе Падмасамбхавы, где говорится о моменте смерти:

> Войду, не отвлеченный ничем, в ясное сознавание учения.

Для того, кто обрел узнавание природы ума и стабилизировал его в своей практике, это означает присутствие в покое Ригпы. Если у вас нет этой стабильности, помните в глубине своего сердца сущность учений вашего мастера, особенно наиболее важные указания для момента смерти. *Удерживайте это в вашем уме и сердце, и думайте о своем мастере, и слейте свой ум воедино с ним, в то время, как умираете.*

УКАЗАНИЯ ДЛЯ УМИРАНИЯ

Для описания бардо умирания часто используют образ красивой актрисы, сидящей перед зеркалом. Вот-вот начнется ее последний спектакль, и она наносит грим и в последний раз проверяет, как выглядит, перед тем, как выйдет на сцену. Точно так же в момент смерти мастер вновь показывает нам сущностную истину учений – в зеркале природы ума – и направляет нас прямо в сердце нашей практики. Если нашего мастера тут нет, то должны присутствовать наши духовные друзья, имеющие хорошие кармические связи с нами, чтобы помочь напомнить нам об этом.

Сказано, что самое лучшее время для этого наступает сразу после того, как прекратится внешнее дыхание, и до того, как окончится «внутреннее дыхание», хотя безопаснее начать во время процесса распада, прежде, чем полностью откажут чувства. Если у вас не будет возможности

увидеть своего мастера прямо перед смертью, вам нужно будет гораздо раньше получить от него эти указания и освоить их.

Если мастер присутствует у смертного ложа, то, согласно нашей традиции, он делает то, что происходит в следующей последовательности. Мастер сначала произносит слова, имеющие такой смысл: «О сын/дочь просветленной семьи, слушай не отвлекаясь...», а затем проводит вас последовательно по всем стадиям процесса распада. Затем мастер сильно и точно выражает суть показа природы ума в нескольких проникновенных словах, так, что они создают в вашем уме сильное впечатление, и просит вас находиться в покое природы ума. Если это превыше ваших сил, то мастер напомнит вам о практике пхова, если вы ее знаете; если же нет, он сам проведет для вас эту практику. Затем, в качестве дополнительной предосторожности, мастер может также объяснить природу переживаний в состояниях бардо после смерти, что они все, без исключения, являются проекциями вашего собственного ума, и вдохновит вас уверенностью, нужной для узнавания этого в каждый момент. «О сын или дочь, что бы ты ни видел, каким бы ужасающим это ни было, узнай это, как свою собственную проекцию; узнай это как светоносность, естественное сияние твоего ума». И, наконец, мастер укажет вам помнить о чистых мирах будд, выражать преданность и молиться о том, чтобы быть вновь рожденным там. Мастер повторит слова показа природы ума три раза, и, оставаясь в состоянии Ригпы, направит свое благословение умирающему ученику.

ПРАКТИКИ ДЛЯ УМИРАНИЯ

Есть три главных практики для умирания:

• Лучше всего находиться в покое природы ума или призывать сердце – сущность нашей практики;

• Следующей идет практика пхова, перенос сознания;

• И наконец, можно полагаться на силу молитвы, преданность, вдохновение и благословение просветленных существ.

Высшие из практикующих Дзогчен, как я уже говорил, полностью постигли природу ума в течение своей жизни. Поэтому, когда они умирают, им нужно только продолжать находиться в покое этого состояния Ригпы, в то время, как они совершают переход через смерть. Им не нужно переносить свое сознание в любой мир будд или просветленный мир, поскольку они уже осуществили ум мудрости будды в самих себе. Смерть для них – это момент высшего освобождения, момент, венчающий их осознание и свершение их практики. В *Тибетской Книге Мертвых* есть

только несколько слов напоминания для такого практика: «О Господин! Вот возникает Основная Светоносность. Узнай ее и покойся в практике».

О тех, кто полностью свершил практику Дзогчен, сказано, что они умирают *«подобно новорожденному»* , без каких-либо тревог и забот по поводу смерти. Им не нужно беспокоиться, когда или где они умрут, и им не нужно учений, указаний или напоминаний.

«Лучшие практикующие среднего уровня» умирают *«подобно нищим на улице»* . Никто не замечает их и ничто их не беспокоит. Благодаря стабильности их практики, на них не оказывает абсолютно никакого влияния то, что их окружает. Они так же легко могут умереть в суете больницы или дома посреди ссорящейся и пристающей к ним семьи.

Я никогда не забуду старого йога, которого знал в Тибете. Он был похож на старого волынщика из сказки, и дети следовали за ним повсюду. Куда бы он ни шел, он пел и декламировал, а за ним ходили целые толпы, и он велел им всем заниматься практикой и произносить «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», мантру Будды Сострадания. У него было большое молитвенное колесо; а когда кто-нибудь давал ему что-то, он пришивал это к своей одежде, так что наконец сам стал походить на молитвенное колесо, когда вращался. Я помню также, что у него был пес, повсюду следовавший за ним. Он обращался с этим псом, как с человеком, ел с ним одно и то же из одной миски, спал рядом с ним, считал его своим лучшим другом и даже постоянно разговаривал с ним.

Немногие принимали его всерьез, а некоторые называли «сумасшедшим йогом», но многие Ламы высоко отзывались о нем и говорили, что мы не должны смотреть на него свысока. Мой дед и вся моя семья всегда обращались с ним с уважением, приглашали его в зал-святилище и предлагали чай и хлеб. В Тибете было в обычае никогда не посещать чей-то дом с пустыми руками, и однажды, когда он пил чай, он вдруг остановился и сказал: «О! Простите меня, я чуть не забыл... вот мой подарок вам!» И он взял тот самый хлеб и белый шарф, который только что преподнес ему мой дед, и вернул их ему, так, будто это и был подарок.

Он часто спал прямо под открытым небом. Однажды он так и умер, около монастыря Дзогчен: рядом со своим псом, прямо посреди улицы, на куче мусора. Никто не ожидал того, что затем случилось, но свидетелями этому стало множество людей. Вокруг его тела образовалась сверкающая сфера радужного света.

Сказано, что «средние практикующие среднего уровня умирают *подобно диким животным или львам, на снежных вершинах гор, в горных пещерах или пустых долинах* . Они полностью могут самостоятельно позаботиться о себе и предпочитают уйти в пустынное место и тихо умереть, без суеты и беспокойства друзей и родственников.

Таким преуспевшим практикующим, как эти, нужно напоминание мастера о практиках, которые им следует применять при приближении смерти. Вот два таких примера, происходящие из традиции Дзогчен. В первом из них практикующему советуют лечь «в позе спящего льва». Затем он должен сосредоточить свое сознавание в своих глазах и устремить взгляд в небо перед собой. Просто оставляя свой ум неизменным, он покоится в этом состоянии, позволяя своей Ригпе слиться с первозданным пространством истины. В то время, как возникает Основная Светоносность смерти, он совершенно естественно втекает в нее и достигает просветления.

Но это возможно только для того, кто уже стабилизировал свое сознавание природы ума посредством практики. Для того, кто не достиг этого уровня совершенства и нуждается в более формальном методе для сосредоточения, рекомендуется другая практика: зримо представить свое сознание как белый слог «А» и выбросить его по центральному каналу и через макушку своей головы в обитель будд. Это – практика пхова, переноса сознания, тот метод, который мой мастер помог выполнить Ламе Цетену, когда тот умирал.

Сказано, что тот, кто успешно выполнит любую из этих двух практик, по-прежнему проходит физические процессы умирания, но будет освобожден от последующих состояний бардо.

ПХОВА: ПЕРЕНОС СОЗНАНИЯ

Теперь, когда бардо умирания начинается для меня,
Я откажусь от всего цепляния, желания и привязанности,
Войду, не отвлеченный ничем, в ясное сознавание учения,
И выброшу свое сознание в пространство нерожденной Ригпы;
В то время, как я покину это сложное тело из плоти и крови,
Я буду знать, что это преходящая иллюзия.

«Выбрасывание сознания в пространство нерожденной Ригпы» относится к переносу сознания, практике пхова, которая наиболее часто используется при умирании, и к специальным указаниям, связанным с бардо умирания. Пхова – это практика йоги и медитации, веками использовавшаяся для помощи умирающим и подготовки к смерти. Ее принцип состоит в том, что в момент смерти практикующий выбрасывает

свое сознание и сливает его с умом мудрости Будды, в том, что Падмасамбхава называет «пространством нерожденной Ригпы». Эту практику может выполнить сам умирающий или сделать для него квалифицированный мастер или хороший практикующий.

Существует множество категорий пхова, соответственно способностям, опыту и обучению разных людей. Но наиболее часто применяется практика пхова, называемая «пхова трех узнаваний»: *узнавания нашего центрального канала в качестве пути; узнавания нашего сознания как путешественника; и узнавания окружения мира будд как пункта назначения* .

Обычные жители Тибета, занимающиеся трудом и заботящиеся о семьях, не могут посвящать всю свою жизнь учению и практике, но у них есть потрясающая вера в учения и доверие к ним. Когда вырастают их дети и они приближаются к концу жизни, – то, что на Западе назвали бы «уходом на пенсию», – тибетцы зачастую отправляются в паломничество или встречаются с мастерами и сосредотачиваются на духовной практике; часто они обучаются пхова, чтобы подготовиться к смерти. В учениях нередко встречаются отзывы о пхова, как о методе достижения просветления без необходимости посвятить всю жизнь практике медитации.

В практике пхова центральным присутствием, которое призывают, является Будда Амитабха, Будда Безграничного Света. Амитабха широко популярен среди обычных людей в Китае и Японии, а также в Тибете и Гималаях. Он является первозданным Буддой Лотоса, или семьи Падма, – семьи будд, к которой принадлежат люди; он представляет нашу чистую природу и символизирует преображение желания, преобладающей эмоции мира людей. Глубже, Амитабха – это безграничная светоносная природа нашего ума. При смерти истинная природа ума проявляется в момент появления Основной Светоносности, но не каждый может быть с ней достаточно знаком, чтобы узнать ее. Насколько же искусны и сострадательны будды, передавшие нам метод призывания самого воплощения этой светоносности, в сияющем присутствии Амитабхи!

Нет необходимости объяснять подробности традиционной практики пхова, которую нужно всегда и во всех обстоятельствах выполнять под руководством квалифицированного мастера. Никогда не пытайтесь делать эту практику самостоятельно без должного руководства.

Согласно учениям, при смерти наше сознание, которое держится на «ветре» и которому поэтому нужно отверстие, чтобы покинуть тело, может выйти через любое из девяти отверстий. Путь, который оно выбирает, точно определяет, в каком мире существования мы вновь родимся. Когда оно уходит из тела через родничок, на макушке головы, то

сказано, что мы рождаемся в чистой земле, где можем постепенно продвигаться к просветлению [].

Я должен еще раз подчеркнуть, что эту практику можно выполнять только под наблюдением квалифицированного мастера, у которого есть благословение для того, чтобы дать должную передачу. Для успешного выполнения пхова не нужно больших знаний или глубокого сознавания, достаточно только преданности, сострадания, целенаправленного зримого представления и глубокого чувства присутствия Будды Амитабхи. Ученик получает соответствующие указания, а затем практикуется, пока не появятся признаки успеха. К ним относится зуд на макушке, головные боли, появление прозрачной жидкости, набухание или мягкость тканей вокруг области родничка, или даже появление там маленького отверстия, в которое традиционно вставляется кончик травинки для проверки того, насколько успешной была практика.

Недавно группа пожилых тибетцев, светских людей, поселившихся в Швейцарии, обучилась у известного мастера пхова. Их дети, выросшие и воспитанные в Швейцарии, скептически отнеслись к эффективности этой практики. Но они были поражены тем, как преобразились их родители, у которых действительно появились некоторые из описанных выше признаков успеха после десяти дней обучения пхова в уединении.

Японский ученый, доктор Хироси Мотояма, исследовал психофизиологическое действие пхова. Во время практики пхова были точно зарегистрированы физиологические изменения нервной системы, метаболизма и системы акупунктурных меридианов. Одним из фактов, обнаруженных доктором Мотоямой, было то, что структуры потоков энергии по меридианам тела у мастера пхова, которого он изучал, были очень сходны с измеренными у лиц с сильными экстрасенсорными способностями. Он также обнаружил на ЭЭГ (электроэнцефалограмме), что волны биотоков мозга при практике пхова совершенно отличаются от тех, что наблюдаются у йогов, практикующих другие виды медитации. Они показали, что при пхова происходит стимуляция определенной части мозга, гипоталамуса, а также остановка обычной сознательной мыслительной деятельности, для того, чтобы было возможно испытывать глубокое состояние медитации.

Иногда происходит так, что посредством благословения пхова обычные люди получают переживания сильных зримых представлений. Эти образы покоя и света мира Будды, и видения Амитабхи, похожи на некоторые из переживаний состояний, близких к смерти. И так же, как и в переживаниях состояний, близких к смерти, успех практики пхова тоже приносит уверенность и бесстрашие при встрече момента смерти.

Существенная практика пхова, которую я изложил в предыдущей главе, является настолько же практикой исцеления для живущих,

насколько же и практикой для момента смерти, и ее можно выполнять *в любое время без опасности* . Однако время выполнения традиционной практики пхова чрезвычайно важно. Например, сказано, что если кто-нибудь действительно успешно перенесет свое сознание прежде момента естественной смерти, то это будет равнозначно самоубийству. Время выполнения пхова – когда внешнее дыхание прекратилось, а внутреннее все еще продолжается; но, наверное, безопаснее начинать практику пхова во время процесса распада (описанного в следующей главе), и повторять эту практику несколько раз.

Поэтому когда мастер, доведший традиционную практику пхова до совершенства, выполняет ее для умирающего, зримо представляя его сознание и выбрасывая его через родничок, то существенно важен правильный момент, чтобы это не было сделано слишком рано. Однако продвинутый практикующий, знающий процесс смерти, может проверить такие подробности, как каналы, движение ветров и тепло тела, чтобы увидеть наступление момента для пхова. Если нужен мастер, чтобы провести перенос для умирающего, то необходимо связаться с ним как можно скорее, потому что даже на расстоянии пхова все еще можно будет произвести.

Может появиться ряд препятствий, не позволяющих успешно провести пхова. Поскольку любое неподходящее настроение ума или даже мельчайшее желание какого-то обладания будет помехой с приходом смерти, то вы должны препятствовать победе над вами одной, даже мельчайшей, отрицательной мысли или желания. В Тибете верили, что совершить пхова будет очень трудно, если в той комнате, где находится умирающий, будут какие-то материалы из кож животных или меха. И наконец, поскольку курение – или любые наркотики – действуют, блокируя центральный канал, это делает пхова более трудной.

«Даже великий грешник», как сказано, может быть освобожден в момент смерти, если постигший и сильный мастер перенесет сознание этого человека в мир будды. И даже если у умирающего недостаточно заслуг и практики, и мастер не полностью успешно совершил пхова, все равно мастер может повлиять на будущее умирающего, и эта практика сможет помочь ему вновь родиться в высшем мире. Однако для успеха пхова условия должны быть совершенны. Пхова может помочь человеку с сильной отрицательной кармой только в том случае, если этот человек имеет близкую и чистую связь с мастером, который проводит ее, если он верит в учения, и если он истинно, от сердца, просит об очищении.

В идеальной обстановке в Тибете члены семьи обычно приглашают много Лам для постоянного выполнения пхова, пока не появятся признаки свершения. Это может продолжаться часами, сотни раз, а иногда и весь день. Для некоторых умирающих требуется всего одна или две сессии

пхова, и появляется знак, в то время как для других не хватает и целого дня. Не стоит и говорить, что это очень сильно зависит от кармы умирающего. В Тибете были такие практикующие, которые, хотя и не были знамениты своей практикой, имели особую силу выполнения пхова, и у них эти признаки появлялись быстро. Существуют различные признаки успеха пхова, выполненной практикующим, появляющиеся у умирающего. Иногда вблизи от родничка выпадает пучок волос, или там ощущается тепло, или виден пар около макушки. В некоторых необычайных случаях мастера или практикующие были настолько сильны, что когда они произносили слог, производящий перенос, все в комнате теряли сознание, или кусочек кости вылетал из черепа умирающего, когда сознание с огромной силой выбрасывалось наружу [].

БЛАГОДАТЬ МОЛИТВЫ В МОМЕНТ СМЕРТИ

Все религиозные веры утверждают, что умереть в состоянии молитвы очень удачно. Так что я надеюсь, что при вашей смерти вы сможете от всего сердца призвать всех будд и вашего мастера. Молитесь, чтобы через раскаяние во всех ваших отрицательных действиях в этой и других жизнях, они могли быть очищены, и чтобы вы могли умереть в сознании и покое, достичь хорошего нового рождения и, в конце концов, освобождения.

Сформулируйте однонаправленное и концентрированное желание, чтобы вы родились или в чистом мире, или как человек, но для того, чтобы запищать и питать других, и помогать им. В тибетской традиции сказано, что смерть, с такой любовью и таким нежным состраданием в сердце до последнего дыхания, является еще одним видом практики пхова, и обеспечит вам, как минимум, получение еще одного драгоценного тела человека.

Существенно важно создать перед смертью как можно более положительный отпечаток на потоке ума. Наиболее эффективная практика для этого – простая практика Гуру-йоги, в которой умирающий сливает свой ум с умом мудрости учителя, или Будды, или любого просветленного существа. Даже если вы не можете в этот момент зримо представить своего мастера, старайтесь как минимум вспомнить его, думайте о нем в своем сердце и умрите в состоянии преданности. Когда ваше сознание вновь пробудится после смерти, этот отпечаток присутствия мастера возникает вместе с вами, и вы будете освобождены. Если вы умрете, вспоминая мастера, то возможности его благословения безграничны: даже проявления звука, света и цвета в бардо дхарматы могут появиться как благословение мастера и сияние его природы мудрости.

Если мастер присутствует при умирании, то он обеспечит, чтобы на потоке ума умирающего был отпечаток его присутствия. Для того, чтобы оторвать умирающего от других отвлечении, мастер может сделать какое-то поразительное и значительное замечание. Он может громко сказать: «Помни меня!» Мастер привлечет внимание умирающего туда, куда нужно, и создаст неизгладимый отпечаток, который в состоянии бардо вернется как память о мастере. Когда мать одного известного учителя умирала и уже впадала в кому, Дилго Кхьенце Ринпоче находился около нее и сделал нечто очень необычное. Он шлепнул ее по ноге. И если она не забыла Дилго Кхьенце Ринпоче, когда вошла в смерть, то она была воистину благословлена.

В нашей традиции обычные практикующие также молятся тому будде, к которому они чувствуют преданность и с которым ощущают кармическую связь. Если это Падмасамбхава, то они будут молиться о рождении в его великолепном чистом мире, Дворце Лотосового Света на Медноцветной Горе; а если это Амитабха, то будут молиться о новом рождении в его «Благословенных» небесах, чудесной Чистой Земле Девачан [].

АТМОСФЕРА ДЛЯ УМИРАНИЯ

Как же нам отзывчивее помочь обычному духовному практикующему в умирании? Всем нам нужны любовь и забота, которые сопровождаются практической и эмоциональной поддержкой, но для того, кто занимается духовной практикой, особое значение приобретает атмосфера, напряженность и измерения духовной помощи. Было бы идеально и великим благословением, если бы с ним находился его мастер; но если это невозможно, то его духовные друзья могут оказать огромную помощь, напоминая умирающему о сущности учений и той практике, которая при жизни была ближе всего его сердцу. Для практикующего, который умирает, существенно важно духовное вдохновение и та атмосфера доверия и веры, которая естественно из него возникает. Любящее и постоянное присутствие мастера или духовных друзей, ободрение учений и сила его собственной практики, – все сочетается вместе, создавая и поддерживая это вдохновение, столь же драгоценное в эти последние недели и дни, как само дыхание.

Моя любимая ученица умирала от рака и спросила меня, как ей лучше всего выполнять практику, приближаясь к смерти, особенно когда у нее уже не будет силы сосредотачиваться на какой-то формальной практике.

«Помни, насколько сильно тебе везло, – сказал я ей, – в том, что ты встретила так много мастеров, получила так много учений и имела время и возможность делать практику. Я обещаю тебе, что благо всего этого

никогда не оставит тебя: хорошая карма, созданная этим, останется с тобой и поможет тебе. Даже один раз услышать учение или встретить такого мастера, как Дилго Кхьенце Ринпоче и быть в сильной связи с ним, как было у тебя, само по себе освобождает. Никогда не забывай этого, и также никогда не забывай, как много людей в твоем положении не имели такой чудесной возможности.

Если настанет время, когда ты больше не сможешь активно делать практику, то единственно важным для тебя будет расслабляться, как можно глубже, в уверенности Вида, и покоиться в природе ума. Не имеет никакого значения, как функционируют твое тело или твой мозг: природа ума всегда здесь, подобная небу, сияющая, благословенная, безграничная и неизменная... Знай это сверх всяких сомнений и позволь этому знанию дать тебе силу сказать с беззаботной легкостью своей боли, как бы сильна она ни была: «Уходи сейчас же, оставь меня!» Если что-то будет раздражать тебя или причинять неудобства, не трать свое время, стараясь изменить это; продолжай возвращаться к Виду. Верь в природу своего ума, глубоко доверяй ей и полностью расслабься. Нет ничего нового, что тебе нужно было бы учить, приобретать или понимать; просто позволь тому, что уже было тебе дано, расцвести в тебе и раскрываться все большими и большими глубинами.

Полагайся на те практики, которые более всего вдохновляют тебя. А если тебе трудно будет создавать зримое представление или следовать формальному виду практики, помни то, что всегда говорил Дуджом Ринпоче: что чувствовать присутствие важнее, чем ясно видеть подробности зримого представления. Сейчас время чувствовать, так сильно, как только можешь, чувствовать всем твоим существом присутствие твоих мастеров, Падмасамбхавы, будд. Что бы ни происходило с твоим телом, помни, что твое сердце никогда не поражено или увечно.

Ты любила Дилго Кхьенце Ринпоче: почувствуй его присутствие и действительно попроси его о помощи и очищении. Полностью отдайся в его руки: сердцем и умом, телом и душой. Простота полного доверия является одной из наиболее мощных сил в мире.

Я когда-нибудь рассказывал тебе прекрасную историю о Бене из Конг-по? Он был очень простым человеком с огромной верой, который пришел из Конгпо, провинции на юго-востоке Тибета. Он много слышал о Джово Ринпоче, «Драгоценном Господине», прекрасной статуе, изображающей Будду как двенадцатилетнего принца, которая стоит в центральном соборе Лхасы. Сказано, что она была сделана еще при жизни Будды, и является самой священной статуей во всем Тибете. Бен не мог понять, будда это или человек, и он решил пойти и посетить Джово

Ринпоче, чтобы самому убедится, о чем все эти разговоры. Он обул башмаки и шел неделю за неделей до Лхасы в центральном Тибете.

Когда он пришел туда, он был голоден, и, войдя в собор, увидел эту великую статую Будды, а перед ней ряд масляных ламп и особых пирогов, испеченных как приношения для святилища. Он тут же решил, что эти пироги и есть то, что ест Джово Ринпоче. «Пироги, – сказал он сам себе, – должно быть, нужно макать в масло, которое в лампах, а лампы должны гореть, чтобы масло не замерзло. Я лучше сделаю так же, как делает Джово Ринпоче». И он обмакнул пирог в масло и съел его, глядя вверх на статую, которая казалась благосклонно улыбающейся прямо ему.

«Какой ты милый Лама, – сказал Бен. – Собаки входят и крадут пищу, которую люди подносят тебе, а ты только улыбаешься. Ветер задувает лампы, а ты продолжаешь улыбаться... В любом случае, я сейчас обойду весь храм с молитвой, чтобы выказать свое уважение. Ты не присмотришь за моими башмаками, пока я не вернусь?» Он снял свои грязные башмаки, поставил их на алтарь прямо перед статуей и пошел.

Пока Бен обходил весь огромный храм, вернулся служка и увидел, к своему ужасу, что кто-то ел подношения и оставил грязную пару башмаков на алтаре. Он пришел в ярость и схватил башмаки, чтобы выбросить их вон, но тут от статуи раздался голос: «Стой! Положи эти башмаки обратно. Я стерегу их для Бена из Конгпо».

Вскоре Бен вернулся за своими башмаками и посмотрел в лицо статуи, по-прежнему спокойно улыбавшееся ему. «Ты действительно, как я скажу, добрый Лама. Почему бы тебе не навестить мой дом в следующем году? Я зажарю свинью и сварю пива...» И Джово Ринпоче вновь заговорил и пообещал навестить Бена.

Бен вернулся домой в Конгпо, рассказал все, что случилось своей жене и велел ей посматривать, не появится ли Джово Ринпоче, потому что он не знал, когда точно тот придет. Прошел год, и однажды его жена вбежала в дом и сказала ему, что видела что-то, сияющее, как солнце, под водой в реке. Бен велел ей поставить воду для чая и побежал к реке. Он увидел Джово Ринпоче, сверкающего в воде и тут же подумал, что тот упал в реку и тонет. Он кинулся в воду, ухватил его и вынес на берег.

Когда они пошли к Бену домой, болтая по дороге, то подошли к большой отвесной скале. Джово Ринпоче сказал: «Ну, вообще-то я боюсь, что не могу войти в дом», и с этими словами растворился в скале. До сего дня в Конгпо есть два знаменитых места паломничества: одно – Скала Джово, на которой видна форма Будды, а другое – Река Джово, в которой можно увидеть Будду. Люди говорят, что благословляющая и исцеляющая сила этих мест такая же, как у Джово Ринпоче в Лхасе. И все это случилось благодаря огромной вере и простому доверию Бена.

Я хочу, чтобы у тебя было чистое доверие такого же вида, какое было у Бена. Позволь своему сердцу наполниться преданностью Падмасамбхаве и Дилго Кхьенце Ринпоче, и просто чувствуй, что находишься в его присутствии, что все окружающее тебя пространство – он. Затем призови его и пройди в своем уме каждый момент, проведенный тобой с ним. Слей свой ум с его умом, и скажи из глубин своего сердца, своими словами: «Ты видишь, как я беспомощна, как я больше не могу напряженно заниматься практикой. Теперь я должна полностью положиться на тебя. Я полностью тебе верю. Позаботься обо мне. Сделай меня единой с тобой». Делай практику Гуру-йоги, представляя с особой силой лучи света, истекающие от твоего мастера и очищающие тебя, сжигающие все твои загрязнения и твою болезнь, и исцеляющие тебя; твое тело, тающее в свете; и в конце сливай свой ум с его умом мудрости, с полной уверенностью.

Когда будешь выполнять практику, не волнуйся, если почувствуешь, что она не проходит легко; просто верь и чувствуй ее в своем сердце. Все сейчас зависит от вдохновения, потому что только оно расслабит твою тревожность и растворит волнение. Поэтому держи перед собой замечательную фотографию Дилго Кхьенце Ринпоче или Падмасамбхавы. Мягко сосредоточься на ней в начале своей практики, а затем просто расслабься в ее сиянии. Представь, что ты на воздухе под солнцем, и можешь снять все одежды, и греться в его лучах: выскользни из всех своих подавленных эмоций и расслабься в сиянии благословения, когда ты действительно это почувствуешь. И глубоко, глубоко в себе, отпусти все.

Не тревожься ни о чем. Даже если обнаружишь, что твое внимание отклоняется, тут нет никакого особенного «предмета», за который тебе нужно держаться. Просто отпусти и плыви по течению в осознании благословения. Не давай мелким, приставучим вопросам отвлекать тебя, таким, как «Это Ригпа? Или нет?» Просто позволяй себе быть все более и более естественной. Помни, твоя Ригпа всегда здесь, всегда в природе твоего ума. Помни слова Дилго Кхьенце Ринпоче: «Если твой ум неизменен, ты в состоянии Ригпы». Поэтому, поскольку ты получила учения, ты была ознакомлена с природой ума, то просто расслабься в Ригпе, не сомневаясь.

Тебе достаточно повезло, что вблизи тебя сейчас есть несколько хороших духовных друзей. Поощри их создать вокруг тебя окружение практики и продолжать делать практику около тебя до твоей смерти и после нее. Пусть они читают тебе стихи, которые ты любишь, или руководство от твоего мастера, или вдохновляющее учение. Попроси их проигрывать тебе пленки с записями Дилго Кхьенце Ринпоче, пением мантр для практики, или вдохновляющей музыки. Я молюсь о том, чтобы каждый момент твоего бодрствования был слит с благословением практики, в атмосфере живой и сияющей вдохновением.

Пока будет звучать музыка или запись учений, уплыви в сон при ней, проснись при ней, впади в дремоту при ней, ешь при ней... Пусть атмосфера практики полностью наполнит эту последнюю часть твоей жизни, так же, как было с моей тетей Ани Рилу. Не делай ничего, кроме практики, так, чтобы она продолжалась даже в твоих снах. И так же, как у нее, пусть эта практика будет последним и самым сильным воспоминанием и влиянием на твой ум, заменив в твоем потоке ума обычные привычки, накопившиеся в течение жизни.

А когда почувствуешь, что близишься к концу, думай только о Дилго Кхьенце Ринпоче, с каждым дыханием и биением сердца. Помни, что с какой бы мыслью ты ни умерла, именно она наиболее сильно вернется, когда ты вновь проснешься в состояниях бардо после смерти».

ПОКИДАНИЕ ТЕЛА

Теперь, когда бардо умирания начинается для меня,
Я откажусь от всего цепляния, желания и привязанности,
Войду, не отвлеченный ничем, в ясное сознавание учения,
И выброшу свое сознание в пространство нерожденной Ригпы;
В то время, как я покину это сложное тело из плоти и крови,
Я буду знать, что это преходящая иллюзия.

В настоящее время наше тело, несомненно, является центром всей нашей вселенной. Мы не думая ассоциируем его со своей личностью и своим эго, и эта бездумная и ложная ассоциация постоянно усиливает нашу иллюзию их неразделимого материального существования. Из-за того, что наше тело кажется так убедительно существующим, наше «Я» кажется существующим, и «ты» кажется существующим, и весь этот иллюзорный дуалистичный мир, который мы никогда не прекращаем проецировать вокруг нас, выглядит очень неизменным и реальным. Когда мы умираем, то вся эта сложная конструкция впечатляюще разваливается.

Происходит, если это выразить предельно просто, то, что сознание, на своем наиболее тонком уровне, продолжает существовать без тела и проходит через ряд состояний, называемых «бардо». Учения говорят нам, что именно потому, что в бардо мы более не имеем тела, нет причины бояться любого переживания, как бы пугающе оно ни было, какое может случиться с нами после смерти. Как, в конце концов, можно причинить

какой-то вред бестелесности? Однако проблема состоит в том, что в состояниях бардо большинство людей продолжает цепляться за ложное ощущение личности, с его призрачным цеплянием за физическую плотность; и это продолжение той иллюзии, которая лежала в корне всего страдания в жизни, по смерти подвергает их дальнейшему страданию, особенно в «бардо становления».

Существенно важно, как вы можете видеть, сознавать сейчас, при жизни, когда у нас еще есть тело, что эта видимая, такая убедительная плотность является просто иллюзией. Наиболее сильный способ осознать это – научиться, как после медитации «становиться дитем иллюзии»: воздерживаться от уплотнения, что мы всегда соблазняемся делать, восприятий себя самих и нашего мира; и продолжать, как «дитя иллюзии», видеть прямо, как мы делаем в медитации, что все явления являются иллюзорными и подобными сновидению. Углубляющееся при этом осознание иллюзорной природы тела является одним из наиболее глубоких и вдохновляющих, какие мы можем получить для того, чтобы помочь нам отпустить.

Когда при смерти мы, вдохновленные и вооруженные этим знанием, сталкиваемся с *фактом* , что наше тело – иллюзия, мы можем узнать его иллюзорную природу без страха, спокойно освободиться от всей привязанности к нему и охотно оставить его позади, даже с благодарностью и радостью, поскольку теперь знаем его как то, чем оно является. Фактически, можно сказать, что мы сможем по-настоящему и полностью *умереть, когда умрем* , и таким образом достичь высшей свободы.

Думайте тогда о моменте смерти как о странной пограничной зоне ума, ничейной территории, на которой, с одной стороны, если мы не понимаем иллюзорной природы своего тела, мы можем понести тяжелую эмоциональную травму, потеряв его; а с другой стороны, нам предоставляется возможность безграничной свободы, возникающая именно благодаря отсутствию того же самого тела.

Когда мы наконец-то свободны от тела, которое так долго определяло наше понимание самих себя и доминировало в нем, то кармическое видение одной жизни полностью истощается, но любая карма, какая может быть создана в будущем, еще не начинает кристаллизоваться. Итак, что происходит в смерти, так это то, что возникает «промежуток» или место, имеющее огромные возможности; это момент чрезвычайно важной силы, где единственно, что значит, или может значить, – это каким точно *является* наш ум. Лишенный физического тела, ум предстает нагим, отрыто показанным таким, каким он был всегда: конструктором нашей реальности.

Поэтому если в момент смерти мы уже владеем стабильным сознаванием природы ума, то можем в одно мгновение очистить всю свою карму. А если мы продолжим это стабильное узнавание, то на самом деле сможем совершенно покончить со своей кармой, войдя в обширность первозданной чистоты природы ума и достичь освобождения. Падмасамбхава так это объяснил:

> Вы можете спросить, почему это во время состояния бардо вы можете найти стабильность, просто узнав на одно мгновение природу ума? Ответ такой: в настоящее время наш ум запутан в сети, сети «ветра кармы». А сам «ветер кармы» заключен в сеть, сеть нашего физического тела. В результате у нас нет независимости или свободы.
>
> Но как только наше тело разделилось на ум и материю, в промежутке между тем, как вновь оказаться заключенным в сеть будущего тела, ум, вместе со своей магической игрой образов, не имеет конкретной, материальной поддержки. И пока у него нет такой материальной основы, мы независимы – и можем узнать.

Эта сила достичь стабильности простым узнаванием природы ума подобна факелу, что за мгновение способен разогнать тьму, царившую веками.

> Поэтому если мы можем узнать природу ума в бардо таким же образом, как можем сейчас, когда она показывается мастером, то нет ни малейшего сомнения, что мы достигнем просветления. Вот почему, начиная с самого этого момента, мы должны познать природу ума посредством практики.

Глава XV
ПРОЦЕСС УМИРАНИЯ

По словам Падмасамбхавы,

> Люди встречаются с двумя причинами смерти: есть преждевременная смерть и смерть при истечении их естественного срока жизни. Преждевременная смерть может быть предупреждена посредством способов, применяемых для продления жизни. Но в случае естественной смерти вы

сходны с лампой, в которой кончилось масло. Тут нет способа отвратить смерть, обманув ее; вам нужно приготовиться к уходу.

Давайте рассмотрим теперь эти две причины смерти: окончание нашего естественного срока жизни и препятствие или несчастный случай, которые приводят нашу жизнь к безвременному концу.

ИСТЕЧЕНИЕ НАШЕГО СРОКА ЖИЗНИ

Каждый имеет определенный срок жизни соответственно своей карме; и когда он истекает, продлить жизнь крайне трудно. Однако тот, кто усовершенствовался в продвинутых практиках йоги, может превзойти даже этот предел и действительно продлить свою жизнь. Есть легенда, что иногда мастера получают от своих учителей сведения о долготе своей жизни. Но они знают, что благодаря силе своей собственной практики, чистоте их связи со своими учениками и их практикой, и благу их работы, они могут прожить дольше. Мой мастер сказал Дилго Кхьенце Ринпоче, что он доживет до восьмидесяти, а дальше все зависит от его собственной практики; он дожил до восьмидесяти одного года. Дуджому Ринпоче было сказано, что его срок жизни равен семидесяти трем годам, но он жил до восьмидесяти двух.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ СМЕРТЬ

С другой стороны, сказано, что если преждевременная смерть грозит нам только из-за какого-то препятствия, ее легче отвратить – если, конечно, нам об этом заблаговременно известно. В учениях о бардо и тибетских трудах по медицине мы можем найти описания признаков, которые предупреждают о приближении смерти, некоторые – за годы или месяцы, а некоторые – за недели или дни. К ним относятся физические признаки, некоторые определенные виды сновидений и специальные способы исследований с применением теневых образов [].

