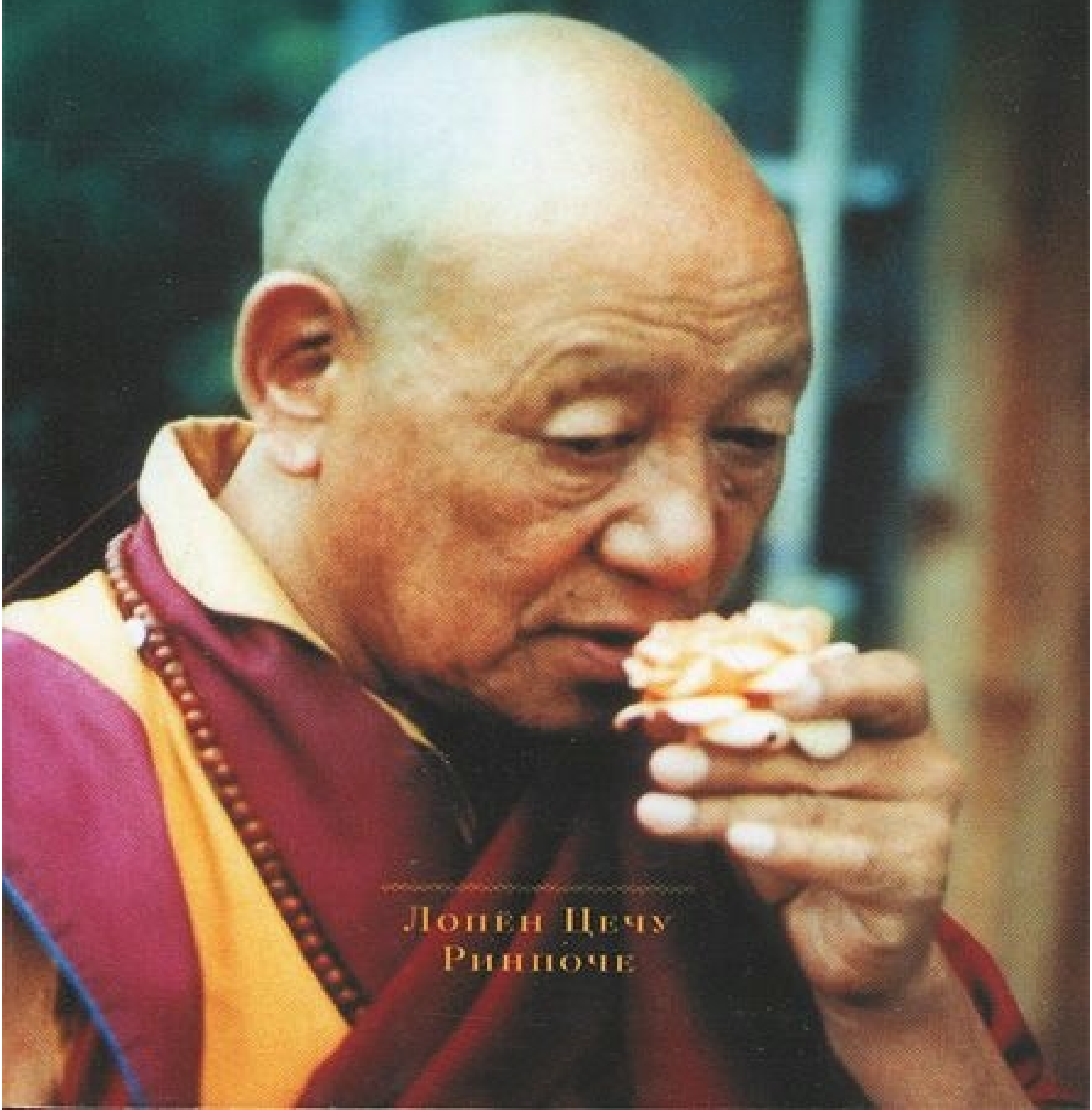


# Безмятежное СИЯНИЕ ИСТИНЫ

ВЗГЛЯД БУДДИЙСКОГО УЧИТЕЛЯ  
НА ПЕРЕРОЖДЕНИЕ



Допен Цечу  
Ринпоче

## Annotation

Лопён Цечу Ринпоче (1918–2003) – учитель тибетского буддизма, один из высочайших лам традиций Другпа Кагью и Карма Кагью. В сборник «Безмятежное сияние истины» вошли лекции Ринпоче, прочитанные в 1992 году в Дании. автор подробно объясняет значение термина «бардо», которым обычно называют период между двумя жизнями, от смерти физического тела до следующего зачатия.

**Лопён Цечу Ринпоче**

**Безмятежное сияние истины. Взгляд буддийского  
учителя на перерождение**

*Перевод с Тибетского на английский и немецкий Х. Нидал*



*Под научной редакцией к.и.н. Е. Леонтьевой*

## Памяти Цечу Ринпоче



Милый сердцу лик  
Не увижу в этой жизни никогда.  
Тихий и мягкий голос  
Не услышу больше,  
Пока живу в этом мире.