К несчастью, истолковывать эти признаки может только их опытный знаток. Их предназначение – предупредить человека, что его жизнь в опасности, и он должен воспользоваться практиками для продления жизни прежде, чем эти препятствия возникнут.

Любая духовная практика, какую бы мы ни выполняли, помогает продлить нашу жизнь и приносит хорошее здоровье, поскольку она дает накопление «заслуг». Хороший практикующий, благодаря силе и вдохновению своей практики, начинает чувствовать себя психологически,

эмоционально и духовно целостным, а это является не только величайшим источником исцеления, но и самой сильной защитой от болезни.

Есть также специальные «практики долгой жизни», в которых жизненная энергия призывается от природных элементов и вселенной посредством силы медитации и зримых представлений. Когда наша энергия слаба и неуравновешенна, то практики долголетия усиливают и координируют ее, и это удлиняет наш срок жизни. Есть также много и других практик продления жизни. Одна из них заключается в том, чтобы спасать жизни животных, которых собираются забить на мясо, выкупая их и отпуская на свободу. Эта практика популярна в Тибете и Гималаях, где, например, люди часто приходят на рыбный рынок, чтобы купить рыб и выпустить их в реку. Она основана на естественной кармической логике того, что лишение других жизни или причинение им вреда укорачивает вашу жизнь, а предоставление жизни – удлиняет ее.

«БОЛЕЗНЕННОЕ» БАРДО УМИРАНИЯ

Бардо умирания начинается с того момента, когда мы заболеваем смертельной болезнью или впадаем в состояние, которое окончится смертью, и продолжается до прекращения «внутреннего дыхания». Оно называется «болезненным», поскольку в том случае, когда мы не готовы к тому, что произойдет с нами при смерти, это может явиться очень сильным страданием.

Весь процесс умирания в целом может быть болезненным даже для практикующего, потому что потеря тела и этой жизни может быть очень трудной. Но если мы получали обучение о смысле смерти, то знаем, какую огромную надежду дает появление Основной Светоносности в момент смерти. Однако тут по-прежнему остается неуверенность в том, узнаем ли мы ее, и поэтому так важно стабилизировать это узнавание природы ума посредством практики, пока мы еще живы.

Но многим из нас не удается встретиться с этим учением, и мы не имеем понятия о том, что такое смерть на самом деле. Когда мы внезапно сознаем, что вся наша жизнь, вся наша реальность в целом исчезает, то это приводит нас в ужас: мы не знаем, что с нами происходит, или куда мы уходим. Ничто из нашего прежнего опыта не подготовило нас к этому. Любой, кто ухаживал за умирающим, знает, что эта тревожность даже усиливает переживание физической боли. Если мы не заботились о своей жизни или совершали пагубные и отрицательные поступки, то чувствуем раскаяние, вину и страх. Поэтому даже просто какое-то ознакомление с этими учениями о состояниях бардо принесет нам некоторое ободрение, вдохновение и надежду, даже хотя бы мы и никогда не практиковали и не сознавали их.

Для хороших практикующих, которые точно знают, что происходит, смерть не только менее болезненна и страшна, но является моментом, которого они ожидали: они встречают ее с самообладанием и даже с радостью. Я помню историю о смерти одного постигшего йога, которую любил рассказывать Дуджом Ринпоче. Этот йог болел несколько дней, и его врач пришел проверить его пульс. Врач заметил признаки приближения смерти, но не был уверен, говорить ему об этом или нет; его лицо омрачилось, и он стоял у постели больного с серьезным и печальным видом. Но йог настаивал, с почти детским энтузиазмом, чтобы врач сказал ему самое худшее. Наконец, врач сдался, но попытался сказать это утешающе. Он серьезно вымолвил: «Будь осторожнее, время пришло». К изумлению врача, йог пришел в восхищение и был рад, как ребенок, вынувший из-под елки рождественский подарок и собирающийся его открыть. «Это в самом деле так? – спросил он. – Какие приятные слова, какое радостное известие!» Он устремил взгляд в небо и тут же умер прямо в состоянии глубокой медитации.

В Тибете каждый знал, что стать знаменитым можно, умерев эффектной смертью, если уж не смог этого добиться при жизни. Я слышал об одном человеке, который был намерен умереть чудесным и величественным образом. Он знал, что мастера часто заранее сообщают о своей смерти и созывают учеников, чтобы все они при том присутствовали. Поэтому этот человек собрал всех своих друзей на большой пир к своему смертному ложу. Он сидел там в позе медитации, ожидая смерти, но ничего не происходило. Спустя несколько часов его гости стали уставать от ожидания и переговариваться: «Давайте-ка начнем есть». Они наполнили свои тарелки, а потом посмотрели на «будущий труп» и сказали: «Он умирает, поэтому ему еды не нужно». Время шло, и по-прежнему ни одного признака смерти не было, а «умирающий» сильно проголодался и заволновался, что скоро ему еды не останется. Он сошел со своего смертного ложа и присоединился к пиру. Его грандиозная сцена, спланированная вокруг смертного ложа, оказалась унизительной неудачей.

Хорошие практикующие могут о себе позаботиться при своем умирании, но обычным практикующим нужно по возможности присутствие учителя или, по крайней мере, духовного друга, чтобы напомнить им о сущности их практики и вдохновить их увидеть Вид.

Кем бы мы ни были, знание процесса умирания может оказать нам громадную помощь. Если мы понимаем стадии умирания, то будем знать, что все наши странные и незнакомые переживания, через которые мы проходим, являются частью естественного процесса. Начало этого процесса сигнализирует о приходе смерти и напоминает нам, что пора быть готовыми. А для практикующего каждая стадия умирания будет

указателем на пути, напоминающим о том, что происходит, и о практике, которую нужно делать на каждом этапе.

ПРОЦЕСС УМИРАНИЯ

В различных тибетских учениях подробно описан процесс умирания. По существу, он состоит из двух фаз распада: внешнего распада, когда распадаются чувства и элементы, и внутреннего распада плотных и тонких мысленных состояний и эмоций. Но вначале нам нужно понять те компоненты нашего тела и ума, которые распадаются при смерти.

Все наше существование определяется элементами: землей, водой, огнем, воздухом и пространством. Посредством них образуется и поддерживается тело, а когда они распадаются, мы умираем. Мы знакомы с внешними элементами, которые обуславливают то, как мы живем, но интересно именно то, как эти внешние элементы взаимодействуют с внутренними элементами внутри нашего собственного физического тела. Потенциал и качества этих пяти элементов также существуют внутри нашего ума. Способность ума служить почвой всего, что переживается, – это качество элемента земли; его непрерывность и приспосабливаемость – воды; его ясность и способность восприятия – огня; его постоянное движение – воздух; а его безграничная пустота – качество пространства.

Изложенное ниже объясняет, как образовано наше физическое тело. В древнетибетском медицинском трактате сказано:

> Чувственное сознание возникает из ума человека. Плоть, кости, орган обоняния и запахи образуются из элемента земли. Кровь, орган вкуса, вкус и жидкости в теле возникают из элемента воды. Теплота, чистая окраска, орган зрения и форма образуются из элемента огня. Дыхание, орган осязания и физические ощущения формируются элементом ветра. Полости в теле, орган слуха и звуки образуются элементом пространства.

«Короче, – пишет Калу Ринпоче, – именно из ума, воплощающего пять элементных качеств, развивается физическое тело. Это физическое тело само наделено этими качествами, и именно благодаря этому комплексу ум/тело мы воспринимаем внешний мир, который в свою очередь состоит из пяти элементных качеств земли, воды, огня, ветра и пространства».

Тибетское учение тантрического буддизма предлагает объяснение тела, которое совершенно отличается от того, к которому привыкло большинство из нас. Тело изображается там как психофизическая система,

состоящая из динамической сети тонких каналов, «ветров», или внутреннего воздуха, и сущностей. На санскрите они соответственно называются *нади, прана* и *бинду* ; а по-тибетски *ца, лунг* и *тикле* . В китайской медицине и акупунктуре есть нечто похожее в виде меридианов и энергии *ци* .

Мастера сравнивают тело человека с городом, каналы – с дорогами в нем, ветры – с лошадью, а ум – со всадником. В теле есть 72 тысячи тонких каналов, но главных из них три: центральный канал, проходящий параллельно позвоночнику, правый и левый каналы, идущие по его сторонам. В нескольких точках правый и левый каналы скручиваются вокруг центрального, образуя ряд «узлов». Вдоль центрального канала расположено несколько «колес канала», это *чакры* , или энергетические центры, от которых ответвляются другие каналы, как спицы зонтика.

По этим каналам текут ветры, или внутренний воздух. Существует пять корневых и пять ответвленных ветров. Каждый из корневых ветров поддерживает какой-то элемент и отвечает за какую-то функцию человеческого тела. Ответвленные ветры позволяют работать органам чувств. Сказано, что ветры, проходящие по всем каналам, кроме центрального, нечисты и приводят в действие отрицательные, дуалистические мысленные структуры; ветры в центральном канале называют «ветрами мудрости». Дилго Кхьенце Ринпоче объясняет, что чистые ветры мудрости присутствуют наряду с нечистыми кармическими ветрами, но пока кармические ветры преобладают, они препятствуют ветрам мудрости. Когда посредством практики йоги кармические ветры приводятся в центральный канал, они исчезают и по каналам циркулируют только ветры мудрости.

«Сущности» содержатся внутри каналов. Есть красная и белая сущности. Главное местонахождение белой сущности – макушка головы, а красной – пупок.

В продвинутой практике йоги практикующий очень точно, зримо представляет эту систему. Заставляя силой медитации ветры входить в центральный канал и растворяться там, йог может непосредственно сознавать светоносность «Ясного Света» природы ума. Это возможно потому, что сознание несомо этим ветром. Потому когда практикующий направляет свой ум в любую определенную точку тела, он может привести туда ветры. Таким образом йог имитирует то, что происходит при смерти: когда узлы в каналах распущены, ветры втекают в центральный канал и на мгновение переживается просветление.

Дилго Кхьенце Ринпоче рассказывает о мастере-отшельнике из монастыря в Кхаме, который был близок его старшим братьям. Этот мастер довел до совершенства свою практику йоги в работе с каналами, ветрами и сущностями. Однажды он попросил своего служителя: «Я

собираюсь умереть, так что посмотри пожалуйста в календаре, какая дата благоприятна». Служитель был поражен, но не осмелился противоречить мастеру. Он посмотрел в календаре и сказал ему, что в следующий понедельник все звезды будут благоприятны. Тогда мастер сказал: «Понедельник будет через три дня. Ну, по-моему, мне это удастся». Когда этот служитель через несколько мгновений вернулся в комнату, то увидел, что мастер сидит в йоговской позе медитации столь неподвижно, что похож уже на умершего. Не ощущалось дыхания, но прощупывался слабый пульс. Он решил ничего не делать и подождать. В полдень он вдруг услышал глубокий выдох, и его мастер вернулся к нормальному состоянию, весело говорил со служителем и спросил еды, которую с удовольствием съел. Всю свою утреннюю сессию медитации он удерживал дыхание. Это он сделал потому, что наш срок жизни считается как конечное число дыханий, и мастер, зная, что подходит к их концу, задержал дыхание так, чтобы это конечное число не было достигнуто до наступления благоприятного дня. Сразу после еды мастер вновь глубоко вдохнул и задерживал дыхание до вечера. То же самое он делал на следующий день и через день. Когда настал понедельник, он спросил: «Сегодня этот благоприятный день?» «Да, – ответил служитель. „Прекрасно, я ухожу сегодня“, – заключил мастер. И в этот день мастер отошел во время своей медитации, легко и без страданий.

Поскольку у нас есть физическое тело, то есть также то, что известно как пять *скандх* – сложносоставных компонентов, составляющих все наше умственное и физическое существование. Они являются составляющими нашего опыта, поддержкой для цепляния эго, а также основой для страданий сансары. Это: форма, чувство, восприятие, интеллект и сознание, также интерпретируемые как: форма, ощущение, узнавание, создавание и сознание. «Пять скандх представляют собой постоянную структуру человеческой психики, а также структуру его эволюции и структуру эволюции мира. Скандхи также относятся к различным типам препятствий – духовным, материальным и эмоциональным». В буддийской философии они рассматриваются очень глубоко.

Все эти компоненты распадаются, когда мы умираем. Умирание является сложным и взаимозависимым процессом, в котором группы взаимосвязанных аспектов нашего тела и ума распадаются одновременно. По мере исчезновения ветров отказывают телесные функции и чувства. Рушатся энергетические центры, а без их поддерживающих ветров последовательно распадаются элементы, от более плотных до тончайших. В результате каждая стадия распада оказывает свои физические и психические действия на умирающего и проявляется как внешними физическими признаками, так и внутренними переживаниями.

Друзья иногда спрашивают меня: «Могут ли обычные люди, такие, как мы, увидеть эти внешние признаки у умирающего друга или родственника?» Мои ученики, ухаживающие за умирающими, говорили мне, что некоторые из этих физических признаков, которые я описываю ниже, замечались в больницах и хосписах. Однако стадии внешнего распада могут происходить крайне быстро и не очень заметно, и обычно те, кто ухаживает за умирающими в современном мире, не следят за их появлением. В сильно загруженных больницах медсестры полагаются на свою интуицию и многие другие факторы, такие, как поведение врачей или членов семьи больного, или состояние ума умирающего, чтобы предсказать, кто скорее умрет. Они также замечают, но совсем не систематически, некоторые физические признаки, такие, как изменение цвета кожи, определенный запах, о котором иногда упоминают, и заметное изменение дыхания. Однако современные лекарства вполне могут маскировать те признаки, на которые указывают тибетские тексты, а пока что на Западе проводится удивительно мало исследований в этой очень важной области. Разве это не показывает, как мало тут понимают или уважают процесс умирания?

ПОЗА ДЛЯ УМИРАНИЯ

Традиционно для умирания рекомендуется лежать на правом боку, в так называемой позе «спящего льва», в которой умер Будда. Левая рука лежит на левом бедре; правая помещена под подбородок, закрывая правую ноздрю. Ноги вытянуты и слегка согнуты. На правой стороне тела есть определенные тонкие каналы, способствующие «кармическому ветру» иллюзии. Лежание на правой стороне в позе спящего льва и закрывание правой ноздри блокирует эти каналы и способствует узнаванию человеком светоносности, когда та показывается при смерти. Это также помогает сознанию покинуть тело через отверстие на макушке, поскольку блокирует все другие отверстия, через которые оно могло бы выйти.

ВНЕШНИЙ РАСПАД: ЧУВСТВА И ЭЛЕМЕНТЫ

Внешний распад – это распад чувств и элементов. Как именно будем мы это переживать при нашей смерти? Первое, что мы можем заметить, – как перестают функционировать наши чувства. Если люди у нашей постели разговаривают, то придет такой момент, когда мы будем способны слышать звук их голосов, но не сможем различать слова. Это означает, что прекратило функционировать сознание слуха. Мы посмотрим на какой-то предмет перед собой, но сможем увидеть только его очертания, но не детали. Это значит, что отказало сознание глаз. То же самое происходит с

чувствами обоняния, вкуса и осязания. Когда чувства больше полностью не воспринимаются, то это отмечает первую фазу процесса распада. Следующие четыре фазы сопровождают распад элементов:

Земля

Наше тело начинает терять всю свою силу. Из нас утекает вся энергия. Мы неспособны сесть, встать прямо или держать что-либо. Мы больше неспособны держать голову. Мы чувствуем, будто падаем, проваливаемся под землю или на нас давит огромный вес. В некоторых традиционных текстах говорится, что это похоже на то, будто на нас наваливается гора, раздавливая своей тяжестью. Мы чувствуем себя тяжелыми, нам неудобно в любой позе. Мы можем просить, чтобы нас подняли выше, подложили подушек или сняли одеяла. Лицо бледнеет. Наши щеки вваливаются, темные пятна появляются на зубах. Становится труднее открывать и закрывать глаза. В то время, как распадается это сложносоставное образование, мы становимся хрупкими и слабыми. Наш ум возбужден и беспокоен, а затем впадает в дремоту.

Это признаки того, что элемент *земли* уходит в элемент воды. Это означает, что ветер, относящийся к элементу земли, становится менее способным обеспечивать основу для сознания, а способность элемента воды проявляется сильнее. Поэтому «тайный знак», появляющийся в уме, – это видение мерцающего миража.

Вода

Мы утрачиваем управление жидкостями нашего тела. Начинает течь из носа, льется слюна изо рта. Может потечь из глаз, может возникнуть недержание мочи или кала. Мы не в силах шевельнуть языком. Глаза в глазницах начинают ощущаться сухими. Губы стянуты и бескровны, рот и горло сухи и заложены. Ноздри проваливаются внутрь, мы испытываем сильную жажду. Мы дрожим и дергаемся. Над нами начинает повисать запах смерти. В то время, как распадается это сложносоставное образование чувств, телесные ощущения меняются, чередуются боль и удовольствие, жара и холод. Наш ум становится туманным, раздраженным, нервным, появляется ощущение неудачи. В некоторых источниках говорится, что мы чувствуем себя так, будто тонем в океане или уносимся бурным течением реки.

Элемент *воды* растворяется в элементе огня, который перенимает его способность поддерживать сознание. Поэтому «тайный знак» – видение тумана с вихревыми струйками дыма.

Огонь

Наши горло и нос полностью пересыхают. Все тепло тела начинает уходить, обычно начиная с ног и поднимаясь все выше к сердцу. Может быть, что теплый пар начинает подниматься от макушки головы. Наше дыхание ощущается холодным, когда проходит через рот и нос. Мы более не в состоянии что-либо пить или есть. Это сложносоставное образование чувств распадается, и наш ум попеременно впадает то в ясность, то в замешательство. Мы не можем вспомнить имен членов семьи или друзей или даже не узнаем их. Становится более затруднительным восприятие окружающего, поскольку мы путаем звуки и образы.

Калу Ринпоче пишет: «Для умирающего внутреннее переживание подобно поглощению огнем, нахождению посреди ревущего пламени или, быть может, тому, что весь мир пожираем всесжигающим огнем».

Элемент *огня* растворяется в воздухе и становится менее способным функционировать как основа сознания, в то время, как способность к этому элемента воздуха проявляется более. «Тайным знаком» этого являются мерцающие красные искры, танцующие над костром, как светляки.

Воздух

Становится все труднее и труднее дышать. Кажется, будто воздух безвозвратно уходит из нас через горло. Мы начинаем тяжело дышать и хрипеть. Вдохи становятся короткими и затрудненными, выдохи – более долгими. Наши глаза закатываются вверх, мы полностью неподвижны. В то время, как распадается сложносоставное образование интеллекта, ум делается тревожным, не сознающим внешний мир. Все приобретает вид смазанного пятна. Наше последнее чувство контакта с физическим окружением ускользает.

У нас появляются галлюцинации и видения: если в нашей жизни было много дурного, то мы можем видеть формы, внушающие ужас. Вновь переживаются навязчивые страшные моменты нашей жизни, и мы можем даже пытаться кричать от ужаса. Если мы прожили жизнь доброты и сострадания, то можем пережить блаженные, небесные видения, и

«встретить» любящих друзей или просветленных существ. Для тех, кто провел жизнь в добре, в смерти есть мир, а не страх.

Калу Ринпоче пишет: «Внутреннее переживание умирающего подобно воздействию великого ветра, сметающего весь мир, включая и самого умирающего, невероятного водоворота ветра, захватывающего всю вселенную».

Это элемент *ветра* растворяется в сознании. Все вегры объединились в «ветер, поддерживающий жизнь» в сердце. Поэтому «тайный знак» описывается как видение пылающего факела или лампы с красным сиянием.

Наши вдохи продолжают становиться все более поверхностными, а выдохи – все дольше. При этом кровь собирается и входит в «канал жизни» в центре нашего сердца. Собираются три капли крови, одна за другой, вызывая три долгих, последних выдоха. Затем наше дыхание внезапно прекращается.

Лишь малое тепло остается в нашем сердце. Все признаки жизни исчезли, и в этот момент в современной больнице мы были бы признаны «мертвыми». Однако тибетские мастера говорят о внутреннем процессе, который все еще продолжается. Говорится, что время между окончанием дыхания и прекращением «внутреннего дыхания» равно примерно «тому времени, что уходит на принятие пищи», около двадцати минут. Но это не обязательно так, и весь этот процесс может произойти очень быстро.

ВНУТРЕННИЙ РАСПАД

Во внутреннем распаде, когда распадаются плотные и тонкие состояния мысли и эмоции, встречается четыре уровня сознания, со все повышающейся тонкостью.

Здесь процесс смерти зеркально отражает процесс зачатия. Когда соединяются сперматозоид и яйцеклетка наших родителей, то наше сознание втягивается в них, толкаемое своей кармой. Во время развития плода сущность нашего отца, ядро, описываемое как «белое и благое», покоится в чакре на нашей макушке, на верху центрального канала. Сущность матери, «красное и горячее» ядро, покоится в чакре, находящейся на четыре пальца ниже пупка. Именно из этих двух сущностей развиваются следующие две фазы распада.

С исчезновением ветра, державшего ее там, белая сущность, унаследованная нами от отца, спускается по центральному каналу к сердцу. Внешним знаком этого является появление переживания «белизны», подобной «бледному небу, залитому лунным светом». Как внутренний знак, наше сознание становится крайне ясным и утрачивается

все состояния мысли, происходящие от гнева, которых всего тридцать три. Эта фаза называется «Явлением».

Затем, с исчезновением державшего ее на месте ветра, сущность матери начинает подниматься по центральному каналу. Внешний знак здесь – ощущение «красноты», подобное сиянию солнца на чистом небе. Внутренний знак – возникает колоссальное ощущение блаженства, поскольку перестают действовать все состояния мысли, происходящие от желания, которых числом сорок. Это состояние называется «Возрастанием». Порядок появления Возрастания и Явления может меняться. Дилго Кхьенце Ринпоче говорит, что это может зависеть от того, какая эмоция сильнее у человека: желание или гнев.

Когда красная и белая сущности встречаются в сердце, то сознание замыкается между ними. Тулку Ургьен Ринпоче, выдающийся мастер, живущий в Непале, говорит: «Это переживается как встреча неба и земли». Как внешний знак, мы испытываем «черноту», подобную пустому небу в полной тьме. Внутренний знак – ощущение состояния ума, лишенного мыслей. Завершаются семь состояний мысли, происходящих от невежества и иллюзии. Это называется «Полным Достижением». Существуют различные описания процесса внутреннего распада, но я выбрал одно из наиболее простых, написанное Патрулом Ринпоче. Часто переживание черноты называют «Достижением», а появление Основной Светоносности, которую узнает тренированный практикующий, – «Полным Достижением».

Затем, в то время, как мы вновь слегка приходим в сознание, появляется Основная Светоносность, подобная безупречному небу без облаков, тумана или дымки. Ее иногда называют «умом ясного света смерти». Его Святейшество Далай-лама говорит: «Это сознание является самым внутренним тонким умом. Мы называем его природой будды, настоящим источником всего сознания. Непрерывность этого ума простирается даже сквозь состояние Будды».

СМЕРТЬ «ЯДОВ»

Что же тогда происходит, когда мы умираем? Мы словно возвращаемся в свое первозданное состояние; по мере «распутывания» тела и ума, все распадается. Все три «яда» – гнев, желание и невежество – умирают, это означает, что все отрицательные эмоции, корень сансары, действительно исчезают, и затем наступает промежуток.

И куда же этот процесс нас приводит? К первозданной основе природы ума, во всей ее чистоте и естественной простоте. Теперь все, что ее закрывало, устранено, и открыта наша истинная природа.

Похожее может произойти, как я объяснял в главе V, «Возвращение ума домой», когда мы практикуем медитацию и переживаем блаженство, ясность и отсутствие мыслей, которые, в свою очередь, указывают, что на мгновение распались желание, гнев и невежество.

В то время, как умирают гнев, желание и невежество, мы становимся все чище и чище. Некоторые мастера объясняют, что для практикующего Дзогчен фазы явления, возрастания и достижения являются признаками постепенного проявления Ригпы. В то время, как умирает все, что заслоняет природу ума, медленно и все сильнее начинает проявляться ясность Ригпы. Весь этот процесс становится развитием светоносного состояния, связанного с узнаванием практикующим этой ясности Ригпы.

В Тантре к практике во время процесса распада подходят по-другому. В практике йоги с каналами, ветрами и сущностями тантрический практикующий подготавливается при жизни к процессу умирания, имитируя изменения сознания, характерные для процесса распада, посредством чего достигает вершины в переживании светоносности или «Чистого Света». Практикующий также стремится поддерживать сознавание этих изменений, засыпая. Ведь важно помнить, что эта последовательная смена все более углубляющихся состояний сознания происходит не только, когда мы умираем. Но и также, обычно не замечаемая, – при засыпании, и вообще всякий раз, когда мы переходим от более плотных к самым тонким уровням сознания. Некоторые из мастеров показали, что это случается даже в самих психологических процессах нашего повседневного состояния бодрствования.

Подробное описание процесса распада может показаться сложным, но нам, возможно, очень полезно хорошо с ним ознакомиться. Для практикующих существует ряд специальных практик, которые им нужно делать на каждой отдельной стадии распада. Например, можно преобразить процесс умирания в практику Гуру-йоги. На каждой стадии внешнего распада вы направляете преданность и молитву к мастеру, зримо представляя его в различных энергетических центрах. Когда растворяется элемент земли и появляется знак миража, вы зримо представляете мастера в центре сердца. Когда растворяется элемент воды и появляется знак дыма, вы зримо представляете мастера в своем центре пупка. Когда растворяется элемент огня и появляется знак светлячков, вы зримо представляете мастера в центре лба. А когда растворяется элемент ветра и появляется знак факела, вы сосредотачиваете энергию на переносе своего сознания в ум мудрости вашего мастера.

Существует множество описаний этих стадий умирания, различающихся в мелких подробностях и порядке их расположения. Здесь я привел описание общего характера, но процесс может разворачиваться по-разному в зависимости от склада самого человека. Я помню, что когда

умирал Самтен, слуга моего мастера, эта последовательность была очень сильно выражена. Но могут быть изменения в зависимости от действия какой-то определенной болезни умирающего и от состояния его каналов, ветров и сущностей. Мастера говорят, что все живые существа, даже мельчайшие насекомые, проходят этот процесс. При внезапной смерти или несчастном случае он все равно происходит, но крайне быстро.

Я обнаружил, что наиболее легким путем к пониманию того, что происходит в течение процесса умирания, во внешнем и внутреннем распаде, является *постепенное развитие и проявление все более тонких уровней сознания* . Каждое из них проявляется по мере последовательного распада составляющих тела и ума, по мере того, как этот процесс постепенно идет к открытию самого тончайшего сознания: Основной Светоносности или Ясного Света.

Глава XVI
ОСНОВА

Мы часто слышим такие высказывания, как: «Смерть – это момент истины», или «Смерть – это момент, когда мы наконец встречаемся лицом к лицу с собой». Мы видели, что многие из тех, кто прошел через переживания состояний, близких к смерти, сообщают, как им показывали их собственные жизни, задавали им вопросы, вроде – «Что вы сделали со своей жизнью? Что вы сделали для других?» Все это указывает на одно: то, что в смерти мы не можем убежать от того, кем или чем мы на самом деле являемся. Безразлично к тому, нравится нам это или нет: открывается наша истинная природа. Но важно знать, что в момент смерти открываются две стороны нашего существа: наша абсолютная природа и наша относительная природа – какие мы есть, и какими мы были в данной жизни.

Как я уже объяснял, в смерти устраняются и уничтожаются все компоненты нашего тела и ума. По мере того, как умирает тело, распадаются чувства и тонкие элементы, и за этим следует смерть обычной стороны нашего ума со всеми ее отрицательными эмоциями гнева, желания и невежества. Наконец, не остается ничего, что закрывало бы нашу истинную природу, поскольку ушло все, что при жизни заслоняло просветленный ум. И открывается первозданная основа нашей абсолютной природы, подобная чистому и безоблачному небу.

Это называется появлением Основной Светоносности или «Ясного Света», где само сознание растворяется во всеобъемлющем пространстве истины. Тибетская Книга Мертвых говорит об этом моменте:

Природа всего открыта, пуста и нага, подобно небу. Светоносная пустота, без центра или окружности: появляется чистая, нагая Ригпа.

Падмасамбхава описывает эту светоносность:

Самосозданный Ясный Свет, что изначально никогда не был рожден,

Он – дитя Ригпы, что сама не имеет родителей как поразительно!

Эта самосозданная мудрость никем не была создана – как поразительно!

Она никогда не испытала рождения, в ней нет ничего, что бы могло вызвать ее смерть, – как поразительно!

Хотя она явно видима, но нет никого, кто бы видел ее как поразительно!

Хотя она странствовала сквозь сансару, но никакого вреда не было ей причинено – как поразительно!

Хотя она видела само состояние будды, но никакого добра ей от этого не вышло – как поразительно!

Хотя она существует во всех, повсюду, она не узнается – как поразительно!

Но вы все же продолжаете надеяться достичь где-то каких-то других плодов – как поразительно!

Даже хотя это то, что наиболее существенно является вашим, вы его ищете повсюду в других местах – как поразительно!

Почему это состояние называется «светоносностью» или «Ясным Светом»? Мастера объясняют это по-разному. Некоторые говорят, что это выражает сияющую ясность природы ума, полное отсутствие тьмы или затемнений: «свободу от тьмы неведения и наделенность способностью познавать». Другой мастер описывает светоносность или Ясный Свет, как «состояние минимума отвлечений», потому что все элементы, чувства и объекты чувств растворены. Важно не путать это ни с тем физическим светом, что нам известен, ни с восприятиями света, которые появятся в следующем бардо: светоносность, возникающая при смерти, является естественным сиянием мудрости нашей собственной Ригпы, «цельной и простой природы, присутствующей сквозь всю сансару и нирвану».

Появление в момент смерти Основной Светоносности или Ясного Света представляет собой *великую* возможность освобождения. Но тут существенно важно осознать, на каких условиях предоставляется эта

возможность. Некоторые современные исследователи и авторы трудов о смерти недооценили глубину этого момента. Поскольку они читали и истолковывали *Тибетскую Книгу Мертвых* самостоятельно, без устно получаемых указаний и обучения, которые полностью объясняют ее священный смысл, они ее сверхупростили и пришли к поспешным выводам. Кроме того, они посчитали, что появление Основной Светоносности *и есть* просветление. Все мы хотели бы отождествить смерть с раем или просветлением; но гораздо важнее мечтаний знание того, что только в том случае, если мы действительно были ознакомлены с природой своего ума, нашей Ригпой, и только если мы установили и стабилизировали это знание посредством медитации, и включили его в свою жизнь, то момент смерти действительно предлагает настоящую возможность освобождения.

Даже хотя Основная Светоносность естественно является всем, большинство из нас совершенно не готовы к ее значимости, к громадной и тонкой глубине ее нагой простоты. Большинство из нас просто не может узнать ее, поскольку не ознакомилось с тем, как ее узнать, при жизни. И это ведет к проявлению склонности инстинктивно реагировать со всеми нашими прошлыми страхами, привычками и установками, всеми старыми рефлексами. Хотя отрицательные эмоции и умерли при появлении светоносности, но привычки целой жизни остаются по-прежнему, скрытые в основе нашего обычного ума. Хотя в смерти умирает вся наша запутанность, но вместо того, чтобы отдаться этой Светоносности и открыться ей, мы отступаем и инстинктивно держимся за свое цепляние.

Вот это-то и препятствует нам истинно использовать этот мощный момент как возможность освобождения. Падмасамбхава говорит: «Все существа жили и умерли и были вновь рождены бессчетное количество раз. Вновь и вновь они испытывали неописуемый Ясный Свет. Но потому, что их затмевает тьма невежества, они бесконечно блуждают в бесконечной сансаре».

ОСНОВА ОБЫЧНОГО УМА

Все эти привычные склонности, результаты нашей отрицательной кармы, возникшие из тьмы невежества, хранятся в основе обычного ума. Я часто думал, что могло бы послужить хорошим примером для описания этой основы обычного ума. Ее можно было бы сравнить с прозрачным стеклянным пузырем, очень тонкой эластичной пленкой, почти невидимым барьером или завесой, заслоняющей весь наш ум; но, наверное, наиболее пригодный образ, какой я могу придумать, – стеклянная дверь. Представьте, что вы сидите перед стеклянной дверью, ведущей в ваш сад, глядя сквозь нее и направив свой взгляд в

пространство. Кажется, что между вами и небом ничего нет, поскольку вы не можете видеть поверхность стекла. Вы можете даже разбить себе нос, если встанете и попробуете пройти в эту дверь, думая, что ее там нет. Но если вы коснетесь ее, то сейчас же почувствуйте, что там есть что-то, на чем остаются отпечатки ваших пальцев, что-то, стоящее между вами и пространством снаружи.

Таким же образом основа обычного ума не дает нам пройти к подобной небу природе нашего ума, даже если мы все еще можем иногда ее видеть. Как я уже упоминал, мастера говорят об опасности того, что занимающиеся медитацией могут принять ощущение основы обычного ума за саму настоящую природу ума. Когда они покоятся в состоянии великого покоя и неподвижности, на самом деле они могут всего лишь покоиться в основе обычного ума. Это разница между разглядыванием неба изнутри стеклянного купола и стоя снаружи на открытом воздухе. Нам нужно полностью вырваться из основы обычного ума, чтобы найти Ригпу и вдохнуть ее свежий воздух.

Поэтому целью нашей духовной практики и настоящей подготовкой к моменту смерти является очистка этого тонкого барьера, его постепенное ослабление и разрушение. Когда вы целиком его разрушили, то ничто не встает между вами и состоянием всеведения.

Ознакомление с природой ума, произведенное мастером, полностью прорывает эту основу обычного ума, потому что именно через разрушение этого понятийного ума точно открывается просветленный ум. Тогда каждый раз, когда мы покоимся в природе ума, основа обычного ума слабеет. Однако мы заметим, что продолжительность нашего присутствия в этом состоянии природы ума всецело зависит от стабильности нашей практики. К несчастью, «старые привычки легко не сдаются», и основа обычного ума продолжает возвращаться; наш ум похож на алкоголика, который может на некоторое время победить свою привычку, но вновь подчиняется ей всякий раз, когда впадает в искушение или депрессию. Так же, как стеклянная дверь собирает на себе все следы грязи с наших рук и пальцев, так и основа обычного ума собирает и хранит всю нашу карму и привычки. И так же, как нам необходимо постоянно вытирать стекло, так же нам приходится постоянно очищать основу обычного ума. Это похоже на постепенное старение стекла, истончение его до появления в нем дырочек и полного его распада.

Своей практикой мы постепенно все больше и больше стабилизируем природу ума, так, что она не просто остается нашей абсолютной природой, но становится нашей повседневной реальностью. По мере этого все более распадаются наши привычки и уменьшается разница между медитацией и повседневной жизнью. Постепенно вы становитесь тем, кто может беспрепятственно пройти в сад сквозь стеклянную дверь. А знаком

ослабления основы обычного ума является наша способность дольше и легко покоиться в природе ума.

Когда появится Основная Светоносность, то чрезвычайно важным будет то, насколько мы были способны покоиться в природе ума, насколько мы были способны объединить свою абсолютную природу и свою повседневную жизнь, и насколько мы были способны очистить свое обычное состояние до состояния первозданной чистоты.

ВСТРЕЧА МАТЕРИ С ДИТЕМ

Есть способ полностью подготовиться к тому, чтобы узнать появление Основной Светоносности в момент смерти. Это делается посредством самого высшего уровня медитации (как я объяснил в главе X, «Внутренняя сущность»), окончательного результата практики Дзогчен. Это называется «союзом двух светоносностей» или также «встречей Матери-Светоносности с Дитем-Светоносностью».

Матерью-Светоносностью мы называем Основную Светоносность. Это основная, внутренне присущая всему природа всего, что лежит в основе нашего существования и в полной своей славе проявляется в момент смерти.

Дитя-Светоносность, называемая также Светоносность Пути, это природа нашего ума, которую, если мастер ознакомил нас с ней и она нами узнана, мы затем можем постепенно стабилизировать в медитации и все полнее и полнее включить в наши действия в жизни. Когда это включение абсолютно, то узнавание всецело и происходит сознавание.

Даже хотя Основная Светоносность является присущей нам природой и природой всего, мы ее не узнаем, и она остается как бы сокрытой. Я люблю сравнивать Дитя-Светоносность с ключом, который дает нам мастер, чтобы помочь открыть дверь к узнаванию Основной Светоносности в любое время, когда возникнет такая возможность.

Представьте, что вам нужно встретить какую-то женщину с самолета. Если вы не знаете, как она выглядит, то можете стоять в аэропорту, а она пройдет мимо вас, и вы ее пропустите. Если у вас есть ее точная фотография, и вы создадите в своем уме ее аналогичный образ, то узнаете ее, когда она приблизится.

Как только вы были ознакомлены с природой ума и узнали ее, у вас есть ключ к тому, чтобы узнать ее снова. Но точно так же, как в нашем примере вам нужно было бы держать фотографию при себе и то и дело посматривать на нее, чтобы наверняка узнать ту, кого вы встречаете, так вам и нужно продолжать углублять и стабилизировать регулярной практикой свое узнавание природы ума. Тогда это узнавание столь укоренится в вас, станет столь неотъемлемой вашей частью, что вам

больше уже не нужна фотография; когда вы увидите ее, то узнавание будет непроизвольным и мгновенным. Таким образом, после длительной практики узнавания природы ума, когда в момент смерти появится Основная Светоносность, вы сможете узнать ее и слиться с ней – так же инстинктивно, по словам мастеров прошлого, как маленький ребенок, радостно бегущий на колени своей матери, как старые друзья, встречающие друг друга, или как река, втекающая в море.

Однако это очень трудно. Единственный способ обеспечить такое узнавание – посредством стабилизирования и совершенствования практики слияния этих двух светоносностей сейчас, пока мы еще живы. Это возможно только в течение жизни, исполненной обучения и стремления. Как сказал мой мастер Дуджом Ринпоче, если мы не начнем практику в слиянии двух светоносностей немедленно и не будем ее все время выполнять, начиная с настоящего момента, то нельзя сказать, что узнавание произойдет естественно при смерти.

Как именно производится это слияние двух светоносностей? Это – глубокая и продвинутая практика, и здесь не место подробно описывать ее. Единственное, что можно сказать: когда мастер знакомит нас с природой ума, это похоже на возвращение нам зрения, потому что мы были слепы к Основной Светоносности, которая есть во всем. Мастер пробуждает в нас глаз мудрости, которым мы начинаем ясно видеть эту истинную природу всего, что бы ни возникало, светоносность – Ясный Свет – природу всех наших мыслей и эмоций. Представьте, что наше узнавание природы ума, после стабилизации и совершенствования практики, становится подобным устойчиво сияющему солнцу. Мысли и эмоции продолжают возникать; они подобны волнам тьмы. Но каждый раз, когда эти волны докатываются до света, они тут же исчезают.

По мере того, как мы более и более развиваем эту способность узнавания, она становится частью нашего видения повседневной жизни. Когда мы способны внести сознавание нашей абсолютной природы в наш повседневный опыт, увеличиваются возможности нашего действительного узнавания Основной Светоносности в момент смерти.

Доказательством истинного владения этим ключом будет то, как мы рассматриваем свои мысли и эмоции при их возникновении: можем ли мы непосредственно проникать в них с Видом и узнавать присущую им светоносную природу, или же мы будем их затмевать своими инстинктивными привычными реакциями.

Если основа нашего обычного ума полностью очищена, это похоже на то, словно мы разрушили хранилище своей кармы и тем уничтожили запас кармы для будущих повторных рождений. Однако, если мы не смогли полностью очистить свой ум, то в этом хранилище кармы все же будут

остатки прошлых привычек и кармических склонностей. Когда возникнут подходящие условия, они проявятся, подвигая нас в будущие рождения.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ОСНОВНОЙ СВЕТОНОСНОСТИ

Основная Светоносность появляется: для практикующего она длится на столько долго, на сколько он может покоиться, не отвлекаясь, в состоянии природы ума. Однако для большинства людей она длится не долее щелчка пальцев, а для некоторых, как говорят мастера, «столько времени, сколько требуется для принятия пищи». Многие вообще не узнают Основной Светоносности, и вместо того погружаются в состояние бессознательности, которое может длиться до трех с половиной дней. Именно тогда сознание окончательно покидает тело.

Это привело к возникновению в Тибете обычая, чтобы тела не касались и не беспокоили его три дня после смерти. Это особенно важно в случае смерти практиковавшего, который мог слиться с Основной Светоносностью и покоиться в состоянии природы ума. Я помню, как в Тибете все очень старались сохранять тихую и мирную атмосферу вокруг тела, особенно в случае смерти великого мастера или практикующего, чтобы не вызвать ни малейшего беспокойства.

Но даже тело обычного человека часто не перемещали до истечения трех дней, потому что не известно, сознающий это человек или нет, и нет уверенности, когда его сознание отделилось от тела. Считается, что, если к телу притронуться в каком-то месте – если, например, сделать инъекцию – то сознание может быть притянуто к этому месту. Тогда сознание умершего может уйти из тела не через родничок, а через ближайшее к этому месту отверстие, и принять неблагоприятное рождение.

Некоторые мастера больше, чем другие, настаивают на том, чтобы тело не трогали три дня. Чандрал Ринпоче, тибетский мастер, близкий к дзен-буддизму, который живет в Индии и Непале, сказал однажды каким-то людям, которые жаловались, что в жару труп может начать пахнуть: «Вам же не нужно будет его есть или пытаться продать».

Таким образом, строго говоря, вскрытия или кремации лучше делать по истечении этого трехдневного периода. Однако в наше время, поскольку может быть неосуществимо или невозможно сохранение тела так долго без его перемещения, следует как минимум выполнить практику пхова прежде, чем тела коснутся или хоть как-то его переместят.

СМЕРТЬ МАСТЕРА

Человек, выполняющий практику и сознающий, продолжает пребывать в состоянии узнавания природы ума в момент смерти, и

пробуждается в Основную Светоносность при ее появлении. Такой человек может находиться в этом состоянии даже несколько дней. Некоторые практикующие и мастера умирают, сидя прямо, в позе медитации, а другие – в «позе спящего льва». Кроме их совершенной позы могут быть и другие признаки того, что они покоятся в состоянии Основной Светоносности: на их лице по-прежнему сохраняется определенная окраска кожи и сияние, нос не проваливается внутрь, кожа остается мягкой и упругой, тело не коченеет, глаза, как сообщают, сохраняют нежное и сочувственное сияние, а у сердца по-прежнему остается тепло. Окружающие проявляют большую осторожность, не касаясь тела мастера и сохраняя тишину, пока он не пробудится от этого состояния медитации.

Великий мастер и глава одной из четырех основных школ тибетского буддизма, Гьялванг Кармапа, умер в больнице в Соединенных Штатах в 1981 году. Его постоянная веселость и сострадание необычайно вдохновляли всех окружающих. Главный хирург этой больницы доктор Ранульфо Санчес вспоминает о нем:

> Лично я ощущал, что Его Святейшество – человек необычный. Когда он смотрел на тебя, было ощущение, что он что-то искал внутри тебя, будто может видеть тебя насквозь. Я был поражен тем, как он посмотрел на меня и, похоже, понял все, что в этот момент во мне происходило. Его Святейшество влиял практически на всех, кто с ним соприкасался в больнице. Много раз, когда мы чувствовали, что он близок к смерти, он улыбался нам и говорил, что мы неправы, и у него наступало улучшение... Его Святейшество никогда не принимал обезболивающих лекарств. Мы, врачи, осматривали его и сознавали, что боли сильные, и спрашивали: «У вас сегодня сильные боли?» Он отвечал: «Нет». Ближе к концу мы знали, что он чувствует нашу тревогу, и это практически стало его постоянной шуткой. Мы его спрашиваем: «У вас есть боли?», а он улыбается своей чрезвычайно доброй улыбкой и отвечает: «Нет». Все его жизненные показатели были очень низкими. Я сделал ему укол... чтобы он в свои последние минуты мог общаться. Я оставил на несколько минут палату, пока он разговаривал с близкими, которых он заверил, что не собирается умирать в этот день. Когда через пять минут я вернулся, то он сидел, выпрямившись, с широко открытыми глазами, и ясно сказал: «Хелло, как поживаете?» Все его жизненные показатели вернулись в хорошее состояние, и через полчаса он сидел в

> постели, разговаривал и смеялся. В медицинском смысле это было совершенно неслыханно; все медсестры были бледны, как мел. Одна из них засучила рукав своего халата и показала мне, что у нее вся рука покрылась «гусиной кожей».

Персонал больницы заметил, что в теле Кармапы не проявилось обычных признаков окоченения и разложения, но оно, казалось, продолжало оставаться таким же, как было сразу же после его смерти. Спустя некоторое время заметили, что область около его сердца еще теплая. Доктор Санчес говорит:

> Меня вызвали в палату примерно через тридцать шесть часов после его смерти. Я ощупал область прямо над сердцем, и она была по-прежнему теплее, чем окружающие ткани. Для этого нет никакого объяснения с точки зрения медицины.

Некоторые мастера уходят, сидя в медитации, причем их тело продолжает сохранять эту позу. Калу Ринпоче умер в 1989 году в гималайском монастыре, в присутствии нескольких мастеров, врача и медсестры. Его ближайший ученик пишет:

> Ринпоче пытался сам сесть прямо, но ему трудно было это сделать. Лама Гьялцен, чувствуя, что, видимо, настало время, и что ему невозможно сесть, что может создать для Ринпоче препятствие, поддержал ему спину, когда он садился. Ринпоче протянул мне руку, и я тоже помог ему сесть. Ринпоче хотел сесть абсолютно прямо, он сказал об этом и показал жестом руки. Врач и медсестра были этим встревожены, и потому Ринпоче немного расслабил свою позу. Но все-таки он принял позу медитации... Ринпоче держал руки в позе медитации, его глаза смотрели вперед взглядом медитации, его губы слегка двигались. Глубокое ощущение мира и счастья окутало нас и разлилось в наших умах. Все мы, присутствовавшие при этом, ощутили, что неописуемое счастье, наполняющее нас, было лишь слабейшим отражением того, что преисполнило ум Ринпоче... Взгляд и веки Ринпоче медленно опустились и дыхание прекратилось.

Я никогда не забуду смерть моего возлюбленного мастера Джамьянга Кхьенце Чокьи Лодро летом 1959 года. В эту последнюю пору своей

жизни он старался как можно реже покидать свой монастырь. Мастера всех школ стекались к нему, стремясь получить от него учения, и хранители всех линий ожидали от него указаний, поскольку он был источником их передачи. Монастырь Дзонгсар, где он жил, стал одним из наиболее живых центров духовной деятельности в Тибете, поскольку все великие Ламы то и дело приезжали туда. Его слово было законом в вопросах религии; он был настолько великим мастером, что почти каждый являлся его учеником, настолько, что в его власти было остановить гражданскую войну, пригрозив, что он откажет в своей духовной защите тем, кто сражается на обеих сторонах.

К несчастью, по мере того, как хватка китайских захватчиков крепла, условия в провинции Кхам быстро ухудшались, и даже я, тогда еще маленький, чувствовал надвигающуюся угрозу. В 1955 году мой мастер получил определенные знаки, указавшие, что ему следует покинуть Тибет. Сначала он совершил паломничество по священным городам центрального и южного Тибета, а потом, выполняя глубокое желание своего мастера, отправился в паломничество по святым местам Индии, и я его сопровождал. Все надеялись, что пока мы будем в отъезде, ситуация на востоке улучшится. Но, как я осознал позже, оказалось, что решение моего мастера об отъезде было многими другими Ламами воспринято как знак того, что Тибет обречен, и это позволило им вовремя покинуть страну.

Мой мастер давно был приглашен посетить Сикким, маленькую гималайскую страну и одну из священных земель Падмасамбхавы. Джамьянг Кхьенце был инкарнацией самого почитаемого святого Сиккима, и король Сиккима попросил его учить там и благословить страну своим присутствием. Едва узнав, что он отправился туда, многие мастера явились из Тибета, чтобы воспринять его учения, и привезли с собой редкие тексты и писания, которые в противном случае могли бы не сохраниться. Джамьянг Кхьенце был мастером мастеров, и Дворцовый храм, где он поселился, вновь стал великим духовным центром. В то время, как положение в Тибете становилось все хуже и хуже, вокруг него собиралось все больше и больше Лам.

Говорят, что иногда великие мастера, которые много учат, не живут очень долго; похоже, будто к ним притягиваются всевозможные препятствия, какие только могут быть для духовных учений. Были пророчества, что, если мой мастер откажется учить и как неизвестный отшельник уедет в отдаленные области страны, то он сможет прожить гораздо дольше. Фактически, он попытался это сделать: когда мы отправились в нашу последнюю поездку из Кхама, он оставил все свое имущество и поехал в абсолютной тайне, собираясь не учить, но просто совершать паломничество. Однако, едва узнав его, повсюду люди просили его учить и проводить посвящения. Настолько велико было его

сострадание, что он, зная, чем рискует, пожертвовал своей жизнью и продолжал учить.

Таким образом, именно находясь в Сиккиме, Джамьянг Кхьенце заболел; одновременно пришли ужасные известия о том, что Тибет окончательно пал. Все наиболее старшие Ламы, главы линий преемственности, один за другим являлись к нему, и молитвы и ритуалы ради его долголетия шли днем и ночью. В этом участвовали все. Мы все просили его продолжать жить, поскольку столь великий мастер обладает властью решить, когда ему покидать свое тело. Он просто лежал в постели, принимал все наши приношения и смеялся, и сказал со знающей улыбкой: «Ну хорошо, чтобы просто дать вам благоприятный знак, я скажу, что буду жить».

Первое указание, что мой мастер собирается умереть, он дал через Гьялванга Кармапу. Он сказал ему, что завершил ту работу, сделать которую пришел в эту жизнь, и решил покинуть этот мир. Один из ближайших служителей Кхьенце разразился рыданиями, как только Кармана сказал ему об этом, а вскоре и все мы это узнали. Произошло так, что его смерть совершилась сразу после сообщения об оккупации китайцами трех великих тибетских монастырей, Сера, Дрепунг и Гандин. Казалось трагически символическим, что с падением Тибета уходит и это великое существо, воплощение тибетского буддизма.

Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро умер в три часа утра шестого дня пятого месяца по тибетскому календарю. За десять дней до этого, в то время, как мы всю ночь выполняли практику ради его долгой жизни, все вокруг внезапно сотряслось сильнейшим землетрясением. Согласно буддийским сутрам [], это знак, возвещающий о скорой смерти просветленного существа.

В течение трех дней после его смерти сохранялась полная тайна, и никому не сообщалось, что Кхьенце умер. Мне просто сказали, что ему стало хуже, и попросили перейти в другую комнату, вместо того, чтобы, как обычно, спать в его комнате. Лама Чокден, ближайший служитель моего мастера и его мастер церемоний, был с ним дольше, чем кто-либо. Это был молчаливый, серьезный и аскетичный человек с пронизывающими глазами и ввалившимися щеками, который вел себя с достоинством и элегантностью, но и со смирением. Чокден был известен благодаря своей основополагающей искренности, глубокому человеческому достоинству, сердечности и необычайной памяти: похоже, что он помнил каждое слово, сказанное моим мастером, каждую рассказанную им историю, и знал мельчайшие подробности всех самых сложных ритуалов и их смысл. Он и сам был образцовым практикующим и учителем. Мы тогда видели, как Лама Чокден продолжал носить пищу в комнату моего мастера, но выражение его лица было серьезным. Мы все

время спрашивали его, как чувствует себя Кхьенце, а он отвечал только: «Остается таким же». В некоторых традициях важно сохранять тайну после смерти мастера и в течение того времени, что он остается в медитации после смерти. Как я уже говорил, мы узнали о его смерти только через три дня.

Тогда правительство Индии послало телеграмму в Пекин. Оттуда сообщили в Дзонгсар, монастырь моего мастера, где многие из монахов уже оплакивали его, потому что каким-то образом знали, что он умирает. Сразу перед нашим отъездом оттуда Кхьенце дал таинственное обещание, что до своей смерти еще один раз вернется туда. И он это сделал. В том году, на Новый Год, за шесть месяцев до его смерти, во время исполнения ритуального танца он явился многим из старейших монахов в таком же виде, как всегда, показавшись в небе. Мой мастер основал при этом монастыре училище, прославившееся тем, что из него вышло много превосходных ученых. В главном храме стояла большая статуя будущего Будды, Майтрейи. Вскоре после того Нового Года, когда в небе появилось это видение, служитель храма рано утром открыл дверь и увидел: Кхьенце сидит на коленях у Будды Майтрейи.

Мой мастер отошел в «позе спящего льва». Присутствовали все знаки, указывающие, что он продолжает находиться в состоянии медитации, и никто не касался тела полных три дня. Момент, когда он затем вышел из своей медитации, я не забуду до конца жизни: его нос внезапно обострился, лицо побледнело, и голова слегка осела набок. До этого момента его тело сохраняло определенную позу и какую-то силу и жизнь.

Наступил вечер, когда мы обмыли тело, одели его и перенесли из его спальни в главный храм дворца. Там были толпы народа, вставшего в очередь вокруг храма, чтобы оказать ему почести.

И тут произошло нечто необычайное. Сверкающий молочно-белый свет, похожий на тонкий светящийся туман, возник и постепенно разлился вокруг. Снаружи дворцового храма было четыре больших электрических фонаря; обычно в это время, вечером, они ярко сияли, поскольку к семи часам уже было темно. Однако этот таинственный свет затмил их. Апа Пант, который тогда был представителем индийского правительства в Сиккиме, первым позвонил и спросил, что это такое происходит. Потом стали звонить многие: этот странный, неземной свет видело много сотен людей. Один из мастеров сказал нам, что в Тантрах говорится о таких явлениях, как о знаке, что кто-то достиг состояния будды.

Сначала тело Джамьянга Кхьенце собирались оставить в дворцовом храме на одну неделю, но очень скоро начали приходить телеграммы от его учеников. Это был 1959 год: многие из них, включая Дилго Кхьенце Ринпоче, только что оказались в эмиграции после долгого и опасного бегства из Тибета. Все они просили, чтобы тело не трогали и они

получили возможность увидеть его. Поэтому мы оставили его в храме еще на две недели. Каждый день проводилось по четыре различных периода молитв, в которых участвовали сотни монахов, возглавляемых Ламами всех школ, а часто и под руководством держателей линий преемственности, и подносились тысячи за тысячами масляных ламп. От тела не исходило запаха и оно не начинало разлагаться, поэтому мы оставили его еще на неделю. В Индии летом крайне жарко, но, хотя проходили недели за неделями, в теле не наблюдалось никаких признаков разложения. В конце концов тело Джамьянга Кхьенце пролежало в храме шесть месяцев, и целое окружение обучения и практики возникло в его святом присутствии: учения, излагавшиеся самим Джамьянгом Кхьенце и не законченные к его смерти, были завершены его старшими учениками, и в них было посвящено множество монахов.

Наконец мы перенесли тело в место, выбранное им самим для кремации. Ташидинг является одним из наиболее священных мест Сиккима и расположен на вершине холма. Все его последователи пришли туда, и мы сами возвели ступу для его останков, хотя в Индии вся тяжелая физическая работа обычно выполняется наемными рабочими. Все, от малышей до стариков, от даже таких мастеров, как Дилго Кхьенце Ринпоче, до самых обычных людей, носили камни на холм и построили все сооружение своими руками. Это было величайшим из возможных свидетельств той преданности, что он вдохновлял.

Никакими словами не передать потерю, которой явилась смерть Джамьянга Кхьенце. Покинув Тибет, я и моя семья потеряли все свои земли и имущество, но я был слишком мал, чтобы у меня была какая-либо привязанность к ним. Потеря Джамьянга Кхьенце стала столь огромной утратой, что я до сих пор столько лет спустя скорблю о ней. Все свое детство я жил в солнечном сиянии его присутствия. Я спал в постельке, устроенной у ног его постели, и многие годы просыпался, слыша, как он шепотом читает свои утренние молитвы, под звук щелканья бус его мала – буддийских четок. Его слова, его учения, великое мирное сияние его присутствия, его улыбка – все это никогда не сможет исчезнуть из моей памяти. Он – вдохновение моей жизни, и именно его присутствие, так же, как Падмасамбхавы, я призываю всегда, когда у меня трудности или когда я учу. Его смерть была неизмеримой потерей для Тибета. О нем я обычно думаю так же, как о Дилго Кхьенце Ринпоче – если бы буддизм был уничтожен и только один он остался, то все равно буддизм был бы жив, потому что он был полнейшим воплощением того, что буддизм означает. С уходом Джамьянга Кхьенце ушла целая эра, а иногда кажется, что и целое измерение духовной силы и знания.

Он умер всего в шестьдесят семь лет, и я часто думаю, насколько иным было бы все будущее тибетского буддизма, если бы он остался жить,

вдохновляя его рост в изгнании и на Западе, с тем же авторитетом и бесконечным уважением ко всем традициям и линиям, которые вызвали такую любовь к нему в Тибете. Поскольку он был мастером мастеров, и благодаря тому, что держатели линий преемственности всех традиций получали посвящения у него и им обучались, и потому почитали его как своего исходного учителя, он мог естественно сплотить их в духе преданной гармонии и сотрудничества.

Но все же великий мастер никогда не умирает. Джамьянг Кхьенце со мной, он вдохновляет меня сейчас, когда я пишу эти строки; он – та сила, что стоит за этой книгой, встает за мной всякий раз, когда я учу; он – основа и основание духа, лежащего во всем, что я делаю; это он продолжает указывать мне мое внутреннее направление. Его благословение и та уверенность, что оно дает мне, постоянно со мной, направляя меня сквозь все трудности моего старания представлять, как я только способен, ту традицию, столь высшим представителем которой он был. Его благородное лицо для меня сейчас живо более, чем любое из лиц, живущих ныне, и в его глазах я всегда вижу тот свет нездешней мудрости и сострадания, который не в силах погасить ничто на небе или на земле.

Пусть все вы, читатели этой книги, хоть немного познаете его так, как я его знаю, пусть все вы будете вдохновлены так же, как я, преданностью его жизни и великолепием его умирания, пусть все вы вынесете из его примера полной преданности благополучию всех разумных существ ту отвагу и мудрость, что нужны вам в наши времена для работы ради истины!

Глава XVII
ВНУТРЕННЕЕ СИЯНИЕ

Как только Изначальный Свет воссияет в момент смерти, опытный практик удержит его полное сознавание и сольется с ним, достигая тем самым освобождения. Но если мы не сумеем узнать Изначальный Свет, то столкнемся со следующим бардо светящимся бардо дхарматы.

Учение о бардо дхарматы – это очень особое наставление, характерное для практики Дзогчен и сохраненное в сердце дзогченовских учений на протяжении веков. Поначалу я чувствовал некоторое смущение по поводу публичного представления этого самого сакрального из учений, и в самом деле, если бы до этого не было прецедентов, я мог бы и вовсе его не давать. Тем не менее Тибетская Книга Мертвых и несколько других книг, ссылающихся на бардо дхарматы, уже были изданы, и это привело к некоторым наивным заключениям. Я чувствую, что чрезвычайно важно и своевременно дать доступное и прямое прояснение по поводу этого бардо,

рассмотрев его в своем аутентичном контексте. Я должен отметить, что не затронул ни единой подробности о включенных в него продвинутых практиках, ибо никакие из этих практик ни при каких обстоятельствах не будут выполнены эффективно, как только при наставлениях и под руководством квалифицированного мастера, и когда передача и связь с учителем полностью сохранены в чистоте. Чтобы написать эту главу, которая, как я чувствую, является одной из самых важных в этой книге, настолько ясно, насколько это возможно, я собрал откровения из различных источников. Я надеюсь, что через нее некоторые из вас почувствуют связь с этим необычным учением, вдохновятся и начнут узнавать дальше, практикуясь сами.

ЧЕТЫРЕ ФАЗЫ ДХАРМАТЫ

Санскритское слово *дхармата* , по-тибетски *чоньи* , означает природу, присущую всему, суть вещей, таковых, какими они являются. Дхармата – это обнаженная необусловленная истина, природа действительности или истинная природа проявленного существования. То, что мы здесь обсуждаем, является как бы фундаментом для целостного понимания природы ума и природы всех вещей.

Окончание процесса распада сознания на элементы и восхождение Изначального Света открывает полностью новое измерение, которое теперь начинает разворачиваться. Вспомогательный способ, который я должен был найти, чтобы это объяснить, – это сравнение данного процесса с переходом ночи в день. Окончательная фаза процесса распада на элементы сознания умирающего является «темным» переживанием стадии «полного достижения». Она описана как «небо, окутанное тьмой». Возникновение Изначального Света подобно ясности в чистом небе за миг до рассвета. Теперь постепенно во всей своей красе начинает восходить солнце дхарматы, освещая очертания страны во всех направлениях. Естественное сияние Ригпа проявляется спонтанно и сверкает подобно энергии и свету.

Как только в ясном и чистом небе начинает восходить солнце, из всепроникающего пространства Изначального Света возникают светящиеся проявления бардо дхарматы. Название, которое мы даем этому проявлению звука, света и цвета, «спонтанное присутствие», ибо оно постоянно и прирожденно присутствует в пространстве «изначальной чистоты», являющемся его основой.

Что в действительности здесь имеет место, так это процесс разворачивания, в котором ум и его фундаментальная природа постепенно становятся все более и более проявленными. Бардо дхарматы является одной из стадий в этом процессе. В течение нее, через это измерение света

и энергии, ум раскрывается из своего чистейшего состояния Изначального Света – к своему проявлению в форме в следующем бардо – бардо становления.

Я нахожу чрезвычайно важным то, что современная физика показала, что материя при ее исследовании была открыта как океан энергии и света. «Материя, как она есть, это сконденсированный или замороженный свет... Вся материя это конденсация света в виде частичек, движущихся взад и вперед со средней скоростью, которая меньше скорости света», – отмечает Дэвид Бом. Современная физика понимает свет также многосторонне: «Это энергия, и это также информация – содержание, форма и структура. Это потенциал всего».

Бардо дхарматы имеет четыре фазы, каждая из которых представляет отдельную возможность для освобождения. Если данная возможность не использована, тогда разворачивается следующая фаза. Объяснение этого бардо, которое я здесь даю, происходит из дзогченовских Тантр, где преподано, что только через специальную продвинутую практику свечения – Тогал, может быть в некотором реальном смысле понято истинное значение бардо дхарматы. Бардо дхарматы далее фигурирует в меньшей степени в других циклах учений смерти, принадлежащих тибетской традиции. Даже в *Тибетской Книге Мертвых* , которая также принадлежит учениям Дзогчен, последовательность этих четырех фаз только подразумевается, потому как несколько скрыта и не появляется там в такой же ясной упорядоченной структуре.

Тем не менее, я должен подчеркнуть, что словами, использованными здесь, возможно описать лишь некоторую концептуальную картину того, что может произойти в бардо дхарматы. Проявления этого бардо останутся концептуальными образами, покуда практикующий не довел до совершенства практику Тогал, где каждая деталь описания, которое я собираюсь дать, становится неоспоримым личным опытом. То, что я пытаюсь здесь привести, – это некоторое ощущение того, что может существовать такое чудесное и удивительное измерение, и дать свое законченное описание бардо в целом. Я также глубоко надеюсь, что завершенное описание, возможно, могло бы воздействовать как напоминание для прохождения через процесс смерти.

1. Свечение – Световой Ландшафт

В бардо дхарматы вы обретаете тело света. Первая фаза этого бардо – когда «пространство растворяется в свечении».

Внезапно вы начинаете сознавать изливающийся, вибрирующий мир звука, света и цвета. Все обычные черты знакомой вам обстановки

растворяются во всепроникающем световом ландшафте. Он блестяще-ясный и сияющий, прозрачный и многоцветный, не ограниченный никаким измерением или направлением, мерцающий и постоянно находящийся в движении. В *Тибетской Книге Мертвых* он называется «подобным миражу на равнине во время летнего зноя». Его цвета являются натуральным выражением присущих уму качеств элементов: пространство воспринимается как синий цвет, вода – как белый, земля – как желтый, огонь – как красный, и ветер – как зеленый.

То, насколько стабильны эти ослепительные проявления света в бардо дхарматы, полностью зависит от того, какую стабильность вы обрели в практике Тогал. Только истинное мастерство в этой практике позволит вам стабилизировать опыт, и, следовательно, использовать его в достижении освобождения. Иначе бардо дхарматы будет лишь вспышкой, подобной проблеску молнии; вы даже не будете знать, что же произошло. Позвольте мне снова подчеркнуть то, что только практикующий Тогал будет способен осуществить это наиважнейшее узнавание, и то, что эти сияющие манифестации света не имеют существования, отдельного от природы ума.

2. Союз – Божества

Если вы не способны узнать это как спонтанное проявление Ригпа, то простые лучи света далее начинают соединяться и превращаться в световые точки или шары различных размеров, называемые «тикле». В них проявляется «мандала мирных и гневных божеств», кажущаяся огромным скоплением сферического света, занимающего все пространство.

В этой второй фазе, известной как «свечение, растворяющееся в союзе», свет проявляется в форме будд или божеств разнообразных размеров, цветов и форм, держащих различные атрибуты. Сияющий свет, который они излучают, ослепителен и поразителен, звуки ужасающи, подобно тысяче ударов грома, лучи и шары света подобны лазерам, пронзающим все вокруг.

Это «сорок два мирных и пятьдесят восемь гневных божеств», описанные в *Тибетской Книге Мертвых* . Они проявляются в течение определенного периода «дней», раскрывая своими характеристиками узор мандалы пяти семейств. Это видение заполняет все ваше восприятие с такой интенсивностью, что если вы не способны узнавать, что это такое, то оно покажется ужасающим и угрожающим. Полнейший страх и слепая паника могут поглотить вас и вы потеряете сознавание.

Из вас самих и из божеств изливаются очень красивые пучки света, соединяя ваше сердце с их сердцами. Бесчисленные светящиеся сферы

появляются в их лучах, увеличиваясь и «перекатываясь вверх» по мере того, как все божества растворяются в вас.

3. Мудрость

Если вы снова не сможете обрести узнавание и постоянство, то разворачивается следующая фаза, называемая «союзом, растворяющимся в мудрости».

И снова красивый пучок света исходит из вашего сердца и из него раскрывается гигантское видение; тем не менее каждая деталь остается отчетливой и точной. Это проявление различных аспектов мудрости, которые совместно возникают в представлении развернутых световых ковров и блестящих, сферических, светящихся тикле.

В первую очередь на ковре, сотканном из густого синего света, появляются светящиеся сапфирово-голубые тикле, собранные в узор по пять. Выше, на ковре из белого света, появляются белые сияющие тикле, подобные хрусталю. Над ними, на ковре из желтого света, появляются золотые тикле, а еще выше – ковер, сотканный из красного света, поддерживающий рубиново-красные тикле. Все это увенчано сияющей сферой, подобной раскрытому балдахину, сделанному из павлиньих перьев.

Блистающее проявление света является манифестацией пяти мудростей: мудрости всеокружающего пространства, зерцалоподобной мудрости, уравнивающей мудрости, мудрости различения и всесовершающей мудрости. Но поскольку всесовершающая мудрость постигается лишь во время просветления, то она пока что не проявляется. Следовательно, здесь нет зеленого светового ковра с тикле; хотя она присутствует во всех остальных цветах. То, что проявляется здесь, – это наш потенциал просветления, и всесовершающая мудрость проявится только тогда, когда мы станем буддами.

Если вы не достигаете здесь освобождения через сохранение концентрации на природе ума, то световые ковры и тикле вместе с вашим Ригпа – все растворится в сияющей сфере света, которая подобна балдахину из павлиньих перьев.

4. Спонтанное присутствие

Это возвещает конечную фазу бардо дхарматы – «мудрость, растворяющуюся в спонтанном присутствии». Теперь вся действительность представляется в огромном обзоре. Во-первых,

появляется состояние изначальной чистоты, подобное открытому безоблачному небу. Затем появляются мирные и гневные божества, окруженные чистыми сферами будд, и под ними – шесть сфер сансарического существования.

Беспредельность этого видения находится полностью за пределами нашего обычного воображения. Здесь представлена каждая возможность: от мудрости и освобождения до заблуждения и перерождения. Здесь вы сразу ощущаете то, что наделены силами ясновидящего восприятия и воспоминания. Например, при полном ясновидении и неомраченности чувств вы узнаете ваши прошлые и будущие жизни, видя мысли других и имея знание о всех шести сферах существования. В один момент вы живо вспомните любые учения, которые вы слышали, и даже учения, с которыми вы были незнакомы, пробудятся в вашем уме.

Затем это видение вновь полностью растворяется в изначальной сущности, подобно тому, как сворачивают палатку, обрезав веревки.

Если вы обладаете постоянством, чтобы узнать эти манифестации как «самосияние» вашего собственного Ригпа, то будете освобождены. Но без опыта в практике Тогал вы не сможете взглянуть на видения божеств, которые «яркие, как солнце». Вместо этого в результате привычных тенденций ваших предыдущих жизней ваш взор будет притянут вниз к шести сферам. Это то, что вы узнаете, и что соблазнит вас снова к заблуждению.

В *Тибетской Книге Мертвых* периоды дней распределены по опытам бардо дхарматы. Здесь нет солнечных дней по двадцать четыре часа, потому что в сфере дхарматы мы полностью за пределами таких ограничений, как время и пространство. Эти дни являются «медитативными днями» и относятся к длительности времени, в течение которого мы были способны не отвлекаясь оставаться в природе ума, или в одном состоянии ума. При неимении стабильности в медитативной практике эти дни могут быть мимолетно короткими и проявления мирных и гневных божеств настолько неглубокими, что мы даже не сможем зарегистрировать их возникновение.

ПОНИМАНИЕ ДХАРМАТЫ

Теперь, когда бардо дхарматы озаряет меня,
Я оставлю весь страх и ужас,
Я узнаю, что все проявляющееся есть выражение моего собственного Ригпа,
И узнаю это как естественное проявление бардо;
Теперь, когда я достиг этого решающего момента,

Я не испугаюсь мирных и гневных божеств, которые возникают из природы моего же собственного ума.

Ключом к пониманию этого бардо является то, что все опыты, имеющие место в нем, есть естественное сияние природы нашего ума. Здесь происходит освобождение различных аспектов его просветленной энергии. Точно так же, как танцующие радуги света, отражаемые кристаллом, являются его естественным проявлением, ослепительные проявления дхарматы не могут быть отделены от природы ума. *Это есть ее спонтанное выражение.*

Итак, какими бы ужасающими не могли быть проявления дхарматы, говорится в *Тибетской Книге Мертвых* , они воззовут к вашему страху не более, чем чучело льва.

Строго говоря, тем не менее, было бы неправильно называть эти проявления «видениями» или даже «переживаниями», потому что видения и переживания зависят от дуалистических взаимоотношений между воспринимающим и тем, что воспринимается. Если мы сможем узнать проявления бардо дхарматы как энергию мудрости нашего собственного ума, то не будет разницы между воспринимающим и тем, что воспринимается. И это есть опыт недвойственности. Полностью войти в этот опыт – значит обрести просветление. Ибо, как говорит Калу Ринпоче: «Освобождение возникает в тот момент в состоянии после смерти, когда сознание может сознавать свои переживания как нечто иное, нежели сам ум».

Тем не менее теперь, поскольку вы более не заслонены и не защищены ни физическим телом, ни миром, энергии природы ума, высвобожденные в состоянии бардо, могут выглядеть поразительно реально и проявляться такими, как будто они имеют объективное существование. Кажется, что ими населен весь мир вокруг нас. И без стабильности в практике у нас нет знания о том, что недвойственно, и что не зависит от нашего собственного восприятия. Однако мы ошибочно воспринимаем проявления, как нечто отдельное от нас, как «внешние видения». Мы реагируем на это страхом или надеждой, что ведет нас к заблуждению.

Поскольку при озарении Изначальным Светом узнавание было ключом к освобождению, то здесь, для бардо дхарматы, это также справедливо. Только здесь это есть узнавание *самосияющего Ригпа* , проявляющейся энергии природы ума, дающее выбор между освобождением и продолжением бытия в неконтролируемом цикле перерождений. Возьмем, например, проявление ста мирных и гневных божеств, которые приходят во второй фазе бардо. Они состоят из будд пяти семейств, их супруг, мужских и женских бодхисаттв, будд шести

сфер и ряда гневных и защищающих божеств. Все они возникают в блистающем свете пяти мудростей.

Как нам понимать этих будд или божеств? «Каждая из этих чистых форм выражает просветленную перспективу части нашего загрязненного переживания». Пять мужских будд являются чистыми аспектами пяти составляющих эго. Их пять мудростей есть чистый аспект пяти негативных эмоций. Пять женских будд есть чистые качества элементов ума, которые мы переживаем как нечистые элементы нашего физического тела и окружающей среды. Восемь бодхисаттв являются чистым аспектом различных типов сознания, и их супруги – объектами этих типов сознания.

Проявляется ли чистое видение будда-семейств и их мудростей, либо возникает нечистое видение составляющих ума и негативных эмоций – все это по сути одно и то же в своей фундаментальной природе. Различие состоит в том, *как мы их узнаем* , и узнаем ли мы то, что они возникают из основы природы нашего ума как его просветленная энергия.

Возьмем к примеру то, что проявляется в нашем обычном уме, – мысль о *желании* . Если ее истинная природа узнана, то эта мысль возникает свободной от хватания за нее, а следовательно, – как «мудрость различения». *Ненависть* и *гнев* , будучи истинно явленными и узнанными, возникают как алмазоподобная ясность, свободная от захватывания. Это есть «зерцалоподобная мудрость». Когда *неведение* узнано, оно возникает как широкая и естественная ясность без концепций – «мудрость всеокружающего пространства». *Гордыня* , будучи узнанной, сознается как недвойственность и равностность – «уравнивающая мудрость». *Зависть* при узнавании освобождается от пристрастия и возникает как «всесовершающая мудрость». Таким образом, пять негативных эмоций возникают как непосредственный результат нашего неузнавания их истинной природы. Когда они истинно узнаны, они очищены и освобождены, и проявляют себя не иначе, как показ пяти мудростей.

Если вы не справляетесь с узнаванием блистающего света этих мудростей в бардо дхарматы, то в ваше «восприятие» проникает хватание за себя, и как говорит один учитель, человек, у которого из-за серьезной болезни поднимается сильный жар, будет подвержен галлюцинациям и увидит все виды иллюзий. Таким образом, например, если вы не сможете узнать красный, рубиновый свет мудрости различения, то она проявится как огонь, потому как она является чистой сущностью элемента огня; если вы не сможете узнать истинную природу золотого сияния уравнивающей мудрости, то она возникает как элемент земли, потому что это чистая сущность элемента земли; и так далее.

Если хватание за себя проникает в «восприятие» проявлений бардо дхарматы, они преображаются, мы могли бы почти сказать, уплотняются через это в различные основы заблуждений сансары.

Чтобы показать отсутствие узнавания, и как разворачивается хватание за себя, один учитель Дзогчен использует в качестве примера лед и воду. Вода в обычном жидком состоянии – это элемент с удивительными качествами, который очищает и утоляет жажду. Но когда она замерзает, она затвердевает и превращается в лед. Аналогичным образом, всякий раз, когда возникает хватание за себя, оно сковывает как наш внутренний опыт, так и способ, которым мы воспринимаем окружающий мир. И также как тепло солнца расплавляет лед в воду, в свете узнавания открывается наша неограниченная природа мудрости.

Теперь мы можем точно увидеть, как после Озарения Изначальным Светом и после бардо дхарматы действительно возникает сансара, как результат двух успешных провалов в узнавании сущностной природы ума. В первом не был узнан Изначальный Свет – основа природы ума. Если бы это произошло, освобождение было бы достигнуто. Во втором не узнана проявляющаяся энергия природы ума, представляющая второй шанс для освобождения. Если это не узнано, то возникающие негативные эмоции начинают уплотняться в различные ложные восприятия, которые совместно продолжают создавать иллюзорные сферы, называемые сансарой, и заключают нас в цикл рождений и смертей. Духовная практика в целом посвящена прямо противоположному – тому, что я назвал бы прогрессом невежества, а следовательно, разрушению и растворению тех взаимосвязанных и взаимозависимых ложных восприятий, которые приводят нас к блужданию в иллюзорной реальности нашего собственного изобретения.

Так же, как и при озарении Изначальным Светом в момент смерти, в бардо дхарматы освобождение не может быть обретено как дар. Ибо когда сияет лучезарный свет, он сопровождается проявлением простых, комфортных и спокойных звуков и свечении, менее вызывающих и переполняющих, чем свет мудрости. Эти тусклые потоки света – дымчатый, желтый, зеленый, голубой, красный и белый – есть наши привычные бессознательные тенденции, накопленные гневом, жадностью, невежеством, желанием, завистью и гордыней. Это эмоции, которые создают шесть сфер сансары: сферы ада, голодных духов, животных, людей, полубогов и богов соответственно.

Если мы не узнали и не стабилизировали при жизни сознавание природы дхарматы, присущей нашему уму, то мы инстинктивно притянемся к тусклым отсветам шести сфер, так как основная тенденция к хватанию, которую мы выстраивали на протяжении жизни, начнет оживать и пробуждаться. Испуганный динамичным сиянием мудрости, ум

отступает. Тусклые цвета – приглашение наших привычных тенденций, заманивающих нас к перерождению, определены той негативной эмоцией, которая преобладает в нашей карме и в потоке ума.

Давайте возьмем, как пример из *Тибетской Книги Мертвых* , проявление одного из мирных будд, что проиллюстрирует весь процесс полностью. Учитель или духовный друг обращается к сознанию умершего человека следующим образом:

> О, сын/дочь просветленного семейства, слушай не отвлекаясь!
>
> На третий день воссияет желтый свет, который является чистой сущностью элемента земли. Одновременно из желтой Южной страны будд, известной как «Славная», – перед вами появится Будда Ратнасамбхава. Его тело желтого цвета; он держит в своей руке драгоценность, исполняющую желания. Он предстает на троне, поддерживаемом конями, в объятиях возвышенной супруги Мамаки. Он окружен двумя мужскими бодхисаттвами – Акашагарбхой и Самантабхадрой, и двумя женскими бодхисаттвами – Мапой и Дхупой. Так что шесть образов будды проявляются, окруженные радужным ореолом Света.
>
> Уравновешивающая мудростью чистота, присущая скандхе ощущения, которая есть желтый свет, ослепительный и украшенный световыми тикле, большими и маленькими, сияющими и ясными, и невыносимыми для глаз, устремится к тебе из сердца Ратнасамбхавы и его супруги и пронзит твое сердце так, что глаза не смогут на него пристально смотреть.
>
> Точно в то же время, вместе со светом мудрости, тусклый голубой свет, представляющий человеческую сферу, предстанет перед тобой и пронзит твое сердце. Затем, движимый гордыней, ты убежишь в ужасе от интенсивного желтого света, но придешь в восторг от голубого света человеческой сферы и, таким образом, привяжешься к ней.
>
> В этот момент не пугайся пронзительного желтого света во всем его ослепительном сиянии, но узнай его как мудрость. Позволь твоему Ригпа пребывать в нем спокойно и непринужденно, в состоянии, свободном от какой бы то ни было активности. Имей доверие, преданность и стремление к нему. Если ты узнаешь его, как естественное сияние твоего собственного Ригпа, то даже если у тебя нет преданности и не произнесены необходимые молитвы для вдохновения; все

образы будд и лучи света нераздельно сольются с тобой и ты достигнешь состояния будды.

Если ты не узнал это как естественное сияние твоего собственного Ригпа, то молись этому с преданностью, думая так: «Это свет сострадательной энергии Будды Ратнасамбхавы. Я принимаю прибежище в нем». Поскольку в самом деле Будда Ратнасамбхава приходит сопроводить тебя через ужасы бардо, и это лучезарный крючок его сострадательной энергии, то наполни свое сердце преданностью к нему.

Не восторгайся тусклым синим светом человеческой сферы. Это соблазнительный путь привычных тенденций, которые ты накопил посредством сильной гордыни. Если ты привязан к нему – ты низвергнешься в человеческую сферу, где будешь испытывать страдание рождения, старости, болезни и смерти и ты пропустишь шанс спастись из болота сансары. Этот (тускло-синий свет) является препятствием, блокирующим путь к освобождению, так что не смотри на него, но расстанься с гордыней! Расстанься с ее привычными тенденциями! Не будь привязан (к тускло-синему свету)!

Не тоскуй по нему! Чувствуй преданность и стремление к ослепительному сияющему желтому свету, сосредоточься с полным вниманием на Будде Ратнасамбхаве и произноси молитву:

«Увы!
Когда одержимый сильной гордыней я скитаюсь в сансаре,
Да выведет меня Будда Ратнасамбхава
К сияющему пути света, который есть уравнивающая мудрость.
Да сохранит меня возвышенная супруга Мамаки,
Да помогут мне они в опасном пути по бардо,
Да приведут они меня к совершенному состоянию будды».

Произнося эту молитву воодушевления с глубокой преданностью, ты растворишься в радужном свете в сердце Будды Ратнасамбхавы и его супруги и станешь в Южной стране будд, известной как «Славная», Самбхогакайя Буддой.

Данное описание проявления Будды Ратнасамбхавы завершается объяснением того, как через «показ» этого процесса учителем или духовным другом, какими бы слабыми ни были способности умершего, освобождение определенно достигается. Хотя, как говорится в *Тибетской Книге Мертвых* , есть и такие, кто даже после многократного «показа», ввиду негативной кармы не обретают узнавания и освобождения. Обеспокоенные желанием и омрачениями, и запуганные различными звуками и светом, они сбегают. Так в очередной «день», следующий будда, Амитабха, Будда Безграничного Света, с мандалой своих божеств появится во всей красе ослепительного красного света. Наряду с ним проявляется соблазнительный блекло-желтый световой путь к голодным духам, которые есть создания желания и подлости. И далее *Тибетская Книга Мертвых* представляет проявление каждого из мирных и гневных божеств аналогичным образом.

Меня часто спрашивали: «Могут ли божества проявиться для западного человека? И если это так, то будут ли они образами, знакомыми западным людям?»

Манифестации бардо дхарматы называются «спонтанно присутствующими». Это означает, что они нам присущи и необусловлены, и существуют в нас во всех. Их возникновение не зависит от какого-либо духовного постижения, которое мы можем иметь; есть только их узнавание. Они уникальны только для тибетцев; они есть универсальный и фундаментальный опыт, но образ восприятия их зависит от нашей обусловленности. Поскольку они имеют неограниченную природу, они обладают свободой проявляться в любой форме.

Следовательно, божества могут принимать те формы, которые были нам наиболее знакомы при жизни. Например, для практикующих христианство божества могут принять форму Христа или Девы Марии. Вообще, конечная цель просветленной манифестации будд – помочь нам. Так что они могут принять любую форму, наиболее подходящую и полезную для нас. Но в какой бы форме божества не проявлялись, важно сознавать то, что в сущности нет никакой разницы в их фундаментальной природе.

УЗНАВАНИЕ

В учении Дзогчен объяснено, что если человек, не имея истинного постижения природы ума и стабильного опыта в практике Трекчо, не узнает Изначального Света, то без стабильности в Тогал вряд ли кто-либо сможет узнать бардо дхарматы. Совершенный Тогал, усовершенствовавший и стабилизировавший свечение природы ума уже

при своей жизни, приходит к прямому знанию тех самых манифестаций, которые проявляются в бардо дхарматы. Эти энергия и свет, следовательно, находятся в нас, хотя в настоящий момент они скрыты. Однако, когда тело и грубые уровни ума умирают, все это естественным образом освобождается. Проявляются звук, цвет и свет нашей истинной природы.

Тем не менее, не только через Тогал может быть использовано это бардо в качестве возможности для освобождения. Практики тантры в буддизме отнесут проявления бардо дхарматы к их собственной практике. В тантре принцип божеств является путем для коммуникации. Трудно прийти в связь с присутствием просветленных энергий, если они не имеют формы и почвы для непосредственного общения. Божества понимаются как метафоры, которые персонифицируют и охватывают нескончаемые энергии и качества мудрости ума будд. Персонификация их в формах божеств дает практикующему возможность узнать их и связаться с ними. Путем тренировки в воссоздании божеств и воссоединения с ними в практике визуализации практикующие сознают то, что ум, воспринимающий божество, и божество само – неразделимы.

В тибетском буддизме у практикующих есть *йидам* , то есть практика определенного будды или божества, с которым они имеют сильную кармическую связь. Йидам для них являет собой воплощение истины, которую они призывают как суть своей практики. Вместо восприятия проявлений дхарматы как внешних феноменов практикующие тантру свяжут их со своей практикой йидама и объединятся, и сольются с этими проявлениями. После того, как в своей практике они узнают йидама как естественное сияние просветленного ума, они будут способны смотреть на проявления, узнавая их и позволяя им возникать в качестве божества. С этим чистым восприятием практикующий узнает все возникающее в бардо как нечто иное, чем проявление йидама. В таком случае через силу своей практики и благословение божества он или она в бардо дхарматы обретут освобождение.

Вот почему в тибетской традиции совет, даваемый мирянам и обычным практикующим, не знакомым с практикой йидама, таков: какие бы проявления не возникали, они должны рассматривать их и немедленно в сущности узнавать как Авалокитешвару – Будду Сострадания, или как Падмасамбхаву, или как Амитабху, то есть как того, с кем эти люди были наиболее знакомы. Короче говоря, каким бы образом вы ни практиковали при жизни, тем же самым образом вы попытаетесь узнать проявления бардо дхарматы.

Другой путь, открывающий взгляд на бардо дхарматы, – это видеть его как двойственность, выраженную в своей окончательно чистейшей форме. Нам представлены средства для освобождения, хотя мы

одновременно обольщены зовом наших привычек и инстинктов. Мы переживаем чистую энергию ума, и в то же время – его запутанность. Это равносильно подсказке сделать выбор между одним и другим. Тем не менее и без слов ясно то, что даже если у нас есть выбор, то он будет определен степенью совершенства нашей духовной практики во время жизни.

Глава XVIII
БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ

Опыт смерти для большинства людей по окончании процесса умирания будет означать лишь уход в состояние забвения. Три стадии внутреннего растворения могут быть столь быстротечными, что иногда, как говорится, они подобны трем щелчкам пальцев. Белая и красная энергии отца и матери встречаются в сердце, и возникает переживание темноты, называемое «полным достижением». Восходит Изначальный Свет, но мы не справляемся с узнаванием его и впадаем в беспамятство.

Как я сказал, это является первой неудачей в узнавании, или состоянием неведения, называемым по-тибетски Ма Ригпа, что противоположно Ригпа. Это отмечает в нас начало еще одного цикла сансары, который был на мгновение прерван в момент смерти. Бардо дхарматы может появиться и просто мимолетно промелькнуть, оставаясь неузнанным. Это является второй неудачей в узнавании – второй стадией неведения Ма Ригпа.

Первое, что мы здесь осознаем, – это то, «как будто небо вновь отделилось от земли». Мы внезапно пробуждаемся в промежуточном состоянии, пролегающем между смертью и новым перерождением. Оно называется бардо становления – *сипа бардо* , и является бардо смерти.

С нашей неудачей в узнавании Изначального Света и неудачей в узнавании бардо дхарматы семена всех привычных тенденций вновь пробуждаются и активизируются. Бардо становления соединяет момент их нового пробуждения с нашим вхождением в чрево для следующей жизни.

Слово сипа в *сипа* бардо, которое переводится как «становление», также означает «возможность» и «существование». В сипа бардо, поскольку ум больше не ограничен и не огражден физическим телом этого мира, «возможности» для «настающего» перерождения в различных сферах бесконечны. Это бардо обладает внешним «существованием» ментального тела и внутренним «существованием» ума.

Выдающейся чертой бардо становления является то, что здесь ум играет главенствующую роль, тогда как бардо дхарматы разворачивается в

сфере Ригпа. Таким образом, в бардо дхарматы мы имеем тело света, а в бардо становления у нас есть ментальное тело.

В бардо становления ум наделен огромной ясностью и неограниченной подвижностью, хотя направление, в котором он движется, исключительно определяется привычными тенденциями нашей прошлой кармы. Таким образом, это называется «кармическим» бардо становления, по поводу чего Калу Ринпоче говорит: «Это полностью автоматический и слепой результат наших предшествующих действий, или кармы, и ничего здесь больше не приходит на ум, как только сознательно решиться на такой вид бытия; мы просто толчемся вокруг, носимые силой кармы».

В этот момент ум приходит к следующей стадии процесса постепенного разворачивания: из своего чистейшего состояния – Изначального Света, через свой свет и энергию, являющиеся проявлениями бардо дхарматы, и далее, уже к более грубому проявлению ментальной формы в бардо становления. То, что имеет место теперь в этой стадии, – это процесс, обратный распаду на элементы: появляются ветры, и наряду с ними приходят состояния, связанные с неведением, желанием и гневом. Далее, потому как память о прошлом кармическом теле все еще свежа в нашем уме, мы принимаем «ментальное тело».

МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО

Наше ментальное тело в бардо становления имеет несколько особых характеристик. Оно обладает всеми чувствами. Оно чрезвычайно легкое, прозрачное и подвижное, и как сказано, его сознавание в семь раз яснее, чем при жизни. Оно также наделено зачатком ясновидения, которое не находится под сознательным контролем, но дает ментальному телу способность улавливать мысли других.

Во-первых, это ментальное тело будет иметь форму, сходную с телом, бывшим при жизни, однако у него нет никаких изъянов и оно находится в расцвете жизни. Даже если вы были покалечены или больны в этой жизни, вы будете иметь совершенное ментальное тело с размером восьми-десятилетнего ребенка.

По причине силы концептуального мышления, также известной как «кармический ветер», ментальное тело не способно оставаться на месте дольше, чем на мгновение. Оно постоянно находится в движении. Оно может беспрепятственно идти туда, куда хочет, только при помощи мысли. Потому как ментальное тело не имеет физической основы, оно может проходить через твердые барьеры, такие как стены или горы. Считается, что ментальное тело не в состоянии попасть лишь в два места: лоно его будущей матери и Ваджрасану, где все будды становятся просветленными. Эти места представляют собой ворота: первое – в сансару, второе – в

нирвану. Другими словами, прежде чем перевоплотиться или стать просветленным, необходимо пройти через это бардо.

Ментальное тело может видеть через трехмерные объекты. Однако поскольку у нас нет отцовских и материнских энергий физического тела, то мы не будем больше воспринимать свет солнца или луны, лишь только тусклое зарево, освещающее пространство, немедленно появится перед нами. Мы сможем видеть других обитателей бардо, но останемся невидимыми для живых существ, за исключением тех, кто имеет некоторое ясновидение, развитое через глубокий медитативный опыт []. Таким образом, за эти быстротечные мгновения мы можем встретиться и побеседовать со многими путешествующими в мире бардо – с теми, кто умер перед нами.

Поскольку все пять элементов присутствуют вместе, то ментальное тело кажется нам плотным, и мы все еще ощущаем приступы голода. Учение о бардо говорит, что ментальное тело живет запахами и получает питание от сжигаемых подношений, но здесь польза может быть только от подношений, совершаемых специально для умершего.

В этом состоянии ментальная активность очень быстра: мысли приходят в быстрой последовательности, и мы можем делать одновременно много вещей. Ум продолжает непрерывно увековечивать установившиеся шаблоны и привычки, особенно свою склонность к переживаниям и свою веру в то, что они являются абсолютно реальными.

ПЕРЕЖИВАНИЯ БАРДО

В течение первых дней пребывания в бардо у нас остается впечатление, что мы являемся мужчиной или женщиной, так же как и в нашей предыдущей жизни. Мы не сознаем того, что умерли. Мы возвращаемся домой, чтобы встретиться со своей семьей и с любимыми. Мы пытаемся говорить с ними, трогать их за плечо, но они не отвечают, или даже показывают, что не ведают о нашем присутствии здесь. Как бы мы ни пытались, ничего не помогает им нас заметить. Мы смотрим в бессилии на то, как они рыдают или сидят ошеломленные и убитые горем по поводу нашей кончины. Для нас больше не накрывают на стол, и решается то, как дальше распоряжаться нашим имуществом. Мы чувствуем гнев, боль и крушение надежд, «подобно рыбе, трепыхающейся на горячем песке».

Если мы очень привязаны к телу, мы даже можем тщетно попробовать вновь войти в него или парить вокруг него. В чрезвычайных случаях ментальное тело может продержаться у своего имущества или тела в течение недель или даже лет. И это все еще не может озарить нас, что мы мертвы. И только тогда, когда мы увидим, что не оставляем ни тени, ни

отражения в зеркале, ни следов на земле, мы окончательно все поймем. И полнейшего шока от осознания того, что мы умерли, может быть достаточно для впадения в беспамятство. В бардо становления мы оживляем все переживания прошлой жизни, пересматривая мелкие подробности, давно стершиеся из памяти, и вновь посещаем места, о которых учителя говорят: «Где мы ничего не сделали более чем плюнули на землю». Каждые семь дней мы вынуждены вновь проходить через опыт смерти, со всеми присущими ему страданиями. Если наша смерть была спокойной, то повторяется спокойное состояние ума; если смерть была мучительной, то мучения также повторяются. И помните, что это происходит с сознанием в семь раз интенсивнее, нежели при жизни, и что в быстротечном периоде бардо становления возвращается вся негативная карма прошлых жизней, приняв более концентрированный и обескураживающий вид.

Наше беспокойное одинокое блуждание в мире бардо неистово как кошмар, и, словно во сне, мы верим, что имеем физическое тело и реально существуем. Однако все переживания этого бардо возникают только из нашего ума, созданного нашей кармой и повторяющимися привычками.

Возвращаются дыхания элементов, и, как говорит Тулку Ургьен Ринпоче: «Слышатся громкие звуки, обусловленные четырьмя стихиями земли, воды, огня и ветра. На нас постоянно обрушивается грохот лавины, шум великой стремительной реки, звук, производимый огромной пылающей огненной массой, подобной вулканической лаве, звук сильной бури». Когда мы пытаемся укрыться от них в ужасной тьме, сказано, что перед нами открываются три разных пропасти белая, красная и черная, «глубокие и страшные». Это, как говорится в *Тибетской Книге Мертвых* , есть наши собственные гнев, желание и неведение. Мы повержены леденящими ливнями, градом из гноя и крови. Нам слышатся крики развоплощенных, угрожающие вопли; мы затравлены плотоядными демонами и хищными зверями.

Мы, безжалостно погоняемые ветром кармы, неспособны удержаться на какой-либо почве. В *Тибетской Книге Мертвых* говорится: «Все это время великий смерч кармы, ужасающий, невыносимый, свирепо вращающийся будет толкать вас сзади». Поглощенные страхом, развевающиеся взад и вперед, подобно семенам одуванчика на ветру, мы беспомощно скитаемся во мраке бардо. Измученные голодом и жаждой, мы ищем прибежище то здесь, то там. Восприятие нашего ума каждый миг изменяется, словно катапультируя нас в чередующиеся состояния печали или радости. В наших умах появляется тоска по физическому телу, но мы не можем его найти и погружаемся в дальнейшие страдания.

Весь ландшафт и окружающая среда сформированы нашей кармой, и так же, как мир бардо, могут быть населены кошмарными образами наших

собственных заблуждений. Если поведение, к которому мы привыкли в жизни, было положительным, то наше восприятие и переживание в бардо будет смешано с блаженством и счастьем; а если наши жизни были вредоносными и причиняющими боль другим, то переживания в бардо будут полны боли, горечи и страха. Ибо, как говорят в Тибете, рыбаки, мясники и охотники в бардо подвержены нападению чудовищными вариантами их прежних жертв.

Некоторые, подробно изучавшие присмертный опыт, и особенно «просмотр жизни», являющийся одной из его общих черт, спрашивали себя: «Как возможно представить себе тот ужас, что испытывают в бардо главарь наркомафии, диктатор или нацистский палач?» «Просмотр жизни», как кажется, намекает на то, что после смерти мы можем испытать все страдания, за которые мы прямо или косвенно в ответе.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ

В целом бардо становления имеет среднюю продолжительность сорок девять дней и минимальную – одну неделю. Но она варьируется точно так же, как теперь одни люди живут до ста лет, а другие умирают в юности. Некоторые даже могут завязнуть в бардо духами или приведениями. Дуджом Ринпоче часто объяснял, что во время первых двадцати одного дня бардо у вас еще сильны впечатления о вашей прошлой жизни, и это, следовательно, самый важный период для живого человека, когда он способен помочь мертвому. После этого ваша будущая жизнь медленно обретает форму и имеет доминирующее влияние.

Мы должны находиться в бардо в ожидании до тех пор, пока не образуем кармическую связь с нашими будущими родителями. Иногда я думаю о бардо, как о чем-то подобном транзитному времяпрепровождению, в котором мы можем ожидать перехода к следующей жизни до сорока девяти дней. Но есть два особых случая, касающихся тех, кто не должен ожидать в промежуточном состоянии, потому что интенсивность силы их кармы выносит их сразу к следующему перерождению. Во-первых, это те, кто прожил чрезвычайно полезную и положительную жизнь и так натренировал свой ум в духовной практике, что сила их постижения несет их напрямую к хорошему перерождению. Второй случай – это те, чьи жизни были негативными и вредоносными; они быстро низвергаются к своему следующему перерождению, где бы оно ни было.

СУД

Некоторые рассмотрения бардо описывают сцену суда – тип просмотра жизни, сходный с посмертным судом, имеющимся во многих мировых культурах. Ваша благая совесть – белый ангел-хранитель выступает как адвокат, перечисляя совершенные вами полезные деяния, в то время как черный демон представляет случай для обвинения. Все хорошее и плохое собирается в виде белых и черных камешков. Председательствующий «Господин Смерти» затем обращается к зеркалу кармы и выносит приговор [].

Я чувствую, что в этой сцене суда находятся некоторые интересные параллели с просмотром жизни в присмертном опыте. *Абсолютно весь суд имеет место быть в нашем уме. Мы, являемся и судьями и подсудимыми.* «Интересно отметить, – сказал Раймонд Моуди, – что суд в изученных мною случаях исходил не от существа из света, которое, как кажется, любит и принимает этих людей в любом случае, но скорее изнутри осуждаемых индивидуумов».

Женщина, проходившая через присмертный опыт, сказала Кеннету Рингу: «Тебе показали твою жизнь – и ты выносишь приговор... Ты осуждаешь сам себя. Тебе прощены все грехи, но способен ли ты простить себе то, что не сделал тех вещей, которые должен был сделать, а также мелкие лживые проступки, которые ты, возможно, совершил в жизни? Можешь ли ты простить себя? Это и есть суд».

Сцена суда также показывает то, что действительно имеет значение, – полный анализ мотивации, стоящей за каждым нашим поступком, и что нет пути для избежания следствий наших прошлых действий, слов, мыслей, отпечатков и привычек, которыми мы заштампованы. Это означает, что мы полностью ответственны не только за эту жизнь, но также за наши будущие жизни.

СИЛА УМА

Поскольку наш ум в бардо так легок, мобилен и уязвим, то какие бы мысли ни возникали, хорошие или плохие, они имеют большую силу влияния. Без физического тела, ограждающего нас, мысли действительно становятся реальностью. Представьте, какую сильную печаль и негодование мы можем ощутить, глядя на неподобающим образом проводимую для нас похоронную службу, или на жадных родственников, ссорящихся по поводу раздела нашего имущества, или на когда-то горячо любимых друзей, которые, воображая, что нас любят, все же говорят о нас с ухмылкой, причиняя боль, или просто снисходительно. Такая ситуация могла бы быть очень опасной из-за того, что наша негативная реакция может прямо привести нас к неудачному перерождению.

Сокрушительная сила мысли, таким образом, является ключевым моментом в бардо становления. В этот критический момент мы оказываемся лицом к лицу с теми привычками и тенденциями, которым позволили вырасти и преобладать в нашей жизни. Если мы не пересмотрим эти привычки и тенденции сейчас, при жизни, и не воспрепятствуем им овладеть нашим умом, то тогда в бардо становления мы будем их беспомощными жертвами, погоняемыми их силой взад и вперед. Например, легчайшее раздражение в бардо становления может иметь разрушительный эффект, и поэтому по традиции человек, читающий *Тибетскую Книгу Мертвых* , должен быть тем, с кем вы имели хорошую связь; если этого нет, то любой звук его или ее голоса может взбесить вас и привести к самым катастрофическим последствиям.

Учения дают нам множество описаний неопытности ума в бардо становления; наиболее поражающее из них гласит, что наш ум в этом бардо подобен раскаленному докрасна железному бруску, который может быть каким угодно образом согнут, пока не остыл. Приняв какую-либо форму, он быстро затвердевает. Точно таким же образом, как сказано, единственная положительная мысль в этом бардо может привести прямо к просветлению, а единственная отрицательная реакция может погрузить нас в самое продолжительное и сильное страдание. *Тибетская Книга Мертвых* предупреждает нас об этом как нельзя строже:

> Теперь настало время, являющееся разделяющей границей между восхождением вверх и нисхождением вниз; теперь то время, когда предавшись лени даже на мгновение, вы подвергнетесь постоянному страданию; сейчас то время, когда сконцентрировавшись на мгновение, вы возрадуетесь постоянному счастью. Удерживайте свой ум однонаправленно, пытайтесь продолжать результаты хорошей кармы!

Тибетская Книга Мертвых пытается пробудить какую бы то ни было связь с духовной практикой, имеющуюся у умершего человека. Она призывает нас: оставить привязанность к людям и имуществу, оставить тоску по телу, не предаваться желанию или гневу, взращивать больше доброту, нежели враждебность, и даже не размышлять по поводу негативных действий. Она напоминает умершему, что бояться нечего. С одной стороны *Тибетская Книга Мертвых* говорит, что ужасающие формы бардо являются не более, чем нашими проекциями и по своей природе пустотны, и с другой стороны, что они сами имеют только лишь «ментальное тело привычных тенденций, и, следовательно, также

пустотны». «Таким образом, пустотность не может нанести вред пустотности».

Изменяющаяся и таящая в себе опасности природа бардо становления может также стать источником многих возможностей для освобождения, и восприимчивость ума в этом бардо может быть обращена в нашу пользу. Все, что мы должны сделать, это вспомнить одно наставление: необходимо впустить в наш ум хотя бы одну положительную мысль. Если мы можем вспомнить какое-либо учение, обратившее нас к природе ума, если мы имеем даже одну хорошую склонность к практике, то она одна может нас освободить.

В бардо становления будда – сферы не проявляются так же спонтанно, как в бардо дхарматы. Тем не менее, вспомнив их, вы можете перенести себя прямо туда силой вашего ума и направиться к просветлению. Сказано, что если вы можете призвать будду, то он немедленно появится перед вами. Но помните, даже если эти возможности безграничны, вы должны иметь, по крайней мере, если не полный, то некоторый контроль над своим умом в этом бардо; и это чрезвычайно трудно, потому как здесь ум весьма уязвим, раздроблен и беспокоен.

Таким образом, в этом бардо, когда вы внезапно восстанавливаете сознавание хотя бы на мгновение, немедленно вспоминайте вашу связь с духовной практикой, вспоминайте вашего учителя или будду и усиленно призывайте их. Если при жизни вы развили естественный рефлекс к молитве, то какими бы ни становились трудными, критическими или выскальзывающими из-под вашего контроля обстоятельства, вы мгновенно сможете пробудить или призвать в ум просветленное существо, такое как Будда или Падмасамбхава, Тара или Авалокитешвара, Христос или Дева Мария. Если вы способны горячо призвать их с однонаправленной преданностью и всем своим сердцем, то тогда через силу благословения ваш ум будет высвобожден в пространство их мудрого ума. Молитва в этой жизни, как может иногда казаться, приносит незначительный результат, но эффекты в бардо беспрецедентно сильны.

Однако описание бардо, которое я вам дал, показывает явную трудность концентрации ума в таком состоянии, если у вас не было в прошлом тренировки. Подумайте о том, как почти невозможно вспомнить что-либо, подобное молитве, в кошмарном сновидении, как беспомощно и бессильно мы чувствуем себя в них, также тяжело, если не тяжелее, собраться с мыслями в бардо становления. Вот почему пароль, постоянно повторяющийся в *Тибетской Книге Мертвых* , – «Не отвлекайся». Это выражается следующим образом:

> Это является границей, разделяющей будд и чувствующих существ... В одно мгновение они могут быть

разлучены, (но и) в одно мгновение достигается просветление.

ПЕРЕРОЖДЕНИЕ

Так как в бардо становления время перерождения становится ближе, вы все более и более жаждете поддержки материального тела, и вы ищете какое-либо тело, доступное для перерождения в нем. Начнут появляться различные знаки, предупреждающие вас о сфере, в которой вы скорее всего переродитесь. Из шести миров существования засветит свет различных цветов, и вы почувствуете себя притянутыми к тому или иному в зависимости от негативных эмоций, преобладающих в вашем уме. Однажды притянувшись к одному из них, очень сложно повернуть назад.

Возникнут образы и видения, связанные с различными сферами. Если вы ближе познакомитесь с учениями, то станете более бдительными по поводу того, что же это реально означает. Эти знаки слегка варьируются в соответствии с различными учениями. Некоторые говорят, что если вы перерождаетесь в качестве бога, то у вас будет видение вхождения в многоэтажный небесный дворец. Если вам родиться полубогом, вы ощутите себя посреди вращающегося огненного оружия или идущими на поле сражения. Если вам родиться животным, то обнаружите себя в пещере, норе или в гнезде, сделанном из соломы. Если у вас возникнет видение древесного пня, дремучего леса или сотканной материи, то вы переродитесь голодным духом. И если вам родиться в аду, то почувствуете, как вас, обессилевших, приведут в черную яму, на темную дорогу, в мрачную страну с черными или красными домами, или к городу из железа.

Существует много других знаков, таких как путь, на который устремляется ваш взгляд или движение, ведущий к сфере, к которой вы направляетесь. Если вы перерождаетесь в сфере богов или людей, то ваш взор будет прямым, как у птицы; а если в сфере голодных духов или в аду, то будете смотреть вниз, как будто ныряете.

Если появится какой-либо из этих знаков, вы должны быть настороже, чтобы не попасть в одно из неудачных перерождений.

В то же время у вас будет интенсивное желание и тяга к определенным сферам, и вас инстинктивно туда потянет. Учение предостерегает нас, что в этом моменте существует большая опасность того, что будучи вне себя от алчной жажды к перерождению, вы помчитесь куда угодно, где, как вам покажется, обеспечивается некоторая безопасность. Если ваше желание рушится, то возникший гнев резко приводит бардо к концу, потому как потоком таких негативных эмоций вас

вынесет в следующее перерождение. Итак, как вы можете видеть, ваше будущее перерождение непосредственно определено желанием, гневом и неведением.

Представьте себе, что во избежание натиска переживаний бардо, вы несетесь к месту убежища. Так, сильно перепугавшись, вы можете привязаться к принятию нового перерождения, неважно где, только лишь бы обрести его. Как объясняется в *Тибетской Книге Мертвых* , вы даже могли бы запутаться и принять хорошее место рождения за плохое, а плохое за хорошее, или услышать голоса ваших любимых, призывающих вас, или обольстительное пение и последовать за ними только для того, чтобы оказаться завлеченными в низшие сферы.

Вы должны быть чрезвычайно осторожны, чтобы не вступить слепо в одну из этих нежелательных сфер. Однако удивительно то, что если вы мгновенно станете сознавать происходящее с вами, вы действительно сможете начать влиять на свою судьбу и изменять ее.

Гонимые ветром кармы вы, далее, прибываете в место, где занимаются любовью ваши будущие родители. Глядя на них, вы эмоционально вовлекаетесь, и по причине прошлых кармических связей вы начинаете спонтанно ощущать сильную привязанность или отвращение. Желание и притяжение к матери и антипатия и зависть к отцу определят то, что вы родитесь мужского пола, а если наоборот, то женского. Но если вы уступаете таким сильным страстям, вы не только переродитесь, но каждая такая эмоция может привести вас к рождению в низшей сфере [].

Есть ли что-либо теперь, что мы можем сделать во избежание перерождения или чтобы сознательно выбрать наше будущее перерождение? Учения о бардо дают два специальных типа наставлений: методы для предотвращения перерождения и методы для избежания неудачных перерождений и выбора удачных. Первые являются путем *к закрытию входа в другое рождение* .

Лучший метод – это отказаться от таких эмоций, как желание, гнев или зависть, и узнать, что ни одно из этих переживаний бардо не имеет окончательной реальности. Если вы сможете осознать это, и затем оставить ум в своей истинной, пустотной природе, то это само по себе помешает перерождению. Здесь *Тибетская Книга Мертвых* предупреждает нас:

> Увы! Отец и мать, великая буря, смерч, гром, ужасающие проекции и все эти кажущиеся явления иллюзорны в своей истинной природе. Хотя они и проявляются, они нереальны. Все субстанции фальшивы и неистинны. Они подобны миражу, они непостоянны и не

являются неизменными. Какова польза от страха! Это то, что касается несуществующего, кажущегося существующим...

Тибетская Книга Мертвых продолжает советовать нам:

> Все субстанции есть мой собственный ум, и этот ум есть пустотность, нерожденная и неомраченная. Думая об этом, сохраняй свой ум естественным и незагрязненным, самосодержащимся в своей собственной природе, подобно воде, влитой в воду, таким, каков он есть – свободным, открытым и ненапряженным. Позволяя ему оставаться естественным и свободным, ты можешь быть уверен, что вход во чрево к различным видам рождения определенно будет закрыт.

Следующий лучший метод для предотвращения перерождения это рассматривать ваших потенциальных родителей как проявление будды, вашего учителя или божества-йидама. И самое последнее – вы должны пытаться порождать чувство отречения, чтобы не притянуться к желаниям и думать о чистых сферах будд. Это предотвратит неудачное перерождение и может послужить вашему перерождению в сферах будд.

Если вы не способны достаточно стабилизировать ум, чтобы выполнять даже эти виды практики, то остаются способы для *выбора перерождения* , связанные с ориентирами и знаками различных сфер. Если вы должны обрести перерождение, или же намеренно желаете переродиться, чтобы продолжать свой духовный путь и быть полезными другим, то вы не должны никуда входить, кроме человеческой сферы, ибо только там имеются благоприятные условия для духовного продвижения. Если вы собираетесь переродиться в удачной ситуации – в человеческой сфере, то учение говорит вам, как вы почувствуете, что прибываете в поразительно красивый дом или город, или ощутите себя посреди толпы, или будете видеть пару, занимающуюся любовью.

Иными словами, обычно мы не имеем выбора. Нас «притягивает» к нашему месту рождения «также безжалостно, как птицу заманивают в клетку, как сухую траву охватывает огонь, или как животное увязает в болоте». В *Тибетской Книге Мертвых* говорится:

> О сын/дочь просветленного семейства, даже хотя ты и не хочешь идти, у тебя нет собственной силы; ты беспомощен и обречен идти.

Однако, поскольку учения так вдохновенно напоминают нам о всегда существующей надежде, то теперь – время для молитвы. Интенсивно пожелав и сосредоточившись даже в этот момент, вы все еще имеете возможность переродиться в сферах будд, либо можете вызвать сильное вдохновение для перерождения в человеческой семье, где будете способны ступить на духовный путь и продолжать идти к освобождению. Если у вас сильная карма, принуждающая вас идти к конкретной сфере, то, возможно, у вас не будет выбора; тем не менее, прошлое стремление и молитвы могут помочь переформировать вашу судьбу, и таким образом, вы сможете переродиться к жизни, которая однажды вас выведет к освобождению.

Даже если вы вошли в чрево, то продолжайте молиться о том, чтобы это произошло. Даже теперь вы можете визуализировать себя в качестве любого просветленного существа, по традиции, как говорят учителя, – в виде Ваджрасаттвы []. Благословляя чрево, вы вступаете в священную среду, «дворец богов», и продолжаете практику.

Теперь, когда бардо становления озаряет меня,
Я однонаправленно сосредоточу свой ум
И постараюсь продолжать результаты хорошей кармы,
Закрою врата к перерождению и попытаюсь не перерождаться
Это то время, когда необходимы настойчивость и восприятие;
Расстаюсь с негативными эмоциями и сосредотачиваюсь на учителе.

В конце концов, вхождение в определенную сферу является результатом устремления ума, что вынуждает нас к реинкарнациям, а также – его тенденцией к уплотнению и схватыванию, что находит свое окончательное выражение в физическом перерождении. Это есть следующая стадия процесса проявления, который, как мы увидели, имеет место на протяжении всех бардо.

Если вы преуспеваете в проведении ума к человеческому рождению, то вы прошли полный цикл. Вы достаточно уравновешены, чтобы вновь родиться в естественном бардо этой жизни. Когда вы видите ваших отца и мать совокупляющимися, ваш ум сразу же туда притягивается и входит в чрево. Это предупреждает об окончании бардо становления, поскольку ум быстро снова переживает знаки и фазы растворения и озарения Изначальным Светом. Затем вновь возникает «темный» опыт «полного достижения», и к этому времени совершается связь с новым чревом.

Итак, жизнь начинается так же, как и заканчивается, – с Изначального Света.

Глава XIX
ПОМОЩЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Так часто в современном мире, когда кто-нибудь умирает, оставшиеся в живых страдают от того, что они ничего не могут сделать для своего ушедшего близкого – это убеждение только углубляет и омрачает их скорбное одиночество. Но это не так. Существует множество способов, которыми мы можем помочь умершим, и, таким образом, – помочь себе пережить их уход. Одна из уникальных черт буддизма и один из способов, в котором мастерство и сострадание всеведущих будд наиболее глубоко продемонстрированы, – это множество специальных практик, доступных для помощи умершим и дающих поддержку оставленным близким. Видение жизни и смерти в тибетском буддизме является всеохватывающим, и оно ясно показывает нам, что существуют пути для помощи в любой мыслимой ситуации, поскольку нет барьеров между тем, что мы можем называть «жизнью» и что мы можем называть «смертью». Излучающаяся сила и теплота сострадательного сердца могут оказать помощь находящемуся в любом состоянии и в любой сфере.

КОГДА МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ

Бардо становления, как это уже было описано, может казаться очень беспокойным и тревожным временем. Однако здесь есть великая надежда. Качества ментального тела на протяжении бардо становления, делающие его столь уязвимым, – его ясность, подвижность, чувствительность и ясновидение, *также отчасти способствуют его восприимчивости к помощи со стороны живущих* . В самом деле, отсутствие у него физической формы или основы делает его легко управляемым. В *Тибетской Книге Мертвых* ментальное тело сравнивается с лошадью, легко управляемой при помощи узды, или с огромным стволом дерева, который почти невозможно приподнять, однако спустив его на воду, можно без усилий направлять куда угодно.

Самое эффективное время для того, чтобы делать духовную практику для умершего, – в течение сорока девяти дней бардо становления, особенно в первые двадцать один день. В течение этих первых трех недель связь умерших с этой жизнью наиболее сильная, что делает их более восприимчивыми к нашей помощи. Итак, это значит, что духовная практика имеет намного большую возможность влияния на их будущее и на выявление шансов освобождению, или, по крайней мере, к лучшему перерождению. Мы должны задействовать каждое средство, дающее

возможность им помочь. Далее, как только физическая форма их следующего существования начнет постепенно определяться, – и это, как сказано, случается между двадцать первым и сорок девятым днями после смерти, возможность для реального изменения наиболее ограничена.

Помощь умершим, тем не менее, не ограничивается сорока девятью днями после смерти. *Никогда не поздно помочь кому-либо, кто умер, как бы давно это ни случилось.* Человек, которому вы хотите помочь, мог умереть сто лет назад, но практиковать для него будет все еще полезно. Дуджом Ринпоче часто говорил, что даже если некто обрел просветление и стал буддой, то, работая на благо других существ, он все еще также нуждается в какой-либо помощи.

КАК МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ

Самый лучший и легкий способ помочь умершему – это делать сущностную практику пхова, которой я обучил в главе XIII «Духовная помощь умирающему». Это нужно делать сразу же, как вы услышали, что кто-то умер.

В Тибете мы говорим, что поскольку функция огня сжигать, а воды – утолять жажду, то функция будд присутствовать сразу же, как только кто-либо их призовет, поскольку их сострадательное желание помочь всем живым существам так безгранично. Никогда не думайте, что для вас было бы менее эффективно призывать истину, чтобы помочь вашему умершему другу, чем если бы «святой человек» молился за него. Поскольку вы близки этому умершему человеку, то интенсивность вашей любви и глубина вашей связи даст этому призыванию дополнительную силу. Мастера уверяли нас: «Воззовите к буддам, и они вам ответят».

Кхандро Церинг Чодрон, духовная супруга Джамьянга Кхьенце, часто говорит, что если у вас действительно доброе сердце и поистине благие намерения, с которыми вы молитесь о ком-либо, то молитва будет очень эффективной. Таким образом, будьте уверены в том, что если тот, кого вы очень любили, умер и вы молитесь о нем с истинной любовью и искренностью, то ваша молитва будет исключительно мощной.

Самое лучшее и наиболее эффективное время для пхова это до тех пор, пока еще никто не дотронулся до тела и не переместил его куда-либо. Если это невозможно, тогда попытайтесь сделать пхова в том месте, где этот человек умер, или по крайней мере четко нарисуйте это место в уме. В месте смерти, а также во времени смерти есть сильная связь с умершим человеком, особенно в том случае, когда человек умер от травмы.

В бардо становления, как я сказал, сознание умершего проходит через опыт смерти каждую неделю точно в тот же день. Таким образом, вы должны проводить пхова, или какую-либо другую духовную практику,

выбранную вами, в любой день сорокадевятидневного периода, но особенно в тот же день недели, когда этот человек умер.

Каждый раз, когда ваш умерший родственник или друг приходит вам на ум, всякий раз, когда вы слышите, как упоминается его или ее имя, посылайте этому человеку свою любовь, а затем сосредоточивайтесь на проведении пхова и делайте это так долго, как вы желаете.

Вы также можете, всякий раз вспоминая об умершем, немедленно произносить мантры, такие как ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ (тибетцами произносится: Ом Мани Пеме Хунг) – мантру Будды сострадания, которая очищает каждую из негативных эмоций, являющихся причиной для перерождения; или ОМ АМИ ДЕВА ХРИХ – мантру Будды Амитабхи – Будды Безграничного Света. Затем вы можете также совмещать это с практикой пхова.

Независимо от того, делаете вы какие-либо из этих практик или нет, чтобы помочь вашим умершим близким, никогда не забывайте, что сознание в бардо проницательно и ясновидяще. Поэтому просто направление в их сторону хороших мыслей было бы наиболее полезно.

Когда вы молитесь о ком-либо, кто был вам близок, вы можете, если желаете, расширить охват вашего сострадания, включив в свои молитвы других умерших: жертв насилия, войн, эпидемий и голода, или тех, кто умер и сейчас умирает в концентрационных лагерях, таких как в Китае и Тибете. Вы даже можете молиться о людях, умерших многие годы назад, о таких, как ваши бабушки и деды, давно умершие члены вашей семьи, или жертвы мировых войн. Представьте, что ваши молитвы направляются особенно к тем, кто оставил свою жизнь в чрезвычайных мучениях, страданиях или в гневе.

Те, кто пострадал от *насильственной или внезапной смерти* , особо нуждаются в помощи. Жертвы убийств, суицида, катастроф или войн могут легче попасться в капкан своих страданий, мучений и страха; или быть заключенными в действительное переживание смерти, так что не смогут пройти через процесс перерождения. Когда вы практикуете для них пхова, делайте это с еще большим усилием и интенсивностью, нежели вы это когда-либо делали ранее.

Представьте себе гигантские лучи света, исходящие из будд или божественных существ, изливающие все их сострадание и благословение. Представляйте, как этот свет нисходит на умерших, полностью очищая и освобождая их от беспокойства и боли, появившихся в результате их смерти, и дарует им глубокое, продолжительное спокойствие. Представляйте далее всем вашим сердцем и умом, что умерший растворяется в свете и его или ее сознание, теперь исцеленное и освобожденное от всех страданий, возносится вверх, чтобы навечно нерасторжимо слиться с мудрым умом всех будд.

Несколько человек с Запада, недавно посетивших Тибет, рассказывали мне о следующем инциденте, свидетелем которого они оказались. Однажды один тибетец, прогуливаясь по обочине дороги, был внезапно насмерть сбит китайским грузовиком. Случайно проходивший мимо монах быстро подошел к мертвому, лежащему на земле, и сел возле него. Видели, как монах наклонился над ним и произнес ему на ухо некоторые практики. Внезапно, к удивлению окружающих, покойник ожил. Далее, как они узнали, монах выполнил практику по переносу сознания и отправил его обратно спокойно умирать. Что же произошло? Монах четко узнал, что сильный шок в результате смерти этого человека оставил его сознание ужасно обеспокоенным, и то, что монах сразу же выполнил, это, во-первых, освободил ум умершего от потрясения, а далее, посредством пхова перевел его в сферу будды или к хорошему перерождению. Для западных людей, которые это наблюдали, этот монах казался обычным человеком, но этот замечательный рассказ показывает, что он был на самом деле практиком значительной силы.

Медитационные практики и молитвы являются не единственным видом помощи, которую мы можем оказать умершим. Мы можем осуществлять от их имени благотворительность, помогая больным и нуждающимся. Мы можем раздавать их имущество бедным. Мы можем от их имени делать вклады в гуманитарные и духовные предприятия: госпитали, проекты спасения, хосписы или монастыри. Мы могли бы также покровительствовать ритритам хороших практиков или молитвенным встречам, возглавляемым великими учителями, проводимым в таких священных местах, как Бодхгайя.

Мы могли бы подносить умершему человеку свет, а также покровительствовать художественным работам, связанным с практикой. Еще один метод помощи умершим, особенно популярный в Тибете и в Гималаях, – это сохранять жизнь животным, приготовленным для убиения и отпускать их вновь на свободу.

Важно посвящать умершему человеку всю заслугу и благо, исходящие из любого такого акта доброты и щедрости, что в самом деле было бы полезно для всех умерших. Таким образом, каждый кто умер, может получить лучшее перерождение и благоприятные обстоятельства в следующей жизни.

ЯСНОВИДЕНИЕ УМЕРШЕГО

Вспомните, что ясновидящее сознание умершего в бардо становления в семь раз яснее, чем при жизни. *Это может принести умершим как великое страдание, так и великую пользу.*

Таким образом, существенно важно после смерти того, кого вы любите, сохранять сознавание в своем поведении настолько, насколько это возможно, так, чтобы не побеспокоить умершего и не причинить ему боль. Ибо когда умершие возвращаются к тем, кого они оставили, или к тем, кто приглашен на ритуал, проводимый для них, они способны в своем новом состоянии существования не только видеть, что происходит, но и непосредственно читать мысли. Если родственники только планируют и спорят о том, как разделить имущество умерших, говорят и думают о них с привязанностью или отвращением, без истинной к ним любви, то это может усугубить их гнев, боль или разочарование, и они тогда будут притянуты этими бурными эмоциями к неудачному перерождению.

Например, представьте, что умерший увидел духовных практиков, как бы практикующих для него, но в их умах нет искренних мыслей о том, чтобы принести ему пользу, и их умы заполнены тривиальными омрачениями. Умерший человек может потерять всякое к ним доверие, какое он когда-либо имел. Представьте себе также, что умершая должна смотреть на своего любимого, который ошеломлен и беспомощен в своей печали; это также погрузит ее в печаль. А если умершая, например, обнаруживает, что родственники лишь создают впечатление о том, как они ее любят, потому что после нее остались деньги, то она может быть так болезненно расстроена, что возвратится как привидение, чтобы посещать наследника ее имущества. Теперь ясно, что то, что вы думаете и как вы думаете, и как вы себя ведете после того, как кто-либо умер, может стать чрезвычайно важным и иметь более значимый отпечаток на будущем умершего, нежели вы себе возможно это представляете [].

Теперь вы видите, почему чрезвычайно существенно для спокойствия ума умершего гармоничное поведение тех, кого он оставил. Поэтому в Тибете, когда собираются все друзья и родственники покойного, их вдохновляют вместе практиковать и произносить побольше таких мантр, как ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это то, что каждый в Тибете мог делать и знать, что это определенно поможет умершему. И это вдохновляло тибетцев совершать общую направленную молитву.

Ясновидение умершего в бардо становления также является тем, что делает практику, выполненную для него мастером или опытным практикующим, исключительно полезной.

То, что мастер делает, это пребывая в состоянии Ригпа в природе ума – он призывает ментальное тело умершего, странствующее в бардо становления. Когда ментальное тело предстает перед учителем, через силу медитации он или она показывают ему сущностную природу Ригпа. Через способность ясновидения обитатель бардо может непосредственно видеть мудрый ум мастера, и таким образом далее быть введенным в природу ума и достигнуть освобождения.

Какую бы практику ни делал для умершего близкого друга обычный практикующий, по той же самой причине будет огромная помощь. Вы можете делать, например, практику Ста Мирных и Гневных Божеств, связанную с *Тибетской Книгой Мертвых* , или можете просто пребывать в стабильном состоянии сострадания. Особенно, если вы тогда призываете умершего и приглашаете его или ее в самое сердце своей практики, то это может быть неизмеримо полезно.

Всегда, когда умирают буддийские практики, мы сообщаем об этом их учителю, всем духовным учителям и их духовным друзьям, так, чтобы они могли немедленно начать практиковать для них. Обычно я собираю имена людей, которые умерли, и посылаю их известным мне великим мастерам в Индию и в Гималаи. В течение нескольких недель они включают их в практику очищения, и раз в год – в десятидневную интенсивную групповую практику, проводимую в монастырях [].

ТИБЕТСКИЕ БУДДИЙСКИЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ УМЕРШИХ

1. Тибетская Книга Мертвых

В Тибете для умершего один раз делается практика пхова и многократно повторяется чтение *Тибетской Книги Мертвых* , а также проводятся практики, связанные с ней. В Восточном Тибете мы имеем традицию повторяющегося чтения *Тибетской Книги Мертвых* в течение полных сорока девяти дней после смерти. Посредством чтения умершим показывается на какой стадии процесса они в данный момент находятся и дается любое, необходимое им воодушевление и сопровождение.

Западные люди часто меня спрашивают: «Как человек, который мертв, слышит *Тибетскую Книгу Мертвых* ?

Простой ответ заключается в том, что когда сознание умершего человека призвано силой молитвы, оно способно читать наши мысли и может точно чувствовать все, о чем мы можем подумать или на что медитировать. Поэтому нет препятствий для понимания человеком *Тибетской Книги Мертвых* или практик, проводимых для него, даже если они, возможно, читаются по-тибетски. Для умершего язык вовсе не является барьером, ибо сущностное значение текста может быть полностью непосредственно понято его или ее умом.

Очень насущно то, что практикующий должен быть сосредоточенным и внимательным настолько, насколько возможно, и выполнять практику, а не просто играть роль. Также, поскольку умерший пребывает в настоящем опыте, он или она может иметь большую возможность понимать истину *Тибетской Книги Мертвых* , чем можем это мы.

Меня иногда спрашивали: «Но что происходит, если сознание впало в состояние забвения еще в момент смерти?» Поскольку мы не знаем, как надолго умерший останется в бессознательном состоянии, и в какой момент он или она войдут в бардо становления, *Тибетская Книга Мертвых* читается и практикуется с повтором, чтобы покрыть любую случайность.

Но как быть с людьми, которые не знакомы с учениями *Тибетской Книги Мертвых* ? Должны ли мы читать ее для них? Далай-лама дал нам свое четкое наставление по этому вопросу:

> Верите ли вы в религию или нет, очень важно иметь в любой момент смерти спокойный ум... С буддийской точки зрения, верит ли умирающий человек в перерождение или нет, его перерождение существует, и также спокойный ум, даже если он нейтрален, очень важен во время смерти. Если человек неверующий, то чтение «Тибетской Книги Мертвых» может возбудить его ум..., что могло бы вызвать антипатию и таким образом навредить ему вместо помощи. В случае, если человек этому тем не менее открыт, мантры или имена будд могли бы помочь ему породить некоторую связь, и, таким образом, это было бы полезно. Важно принимать в расчет прежде всего установку умирающего человека.

2. Не Дрен и Чанг Чок

Из рук в руки с чтением *Тибетской Книги Мертвых* переходит практика Не Дрен – ритуал для сопровождения мертвых, или Чанг Чок – ритуал очищения, в котором учитель проводит сознание умершего к лучшему перерождению.

Идеально Не Дрен и Чанг Чок должны быть сделаны сразу же после смерти, или, по крайней мере, в течение сорока девяти дней. Если труп отсутствует, сознание скончавшегося призывается в так называемый церджанг – в его портрет или в изображение, имеющее с ним сходство, где написано его имя, или даже в фотографию. Не Дрен и Чанг Чок производят свою силу из того факта, что в течение некоторого периода сразу после смерти умерший человек будет иметь сильное чувство обладания телом, которое он имел в недавней жизни.

Посредством силы медитации мастера, сознание умершего человека, бесцельно скитающееся в бардо, призывается в *церджанг* , который

представляет тождественность умершего. Далее сознание, кармические семена шести сфер очищаются, учение дается так же, как и при жизни, и умерший вводится в природу ума. В конце концов проводится пхова, и сознание умершего направляют к одной из сфер Будды. Затем церджанг, представляющий старую, теперь ненужную тождественность умершего, сжигается, и его карма очищается.

3. Очищение Шести Сфер

Мой учитель, Дилго Кхьенце Ринпоче, очень часто говорил, что практика, известная как «Очищение Шести Сфер», является для умершего практикующего наилучшей из возможных очистительных практик.

Очищение Шести Сфер – это практика, используемая в жизни, в которой задействованы визуализация и медитация для очищения основы каждой из шести основных негативных эмоций наряду с создаваемыми ими сферами существования. Эта практика может быть также очень эффективно использована для умерших, и она особенно сильна, потому как очищает корни их кармы, и таким образом, – их связь с сансарой. Существенно то, что если эти негативные эмоции не очищены, они предрекут, в какой сфере сансары умерший переродится.

Согласно дзогченовским тантрам, негативные эмоции накапливаются в психофизической системе тонких каналов, во внутреннем ветре и энергии, и собираются в определенных энергетических центрах тела. Таким образом, семя сферы ада и его причина – гнев – расположены на подошвах стоп; сфера голодных духов и ее причина – жадность – находятся в основании туловища; сфера животных и ее причина – неведение – находятся в области пупка; человеческая сфера и ее причина – сомнение – находятся у сердца; сфера полубогов и ее причина – зависть – пребывают в области горла; и сфера богов и ее причина – гордыня – располагаются на макушке головы.

В этой практике Очищения Шести Сфер, когда каждая сфера и ее негативная эмоция очищены, практикующий представляет, что вся карма, созданная той или иной определенной эмоцией, теперь исчерпана, и что та специфическая часть его тела, связывающая с кармой определенной эмоции, полностью растворяется в свете. Таким образом, когда вы проводите эту практику для умерших, представляйте всем своим сердцем и умом, что в конце практики вся их карма очищена, и их тело и все существо в целом растворяются в сияющем свете [].

4. Практика Ста Мирных и Гневных Божеств

Еще одним средством для помощи умершим является практика Ста Мирных и Гневных Божеств. (Эти божества описаны в главе XVII «Внутреннее сияние»). Практикующий рассматривает все свое тело как мандалу Ста Мирных и Гневных Божеств; мирные божества визуализируются в энергетическом центре в сердце, а гневные божества – в мозге. Затем практикующий представляет, что божества испускают тысячи лучей света, которые изливаются на умершего и очищают всю его негативную карму.

Мантра очищения, которую произносит практикующий, – это мантра Ваджрасаттвы, главенствующего божества всех тантрийских мандал и центрального божества мандалы Ста Мирных и Гневных Божеств, чья сила призывается особенно для очищения и целительства. Это «Стослоговая Мантра», которая включает в себя «семенные слоги» каждого из ста мирных и гневных божеств.

Вы можете использовать короткую шестислоговую форму мантры Ваджрасаттвы: ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ (тибетцами произносится: ОМ БЕНЗА САТТО ХУНГ). Сущностное значение этой мантры таково: «О, Ваджрасаттва! Посредством своей силы, осуществи очищение, целительство и преображение». Я настойчиво рекомендую эту мантру для лечения и очищения.

Еще одна важная мантра, которая появляется в дзоченовскнх тантрах и практикуется согласно *Тибетской Книге Мертвых* , – это А А ХА ША СА МА. Шесть слогов этой мантры имеют силу «закрывать врата» к шести сферам сансары.

5. Кремация

Обычно во многих восточных традициях способом устранения трупа является кремация. В тибетском буддизме существуют также специальные практики для кремации. Крематорий, или погребальный костер, визуализируется как мандала Ваджрасаттвы или Ста Мирных и Гневных Божеств. Эти божества усиленно визуализируются и призываются. Труп умершего человека рассматривается как то, что действительно представляет всю его или ее негативную карму и омрачения. По мере того, как труп сгорает, это все потребляется божествами как на великом празднике и превращается и преобразовывается ими в природу мудрости. Представляемые лучи света изливаются из божеств; труп визуализируется полностью растворяющимся в свете, все загрязнения умершего очищаются в сверкающем пламени мудрости. По мере того, как вы визуализируете это, вы можете произносить стослоговую или

шестислоговую мантру Ваджрасаттвы. Эта простая практика для кремации была передана и инспирирована Дуджомом Ринпоче и Дилго Кхьенце Ринпоче.

Пепел от тела и от церджанга затем может быть смешан с глиной, чтобы сделать маленькие изображения, называемые цаца. Они благословляются и посвящаются умершему человеку, создавая таким образом благоприятные условия для его хорошего будущего перерождения.

6. Еженедельные практики

В среде тибетцев практики и ритуалы проводятся регулярно – на каждый седьмой день после смерти, или, если семья может себе это позволить, то и на каждый сорок девятый день. Для проведения практики приглашают монахов, в особенности лам, близких семье и имевших связь с умершим человеком. Подносятся лучи света и произносятся полностью все молитвы, особенно до того времени, пока тело не вынесено из дома. Подношения, сделанные для учителей и для алтарей, а также милостыня раздаются бедным от имени умершего.

Эти «еженедельные» практики, проводимые ради умершего, считаются существенными, поскольку ментальное тело в бардо становления подвергается переживанию смерти каждую неделю в тот же самый день.

Если умерший имеет достаточную заслугу, как результат положительных действий в прошлом, то польза от этих практик может дать ему импульс к переходу в чистую сферу. Строго говоря, если человек ушел в среду до полудня, то первая еженедельная практика приходится на текущий вторник. Если же человек умер после полудня, то практика придется на текущую среду.

Тибетцы почитают четвертую неделю после смерти, как особенно значимую, потому, как некоторые говорят, что самые обыкновенные существа не остаются в бардо дольше, чем на четыре недели. Седьмая неделя также считается критическим моментом, поскольку, как сказано в учении, сорок девять дней это обычно самое длительное пребывание в бардо. Поэтому в эти моменты мастера и практикующие приглашаются в дом и расширенно проводятся практики, а также раздаются подношения и благотворительность для нуждающихся.

Еще одна церемония подношений и празднования проводится на годовщину смерти, чтобы отметить перерождение умершего. В большинстве тибетских семей совершаются ежегодные церемонии в честь

годовщины их учителей, родителей, мужей, жен, братьев и сестер, и в эти дни они также раздают подаяние бедным.

ПОМОЩЬ ОСТАВЛЕННЫМ

Среди тибетцев, когда кто-либо умирает, для его родственников и друзей является естественным собирать круг, где каждый всегда находит тот или иной путь, чтобы протянуть руку помощи. Вся община в целом обеспечивает сильную духовную, эмоциональную и практическую поддержку и никогда не оставляет семью умершего без помощи, в затруднении или незнании, что ей дальше делать. Каждый в тибетском обществе знает, что для умершего должно быть сделано все, что возможно, и что эти знания дают силу тем, кому суждено вынести, принять и пережить смерть близких.

Какое различие с современным обществом, где почти полностью потеряна поддержка общины! Я часто думаю, как такого рода поддержка могла бы сделать скорбь утраты не столь продолжительной и не такой крайне тяжелой, как это часто бывает.

Мои ученики, которые служат советниками для оставленных родственников в хосписах, рассказывали мне, что одним из жесточайших источников мучений для потерявших является их убеждение в том, что ни они, ни кто-либо другой ничего не могут сделать для своих ушедших близких. Но, как я уже показал, существует немало способов, которыми может воспользоваться любой для помощи умершему.

Один из способов, как успокоить потерявших, – это воодушевить их что-либо сделать для их близких, которые умерли. Живя более плодотворной жизнью ради них после их ухода, практикуя для них, мы, таким образом, придаем их смерти более глубокий смысл. В Тибете родственники даже могут направиться в паломничество для умерших и в особые моменты в святых местах они будут думать об ушедших близких и практиковать для них. Тибетцы никогда не забывают мертвых: они обычно делают для них подношения на алтари, на больших молитвенных встречах они, как правило, отправляют молитвы в их адрес. Они постоянно ради них дают пожертвования на духовные проекты и всегда, когда встречают учителей, они обычно спрашивают для умершего специальные молитвы. Величайшим утешением для тибетца является знание того, что учитель продолжает делать практику для его умершего родственника.

Не позволяйте себе наполовину умирать вместе с вашими близкими, а значит после их ухода давайте попытаемся жить с большей целенаправленностью. Давайте, по крайней мере, попытаемся некоторым образом осуществить желания умершего и его стремления, например,

раздавая в качестве благотворительности некоторое его имущество, или спонсируя от имени умершего проекты, которыми он отчасти дорожил.

Тибетцы часто пишут своим друзьям, потерявшим близких, письма-соболезнования, что можно выразить примерно так:

> Все вещи непостоянны, все вещи умирают. Вы это знаете. То, что ваша мать умерла, является только естественным: смерть ожидает в первую очередь старшее поколение. Она была пожилой и нездоровой и не могла более оставаться в своем теле. И поскольку вы можете помочь ей сейчас, посвящая ей практики и осуществляя ради нее благие деяния, она будет счастлива и освободится. Поэтому, пожалуйста, не печальтесь.

Если наши друзья потеряли ребенка или кого-либо близкого им, кто казался слишком молодым, чтобы умереть, то мы говорим им так:

> Теперь ваш маленький мальчик умер, и кажется, что разбился вдребезги весь мир. Я знаю, это кажется столь жестоким и нелогичным. Я не могу объяснить смерть вашего сына, но я определенно знаю, что это должно быть естественным результатом его кармы, и я верю и знаю, что его смертью должен очиститься некоторый кармический долг, который неведом ни вам, ни мне. Ваша скорбь – это моя скорбь. Но не падайте духом, потому как теперь и вы и я сможем ему помочь посредством практики, наших благих деяний и нашей любви; мы можем взять его за руку и пройтись рядом с ним, даже теперь, даже когда он мертв, и помочь ему найти новое рождение и длинную жизнь в следующий раз.

В других случаях мы можем написать следующее:

> Я знаю, твоя печаль необъятна, но когда ты поддаешься отчаянию, сразу же думай о том, как счастлива твоя подруга в том, что для нее практикуют мастера. Также сразу подумай, что в иные времена и в иных местах не было бы и вовсе такой духовной помощи для всех тех, кто умер. Думай, вспоминая свою умирающую возлюбленную, как много людей в мире сегодня умирают одинокими, забытыми, покинутыми, без какой-либо поддержки духовного видения. Подумайте о людях, умерших в ужасные жестокие годы

Культурной революции в Тибете, когда любого рода духовная практика была запрещена.

Вспомни также, что когда тебе угрожает отчаяние, то погружение в него только огорчит умершую. Твоя печаль может даже вытянуть ее назад с пути к хорошему перерождению, на который она, возможно, ступила. И если тобой овладела скорбь, то ты сделаешь себя неспособным помочь ей. Чем ты устойчивее, тем более положительно состояние твоего ума, тем больше комфорта ты ей дашь и лучше будешь способен сделать все, чтобы помочь ей освободиться.

Когда ты печален, имей храбрость сказать себе: «Какие бы чувства я ни испытывал, все они пройдут. Даже если они вернутся, то не смогут долго продолжаться». Как только ты не будешь пытаться их продолжать, все твое чувство потери и скорби естественно начнет растворяться и исчезать.

Тем не менее, в нашем мире, где мы даже не знаем, что возможно помочь умершему, и где не встречаемся с фактом смерти столь же непосредственно, такое светлое и мудрое отражение не может быть также легко воспринято. Человек, проходящий через потерю в течение этого времени, может быть раздавлен массой беспокоящих чувств – сильной печалью, гневом, отрицанием, чувством потери и вины. И он внезапно обнаруживает то, что эти чувства его опустошают. Помощь тем, кто только что прошел через потерю своего близкого, призовет все ваше терпение и чуткость. Вам нужно будет проводить все время с ними и позволять им говорить, молчаливо и без суждений выслушивая, как они вспоминают свои наиболее сокровенные моменты или перебирают вновь и вновь подробности смерти. Прежде всего вам нужно просто быть там с ними, поскольку они испытывают, возможно, самую страшную в своей жизни печаль и боль. Будьте уверены в том, что вы делаете себя доступными им в любое время, даже когда кажется, что они в вас не нуждаются. У вдовы Кэрол через год после того, как умер ее муж, взяли интервью для видеосериала на тему смерти. Ее спросили: «Когда вы смотрите в прошлый год, о ком вы могли бы сказать, что они помогли вам больше всего?» Она ответила: «Люди, которые постоянно звонили и заходили, даже если я говорила „нет“.

Люди, предающиеся печали, проходят через подобие смерти. Точно так же, как для человека, который на самом деле умирает, им необходимо знать то, что процесс траура длительный и мучительный, и скорбь циклично возвращается вновь и вновь. Их шок, оцепенение и неверие увянут и будут замещены глубоким, и в то же время отчаянным

сознаванием неизмеримости их утраты, которое само по себе однажды перейдет в состояние восстановления и равновесия. Скажите им, что это образец, который будет повторяться снова и снова, месяц за месяцем, и что все их невыносимые чувства и страхи по поводу неспособности больше по-человечески функционировать являются нормальными. Скажите им, что несмотря на то, что это может занять один год или два, их печаль определенно иссякнет и будет трансформирована в приятие.

Как говорит Джуди Татенбаум:

> Печаль – это рана, которая требует внимания, чтобы вылечить ее. Проработать и завершить печаль означает встретить наши чувства открыто и честно, выразить и освободить наши чувства полностью и вытерпеть и принять их настолько долго, насколько требуется для исцеления раны. Мы боимся, что однажды признанная печаль переполнит нас. Правда в том, что переживаемая скорбь растворяется. Та печаль, которая не выражена, может длиться неопределенно долго.

Но трагично то, что слишком часто друзья и семья потерявшего ожидают от него «возвращения к нормальному состоянию» через несколько месяцев. Это только усиливает его смущение и изоляцию, потому как его скорбь продолжается и иногда даже усугубляется.

В Тибете, как я сказал, вся община, друзья и родственники обычно принимают участие в течение сорока девяти дней после смерти, и каждый полностью занят деятельностью по духовной помощи, оказываемой умершему, и множеством необходимых для этого вещей. Потерявшие попечалятся и немного поплачут, поскольку это только естественно, и затем, когда все уходят, дом может показаться опустевшим. Однако пребывание в чуткой и согревающей сердце атмосфере, окружение и поддержка в течение тех сорока девяти дней помогают им преодолевать большую часть их страданий.

Столкновения с утратой в нашем обществе весьма различны. И в случае внезапной смерти или самоубийства все обычные чувства печали сильно увеличиваются. Это усиливает чувство того, что потерявший бессилен как-либо помочь своему ушедшему близкому. Очень важно для близких умершего внезапной смертью пойти посмотреть на его тело, иначе может быть трудно осознать, что смерть действительно настала. По возможности люди должны спокойно сидеть возле тела, говоря о том, что им необходимо, выражать свою любовь и начинать прощаться.

Если это невозможно, вынесите фотографию человека, который только что умер, и начните процесс прощания, завершения отношений и

отпускания. Воодушевите тех, кто переживает внезапную смерть своего близкого сделать это, что поможет им принять новую, притупляющую действительность смерти. Расскажите им также об описанных мною способах помощи умершему – о простых способах, которые они также могут использовать вместо того, чтобы безнадежно сидеть в молчаливом расстройстве и самообвинении, вновь и вновь повторяя в мыслях момент смерти.

В случае внезапной смерти переживающие часто могут испытывать дикие и неведомые чувства гнева, с которым они смотрят на причину смерти. Помогите им выразить этот гнев, потому что если он задержан внутри, рано или поздно он погрузит их в хроническую депрессию. Позвольте им выпустить гнев и вскрыть глубину боли, что скрывается в них. Затем они смогут начать выполнять болезненную, но чрезвычайно важную задачу отправления.

Также часто случается, что люди, переживающие смерть близкого человека, чувствуют сильную вину. Они одержимо пересматривают ошибки в прошлых взаимоотношениях или мучают себя тем, что они должны были сделать для предотвращения смерти. Помогите им говорить об их чувстве вины, каким бы нерациональным и сумасшедшим оно не казалось. Постепенно эти чувства уменьшаются и потерявшие приходят к тому, чтобы простить себя и продолжить жить дальше.

СЕРДЕЧНАЯ ПРАКТИКА

Сейчас я хотел бы вам дать практику, которая может поистине помочь вам, если вы будете страдать от глубокой печали и горя. Это та практика, которую мой учитель, Джамьянг Кхьенце, всегда давал людям, проходившим через эмоциональные и умственные мучения и расстройства, и я знаю из своего собственного опыта, что она может принести огромное облегчение и утешение. Жизнь кого-либо, дающего миру учение, также как и наша, является нелегкой. Когда я был моложе, было много кризисных и затруднительных моментов, и тогда я всегда призывал Падмасамбхаву, что и сейчас продолжаю всегда делать, думая о нем, что он представляет моих учителей. И тогда я открыл для себя, насколько эта практика является преобразующей, и почему все мои учителя часто говорили, что практика Падмасамбхавы наиболее полезна, когда вы проходите сквозь суету, – потому что она имеет силу, необходимую вам, чтобы выстоять и выжить в хаотической путанице этого века.

Итак, всякий раз, когда вы в отчаянии, измучены или в депрессии, каждый раз, когда вы чувствуете, что так не может продолжаться, или чувствуете, что ваше сердце разрывается, я советую вам делать эту

практику. Единственное условие для эффективной практики – это то, что вам нужно ее делать со всей мощью, и то, что вам нужно просить, так это действительно просить о помощи.

Даже если вы практикуете медитацию, то будете иметь эмоциональную боль и страдание, и может всплыть множество вещей из ваших прошлых жизней или из этой жизни, которым будет нелегко смотреть в лицо. Вы можете обнаружить то, что в вашей медитации недостает мудрости или постоянства, чтобы разобраться с ними, и что вашей медитации, каковой она сейчас является, пока еще недостаточно. В этом случае вам нужно то, что я называю «сердечной практикой». Я всегда печалюсь, когда у людей нет практики, подобной этой, чтобы помочь в период отчаяния, потому что если вы это делаете, вы поймете, что обладаете чем-то неизмеримо ценным, что также станет источником преображения и неиссякаемой силы.

1. Призывание

Призовите в пространство перед вами присутствие какого-либо просветленного существа, наиболее вдохновляющего вас, и считайте, что это существо является воплощением всех будд, бодхисаттв и учителей. Для меня, как я уже сказал, таким воплощением является Падмасамбхава. Даже если вы не можете увидеть зрением своего ума никакой формы, просто сильнее ощущайте присутствие и призывайте его или ее нескончаемую силу, сострадание и благословение.

2. Обращение

Раскройте ваше сердце и всей своей ощущаемой болью и страданием воззовите к просветленному существу. Если вы чувствуете, что можете заплакать, то не сдерживайтесь: позвольте вашим слезам пролиться и реально попросите о помощи. Знайте, что есть тот, кто здесь полностью для вас, тот, кто слушает вас, кто понимает вас с любовью и состраданием без какого либо осуждения, окончательно являясь вам другом. Обратитесь к нему или к ней из глубины вашей боли, произнося мантру ОМ АХ ХУМ ВАЖДРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ, мантру, которая использовалась на протяжение веков сотнями и тысячами существ как исцеляющий родник очищения и защиты.

3. Наполнение сердца Блаженством

Теперь представляйте и знайте, что будда, которого вы призываете, отвечает вам со всей своей любовью, состраданием, мудростью и силой. Гигантские лучи света устремляются к вам из него или нее. Представьте, что свет, как нектар, полностью заполняет ваше сердце и преобразует все ваше страдание в блаженство.

Однажды Падмасамбхава, сидящий в позе медитации, с любящей улыбкой на лице, облаченный в свою мантию и одежды, появится перед вами, порождая и излучая чувство тепла и располагающего комфорта.

В этой эманации он называется «Великим Блаженством». Его руки, свободно лежащие на коленях, удерживают чашу, сделанную из верхней части черепа. Она наполнена нектаром Великого Блаженства, клубящимся и искрящимся, – источником полного исцеления. Он безмятежно восседает на цветке лотоса, окруженный мерцающим ореолом света.

Думайте о нем, что он являет собой нескончаемую теплоту и любовь, солнце блаженства, комфорт, покой и исцеление. Откройте ваше сердце, позвольте излиться всем вашим страданиям, просите о помощи. И произносите его мантру: ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ СИДДХИ ХУМ.

Представьте теперь тысячи лучей света, исходящих из его тела или из его сердца. Представьте, что нектар Великого Блаженства, находящийся в чаше из черепа, что в его ругах, переполняется радостью и проливается на вас непрерывным потоком утешающего золотого жидкого света. Он втекает в ваше сердце, наполняя его и преобразуя ваше страдание в блаженство.

Этот нектар, истекающий из Падмасамбхавы Великого Блаженства, является удивительной практикой, которой часто обучал мой учитель: она никогда не отказывала мне в великом вдохновении и помощи в то время, когда это было действительно нужно.

4. Помощь умершему

По мере того, как вы снова и снова делаете эту практику, произнося мантру и наполняя свое сердце блаженством, постепенно ваше страдание растворится в уверенном покое природы вашего ума. Вы сознаете с радостью и восторгом, что будды не вне нас, но всегда с нами и неотделимы от природы нашего ума. И то, что они сделали посредством своего благословения, – это уполномочили и наделили нас уверенностью в том, что внутри каждого из нас – будда.

Теперь, со всей силой и уверенностью, с какой была дана вам эта практика, – представьте, что вы посылаете это благословение, свет исцеляющего сострадания просветленных существ вашим умершим

близким. Это особенно действенно в случае, если кто-либо умер от травмы, поскольку это преобразует их страдание и приносит им покой и блаженство. В прошлом вы, возможно, чувствовали себя беспомощными в своей печали и неспособными помочь вашему дорогому другу, но теперь через эту практику вы можете почувствовать себя успокоенными, вдохновленными и уполномоченными помочь умершему.

СОХРАНЯЙТЕ СЕРДЦЕ ОТКРЫТЫМ

Не ожидайте немедленных результатов или чуда, они могут быть только через некоторое время или даже намного позднее – тогда, когда вы меньше всего ожидаете того, что ваше страдание изменится. Не пребывайте в ожидании, что это «сработает» и покончит с вашей печалью раз и навсегда. Будьте открыты вашей печали настолько, насколько вы открыты просветленным существам и буддам в практике.

Вы можете даже почувствовать в вашем страдании что-то таинственно-величественное, потому как оно дает вам такую возможность для проработки и преобразования. Без этого вы никогда не были бы способны открыть для себя то, что в природе и глубине страдания сокрыто сокровище блаженства. Когда вы страдаете, вы можете быть наиболее открыты, и там, где вы чрезвычайно уязвимы, может реально присутствовать ваша величайшая сила.

Далее скажите себе: «Я не собираюсь убегать от этого страдания. Я хочу использовать его наилучшим и наивыгоднейшим способом, насколько я в состоянии, так что я могу стать более сострадательным и наиболее полезным для других». Страдания, прежде всего, должны научить нас тому, что такое сострадание. Если вы страдаете, вы будете знать то, как страдают другие. И если у вас позиция помогать другим, то через ваше страдание вы обретете понимание и сострадание, чтобы это делать.

Итак, все, что бы вы ни делали, не прекратит вашу боль; примите вашу боль и оставайтесь восприимчивыми. Сколько бы вы ни отчаивались, примите вашу боль такой, какая она есть, потому что действительно она пытается вручить вам бесценный дар – шанс для открытия посредством практики того, что кроется за печалью. «Печаль, – писал Руми, – может быть садом сострадания». Если вы сохраняете ваше сердце открытым для всего, ваша боль может стать вам величайшим союзником в жизненном поиске любви и мудрости

И не знаем ли мы также хорошо, что защита от боли не работает, и что когда мы пытаемся защищать себя от страдания, мы страдаем только больше и ничему не научаемся из этого переживания? Как писал Рильке, защищенное сердце это то, которое «никогда не подвергалось утрате,

невиновное и уверенное, и оно не может знать нежности; только пострадавшее сердце может быть когда-либо удовлетворено, потому как, пройдя через все потери, оно свободно, чтобы восхищаться своим господством».

ПРЕКРАЩЕНИЕ ПЕЧАЛИ И ОБУЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПЕЧАЛЬ

Когда вы переполнены своим страданием, попытайтесь вдохновить себя на один из тех многих способов, которые я упомянул, когда говорил о медитационной практике в главе V «Возвращение ума домой». Один из наиболее мощных методов, которые я обнаружил, чтобы утешить и растворить печаль, это пойти на природу, и особенно постоять и посозерцать у водопада, и позволить вашим слезам и печали пролиться из вас и очистить вас, подобно тому, как вода стекает вниз. Или вы могли бы почитать трогательный текст о непостоянстве и печали и позволить его мудрости принести вам утешение.

Принять печаль и покончить с ней возможно. Один способ, который использовали многие люди и нашли его полезным, это разновидность объясненного мной метода для завершения незаконченных дел. Неважно, как давно умер ваш близкий, вы найдете это наиболее эффективным.

Визуализируйте, что все будды и просветленные существа над вами и вокруг вас, испускают лучи сострадательного света и дают вам свою поддержку и благословение. В их присутствии печальтесь и говорите то, что должны сказать вашему умершему близкому, что действительно происходит в вашем сердце и уме.

Визуализируйте, что умерший смотрит на вас с более великой любовью и пониманием, нежели он когда-либо имел при жизни. Знайте, что умерший человек хочет, чтобы вы поняли, что он или она любит вас и прощает вам все, что вы когда-либо, возможно, сделали, и хочет попросить вашего прощения.

Позвольте вашему сердцу открыться и вложите в слова любой гнев, чувства боли, которые вы, возможно, накопили, и позвольте им полностью выразиться. Всем своим сердцем и умом позвольте вашему прощению выйти к умершему. Скажите ему или ей о вашем прощении; также скажите ему или ей о том, что вы чувствуете сожаление за всю боль, причиной которой вы, возможно, явились.

Теперь почувствуйте всем своим существом его или ее прощение и любовь, истекающую к вам. Знайте в глубине себя, что вы желанны и заслуживаете прощения, и чувствуйте, как ваша печаль растворяется.

В конце практики спросите себя, можете ли вы теперь действительно сказать: «Прощай» и действительно отпустить умершего. Представьте

человека прощающегося и уходящего, и затем завершите это практикой пхова или какой-либо другой практикой для помощи умершему.

Эта практика еще раз даст вам шанс для проявления вашей любви, делая что-либо для помощи человеку, который умер, и для завершения и исцеления взаимоотношений в вашем сердце.

Если вы позволите себе, вы можете научиться столь многому из печали и утраты. Утрата подтолкнет вас смотреть на вашу жизнь прямо, заставляя вас находить в ней цель там, где вы ее, возможно, ранее не находили. Когда однажды, после смерти того, кого вы любите, вы окажетесь одиноким, то можете почувствовать, как будто вам дана новая жизнь и встанет вопрос: «Что вы будете делать с этой жизнью? И почему вы желаете продолжать жить?»

Потеря и утрата могут также остро напомнить вам, что может произойти, когда в жизни вы не выражаете свою любовь и понимание, или просите прощения, и таким образом могут сделать вас намного более чуткими к вашим близким, которые живы. Элизабет Кюблер-Росс сказала: «То, чему я пытаюсь научить людей, это жить таким образом, что бы вы говорили об этих вещах, пока другой человек все еще может это слышать». А Раймонд Моуди, после своего жизненного труда по присмертному исследованию, писал: «Я начал сознавать, насколько мы все близки к смерти в нашей повседневной жизни. Теперь более, чем когда-либо, я очень внимателен в том, чтобы давать возможность каждому, кого я люблю, знать то, что я чувствую».

Итак, мой сердечный совет тем, кто погружен в печаль и отчаяние после потери того, кого они нежно любили, это молиться о помощи и усиливать милосердие. Молясь, вы переживете это и откроете богатейший возможный смысл новой жизни, в которой вы теперь оказались. Будьте чувствительны и восприимчивы, будьте мужественны и терпеливы. Прежде всего всмотритесь в свою жизнь, чтобы найти способы того, как наиболее глубоко разделить вашу любовь с другими сейчас.

Глава XX
ПРИСМЕРТНЫЙ ОПЫТ: ЛЕСТНИЦА В НЕБЕСА?

Сейчас на Западе мы стали хорошо ознакомленными с присмертным опытом. Это название дано ряду переживаний, изложенных людьми на протяжении истории во всех мистических и шаманских традициях, а также различными писателями и философами, такими как Папа Григорий Великий, некоторыми из великих суфийских мастеров, Толстым и Юнгом. Моим любимым примером из истории является рассказ, поведанный в восемнадцатом веке великим английским историком, монахом Беде.

Где-то в это время подобно тому, как в старые времена, пришло в Британию замечательное чудо. Ибо для того, чтобы воскресить живущих из духовной смерти, уже умерший человек возвратился к телесной жизни и поведал множество замечательных вещей, которые он увидел. Некоторые из них я нашел достаточно ценными, чтобы вкратце упомянуть о них здесь. В деревне Нортумбрианс, в местечке, известном как Каннингэм, жил глава семьи, посвятивший всю свою жизнь хозяйству. Однажды он заболел и ему становилось все хуже и хуже, пока не наступил кризис, и в ранние часы ночи он умер. Но на рассвете он возвратился к жизни и, внезапно приподнявшись с постели, привел в ужас окружающих, оплакивающих тело, которые убежали прочь; только жена, сильно любившая его, осталась с ним, несмотря на трепет и страх. Воскресший успокоил ее, сказав: «Не пугайся, ибо я поистине восстал из объятий смерти и мне позволено снова жить среди людей. Но с этого времени я не должен жить так, как жил раньше, и должен встать на другой путь жизни». ...Вскоре после этого он оставил мирские обязанности и поступил в монастырь в Мелроузе...

Беде далее продолжает:

Вот каков был рассказ об этом опыте, который он часто приводил: «Моим гидом был красивый человек в сияющем одеянии, и мы молча шли в направлении, кажущимся северо-западным. По мере того, как мы продвигались вперед, мы подходили к очень широкой и глубокой долине нескончаемой длины... Вскоре он вынес меня из темноты в атмосферу ясного света, и как только он меня направил к яркому свету, я увидел перед нами огромную стену, которая, как казалось, имела во всех направлениях бесконечную длину и высоту. Как я мог видеть, там не было ни ворот, ни окна, ни входа в нее. Я начал удивляться, почему мы приближались к стене. Но когда мы достигли ее окончательно – я не знаю, какими средствами – но мы были наверху. Посреди широко раскинувшегося красивого луга... И такой свет наполнял все это место, что он казался ярче, чем ясность полуденных солнечных лучей дневного света...

(Проводник сказал): «Теперь ты должен возвратиться в свое тело и еще раз пожить среди людей; но если ты будешь

> взвешивать свои поступки с большей внимательностью и учиться придерживаться добродетельных и простых слов и методов, тогда, когда ты умрешь, ты также получишь обитель среди этих счастливых духов, которых ты видишь. Ибо, когда я на некоторое время покинул тебя, я сделал так для того, чтобы открыть, каким будет твое будущее. Когда он сказал мне это, я был очень нерасположен возвращаться в свое тело; ибо был заворожен прелестью и красотой того места, и окружением, которое я там видел. Но я не осмелился спросить своего проводника, и поэтому не знаю, как тем временем я внезапно оказался живым среди людей еще раз».

Беде заканчивает свой рассказ такими словами:

> Этот Божий человек не стал бы обсуждать те или иные вещи, которые он увидел с какими-либо равнодушными или беззаботно живущими людьми, но только с теми, кто был... готов принять его слова к сердцу и совершенствоваться в святости.

Мастерство современной медицинской технологии добавило новое поразительное измерение в размере присмертного опыта; в настоящее время много людей было воскрешено из «смерти», например, после катастроф, сердечных приступов или серьезных болезней, или во время операций или сражения. Присмертный опыт был предметом множества научных исследований и философских размышлений. Согласно авторитетному подсчету Гэллапа в 1982 г., чрезвычайно большое количество американцев – свыше восьми миллионов, или каждый двадцатый из населения, имел по крайней мере один присмертный опыт.

Хотя не нашлось двух человек, имевших один и тот же опыт, так же как и двух человек, которые могли бы иметь идентичные переживания в бардо, общий образец различных фаз в присмертном опыте, «внутреннем опыте», показывает следующее:

1. Люди испытывают измененное состояние чувства спокойствия и благополучия, без боли, телесных ощущений или страха.
2. Они, возможно, сознают гудящий и стремительный звук и обнаруживают себя отделенными от их тела. Это так называемый «внетелесный опыт». Они могут часто видеть тело как бы сверху; их зрение и слух обострены, их сознание ясное и очень подвижное, и они могут даже проникать сквозь стены.

3. Они сознают другую реальность, входя в темноту, плавая в безмерном пространстве и затем быстро продвигаясь по туннелю.

4. Они видят свет, вначале точку на расстоянии и магнетически притягиваются к ней, затем окутываются светом и любовью. Этот свет описан как ослепительный свет великой красоты, но он не причиняет глазам боли. Некоторые люди говорят о «существе из света», светящемся, кажущимся всеведущим присутствием, называемым некоторыми Богом или Христом, который сострадателен и любящ. Иногда в его присутствии они могут засвидетельствовать просмотр жизни, видя все, что они сделали в жизни: и хорошее, и плохое. Они телепатически общаются с этим присутствием и оказываются во вневременном и обычно наполненном блаженством измерении, в котором все обычные концепции, такие как время и пространство, не имеют значения. Даже если переживание длится в обычном времени только одну или две минуты, здесь возможно обширное и богатое развитие.

5. Некоторые видят внутренний мир сверхъестественно красивым, с райскими ландшафтами и зданиями, с небесной музыкой, и испытывают чувство единения. И, как нам кажется, очень мало кто сообщил об ужасающих видениях адских сфер.

6. Они могут достигать границы, через которую не смогут перейти; некоторые встречают умерших родственников и друзей и беседуют с ними. Они решают (часто без желания), или им указывают вернуться в тело и в эту жизнь, иногда со смыслом миссии и служения, иногда, чтобы защищать и заботиться об их семье, иногда просто, чтобы осуществить цель их жизни, которая не была завершена.

Самым важным аспектом присмертного опыта, как об этом неоднократно сообщается в литературе, является полное преображение, которое часто происходит в жизни, в установках, карьере и взаимоотношениях людей, имевших этот опыт. Они может быть не лишаются своего страха и боли умирания, но у них пройдет страх перед жизнью самой; и их заинтересуют духовные ценности, «путь мудрости», и скорее вселенская духовность, нежели догма какой-либо религии.

Как теперь должен быть проинтерпретирован присмертный опыт? Западные писатели, прочитавшие *Тибетскую Книгу Мертвых* , приравнивают эти переживания к переживаниям в бардо, изложенным в тибетской традиции. С первого взгляда кажется, что между ними существуют поразительные параллели, но как же точно подробности присмертного опыта соотносятся с учениями о бардо? Я чувствую, что это потребовало бы специального изучения за пределами кругозора этой книги, но существует ряд сходств и различий, которые мы можем видеть.

ТЕМНОТА И ТУННЕЛЬ

Конечная фаза процесса растворения в бардо умирания, как вы помните, – это когда «темный» опыт «полного достижения» возникает «подобно пустому небу, окутанному тьмой». Об этом учения говорят как о моменте блаженства и радости. Одна из главных черт присмертного опыта – это переживание движения «с неимоверной скоростью» и с «ощущением невесомости» через черное пространство – «кромешную, спокойную, удивительную тьму вниз по „длинному, темному туннелю“.

Одна женщина рассказывала Кеннету Рингу:

> Это было подобно пустоте, ничему, и это настолько спокойно, настолько приятно, что ты можешь продолжать двигаться. Это абсолютная темнота, здесь вообще нет ощущений, нет чувств... что-то вроде темного туннеля. Это подобно проплыванию высоко в воздухе.

Еще одна женщина ему рассказала:

> Первое, что я помню, это неистовый проносящийся звук... Трудно подобрать правильные слова для описания его. И то, с чем я могла бы наиболее близко сопоставить его, это, возможно, со звуком торнадо – с ужасным ураганным ветром, почти что подхватившим меня. И я из широкого пространства оказалась затянутой в узкое место.

Женщина сообщила Марготу Грэю:

> Я была в том, что ощущалось подобно внешнему пространству. Там было абсолютно темно и чувствовалось, что тянуло вперед к отверстию, похожему на конец туннеля. Я знала это, потому что могла видеть свет в конце; вот почему я знала, что это было там. Я находилась в вертикальном положении и меня тянуло к отверстию. Я знаю, что это был не сон, таких снов не бывает. Я никогда бы не вообразила, что это был сон.

СВЕТ

В момент смерти Изначальное Свечение или Ясный Свет сияет во всей своей красоте. В *Тибетской Книге Мертвых* говорится:

> О сын/дочь просветленного семейства... твое Ригпа есть свечение и пустота, которые неразделимы и оно пребывает как широкое пространство света вне рождения и смерти. Оно поистине является неизменным Светом Будды.

Мелвин Морз, специализировавшийся на исследовании присмертных переживаний у детей, отмечает:

> Почти каждое присмертное переживание у детей (и около четверти у взрослых) имеет в себе элемент света. Они все рассказывают, что свет появляется в заключительных стадиях присмертного опыта, после того, как они получили переживание нахождения вне тела и прошли через туннель.

Одно из лучших описаний продвижения к свету было изложено Марготом Грэем:

> Затем постепенно ты осознаешь то, что далеко на расстоянии, на неизмеримом расстоянии, ты, возможно, достигаешь конца туннеля, поскольку можешь видеть белый свет. Но он так далеко, что я могу только сравнить его с тем, как будто смотришь в небо и видишь единственную звезду, но визуально ты должен помнить, что смотришь сквозь туннель, и этот свет словно заполняет конец туннеля. Ты концентрируешься на этом световом пятнышке, потому как по мере продвижения вперед ты предвкушаешь достижение этого света.
>
> По мере твоего путешествия к нему с экстремальной скоростью он становится больше и больше. Как кажется, процесс отражения в целом занимает около минуты. Постепенно продвигаясь ближе к этому сверкающему свету не возникает ощущения внезапного конца туннеля, но скорее ощущается слияние его со светом. Но теперь, когда туннель позади тебя, перед тобой является этот великолепный, прекрасный бело голубой свет. Это сияние настолько ярко, ярче чем свет, который мог бы внезапно ослепить тебя, но он абсолютно не причиняет твоим глазам боли.

Многие присмертные опыты описывают сам свет:

> Мое описание света – скорее это был не свет, но отсутствие тьмы, полное и окончательное... Да, но вы думаете о свете как о сильном свете, падающем на вещи, так, что они оставляют тени и так далее. Этот свет был поистине отсутствием тьмы. Мы не привыкли к такой концепции, потому что мы всегда получаем тень от света, если свет не повсюду вокруг нас. Но этот свет был настолько полным и завершенным, что вы не смотрите на свет, но находитесь в нем.

Один человек сказал Кеннету Рингу:

> Он не был ярким. Он был подобен лампе под абажуром или чем-то вроде этого. Но это было не таким светом, какой ты получаешь от лампы. Вы знаете, как это было? Как будто кто-то положил на солнце тень. Это давало мне чувство сильной умиротворенности. Я больше не боялся. Казалось, что все будет хорошо.

Одна женщина сказала Марготу Грэю:

> Этот свет ярче, чем что-либо, что вы можете себе представить. Не находится слов, чтобы описать его. Я была так счастлива, что это невозможно себе представить. Это было такое чувство безмятежности. Это было чудесное чувство. Свет настолько яркий, что обычно ослепил бы тебя, но он нисколько не причиняет боли глазам.

Другие отмечают, что они не только видели свет, но входили прямо в него. Они говорят об испытываемых чувствах так: «У меня не было чувства, что я нечто отдельное от него. Я был светом и был единым с ним.»

Одна женщина, которая перенесла две серьезные операции в течение двух дней, сказала Марготу Грэю:

> Только моя сущность была ощутимой. Время больше не имело никакого значения и пространство было наполнено блаженством. Я купалась в сияющем свете, окунаясь в радужную ауру. Все сливалось. Звуки здесь были иного порядка – гармоничные, безымянные (теперь я называю это музыкой).

Еще один человек, достигший этой точки вхождения в свет, описывает это так:

> Одновременно произошел целый ряд событий, но описывая их, я рассмотрю их как бы по очереди. Это было ощущением присутствия некоторого вида, скорее всего энергии, не в смысле присущей какому-то человеку, но разуму, с которым возможно общаться. Она своим размером покрывала всю перспективу передо мной. Она полностью поглощает все; ты ощущаешь себя окутанным ею.
>
> Этот свет непосредственно общается с тобой, читая телекинетически волны твоих мыслей, невзирая на язык. И казалось, что невозможно получить сомнительное утверждение. Первое послание, которое я получил, было следующим: «Расслабься, все прекрасно, все хорошо, тебе нечего бояться». Я мгновенно почувствовал абсолютное облегчение. В прошлом, если кто-то вроде врача мне говорил: «Все хорошо, тебе нечего бояться, больно не будет», обычно я не мог этому верить.
>
> Но это было самым прекрасным чувством из всех, которые я когда-либо испытал; это абсолютно чистая любовь. Каждое чувство, каждая эмоция полностью совершенны. Ты чувствуешь тепло, но с температурой ничего не происходит. Здесь все абсолютно живо и ясно. То, что свет сообщает тебе, – это чувство истины и чистой любви. Ты испытываешь это впервые. Ты не можешь это сравнить ни с любовью твоей жены, ни с любовью твоих детей, ни с сексуальной любовью. Даже если все те вещи соединены вместе, ты не можешь сравнить это с чувством, которое ты получаешь от света.

Человек, который был близок к смерти в возрасте четырнадцати лет, вспоминает:

> Как только я достиг источника Света, я смог видеть сквозь него. Я не могу описать в человеческих терминах пережитые чувства и то, что я видел. Это был гигантский бесконечный мир спокойствия и любви, энергии и красоты. Была мысль, что человеческая жизнь ничего не значит по сравнению с этим. И однако это в то же время настаивало на важности жизни, поскольку она выпросила смерть как средство к другой, лучшей жизни. Это было всем бытием,

красотой, и смыслом всего существования. Это было все энергией вселенной за все времена, собранной в одном месте.

Мелвин Морз, написавший обзор о присмертных переживаниях у детей, говорит, как они описывают свет на своем простом красноречии:

Я хочу вам рассказать удивительный секрет. Я взбирался по лестнице в небеса.

Я так хотел добраться до этого Света.

Там был прекрасный Свет, который заключает в себе все хорошее. Примерно через неделю я мог видеть вспышки этого Света во всем.

Когда я в больнице очнулся от комы, и открыл глаза, я увидел отблески Света везде. Я мог видеть, как все в этом мире соединяется вместе.

СХОДСТВА С БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ

В присмертном опыте ум, на короткое время освобожденный от тела, проходит через ряд опытов, схожих с теми, что проходит ментальное тело в бардо становления.

1. Внетелесный опыт

Присмертный опыт очень часто начинается с переживания вне тела: люди могут видеть свои собственные тела, так же как и среду, окружающую их. Это совпадает с тем, о чем уже было сказано в *Тибетской Книге Мертвых* .

Я вспоминаю, как почувствовал кружение от анестезии, затем меня как бы снесло и я обнаружил себя вне своего тела, рядом с кроватью, смотрящим вниз на себя. Я сознавал только наличие мозга и глаз и не помню того, чтобы у меня было тело.

Мужчина, пострадавший от сердечного приступа, рассказал Кеннету Рингу:

Казалось, будто меня там приподняли в пространстве и только мой ум оставался действующим. Ощущения тела не было, словно мой мозг подняли в пространстве. Я был ничем иным, но только своим мозгом. Будучи невесомым, я не имел ничего.

2. Беспомощно смотрящие родственники

Я описал, как в бардо становления умершие способны видеть и слышать своих родственников, но они не могут, к их сожалению, общаться с ними. Одна женщина из Флориды рассказала Майклу Сэбому, как она из-под потолка смотрела вниз на свою мать.

Самое главное, что я помню, – это чувство огорчения по поводу того, что я никак не могла дать ей знать о том, что у меня все хорошо. Я каким-то образом знала, что со мной все в порядке, но не знала, как ей об этом сказать...

Другая женщина рассказала Майклу Сэбому:

Я сидела там, наверху, глядя на себя в конвульсиях, а мои мать и прислуга пронзительно кричали и вопили, потому как решили, что я умерла. Мне было так жаль их... Такая глубокая, глубокая печаль. Но я чувствовала, что я там свободна и нет причины для страдания.

3. Совершенная форма, подвижность и ясновидение

Ментальное тело в бардо становления описано в *Тибетской Книге Мертвых* как «подобное телу Золотого века», и как имеющее почти сверхъестественную подвижность и ясновидение. Присмертные опыты также находят, что форма, которую имеют ментальные тела, совершенна и они находятся в расцвете жизни.

Плавая, я чувствовал себя значительно моложе... Впечатлением, которое я получил, было то, что я был способен видеть некоторым образом себя через отражение

или что-то вроде того, где я был на двадцать лет моложе, чем мне было на самом деле.

Они также находят, что могут мгновенно перемещаться посредством силы мысли. Ветеран войны во Вьетнаме рассказывал Майклу Сэбому:

> Я почувствовал, что могу вообразить себя везде, где я захочу и мгновенно там оказаться... Я сразу же ощутил себя наделенным силой. Я мог делать то, что хотел... Это правда, что там было все реальнее, нежели здесь.
>
> Я внезапно вспомнил возвращение на поле сражения, где меня потеряли... Это было почти подобно твоей материализации там, и вдруг, в следующий момент оказываешься прямо здесь. Это было словно ты моргнул глазами.

Во многих присмертных опытах также сообщается о ясновидящем чувстве полного знания «от начала до скончания времен». Одна женщина рассказывала Раймонду Моуди:

> Внезапно всезнание всего, беспрерывно продолжающееся с изначальных времен, предстало предо мной. За секунду я узнала секреты веков, весь смысл Вселенной, звезд, луны смысл всего.
>
> В этом был некий момент – наверное, не найдется способа описать его – но было так, словно я знала все... На тот момент общение будто бы не было необходимым. Я думала: «Все, что я хочу знать, я могу узнать».
>
> Пока я была там, я ощущала себя в центре всего. Я чувствовала себя просветленной и очищенной. Я чувствовала, что могу видеть суть всего. Все соответствовало и имело смысл, даже мрачные времена. Также почти казалось, что все куски разрезанной картины вновь собраны в надлежащем порядке.

4. Встреча с Другими

В тибетских учениях описано, что ментальное тело в бардо становления встречает других обитателей бардо. Аналогично, проходящий через присмертный опыт часто может беседовать с другими умершими.

Ветеран войны во Вьетнаме, с которым беседовал Майкл Сэбом, сказал, что пока он лежал без сознания на поле сражения, обозревая свое собственное тело:

> Тринадцать парней, убитых за день до меня, которых я клал в полиэтиленовые мешки, были прямо здесь со мной. И более того, во время хода событий, произошедших в мае месяце, в моей роте погибло сорок два человека. Все из сорока двух парней были здесь. Они не имели формы, воспринимаемой как человеческое тело... но я знал, они были там. Я чувствовал их присутствие. Мы общались, не пользуясь нашими голосами.

Женщина, у которой под наркозом во время удаления зуба остановилось сердце, рассказала:

> Затем я обнаружила то, что нахожусь среди прекрасного ландшафта. Трава была зеленее, чем что-либо на земле, там был специфический свет или зарево. Цвета были неописуемы. Здесь цвета не поддаются сравнению... В этом месте я видела людей, о которых знаю, что они умерли. Здесь не произносилось слов, но было так, словно я знала, о чем они думают и в то же время я знала, что им известно то, о чем думаю я».

5. Различные сферы

В бардо становления, наряду со многими другими типами видений, ментальное тело увидит видения и знаки различных сфер. Небольшой процент из переживших присмертный опыт сообщают о видениях внутренних миров, рая, городов из света с трансцендентальной музыкой.

Одна женщина рассказала Раймонду Моуди:

> Далеко на расстоянии... я могла видеть город. Там были здания – отдельные здания. Там все ярко мерцало. Люди были счастливы там. Там была сверкающая вода, фонтаны... я думаю, было бы подходящим назвать это городом света... он был удивителен. Там была прекрасная музыка. Все удивительно сверкало... Но если бы я вошла туда, я думаю, что никогда бы не возвратилась. Было сказано, что если я

войду туда, то назад не смогу вернуться... Это решение было моим».

Другой человек рассказал Марготу Грэю:

> То, где я очутился, казалось похожим на некий вид строения или здания, как я помню, там не было стен. Там был только всепроникающий прекрасный золотой свет... Я заметил рядом с собой множество людей, которые, как казалось, прогуливались или проезжались вокруг; даже казалось, что они не. идут, а как бы скользят. Я вовсе не чувствовал себя отдельно от них; одно из чувств, которое я наиболее помню о них, это чувство единения, и то, что я являюсь неотъемлемой частью всего, что вокруг меня и около меня.

6. Адские видения

Тем не менее, не все описания присмертного опыта положительны, как вы могли бы ожидать из того, о чем мы сказали, говоря о тибетских учениях. Некоторые люди сообщают об ужасающих переживаниях страха, паники, одиночества, изоляции и мрака, ярко напоминающих описания бардо становления. Один человек, как сообщил Маргот Грэй, говорил о том, что его засасывало «в широкий черный вихрь, подобный водовороту», и те, у кого есть тенденция к ощущению негативных переживаний, скорее подобны тем, кому предстоит переродиться в низших сферах в бардо становления, и они путешествуют вниз, вместо того, чтобы идти вверх.

> Я продвигался вперед, как часть реки звука, представляющей собой постоянное кипение человеческого шума... Я чувствовал, что погружаюсь в него и становлюсь частью потока, медленно затопляясь им. Великий страх овладел мною как только я узнал, что однажды, будучи поглощенным этой постоянно растущей массой звука, я исчезну.
>
> Я смотрел вниз в большую яму, которая была наполнена клубящимся серым туманом и оттуда протягивалось множество рук, пытающихся захватить меня и затащить туда. Оттуда доносился ужасный вопль, полный отчаяния.

Другие люди переживали то, что возможно даже назвать адскими видениями, – сильный холод или невыносимую жару, и слышали звуки воплей мучеников или звуки, подобные тем, какие издают дикие звери. Одна женщина, опрашиваемая Марготом Грэем, рассказала:

> Я очутилась в месте, окутанном туманом. Я чувствовала, что нахожусь в аду. Там была большая яма с исходящим из нее паром и оттуда протягивались руки, пытающиеся схватить меня... Я пришла в ужас от того, что эти руки собираются вцепиться в меня и затянуть в яму... Огромнейший лев набросился на меня с другой стороны и я испустила вопль. Я не боялась льва, но как-то чувствовала, что он выведет меня из равновесия и столкнет в эту ужасную яму... Там внизу было очень жарко, и пар или дым был очень горячим.

Человек, пострадавший от сердечной недостаточности, рассказал:

> Я продвигался вниз, все глубже в землю. Там присутствовал гнев, и я испытал этот ужасный страх. Все было серым. Шум был пугающим, с рычанием и грохотом, как от скрежета зубов бешеных диких зверей.

Раймонд Моуди пишет, что несколько человек заявляли, что видели существ, которые, как казалось, попались в капкан своей неспособности отказаться от привязанностей к физическому миру: от имущества, людей или привычек. Одна женщина говорила о них как о «людях, оказавшихся в тупике»:

> Что бы вы подумали, когда их головы наклонились вниз; у них был печальный, подавленный взгляд; казалось, что они тащились, словно скованные цепью... они выглядели, как потерпевшие полную неудачу, хмурые, мрачные. Казалось, что им суждено навеки плестись, не зная, куда они идут, не зная, за кем следовать и что искать.
>
> Когда я проходила мимо, они даже не подняли своих голов, чтобы посмотреть, что же происходит. Казалось, они думают: «Увы, все кончено. Что я делаю? К чему это все?» Только лишь это совершенно подавленное, безнадежное поведение никто не знает, что делать, куда идти, или кем они были и т.д.

> Казалось, что они скорее обречены на вечное движение, нежели на сидение, но в нем не было определенного направления. Они хотели идти прямо, затем изменяли направление влево, и сделав несколько шагов, поворачивали назад вправо. И ничего нельзя было сделать. Ищущие – но что они ищут, мне неведомо.

В имеющихся описаниях присмертного опыта иногда воспринималась граница или предел – достигалась точка невозвращения. У этой границы человек затем выбирает (или его наставляют) вернуться к жизни. Иногда это происходит посредством присутствия света. Безусловно, в тибетских учениях о бардо нет с этим параллелей, потому как они описывают, что происходит с человеком, который действительно умирает. Тем не менее в Тибете была группа людей, называемых делоками, которые имели что-то вроде присмертного опыта, и то, что они сообщают, поразительно схоже.

ДЕЛОК: ТИБЕТСКИЙ ПРИСМЕРТНЫЙ ОПЫТ

Необычное явление, малоизвестное на Западе, но знакомое тибетцам, – это делок. По-тибетски «делок» означает «вернувшийся из смерти». Традиционно делоками являлись люди, которые, как казалось бы, «умирают» в результате болезни и оказываются путешествующими по бардо. Они посещают адские сферы, где становятся свидетелями суда над умершими и страданий ада. Иногда они направляются в рай и сферы будды. Их могут сопровождать божества, которые их защищают и объясняют, что происходит. Через неделю делок посылается обратно в тело с посланием от Господина Смерти для живущих, понуждающего их к духовной практике и добродетельному образу жизни. Часто у делоков возникают трудности в том, как сделать, чтобы люди поверили их рассказу, и они проводят остаток своих жизней, излагая свои переживания другим для того, чтобы наставить их на путь мудрости. Биографии некоторых наиболее знаменитых делоков записаны и воспеты по всему Тибету путешествующими певцами.

Как вы можете ожидать, ряд аспектов делоков соответствует не только таким учениям о бардо, как *Тибетская Книга Мертвых* , но также присмертному опыту.

Лингза Чокьи, жившая в моей части Тибета в шестнадцатом веке, была знаменитым делоком. В своей биографии она рассказывает, как она не сразу смогла осознать, что умерла и как обнаружила себя вне тела и увидела труп свиньи, лежащий на ее кровати, одетый в ее одежды. Она отчаянно тщетно пыталась общаться со своей семьей, в то время как они занимались отправлением практик, связанных с ее смертью. Ее бесило,

когда они не замечали ее и не ставили ей тарелку с едой. Когда ее дети плакали, она чувствовала, как сыпется «град из гноя и крови», причиняя ей сильную боль. Она рассказывает, что испытывала радость всякий раз, когда проводились практики, и неизмеримое счастье, когда в конце концов она предстала перед учителем, практикующим для нее, и находившемся в природе ума, и ее ум и его ум становились единым.

Через некоторое время она услышала чей-то голос, и как ей показалось, это был голос ее отца, призывающий ее, и она последовала за ним. Она прибыла в сферу бардо, которая, как ей казалось, походила на какую-то страну. Оттуда, как она рассказывает, пролегал мост, ведущий в адские сферы, туда, где Господин Смерти подсчитывает благие и неблагие деяния умерших. В этой сфере она встречала различных людей, излагавших свои истории, и увидела великого йогина, пришедшего в адские сферы, чтобы освободить существ.

В конце концов, Лингза Чокьи была послана обратно в мир, поскольку там произошла ошибка относительно ее имени и ее семьи, и время ей умирать еще не наступило. С посланием от Господина Смерти к живущим она вернулась в свое тело, выздоровела и провела остаток своей жизни, излагая то, чему научилась.

Феномен делоков не просто исторический. Он продолжал существовать в Тибете вплоть до недавнего времени. Иногда делоки могут покинуть тело на срок около недели и встретить людей, которые умерли. Эти люди иногда вообще не знакомы делокам, но они оставляют послания для своих живущих родственников и просят своих родственников сделать для них определенные виды практик. Затем делок обычно возвращается к своему телу и приносит их послание. В Тибете это было обычным делом и были разработаны методы для определения, являются ли делоки мошенниками или нет. Дочь Дилго Кхьенце Ринпоче рассказала Франсуа Поммаре, автору книги о делоках, что в Тибете, на время проведения делоком своего опыта отверстия на его теле замазывали маслом, а на лицо накладывалась паста, сделанная из ячменной муки. Если масло не плавилось, и маска не трескалась, то делок признавался подлинным.

Традиция делоков продолжается в тибетском регионе Гималаев по сей день. Эти делоки – совершенно обычные люди, часто женщины, очень преданные и имеющие великую веру. Они «умирают» в специальные дни буддийского календаря на несколько часов, и их основная функция – действовать как посланники между живущими и умершими.

ПОСЛАНИЕ ПРИСМЕРТНОГО ОПЫТА

Как мы увидели, существуют значительные сходства между присмертным опытом и учениями о бардо; также существуют

значительные различия. Самое большое различие, разумеется, это то, что проходящие через присмертный опыт не умирают, тогда как учения описывают то, что происходит с людьми, когда они умирают действительной физической смертью, и как они перерождаются. Тот факт, что проходящие присмертный опыт не следуют далее в своем путешествии в смерть некоторые из них «умирают» только лишь на минуту – должен некоторым образом объяснить, по крайней мере, возможность различий между двумя подходами.

Некоторые писатели намекали на то, что присмертный опыт выражает стадии процесса распада на элементы в бардо умирания. Я чувствую, что было бы преждевременным пытаться так точно связывать присмертный опыт с описаниями бардо, потому что человек, переживший присмертный опыт, был только лишь – буквально – «при смерти». Я объяснил своему учителю Дилго Кхьенце Ринпоче природу присмертного опыта, и он назвал это феноменом, который принадлежит естественному бардо этой жизни, потому как сознание покидает тело человека, который якобы «умер», и временно путешествует в различных сферах.

Дилго Кхьенце Ринпоче подразумевал то, что проходящие через присмертный опыт переживают свою клиническую смерть внутри естественного бардо этой жизни. Возможно, они стоят на пороге между двумя бардо, но в действительности они не входят туда и не возвращаются. Что бы они ни испытывали, они все еще находятся в естественном бардо этой жизни.

Также очевидны поразительные сходства между присмертным опытом, его результатами и мистическими состояниями, а также с измененными состояниями сознания. Например, пережившими присмертный опыт было рассказано о нескольких паранормальных явлениях. Некоторые имели предсказательные и пророческие планетарные видения, или «просмотр будущей жизни», что оказывалось необычайно точным. После присмертного опыта некоторые излагали переживания того, что кажется энергией кундалини []; другие находили то, что они обладают реальными и поразительными способностями ясновидения, или психического и физического целительства.

Многие из тех, кто близко подходил к смерти, лично говорили с бесспорным красноречием о красоте, любви, спокойствии, блаженстве и мудрости того, что они испытали. Для меня это звучит, словно у них были определенные мгновения сияния природы ума, и вряд ли удивит то, что такие мгновения должны вновь и вновь влиять на истинное духовное преображение. Однако, как говорит Маргот Грэй: «Нам не нужно почти умирать, чтобы пережить более высокую духовную реальность. Эта более высокая духовная реальность находится здесь и сейчас, в жизни, если только мы ее откроем и войдем в нее.

Я хотел бы сделать одно существенное предостережение: не позволяйте этим рассказам о присмертном опыте, которые так вдохновляющи, убаюкивать себя верованием в то, что все, что вы должны сделать, чтобы пребывать в таких состояниях мира и блаженства, – это умереть. Ясно, что это не так, и быть так не может.

Иногда, когда люди проходят через страдания и боль, они чувствуют, что не могут этого более выносить; и выслушивание присмертных рассказов могло бы, и это постижимо, соблазнить их положить конец этому всему, наложив на себя руки. Это могло бы казаться простым решением, но здесь проясняется факт, что через что бы мы ни проходили, все является частью жизни. И невозможно убежать. Если вы убежите, вы далее только встретите свои страдания, которые будут еще более глубокими.

Кроме того, поскольку это правда, что большинство из собранных присмертных опытов были положительными, все еще существует некоторое предположение о том, что там действительно редко отражаются негативные, ужасающие переживания, или, по крайней мере, их трудно вспомнить. Возможно, люди не хотят или не способны сознательно вспомнить более мрачные и пугающие переживания. Также сами прошедшие через присмертный опыт подчеркивают то, что они вынесли оттуда необходимость преображать наши жизни сейчас, пока мы живы, ибо как они говорят, у нас есть «более важная миссия, покуда мы здесь».

Это преобразование наших жизней сейчас является необходимым и существенным пунктом. Не трагично ли, что это центральное сообщение присмертного опыта о том, что жизнь изначально священна и должна быть прожита со священной направленностью и целью, было омрачено и утрачено в свободной романтизации смерти? Не более ли трагичным может стать дальнейшее усугубление такого поверхностного оптимизма, влекущего пренебрежение нашей действительной ответственностью перед собой и нашим миром, что может стать угрозой для выживания на планете.

ЗНАЧЕНИЕ ПРИСМЕРТНОГО ОПЫТА

Неожиданно некоторые попытались показать то, что элементы присмертного опыта составляют нечто другое, нежели духовный опыт, и ученые-редукционисты постарались это объяснить в терминах физиологических, неврологических, химических или психологических эффектов. Тем не менее исследователи присмертного опыта, сами врачи и ученые, рассмотрев эти возражения одно за другим, настаивают на том, что они не могут объяснить присмертный опыт в целом. Вот как пишет об

этом Мелвин Морз в конце своей замечательной книги «Ближе к Свету. Чему учит детский присмертный опыт»:

> Но присмертный опыт, как проясняется, является пучком событий, так что невозможно понять все в целом, рассматривая его различные части. Невозможно понять музыку, изучая различные частоты звука, которые порождает каждая нота, так же как нет необходимости иметь глубокое понимание акустической физики, чтобы восхищаться Моцартом. Присмертный опыт остается тайной.

Мелвин Морз также пишет:

> Я чувствую, что только понимание присмертных переживаний будет первым шагом в залечивании великого разлада между наукой и религией, который начался с Исаака Ньютона почти триста лет назад. Объяснение врачам, медсестрам и нам самим того, что люди испытывают в свои последние часы, разобьет вдребезги наши предрассудки насчет того, как мы мыслим о медицине и жизни.

Другими словами, большой прогресс в медицинской технологии одновременно обеспечивает средства своей революционизации. Мелвин Морз говорит:

> Я нахожу забавным то, что это якобы наша медицинская технология привела к такому изобилию присмертных опытов... Присмертные опыты существовали на протяжении веков, но технология оживления пациентов распространилась только за последние двадцать лет. Теперь они рассказывают о своих переживаниях, давайте же послушаем их. Я это воспринимаю как вызов обществу... Присмертные опыты, как мне кажется, являются естественными психологическими процессами, связанными с умиранием. Я собираюсь смело предсказать то, что если мы привнесем это знание в наше общество, оно поможет не только умирающим пациентам, но и обществу в целом. Я вижу сегодняшнюю медицину как лишенную духа... И нет причин для того, чтобы технология и дух не могли существовать бок о бок.

Одна из причин, почему я написал эту книгу, – это показать то, что я верю, что Мелвин Морз, возможно, говорит следующее: «Технология и дух могут и должны существовать бок о бок, если развит наш полнейший человеческий потенциал. Не осмелится ли законченная и окончательно полезная человеческая наука охватить факты мистического и факты смерти и умирания, как открытие из присмертного опыта и из этой книги?

Брюс Грейсон, одна из ведущих фигур в исследовании присмертного опыта, говорит:

> Наука должна попытаться объяснить присмертный опыт, потому как в нем заложен ключ к нашему собственному росту... История говорит нам, что только в попытках объяснить явления, которые в настоящее время за пределами нашей досягаемости, наука откроет новые методы. Я верю, что присмертный опыт является одной из загадок, которая как раз может подтолкнуть ученых к развитию нового научного метода тем, что объединит все ресурсы знания – не только логические заключения интеллекта и эмпирические наблюдения физического, но также прямое переживание мистического.

Брюс Грейсон также сказал, что он верит в присмертные опыты по следующей причине: «Основываясь на своем наблюдении присмертных опытов в течение нескольких лет, я думаю, что мы имеем эти опыты для того, чтобы научиться, как помогать другим».

Кеннет Ринг видит, однако, еще одну необычную возможность и значение присмертных опытов. Он спрашивает, почему так много людей сейчас имеют такие переживания и проходят через духовное преобразование в этой жизни. В течение многих лет, один из храбрейших первооткрывателей в поле присмертных исследований, он приходил посмотреть на переживших присмертный опыт, как на «посланников надежды», говорящих о более высокой и благородной духовной реальности и призывающих нас срочно изменить все аспекты нашей сегодняшней жизни; прекратить все войны, все разногласия между религиями и народами, и защитить и спасти окружающую среду:

> Я верю... что все человечество в целом сообща борется за пробуждение более нового и высокого типа сознания,.. и что присмертный опыт может быть рассмотрен как **изобретение эволюции** для привнесения этого преображения на протяжении периодов лет в миллионы людей.

Возможно то, что правда это или нет, зависит от всех нас: от того, действительно ли у нас есть смелость встретиться с выводами из присмертного опыта и учений бардо, и преображая себя, изменять мир вокруг нас, и так, стадия за стадией – все будущее человечество.

Глава XXI
ВСЕЛЕНСКИЙ ПРОЦЕСС

Через сорок лет после китайской оккупации Тибета мир все еще находится в неведении но поводу того, что произошло, в неведении о той степени террора, разрушения и систематического геноцида, который вынес тибетский народ и по сей день продолжает выносить. Более миллиона людей из шестимиллионного населения погибло от рук китайцев. Обширные тибетские леса, также необходимые для мировой экологии, как леса на Амазонке, были вырублены; его животный мир был почти полностью уничтожен; его плато и реки загрязнены ядерными отходами; подавляющее большинство из шести с половиной тысяч монастырей снесено и разрушено, тибетцы столкнулись с угрозой вымирания, и слава их собственной культуры на их родине была почти полностью вычеркнута.

С самого начала китайской оккупации Тибета в 1950 г. было совершено много безжалостных зверств. Духовные учителя, монахи и монахини были первыми мишенями, потому что китайские коммунисты более всего хотели сломить дух народа, уничтожив все следы религиозной жизни. За эти годы до меня дошло очень много рассказов о странных и трогательных смертях при немыслимо ужасных обстоятельствах, когда освидетельствовалась и выплачивалась последняя дань великолепию истины, которую китайцы отчаялись разрушить.

В той части Тибета, из которой я пришел, в провинции Кхам, жил старый *кхенпо* , или настоятель, который провел много лет в уединении в горах. Китайцы заявили, что собираются «наказать» его, а это, как каждый знал, означало замучить до смерти. Они послали отряд солдат к его уединенному жилищу, чтобы арестовать его. Кхенпо был пожилым и не мог ходить, и китайцы нашли для его последнего путешествия старую жалкую лошадь. Они посадили его на эту лошадь, привязали его к ней и погнали лошадь по дороге из места отшельничества к военному лагерю. Кхенпо начал петь. Китайцы не могли понять слов, но монахи, которые были взяты с ним, позднее рассказали, что он пел «песню опыта», прекрасную песню, спонтанно возникшую из глубины и радости его постижения. Медленно партия заканчивала свой путь под гору, солдаты

окаменели в молчании и многие из монахов рыдали; кхенпо тем не менее всю дорогу пел.

Незадолго до того, как партия прибыла в военный лагерь, он прекратил петь и закрыл глаза, и далее группа продвигалась в молчании. Как только они пересекли ворота лагеря, они обнаружили, что кхенпо ушел. Он спокойно оставил свое тело.

Что он знал, что делало его таким безмятежным даже перед лицом смерти? Что давало ему даже в те последние моменты радость и бесстрашие петь? Возможно, он пел нечто вроде этих стихов из «Безупречного Сияния» – последнего завета Лонгченпы – мастера Дзогчен, жившего в четырнадцатом веке:

В безоблачном ночном небе полная луна,
Господин Звезда собирается взойти...
Лицо моего сострадательного повелителя Падмасамбхавы
Притягивает меня, излучая свое нежное приветствие.
Мое восхищение смертью во много раз величественнее, нежели
Восторг торговцев, которых постигла у моря большая удача,
Или повелителей богов, победивших в битве;
Или тех мудрецов, которые вошли в экстаз абсолютной погруженности.
Так, подобно путешественнику, отправляющемуся в дорогу, когда настало время идти,
Я более не останусь в этом мире,
Но отправлюсь к пребыванию в цитадели великого блаженства и бессмертия.
Итак, моя жизнь окончена, моя карма исчерпана; вся польза, которую могли бы принести молитвы, уже принесена.
Все мирские дела сделаны, спектакль жизни окончен.
В одно мгновение я узнаю самую суть проявления моего бытия
В чистых просторных сферах состояний бардо;
Теперь я близок к тому, чтобы занять свое место на земле изначального совершенства.
Богатства, которые я обнаружил в себе, сделали счастливыми умы других.

Я использовал благословение этой жизни, чтобы осознать всю пользу острова освобождения.
Будучи с вами, мои благородные ученики, на протяжении всех времен,
Радость от того, что делюсь с вами истиной, наполнила и удовлетворила меня.
Теперь все связи в этой жизни между нами заканчиваются,
Я ничего не имеющий нищий, который собирается умереть, как ему хочется.
Не печальтесь обо мне, но всегда продолжайте молиться.
Эти слова говорит мне мое сердце, говорит чтобы помочь вам;
Думайте о них, как об облаке из цветков лотоса, и что вы в вашей преданности подобны пчелам,
погружающимся в них, чтобы собрать с них их превосходную радость.
Посредством великой пользы от этих слов
Пусть все существа всех сфер сансары
На основе изначального совершенства достигнут Нирваны.

Это, несомненно, слова того, кто достиг высочайшего постижения со всем тем, что оно может принести: такая радость, бесстрашие, свобода и понимание того, что это цель учений и человеческой жизни. Я думаю о таких учителях, как Лонгченпа и своих учителях Джамьянге Кхьенце, Дуджоме Ринпоче, Дилго Кхьенце Ринпоче, и представляю существ, обладающих глубиной постижения, как прекрасных горных орлов, парящих как над жизнью, так и над смертью, и видящих их так, как они есть, во всей их таинственной, интригующей взаимосвязи.

Видеть глазами горного орла, взглядом постижения, – это смотреть вниз на ландшафт, где границы, существующие в нашем представлении между жизнью и смертью, заштриховывают друг друга и растворяются. Физик Дэвид Бом описал эту реальность как «нерушимую целостность в текущем движении». То, что увидено мастерами, следовательно, увидено непосредственно и с полным пониманием – это то текущее движение и та нерушимая полнота. То, что мы по своему невежеству называем «жизнью», и то, что мы по своему невежеству называем «смертью», по крайней мере, различные аспекты этой целостности и этого движения. Это широкое и преобразующее видение открылось для нас через учения о бардо и воплотилось в жизни высших мастеров.

ОТКРОВЕНИЯ БАРДО

Видеть смерть взглядом достигшего постижения – это видеть смерть в контексте целостности и как часть, и только часть безначального и бесконечного движения. Уникальность и сила учений о бардо состоит в том, что они открывают для нас, показывая с абсолютной ясностью фактический процесс смерти, так же как и фактический процесс жизни.

Позвольте вновь взглянуть на то, что же происходит с человеком, который умирает, то есть посмотреть на каждую из трех критических стадий смерти.

1. В кульминации процесса умирания, после распадения элементов, чувств н состояний ума, на мгновение обнажается абсолютная природа ума – Изначальный Свет.
2. Затем быстро проявляется сияние природы ума и светится при появлении звуков, цвета и света.
3. Далее сознание умершего пробуждается и входит в бардо становления; возвращается его или ее обычный ум и проявляется в форме ментального тела, являющегося предметом предписания прошлой кармы и привычек. Это ведет обычный ум к привязке и иллюзорным переживаниям бардо как к чему-то реальному и плотному.

Итак, что же показывают нам о смерти учения о бардо? Не более того, чем три фазы процесса постепенного проявления ума: из его наичистейшего состояния (сущностной природы ума), через свет и энергию (сияние природы ума), в усиливающуюся кристаллизацию в ментальную форму. То, что распутывается посредством такой ясности в бардо умирания, бардо дхарматы и бардо становления, как учение показывает нам, является трехступенчатым процессом. Первое – это раскрытие, ведущее к обнажению, второе – спонтанное сияние, и третье – кристаллизация и проявление.

Учения подталкивают нас следовать далее. То, что они в самом деле показывают нам, – и я думаю, что это поистине революционное проникновение, которое, когда оно понято, изменяет наш взгляд на все – это то, что этот трехступенчатый образец раскрывается не только в процессе умирания и смерти. Он раскрывается сейчас, *в этот момент, в каждый момент* , в нашем уме, в наших мыслях и эмоциях, и на каждом отдельном уровне сознательного опыта.

Другой способ понимания этого процесса, предложенный нам учениями, – это смотреть на то, что открылось в каждой фазе умирания и смерти. Учения говорят о трех уровнях существования, которым дано

санскритское название «кайя». Это слово обычно означает «тело», но здесь обозначает измерение.

Итак, давайте теперь рассмотрим процесс с этой перспективы:

1. Абсолютная природа, вскрытая в момент смерти в Изначальном Свете, называется Дхармакайей – измерением «пустой», необусловленной истины, в которую иллюзия и неведение, и любого вида концепции никогда не вступали.

2. Присущее сияние энергии и света, которое спонтанно показывается в бардо дхарматы, называется Самбхогакайей измерением совершенной радости, полем абсолютной полноты, полного богатства, вне всяких дуалистических ограничений, вне пространства и времени.

3. Сфера кристаллизации в форму, открывшуюся в бардо становления, называется Нирманакайей – измерением непрерывного проявления.

Теперь запомните, что когда мы смотрели на природу ума, мы видели, что она имеет три тех же самых аспекта: свою пустотную, подобную небу *сущность* , свою сияющую, светящуюся *природу* , и свою неомраченную, всепроникающую, сострадательную *энергию* , которые все одновременно присутствуют и взаимопроникают в Ригпа как единое. Падмасамбхава описывает это следующим образом:

> Внутри Ригпа три кайя неразделимы и полностью присутствуют как единое:
>
> Поскольку это пустотно и нигде и никаким образом не создано, то это Дхармакайя.
>
> Поскольку светящаяся ясность этого представляет прозрачное сияние, присущее пустотности, то это Самбхогакайя.
>
> Поскольку возникновение этого нигде не омрачено и не прервано, то это Нирманакайя.
>
> Эти три, будучи завершенными и полностью представленными как единое, являются самой сутью его.

Три кайя далее относятся к этим трем аспектам, присущим нашему просветленному уму; они также, безусловно, относятся к различным функциям нашего восприятия. Подавляющее большинство из нас ограничено в своем видении и воспринимают только Нирманакайю – измерение формы и проявления. Это связано с тем, что для большинства из нас момент смерти остается невыразительным состоянием забытья, ибо мы никогда не были вовлечены в процесс узнавания реальности Дхармакайя, восходящей как Изначальный Свет. Также мы не сможем

узнать поля Самбхогакайя, как они проявляются в бардо дхарматы. Поскольку вся наша жизнь была прожита в сфере нечистого восприятия проявления Нирманакайя, постольку в момент смерти нас переносит обратно, непосредственно в это измерение. В бардо становления в ментальном теле мы пробуждены, неистовы и обеспокоены, принимая иллюзорные переживания за плотные и реальные, подобно тому, что происходило в прежних воплощениях. Беспомощно спотыкаясь, движимые прошлой кармой мы направляемся к перерождению.

Высоко постигшие существа, тем не менее, пробудили в себе восприятие, совершенно отличное от нашего, очищенное, развитое и утонченное до такой степени, что даже во время пребывания в человеческом теле, они фактически воспринимают реальность в абсолютно очищенной форме, прозрачную для них во всем ее беспредельном измерении. И для них, как мы увидели, опыт смерти не содержит страха или неожиданностей; он принимается, в самом деле, как возможность к окончательному освобождению.

ПРОЦЕСС ВО СНЕ

Три фазы процесса, как мы видим, раскрывающиеся в состояниях бардо в смерти, могут быть также восприняты в жизни на других уровнях сознания. Рассмотрим их в свете того, что приходит в сновидениях:

1. Когда мы засыпаем, чувства и более грубые уровни сознания растворяются, и постепенно абсолютная природа ума, мы могли бы сказать Изначальный Свет, на мгновение обнажается.
2. Далее идет измерение сознания, сравнимое с бардо дхарматы, которое так тонко, что обычно мы совершенно не сознаем самого его существования. Многие ли из нас в конце концов сознают момент сна до того, как начнутся сновидения?
3. Для большинства из нас, все, что мы знаем из следующей стадии, это тот момент, когда ум становится снова активным, и мы оказываемся в мире сновидений, похожем на бардо становления. Здесь мы принимаем тело сновидений и проходим через различные опыты сновидений, в значительной степени обусловленные и сформированные нашими привычками и деятельностью в состоянии бодрствования, и верим в них, как будто они являются плотными и реальными без какого-либо сознавания того, что мы спим.

ПРОЦЕСС В МЫСЛЯХ И ЭМОЦИЯХ

Такой же процесс может быть узнан в функционировании мыслей и эмоций, которые возникают в следующей манере:

1. Изначальный Свет, абсолютная природа ума, является изначальным состоянием Ригпа, которое существует прежде мыслей или эмоций.
2. Внутри его необусловленного пространства движется фундаментальная энергия – спонтанное сияние Ригпа, которое начинает возникать как основа, потенциал и топливо для грубых эмоций.
3. Эта энергия может далее принять формы эмоций и мыслей, которые неожиданно подталкивают нас к действию и обусловливают нас накапливать карму.

И когда мы близко знакомимся с медитационной практикой, мы можем видеть этот процесс с безошибочной ясностью:

1. По мере того, как мысли и эмоции постепенно умолкают, вымирают и растворяются в природе ума, мы можем моментально взглянуть на природу ума, на само Ригпа изначальное состояние.
2. Затем мы начинаем сознавать, что за постоянством и спокойствием природы ума раскрывается движение и сырая энергия, а именно – ее самоизлучение.
3. Если в проявление этой энергии проникает какое-либо схватывание, то энергия неизбежно кристаллизуется в мыслеформы, которые в свою очередь тащат нас обратно в концептуальную и ментальную активность.

ПРОЦЕСС В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Теперь после рассмотрения способа, которым этот процесс воспроизводит себя во сне и сновидении, и на само образование мысли и эмоции, давайте посмотрим, как это работает в нашем ежедневном опыте повседневной жизни.

Лучше всего – это близко посмотреть на движение радости и гнева. Исследуйте это движение, и вы увидите, что там всегда существует пространство или промежуток перед каждой, начинающей проявляться эмоцией. Этот чреватый момент перед тем, как энергия эмоции обретет шанс для возникновения, является моментом чистоты, четкой осознанности, в которой мы можем, если позволим себе, иметь мгновение проявления истинной природы ума. В один момент чары неведения сломлены; мы полностью освобождены от нужды или возможности хватания за что-либо, и даже понятие «прилипание» становится смешным и излишним. Тем не менее, вместо восприятия «пустотности» этого промежутка, в котором мы могли бы обрести блаженство от того, что

свободны и разгружены от какой-либо идеи, отношения или концепции, мы хватаемся за сомнительную надежность знакомой привычной драмы наших эмоций, управляемых нашими глубокими сложившимися тенденциями. Так изначально необусловленная энергия, возникающая из природы ума, кристаллизуется в форму эмоции, и так ее фундаментальная чистота затем окрашивается и загрязняется сансарическим видением, снабжая непрерывный источник ежедневных омрачений и иллюзий.

Если мы в действительности проверим каждый аспект нашей жизни, как я уже показал, то обнаружим, как мы проходим снова и снова, во сне и сновидениях, в мыслях и эмоциях, тот же самый процесс, что и в бардо. И учения раскрывают нам в точности тот факт, что мы проходим через процесс бардо снова и снова, как в жизни, так и в смерти, и на всех уровнях сознания, что дает нам бесконечные возможности для освобождения как сейчас, так и после смерти. Учения показывают нам, что это является характером, формой и уникальностью процесса, и предлагает нам либо шанс для освобождения, либо потенциал для продолжения запутанности. Ибо каждый аспект всего процесса дает нам шанс для освобождения и в то же время – шанс для заблуждения.

Учения о бардо раскрывают перед нами дверь, показывая, как мы можем выйти из неуправляемого цикла смерти и перерождения, из круговорота неведения, повторяющегося из жизни в жизнь. Они рассказывают нам, что через этот процесс бардо жизни и смерти всякий раз, когда мы можем узнавать и поддерживать стабильное сознавание природы ума, Ригпа, или даже когда мы можем обрести в некоторой мере контроль над умом, мы сможем пройти через эту дверь к освобождению. В зависимости от того, к какой фазе бардо это приложено, в зависимости от вашего знакомства со Взглядом на природу ума как таковую, и от глубины понимания вашего ума, его мыслей и эмоций, это узнавание будет различным.

Тем не менее, как нам также говорят учения о бардо, то, что происходит в наших умах сейчас, при жизни, это в *точности* то, что случается при смерти в состояниях бардо, поскольку в сущности здесь нет разницы; жизнь и смерть едины в «нерушимой целостности» и в «текущем движении». Вот почему один из наиболее совершенных тибетских учителей семнадцатого века, Тселе Натсок Раигдрол, объясняет сущностные практики для каждого из бардо – для бардо этой жизни, умирания, дхарматы и становления – в терминах состояния нашего настоящего понимания природы мыслей и эмоций, а также ума и его восприятии:

> Узнайте это бесконечное разнообразие проявлений как сон, как ничто иное, но проекции своего ума, иллюзорные и

нереальные. Без хватания за что-либо пребывайте в мудрости вашего Ригпа, которая превосходит все концепции. Это является сутью практики для бардо в этой жизни.

Вы обречены вскоре умереть, и ничего тогда не принесет какой-либо реальной помощи. То, что вы переживаете в смерти, это только лишь ваше собственное концептуальное мышление. Не выдумывая никаких мыслей, позвольте им всем умереть в обширной протяженности самосознавания вашего Ригпа. Это является сутью практики бардо умирания.

Какие бы проявления и исчезновения, будь то хорошие или плохие, не захватывали вас, – это ваш ум. И этот ум сам по себе, чтобы ни возникало, есть несотворенный свет Дхармакайи. Не прилипать к этим проявлениям, не выносить концепций по поводу их, не принимать и не отвергать их. Это есть суть практики бардо дхарматы.

Сансара – это ваш ум, и нирвана – также ваш ум, всякое удовольствие и боль, и все иллюзии нигде не существуют отдельно от вашего ума. Достигни контроля над своим собственным умом. Это есть суть практики бардо становления.

Теперь мы готовы взглянуть на отдельное бардо, чтобы увидеть, как переплетены и взаимосвязаны наша медитационная практика, наше понимание эмоций и мыслей и наши опыты в том бардо, и как наши опыты в том бардо отражаются обратно в нашу обычную жизнь. Возможно, наиболее полезно будет изучить бардо дхарматы, в котором чистая энергия, которая могла бы стать эмоцией, начинает спонтанно возникать как присущее сияние природы ума; а эмоции, как я знаю, являются главной, наиболее захватывающей заботой человека в современной мире. Правильно понять природу эмоций – это очень далеко продвинуться на пути к освобождению.

Глубочайшая цель медитации – это быть способным оставаться неотвлеченным в состоянии Ригпа и с таким Взглядом сознавать, что все, возникающее в уме, – это ничто иное, как проявление нашего собственного Ригпа, подобно тому как солнце и миллионы его лучей являются единым и неразделимым. Как говорит Тселе Натсок Рангдрол в своей строфе о бардо дхарматы: «Все, что цепляется за проявление или исчезновение как за хорошее или плохое, это ваш ум. И этот ум сам по себе является несотворенным светом Дхармакайи...»

Итак, когда ты находишься в состоянии Ригпа, и когда возникают мысли и эмоции, ты точно узнаешь, чем они являются и откуда они выплескиваются: тогда все появляющееся становится самосиянием той

мудрости. Если вы, тем не менее потеряете присутствие этой ясной, чистой сознательности Ригпа и не сможете узнать того, что возникает, то это станет отделенным от вас. Создание двойственности вытекает из того, что мы называем «мыслью», или эмоцией. Вот почему, чтобы избежать их и их последствий, Натсок Рангдрол говорит: «Не прилипать к этим возникновениям, не выносить концепций о них, не принимать и не отвергать их: это есть суть практики для бардо дхарматы».

Эта разделенность между вами и проявлениями вашего ума, и дуалистичность, которую она порождает, становится импозантно увеличенной после смерти. Это объясняет, как без той сути узнавания истинной природы проявлений внутри ума, в бардо дхарматы, звуки, свет и лучи, которые проявляются, могут принять объективную реальность шокирующих внешних явлений, происходящих для вас. Итак, что могли бы вы по возможности сделать в такой ситуации? Спастись бегством от лучезарного сияния мирных и гневных божеств и убежать к блеклому, соблазнительному, привычному свету шести сфер? Но решающее узнавание в бардо дхарматы состоит в том, что это есть озаряющая энергия мудрости вашего ума. Будды и лучи мудрости неотделимы от вас, это ваша собственная энергия мудрости. Сознавание этого является опытом недвойственности, а вхождение в это есть освобождение.

То, что случается в бардо дхарматы при смерти, и когда эмоции начинают возникать в нашем уме в жизни, это тот же естественный процесс. Вопрос в том, узнаем мы или нет истинную природу возникновения. Если мы сможем узнать, чем в действительности являются появившиеся эмоции – спонтанной энергией природы нашего собственного ума, то мы уполномочены освободить себя от негативных эффектов или возможных опасностей, исходящих от этих эмоций, и позволить им обратно раствориться в изначальной чистоте обширного пространства Ригпа.

Эти узнавание и свобода, которые оно приносит, могут быть только плодом многих, многих лет самой дисциплинированной практики медитации, ибо это требует длительного знакомства с Ригпа – природой ума, и ее стабилизации. Ничего кроме этого не принесет нам той спокойной и блаженной свободы от наших привычных тенденций и конфликтующих эмоций, которой нам так недостает. Учения, возможно, говорят нам, что эту свободу трудно завоевать, но тот факт, что возможность реально существует, является гигантским источником надежды и вдохновения. Это – путь к совершенному пониманию мысли и эмоции, ума и его природы, жизни и смерти и, следовательно, – к постижению. Ибо просветленные, как я сказал, видят жизнь и смерть словно на ладони руки, потому то, как писал Тселе Натсок Рангдрол, они обладают знанием того что: «Сансара есть ваш ум, и нирвана также ваш

ум; все удовольствие и боль, и все заблуждения нигде не существуют отдельно от вашего ума». И эти ясные знания, стабилизированные посредством длительной практики и интегрированные с каждым движением, с каждой мыслью, с каждой эмоцией в их относительной реальности сделали их свободными. Дуджом Ринпоче сказал: «Очищая великое заблуждение и мрак сердца, непрерывно восходит сияющий свет неомраченного солнца».

ЭНЕРГИЯ ВОСТОРГА

Я часто думаю о словах Дуджома Ринпоче: «Природа ума это природа всего». Мне интересно, является ли этот трехступенчатый процесс откровения бардо справедливым не только, как мы обнаружили, для различных уровней сознания и различных типов сознания как в жизни, так и в смерти, но также, возможно, для фактической природы самой вселенной.

Чем больше я отражаю три кайи и трехступенчатый процесс бардо, тем больше я нахожу эффективных и интригующих параллелей с самым сокровенным видением других духовных традиций, и множеством, как кажется, весьма различных областей человеческого. Я думал о христианском видении природы и активности Бога, как это представлено Троицей, о воплощении Христа, проявившегося в форме из лона Отца через тонкое посредство Святого Духа. Не может ли это быть, по крайней мере, пролитием света на восприятие Христа аналогично Нирманакайе, Святого Духа по аналогии с Самбхогакайей и абсолютной основы и того и другого как Дхармакайи? В тибетском буддизме слово *тулку* , воплощение, означает Нирманакайю – постоянно вновь появляющееся воплощение и активность сострадательной, просветленной энергии. Возможно, это понимание похоже на христианское понятие о воплощении?

Я также думаю об индуистском трехступенчатом видении сущности Бога, называемом на санскрите *сатчитананда* (сат-чит-ананда), что в приблизительном переводе означает «проявление, сознание и блаженство». Ибо Бог в индуизме это одновременный одномоментный экстатический взрыв всех его сил. Снова могут быть проведены поразительные параллели с видением трех кайя; Самбхогакайя, вероятно, может быть сопоставлено с *анандой* – блаженной энергией природы Бога; Нирманакайя – с *сат* , и Дхармакайя – с *чит* . У каждого, кто видел великое изваяние Шивы в пещерах Элефанта в Индии, имеющее три лица, представляющих три лика абсолюта, появится определенная идея о грандиозности и величии такого видения божественного.

Каждое из этих мистических видений сущности природы и действия божественного измерения показывает отличное, однако,

предположительно сходное с буддийским понимание различных и взаимопроникающих уровней бытия. Не наводит ли это, по крайней мере, на мысль, что трехступенчатый процесс виден в сердце этих различных мистических традиций, даже несмотря на то, что они рассматривают реальность со своей собственной уникальной позиции?

Соображения о том, каковой может быть природа проявлений, и различные, но связанные подходы к пониманию этого, естественным образом ведут меня к размышлению о природе человеческого творчества – проявления в форме внутреннего мира человечества. Я на протяжении многих лет часто удивлялся, насколько разворачивание трех кай и бардо могут пролить свет на весь процесс художественного выражения, и намекнуть на его истинную природу и скрытую цель. Каждый индивидуальный акт и проявление творчества, будь то музыка, искусство или поэзия, или, конечно же, моменты научных открытий, как это описали многие ученые, возникают из таинственного лона вдохновения, обращенного в форму переводящей и связующей энергии. Не наблюдаем ли мы здесь еще одно предписание взаимосвязанного трехскладчатого процесса, увиденного в действии в бардо? Не потому ли определенные творения в музыке и поэзии, и определенные открытия в науке, как кажется, имеют почти беспредельное значение и значимость? И можно ли этим объяснить их силу сопровождать нас в состоянии созерцания и радости, откуда открываются некоторые существенные секреты нашей природы и природы реальности? Откуда пришли эти строки Блейка?

Вселенную видеть в Песчинке
И Небо в Диком Цветке,
Познать в каждом часе Вечность,
Держа Бесконечность в руке.

В тибетском буддизме Нирманакайя рассматривается как проявление просветления в бесконечном разнообразии форм и способов в физическом мире. Это традиционно определено тремя путями. Первое – это проявление совершенно просветленного Будды, такого как Гаутама Сиддхартха, который родился в мире и дает в нем учения; другое – это тулку, которое, как казалось бы, обычное существо, одаренное особой способностью приносить пользу другим; и третье – это, в действительности, существо, через которое некоторая степень просветления работает на пользу и вдохновение других посредством различных видов искусства, ремесла и науки. В их случае, как Калу Ринпоче говорит, просветленный импульс – это «спонтанное выражение, словно свет спонтанно излучается из солнца, без каких-либо исходящих от солнца указаний или подачи какой-либо сознательной мысли на этот счет.

Солнце есть, и оно светит». Итак, может ли одно из объяснений силы и природы гениев искусства быть тем, что она производит свое абсолютное вдохновение из измерения Истины?

Это не значит, что великие художники могут каким-либо образом быть, так сказать, просветленными; из их жизней ясно, что это не так. Тем не менее, также ясно то, что они могут в определенные критические периоды и в определенных исключительных условиях быть инструментами и каналами просветленной энергии. Кто из по-настоящему слушавших великие шедевры Бетховена и Моцарта может отрицать, что через их творения временами проявляется казалось бы другое измерение? И кто, глядя на великие соборы средневековой Европы, такие как Чартерз, или на мечети Исфахана, или на изваяния Ангкора, или на красоту и богатство индуистских храмов Эллоры, не смог бы увидеть то, что художники, создававшие их, были непосредственно вдохновлены энергией, которая брызжет из лона и источника всех вещей.

Я думаю о великой работе искусства как о луне, сияющей в ночном небе; она освещает весь мир, однако ее свет не является ее собственным, но заимствован у скрывшегося солнца абсолюта. Искусство во многом помогло взглянуть на природу духовности. Является ли тем не менее одной из причин ограниченности множества современных творений утрата этого знания о невидимом сакральном происхождении искусства и его сакральной цели, которые дают людям видение их истинной природы и их места во вселенной и бесконечно восстанавливают в них неиссякаемую новизну, ценность и значение жизни и бесконечные возможности? Действительно ли истинное значение вдохновленного художественного выражения тогда является тем, что сходно с полем Самбхогакайи, – с измерением неиссякаемой светящейся, блаженной энергии, которую Рильке называет «крылатой энергией восторга», тем сиянием, которое передает, переводит и сообщает чистоту и беспредельное значение абсолютного конечному и относительному, иными словами – из Дхармакайи в Нирманакайю.

РАСКРЫВШЕЕСЯ ВИДЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ

Одним из многих путей, вдохновивших меня, был пример Его Святейшества Далай-ламы в его неисчерпаемом любопытстве и открытости перед всеми различными гранями и открытиями современной науки.

Буддизм в конечном итоге называют «наукой ума», и всякий раз, когда я созерцаю учения бардо, то их точность и неизмеримая трезвая ясность подвигают меня снова и снова к благоговению и уважению. Если буддизм является наукой ума, то Дзогчен и учения бардо представляют

центральную суть этой науки, самое сокровенное и практическое семя, из которого произросло огромное древо взаимосвязанных постижений и будет продолжать процветать таким образом, который для нас пока не вообразим, поскольку человечество продолжает развиваться.

За многие годы и многие встречи с различными учениями, я все больше поражаюсь богатством параллелей между учениями Будды и открытиями современной физики. К счастью, многие ведущие философы и ученые Запада также стали осознавать эти параллели, и с живостью и смыслом исследуют их в такте, исходящем из диалога с мистицизмом, с наукой об уме и сознании и различными науками, касающимися этого вопроса. Новое видение Вселенной и нашей ответственности перед этим могли бы очень хорошо проявиться. Я убежден все более и более, что учения о бардо сами по себе с их трехскладчатым процессом развертывания, вносят уникальный вклад в этот диалог. Из всех возможных альтернатив, я предпочел бы сфокусироваться здесь на одном конкретном научном видении, которое особенно поглотило меня, – это видение Дэвида Бома. Бом представил новый подход к действительности, который, однако, будучи спорным, вдохновил исследователя на ответный отклик в различных областях: в самой физике, в медицине, в биологии, математике, неврологии, психиатрии, а также среди художников и философов. Дэвид Бом постиг новый научный подход к действительности, основывающийся, как и учения бардо, на понимании полноты и единства существования как нерушимого, не имеющего швов целого.

Многомерный динамический порядок, который он видит в работе Вселенной, в сущности имеет три аспекта. Наиболее очевидным является трехмерный мир объектов, пространства и времени, который он называет *объяснимым или развернутым порядком* . Из чего, он считает, развертывается этот порядок? Это вселенское нерушимое поле, «лоно вне времени», *заключенный в себе и всеохватывающий порядок* , как он это называет, являющийся всеокружающей основой нашего внутреннего опыта. Он видит взаимоотношения между этими двумя порядками как продолжающийся процесс, в котором то, что раскрыто на видимом плане, затем вновь возвращается к невидимому уровню. Как источник, организующий этот процесс в различные структуры, он «предполагает» (слово, которое Бом любит употреблять, поскольку его философия в целом состоит в том, что идеи должны порождаться свободным течением диалога, и быть всегда уязвимыми) сверхподразумеваемый порядок – все же более тонкое и потенциально бесконечное измерение.

Не могут ли быть проведены более живые параллели между этими тремя порядками и тремя кайями и процессом бардо? Как говорит Дэвид Бом:

> Полное понятие о подразумеваемом порядке – это, прежде всего, путь обсуждения происхождения формы из бесформенного, через процесс объяснения или развертывания.

Я также вдохновлен размахом и одаренным воображением способом понимания материи, присущем Дэвиду Бому, которое выходит из квантовой физики к самому сознанию – скачок, который, как я думаю, более явно проявит свою необходимость, поскольку наука раскрывается и развивается. «Ум, – говорит он, – может иметь структуру, сходную со вселенной, и лежащее в основе этого движение, которое мы называем пустым пространством, есть действительно огромная энергия, движение. Отдельные формы, которые возникают в уме, могут быть аналогами частиц, и собираясь в лоне ума, возможно, ощущаются как свет».

Наряду с понятием непроявленного и проявленного порядка, Дэвид Бом представил способ рассмотрения взаимоотношений между ментальным и физическим, между умом и материей, называемый сома-значимостью. Как он пишет:

> Понятие сома-значимости подразумевает то, что сома (или физическое) и значимость (которое есть ментальное) никоим образом не существуют раздельно, но скорее всего они есть два аспекта одной всеохватывающей реальности.

По Дэвиду Бому, вселенная проявляет три взаимообоюдных аспекта: материю, энергию и значение.

> С точки зрения неявного порядка, энергия и материя наделены определенного рода смыслом, дающим форму их полной активности, и материи, которая возникает посредством этой активности. Энергия ума и материальной субстанции мозга также наделена некоторым смыслом, дающим форму ее полной активности. Таким образом, вполне обычно то, что энергия охватывает материю и значение... Но также смысл охватывает как материю, так и энергию... Итак, каждое из этих базовых понятий вбирает в себя два остальных.

Упрощая чрезвычайно тонкое и рафинированное видение, мы могли бы сказать, что для Дэвида Бома смысл имеет особую и широко развернутую важность. Он говорит:

> В противовес обычному взгляду, это подразумевает, что смысл является прирожденной и сущностной частью нашей всеохватывающей реальности, и это не только чисто абстрактное и неземное качество, существующее только в уме. Или вкладывая его различным образом в человеческую жизнь, весьма обычно, смысл – это бытие... В каждом акте интерпретации вселенной, мы создаем вселенную; таким образом, мы могли бы сказать, что являемся полнотой наших смыслов.

Не будет ли полезным начать рассматривать параллели между этими тремя аспектами понятия Дэвида Бома о вселенной и тремя кайя? Более глубокое исследование идей Дэвида Бома, возможно, показало бы, что смысл, энергия и материя состоят между собой в отношениях, сходных с отношениями трех кайя. Могла ли эта возможность намекнуть на то, что роль смыслов, как он объясняет это, есть нечто, аналогичное Дхармакайе, которая есть нескончаемо плодородная, необусловленная полнота, из которой возникают все вещи? Работа *энергии* , посредством чего смысл и материя взаимодействуют, имеет определенное сходство с Самбхогакайей. Спонтанное постоянное выплескивание энергии из лона пустоты и сотворение материи согласно видению Дэвида Бома имеет сходство с Нирманакайей – с непрерывной кристаллизацией этой энергии в форму и проявление.

Размышляя о Дэвиде Боме и о его замечательном объяснении реальности, я посягнул удивиться, какой великий ученый, который также был совершенным духовным практиком, обучавшимся у великого мастера, мог такое открыть? Какой такой ученый и мудрец, Лонгченпа и Эйнштейн в единой ипостаси, мог бы так рассказать нам о природе реальности? Будет ли одно из грядущих цветений великого дерева учений бардо научно-мистическим диалогом, тем, что мы пока что голословно воображаем, но который, как нам кажется, уже на пороге? И что это значило бы для человечества?

Глава XXII
СЛУГИ МИРА

Один из моих старших учеников, который на протяжении нескольких лет видел, как разрабатывалась эта книга, не так давно спросил меня: «Что вы от всего сердца действительно хотите, чтобы произошло за счет этой книги, когда она будет издана?» Мне на ум мгновенно пришел образ ламы Цетена, которого, будучи еще мальчиком, я видел умирающим в

спокойствии и благородном достоинстве перед смертью. Я обнаружил, что говорю себе следующее: «Я хочу, чтобы каждое человеческое существо не боялось ни смерти, ни жизни; я хочу, чтобы каждое человеческое существо умерло в спокойствии, окруженное наимудрейшей, наичистейшей и самой нежной заботой, и нашло абсолютное счастье, которое может прийти только из понимания природы ума и реальности».

Томас Мертон писал: «Что мы можем обрести, летая на Луну, если мы не способны пересечь пропасть, разделяющую нас с самими собой? Это является наиболее важным для всех путешествий к открытиям, и без этого все остальное не только бесполезно, но и разрушительно». Мы тратим каждую минуту миллионы долларов на то, чтобы обучить людей убивать и разрушать, а также на бомбы, самолеты и ракеты. Но по сравнению с этим мы едва ли что-нибудь тратим на объяснения человеческим существам природы жизни и смерти и на то, чтобы помогать им, когда они подходят к смерти, встретить и понять то, что с ними происходит. Какая ужасающая и печальная эта ситуация, и как откровенно это для нашего неведения и нашего недостатка истинной любви по отношению к себе и к каждому! Более, чем о чем либо, я молюсь, чтобы книга, которую я написал, могла бы внести хотя бы малый вклад в изменение этой ситуации в мире, могла бы помочь пробудить так много людей, насколько это возможно, к настоятельной необходимости в духовной трансформации и к настоятельной необходимости быть ответственными за себя и за других. Мы все являемся потенциальными буддами, и все желаем жить в мире и умереть в мире. Когда человечество действительно поймет это и поистине создаст общество, отражающее во всех своих областях и видах деятельности это простое, священное понимание? Что стоит жизнь без этого? И как мы можем хорошо умереть, не имея этого?

Сейчас является решающим то, что просветленное видение смерти и умирания должно быть представлено во всем мире на всех уровнях образования. Дети должны быть не «ограждены» от смерти, но еще в юности должны быть ознакомлены с истинной природой и с тем, что они должны из этого вынести. Почему бы это видение не представить в его простейших формах всем возрастным группам? Знание о смерти, о том, как помочь умирающим, и о духовной природе смерти и умирания, должно сделаться доступным всем слоям общества; его необходимо преподавать с глубиной и с действительным представлением в различных школах, колледжах и университетах; и что особенно самое важное – это обучение должно быть доступным для медсестер и врачей, которые заботятся об умирающих и у которых такая большая ответственность перед ними. Как вы сможете быть поистине эффективным врачом, когда вы не имеете хотя бы некоторого понимания истины о смерти, или не

знаете, как действительно духовно заботиться о вашем умирающем пациенте?

Как же вы можете быть поистине полезной сиделкой, если вы не начали смотреть в лицо вашему собственному страху перед умирающим и вам нечего сказать тем, кто умирает, когда они просят вас о руководстве или о мудрости? Я знаю многих в этом смысле хороших врачей и сиделок, людей, имеющих наиболее искреннюю открытость новым идеям и новым подходам. Я молюсь, чтобы эта книга дала им храбрость и силу, которые им нужны для того, чтобы помочь их учреждениям впитать уроки учения и адаптироваться к ним. Не то ли сейчас время, когда медики должны понять, что поиск истины о жизни и смерти и практика лечения неразделимы? Я надеюсь, что эта книга поможет везде вдохновить на дискуссию о том, что же точно может быть сделано для умирающего, и каковы наилучшие условия для выполнения этого. Духовная и практическая революция в обучении врачей и медсестер в смысле медицинского обслуживания и актуального лечения умирающего крайне необходима, и я надеюсь, что здесь эта книга внесет свой скромный вклад.

Я неоднократно выражал свое восхищение передовой работой, которая проводится в деятельности хосписов. Здесь мы в последний раз видим умирающего, обслуживаемого с почтением и уважением. Здесь я хотел бы сделать глубокий довод для всех правительств мира, что они должны поощрять создание хосписов и финансировать их настолько щедро, насколько это возможно.

Мое намерение – сделать эту книгу фундаментом для нескольких обучающих программ различного рода. Они предназначены для людей всех видов занятий и профессий, и особенно для тех, кто вовлечен в оказание помощи умирающим: их семьям, врачам, медсестрам, духовенству всех конфессий, адвокатам, психиатрам и физиологам.

Эти знания являются полным, богатым, как и, однако, слишком малоизвестным, предметом медицинских откровений в тибетском буддизме, так же как и предсказания Падмасамбхавы относительно подробностей болезней этого века. Я хотел бы сделать здесь весомый довод в пользу того, чтобы финансы влились в серьезные исследования этих удивительных учений. Кто может сказать, какие целительские открытия могут быть сделаны, и как такие мучительные болезни, как рак и СПИД, и даже те, которые еще не проявились, могут быть облегчены?

Итак, в чем я надеюсь на эту книгу? Вдохновить на спокойное преобразование того, как мы в целом смотрим на смерть и заботимся об умирающих, и, таким образом, того, как мы в целом смотрим на жизнь и заботимся о живущих.

Пока эта книга писалась, мой учитель Дилго Кхьенце Ринпоче покинул свое тело в пятницу 27 сентября 1991 года в Трипму (Бутан). Ему

было восемьдесят два года, и он посвятил всю свою жизнь служению на благо всех живых существ. Кто из видевших его может его забыть? Он был огромным сияющим человеком-горой, и его переполняющее величие порой излучало самое глубокое спокойствие, доброту, богатый, естественный юмор, и те умиротворенность и блаженство, которые являются знаками абсолютного постижения. Для меня и для многих других он был мастером такого же уровня постижения, важности и грандиозности, какими обладали Миларепа, Лонгченпа, Падмасамбхава и даже сам Будда. Когда он умер, казалось, словно солнце зашло за облака, оставляя весь мир во тьме, и что весь славный век тибетской духовности пришел к завершению. Каким бы ни было для нас будущее, я, определенно, как и никто из нас, никогда снова не увидим кого-либо, подобного ему. Даже в тех, кто видел его всего лишь раз, даже в течение одного мгновения, я верю, было посеяно семя освобождения, которое ничто не сможет разрушить и которое однажды полностью расцветет.

До и после смерти Дилго Кхьенце Ринпоче было множество удивительных знаков, свидетельствовавших о его величии, но один, наиболее потрясший и тронувший меня, имел место на расстоянии более, чем четыре тысячи миль, в Южной Франции, в месте, названном Шераб Линг, недалеко от Монтпеллера, на котором с его благословения собирались строить ритритный центр. Позвольте одному из моих учеников, который живет и работает в центре, рассказать вам, что произошло:

> Этим утром небо оставалось темным дольше, чем обычно, и первым знаком рассвета была густая красная линия вдалеке на горизонте. Мы шли в город, и как только мы достигли верхней части дороги, увидели, как со стороны нашего будущего храма, на гребне горы, что по правую сторону от нас, раскрылся тент, вмещающий в себя алтарь. Внезапно капля резкого солнечного света пронзила предрассветное небо и упала прямо на белый алтарный тент, который ярко воссиял ранним утром. Мы продолжили путь, и как только подошли к повороту на дорогу, ведущую в город, некий неожиданный толчок заставил нас оглянуться назад в сторону тента. Теперь небо посветлело. Мы были поражены. Сверкающая радуга протянулась через всю долину, ее цвета были такими яркими и живыми, и чувствовалось, словно мы можем добраться до нее и дотронуться. Восходя на горизонте слева от нас, она перекинулась через все небо. Что было таинственным, так это то, что не было ни малейшего намека на дождь – только

сама радуга, живая и сияющая в огромном, пустом небе. Не далее как на следующий вечер мы услышали, что это был тот самый день, когда в Бутане ушел Дилго Кхьенце Ринпоче. Мы все определенно чувствовали, что радуга была знаком его благословения, нисходящего на нас всех и на Шераб Линг.

Когда Будда лежал умирающим в лесной роще в Кушингаре, окруженный пятьюстами своих учеников, он им сказал со своим последним дыханием: «Это природа всех вещей, которые принимают форму, чтобы раствориться снова. Старайтесь всем своим существом достичь совершенства». После ухода Дилго Кхьенце Ринпоче мне часто вспоминаются эти слова. Существует ли более острое учение о непостоянстве, чем уход ведущего учителя, который казался самой осью мира? Это сделало всех нас, кто его знал и его учеников, одинокими, отброшенными назад к самим себе. Теперь нам всем приходится продолжать и пытаться воплощать настолько, насколько мы можем, ту традицию, которую он так благородно представлял. Теперь нам приходится делать то, что делали ученики Будды, оставшись в мире в одиночестве, лишенные его сияния: «пытаться всем нашим существом достичь совершенства».

Эта радуга, которая перекинулась через утреннее небо во Франции над долиной возле Шераб Линг, как я чувствую, является знаком, которым Дилго Кхьенце Ринпоче благословляет и продолжает благословлять весь мир. Освобожденный от своего тела, он живет сейчас в необусловленной, вневременной красоте Дхармакайи, с силой всех тех, кто достигает просветления, для того, чтобы помогать, находясь по ту сторону ограничений пространства и времени. Веря в уровень его достижения и призывая его всем вашим сердцем, вы обнаружите, что он мгновенно будет с вами. Как мог он, любивший всех существ такой совершенной любовью, все же оставить нас? И куда он направился, ставший единым со всем?

Как мы были счастливы, что такой мастер, как он, воплотивший все традиции, существующие в Тибете, был с нами в течение сорока лет после падения Тибета и давал учение в Гималаях, в Индии, в Европе, в Азии и в Соединенных Штатах. Как счастливы мы иметь сотни часов аудиозаписей его голоса и его учений, множество видеозаписей, передающих величие его присутствия, переводов на английский и другие языки некоторых богатых излияний его мудрого ума. Я думаю, в частности, об учениях, которые он давал в южной Франции, неподалеку от Гренобля, в последний год его жизни, когда, взирая на долину и горы, в обстановке почти тибетского величия, он 1500 ученикам даровал передачу самых важных

учений Дзогчен. Многие из этих учеников со всего мира, что меня особо радует, являются моими учениками. Некоторые из присутствующих мастеров чувствовали, что посредством этого деяния, свершенного в последний год его жизни, Дилго Кхьенце Ринпоче определенно поставил свою печать на привнесение этих учений на Запад и благословил их восприятие мощью, накопленной за время существования медитации. Что касается меня, то я с удивительной благодарностью чувствовал, что он дает свое благословение также всему тому, что я пытался сделать для учений на Западе на протяжение многих лет.

То, что сделал Дилго Кхьенце Риппоче, равносильно обнаружению для человечества в одном человеке собранного и проявленного величия того дара, который Тибет дает миру.

Мне всегда казалось более чем совпадением то, что Тибет окончательно пал в 1959 г., как раз в тот момент, когда Запад был готов открыть свое сердце и ум традициям восточной мудрости. Так, точно в тот момент, когда Запад стал восприимчив, некоторые из глубочайших учений этой традиции, которые были сохранены в чистоте в горной местности Тибета, могли быть даны человечеству. Сейчас жизненно необходимо всеми средствами сохранить эти живущие традиции мудрости, за которые тибетцы безмерно пострадали, чтобы сделать их доступными для нас. Давайте будем всегда помнить их в наших сердцах, и давайте также работать в направлении того, чтобы их страна и традиции возвратились к ним. Эти великие учения, которыми я с вами поделился, не могут открыто практиковаться теми самыми людьми, которые столь долго их охраняли. Пусть скорее придет тот день, когда мужские и женские монастыри Тибета вновь восстанут из своих руин, и обширные пространства Тибета вновь будут посвящены миру и практикам для просветления.

Большая часть будущего человечества может зависеть от воссоздания свободного Тибета, Тибета, который мог бы служить святилищем для любого рода искателей и для всех верований, а также сердцем мудрости развивающегося мира, лабораторией, в которой могли бы быть опробованы, очищены и вновь запущены в действие высочайшие проникновения и священные технологии, каковыми они были на протяжении многих веков, чтобы служить теперь вдохновением и помощью целой человеческой расе в этот час опасности. Нелегко найти совершенную среду для практики этой мудрости в таком мире, как наш; Тибет, восстановленный от опустошения трагедией, возобновивший все то, что пострадало, стал бы этой средой и таким образом имел бы решающее значение для эволюции человечества.

Я хотел бы посвятить эту книгу сотням тысяч тех, кто погиб в Тибете во время террора, отстаивая свою веру и удивительное видение учений Будды, а также тем, кто погиб в этом веке в таких же ужасных условиях:

евреям, жителям Камбоджи, русским, жертвам двух мировых войн, всем тем, кто умер покинутым и забытым, и всем тем, кто продолжает умирать, будучи лишенными возможности практиковать свой духовный путь.

Многие мастера верят, что тибетские учения сейчас вступают в новый век. Существует ряд пророчеств Падмасамбхавы и других мастеров-провидцев, которые предсказывают их приход на Запад. Теперь, поскольку это время настало, я знаю, что учения обретут новую жизнь. Эта новая жизнь сделает необходимыми изменения, но я верю, что любые адаптации должны исходить из очень глубокого понимания, чтобы избежать предательства чистоты традиции, ее силы и вневременного характера ее истины. Если глубина понимания традиции сплавляется с действительным осознанием проблем и изменений современной жизни, все возникающие адаптации только усилят, увеличат и обогатят традицию, открывая даже более глубокие слои самих учений и делая их даже более эффективными в применении к трудностям нашего времени.

Многие из великих тибетских мастеров, посетивших Запад за последние тридцать лет, теперь уже ушли, и я уверен, что они умерли, молясь о том, чтобы эти учения были бы полезными не только для тибетцев, не только для буддистов, но и для всего мира. Я думаю, они точно знали, как будут ценны и откровенны учения, когда современный мир вырастет для получения их. Я думаю о Дуджоме Ринпоче и о Кармапе, которые выбрали свою смерть на Западе, как о давших благословение Западу силой своего просветления. Пусть их молитвы о преобразовании мира и об освещении сердец и умов человечества будут исполнены! И пусть мы, получившие их учения, будем ответственны за них и постараемся их воплотить!

Величайший отклик, который духовные учения, такие как буддизм, встречают в этом переходе из древней обстановки на Запад, состоит в том, как в неспокойном, стремительном и неугомонном мире ученики, которым переданы эти учения, могут находить пути, чтобы практиковать их в спокойном и стабильном состоянии, требуемом для возможности постижения их истины. Духовная тренировка, в конечном итоге, является наивысшей и некоторым образом самой требуемой формой образования, и ей необходимо следовать с такой же самоотдачей и систематическим применением, как и любой другой серьезной тренировке. Как мы можем принять то, что становление врачом, требует годы обучения и практики, а то, что мы требуем для нашего духовного пути по жизни, – это редкие шансы для благословений и посвящений и случайные встречи с различными учителями? В прошлом люди оставались в одном месте и следовали учителю на протяжение всей их жизни. Вспомните Миларепу, прослужившего Марпе в течение многих лет, прежде чем он стал достаточно духовно зрелым, чтобы покинуть его и практиковать

самостоятельно. Духовная тренировка требует непрерывной передачи, работы с учителем и обучения, следования ему или ей с рвением и утонченным мастерством. Главный вопрос, касающийся будущего учения в современном мире, – как помочь тем, кто следует учениям, обрести правильную внутреннюю и внешнюю среду для того, чтобы в ней целостно практиковать эти учения, следовать им и подходить к сознаванию и воплощению их центральной сути.

Учения всех мистических путей мира проясняют то, что внутри нас находится огромный резервуар энергии, – энергии мудрости и сострадания, той самой энергии, которую Христос назвал Царством Небесным. Если мы научимся ее использовать – и это является целью поиска просветления, то она может преобразить не только нас самих, но и мир вокруг нас. Было ли когда-либо более насущным понимание природы этой чистой энергии и того, как ее направлять и использовать на благо мира? Я молюсь, чтобы все из вас, кто читает эту книгу, смогли узнать и поверить в силу просветления, и прийти к узнаванию природы своего ума, ибо узнать природу вашего ума – это породить в лоне своего бытия понимание, которое полностью изменит ваш взгляд на мир, и поможет вам обнаружить и развить естественно и спонтанно сострадательное желание служить всем существам, так же как и прямое знание того, как наилучшим образом мы можем сделать это, каким бы мастерством и способностью вы ни обладали, в каких бы обстоятельствах вы ни находились. Я молюсь, чтобы вы почувствовали всем сердцем вашего существа, живую истину этих слов Нйошула Кхенпо:

> Сострадание, возникающее без усилий, может проявиться для всех существ, которые не постигли своей истинной природы. Оно так беспредельно, что если слезы могли бы выразить его, то вы бы плакали бесконечно. Но когда вы постигнете природу ума, то может родиться не только сострадание, но и гигантские мастерские средства. И вы естественно освободитесь от страданий и страха, такого как страх перед рождением, смертью и промежуточным состоянием. Относительно же радости и блаженства, которые возникают из этого постижения, буддами сказано, что если бы вы собрали всю славу, радость, удовольствие и счастье со всего мира и сложили бы вместе, то это не дало бы одной крошечной частицы блаженства, которое вы испытываете от постижения природы ума.

Служить миру через этот динамичный союз мудрости и сострадания – значит, наиболее эффективно участвовать в сохранении планеты. Мастера

всех существующих религиозных традиций теперь понимают, что духовная тренировка *существенна* не только для монахов и монахинь, но и для всех людей, независимо от их веры и образа жизни. То, что я попытался показать в книге, это усиленно практикуемую, активную и эффективную природу духовного развития. Как говорит знаменитое тибетское учение: «Когда мир наполнен злом, все неудачи должны быть преобразованы в путь к просветлению». Существующая опасность для всех нас вместе делает теперь существенным то, что мы более не можем думать о духовном развитии как о роскоши, но должны думать как о необходимости для выживания.

Позвольте нам отважиться теперь представить, какой была бы жизнь в мире, где значительное число людей приняло возможность, предложенную учениями, чтобы посвятить часть своей жизни серьезной духовной практике осознания природы своего ума и, таким образом, использовать эту возможность в своей смерти для более близкого продвижения к состоянию будды, и для того, чтобы переродиться с одной целью – служить и приносить пользу другим.

Эта книга дает вам священную технологию, при помощи которой вы сможете преобразовать не только вашу настоящую жизнь, и не только ваше умирание и смерть, но также ваши будущие жизни, и таким образом – будущее человечества. То, на что мои учителя и я пытаемся вдохновить вас здесь, это великий скачок вперед к сознательной эволюции человечества. Учиться тому, как умирать – это учиться тому, как жить; учиться тому, как жить – это учиться тому, как действовать не только в этой жизни, но и в преходящих жизнях. Истинно преобразовать себя и научиться, как переродиться преобразившимся существом, чтобы помогать другим, – это действительно самая мощная помощь миру.

Самым сострадательным проникновением моей традиции и ее благороднейшим вкладом в духовную мудрость человечества было ее понимание и повторяющееся воплощение идеала бодхисаттвы – существа, которое принимает на себя страдания всех чувствующих существ, которое предпринимает путешествие к освобождению не только для своего блага, но чтобы помочь другим, и которое после достижения освобождения не растворяется окончательно в абсолюте и не сбегает от агонии сансары, но выбирает вновь и вновь возвращаться, посвящая свою мудрость и сострадание служению всему миру.

То, что миру нужно более всего, – это активные слуги спокойствия, о которых сказал Лонгченпа – «облаченные в броню упорства», посвятившие себя своему видению бодхисаттв и распространению мудрости во всем изобилии нашего опыта. Нам нужны бодхисаттвы-юристы, бодхисаттвы-художники и политики, бодхисаттвы-врачи и экономисты, бодхисаттвы-учителя и ученые,

бодхисаттвы-техники и инженеры, – везде нужны бодхисаттвы, сознательно работающие как каналы сострадания и мудрости на каждом уровне общества и в каждой ситуации, работающие, преобразовывая свои умы и действия, а также других, работая неустанно, в конкретном знание о поддержке будд и просветленных существ для сохранения нашего мира и для более благодарного будущего.

Как сказал Тейяр де Шарден:

> Однажды, после того, как мы овладели ветрами, волнами, потоками и гравитацией,.. мы запряжем... энергии любви. Тогда во второй раз в истории мира человек откроет огонь.

В чудесной молитве Руми это звучит так:

> О, любовь, о, чистая, глубокая любовь, будь здесь, будь сейчас, будь всем;
>
> В твоем безупречном нескончаемом сиянии растворяются миры.
>
> Слабый живущий уходит, возгоревшись тобой ярче, чем холодные звезды;
>
> Сделай меня своим слугой, своим дыханием, своей сутью.

Одна из моих глубочайших надежд на эту книгу, состоит в том, что она будет надежным и верным компаньоном всем тем, кто делает выбор, чтобы стать бодхисаттвой, источником руководства и вдохновения для тех, кто реально смотрит в лицо вызову этого времени, принимает путешествие к просветлению, сострадая всем другим существам. Пусть они никогда не взращивают усталость, не разочаровываются и не впадают в иллюзии. Пусть они никогда не оставляют надежду, какие бы ужасы, трудности и препятствия ни возникали перед ними. Пусть те препятствия только вдохновляют их на даже более глубокую решительность. Пусть у них будет вера в неумирающую любовь и силу всех тех просветленных существ, которые благословили и до сих пор благословляют Землю своим присутствием. Пусть они соберутся духом, как я постоянно делал это, глядя на живые примеры великих учителей – мужчин и женщин, которые вняли последним словам Будды, чтобы пытаться всем своим существом достичь совершенства. Пусть видение, которое имели столь многие учителя – мистики всех традиций – о грядущем мире, свободном от жестокости и ужасов, где человечество может жить в абсолютном счастье

природы ума, придет посредством всех наших усилий и будет постигнуто. Давайте все вместе помолимся о том лучшем мире, сначала вместе с Шантидевой, а затем со Святым Франциском:

Покуда существует пространство
И чувствующие существа терпят,
Пусть я также останусь,
Чтобы устранить лишения мира.
Господь, сделай меня инструментом умиротворения.
Там, где есть ненависть,
Позволь мне сеять любовь;
Там, где оскорбления, – прощение;
Там, где сомнение, – веру;
Там, где отчаяние, – надежду;
Там, где тьма, – свет;
И там, где печаль, – радость.
О Божественный Мастер, даруй то,
Чего я, возможно, не слишком много ищу:
Быть утешенным так, чтобы утешать;
Быть понятым так, чтобы понимать;
Быть любимым так, чтобы любить;
Ибо отдавая, мы получаем,
Прощая, мы прощены, и умирая,
Мы рождаемся для жизни вечной.

Пусть эта книга будет посвящена всем моим учителям; для тех, которые ушли, пусть их стремления будут осуществлены, и для тех, которые живы, пусть их жизни будут долгими, пусть их великий и священный труд будет встречен с более сияющим успехом, и пусть их учения вдохновляют всех существ. Я молюсь всем своим сердцем о скором перерождении Дуджома Ринпоче и Дилго Кхьенце Ринпоче в наиболее возможно сильные и полностью просветленные воплощения, чтобы помогать нам преодолевать опасности этого века!

Пусть эта книга будет также посвящена всем тем умершим, о ком вы здесь прочли: Ламе Цетену, Ламе Чокдену, Самтену, Ани Пелу, Ани Рилу и А-пе Дорже. Вспоминайте их в своих молитвах, и вспоминайте также тех моих учеников, которые умерли, и тех, которые умирают сейчас, чья преданность и храбрость так вдохновили меня.

Пусть эта книга будет посвящена всем существам, живущим, умирающим или умершим. Для всех тех, кто в этот момент проходит через процесс умирания, пусть их смерти будут спокойными и свободными от боли и страха. Пусть все те, кто в этот момент рождается, и те, кто борется

в этой жизни, будут вскормлены благословением будд, и пусть они встретят учения и последуют пути мудрости. Пусть их жизни будут счастливыми, плодотворными и свободными от печали. Пусть каждый, кто читает эту книгу, вынесет из нее богатую и неиссякаемую пользу, и пусть эти учения преобразуют их сердца и умы. Это моя молитва.

Пусть все существа во всех шести сферах вместе достигнут лона изначального совершенства!