Улыбка сочувствия, лучащаяся,  
как тысяча солнц,  
Больше не согреет мое сердце.  
На этом сложном пути,  
полном соблазнов,  
Не поймать мне больше твой  
сочувственный взгляд.

Ты исчез подобно утренней дымке,  
Рассеявшейся до того, как я проснулась,  
Подобно льду, растаявшему на солнце.  
Пытаюсь удержать тебя живым  
в своем сердце,  
Но ты прочь ускользнул,  
Так внезапно,

Так несомненно,  
Так бесповоротно.

Мой драгоценный гуру,  
Что я без тебя?  
Опустошение подавляет меня,  
Пытаюсь выдержать это,  
Сердце мое полно опасений,  
Но бесстрашно осознает,  
И все же печали груз так тяжел.

Жизнь странна,  
Чересчур странна.  
Я могла бы теперь умереть,  
Могу и остаться в живых,  
ты – навеки в моем уме.  
Сейчас уже или после —  
А может быть, никогда.

Драгоценный лама,  
Помолись обо мне в чистых сферах,  
Куда однажды я устремлюсь.  
и пока дышит еще это тело,  
Пусть моя жизнь, с ее ничтожными  
взлетами и падениями,  
Счастьем и горем, страданием и восторгом,  
Будет посвящена Освобождению  
Всех чувствующих существ.

*23 июня 2003 года*

*Аши Сёнам, сестра королевы Бутана*



# Предисловие

Издательство «Ориенталия» впервые представляет читателю книгу Лопёна Цечу Ринпоче (1918–2003), замечательного буддийского учителя, любимого и почитаемого и на Востоке, и на Западе.

Ринпоче родился в Бутане и рос обычным ребенком: в отличие от большинства высоких лам, он не был признан перерожденцем в раннем детстве. Когда ему шел 13-й год, его отец умер, и семья осталась без кормильца. Чтобы выжить, мать Лопёна Цечу вместе с ним и еще двумя детьми пешком отправилась к родне в Непал. Там их принял под свою опеку ее брат, Другпа Шераб Ринпоче, глава буддийской традиции Другпа. Вскоре Лама Шераб стал для своего племянника духовным наставником, под руководством которого юный Цечу изучал буддийскую философию и практиковал медитацию.

Лопён Цечу получил полное буддийское образование. Важнейшим его учителем был Шестнадцатый Кармапа Рангджунг Ригпе Дордже, глава традиции Карма Кагью, которого Ринпоче повстречал в Бутане в 1944 году. Их связь была настолько близкой, что его Святейшество Кармапа часто говорил: «если я Будда, то Лопён Цечу – мой Ананда». Это высказывание буддисты Тибета не назовут нескромным: Кармапа, Лама Черной короны, считается в Стране снегов просветленным, то есть по своему духовному достижению равным Будде. И так же, как монах Ананда, преданный и усердный, ни на шаг не отходил от Будды Шакьямуни, Лопён Цечу Ринпоче повсюду следовал за его Святейшеством, получая полную передачу Учения этой линии преемственности.

Ринпоче очень много сделал для буддистов в Южных Гималаях. Он заботился о многоликом буддийском сообществе Непала и помогал Тибетским беженцам, которые после 1959 года покидали оккупированную Страну снегов, спасаясь от китайских коммунистов. Он был близким другом и советником Непальского короля и наставником бутанской королевской семьи и потому снискал уважение и как искусный учитель, и как политическая фигура. В 1987 году он впервые посетил Европу по приглашению своих близких западных учеников – Оле Нидала и его жены Ханны. С тех пор Ринпоче много путешествовал по миру, давая поучения и посвящения в центрах Карма Кагью.

Под руководством Лопёна Цечу на Востоке и западе построены десятки буддийских ступ. Венцом его работы стала крупнейшая в Европе 33-метровая Ступа Просветления, возведенная в Беналмадене, курортном городке на юге Испании. Ринпоче несколько месяцев не дождался ее инаугурации, состоявшейся осенью 2003 года. Он скончался от сердечной недостаточности в больнице Бангкока в возрасте 85 лет, оставив неизгладимый след в новейшей истории буддизма.

Ринпоче принадлежал к тому редкому ныне типу великих учителей, которые, при всей масштабности их деяний, при всей силе влияния, всегда держатся по-человечески просто, не привлекают к себе лишнего внимания, живут скромно и с отеческой любовью заботятся о других. У него было огромное сердце, его доброта глубоко трогала и открывала людей. Мощь его любви воплотилась в монументальных ступах, которые останутся в мире на века. Но, вкладывая все силы в передачу буддийского Учения и строительство памятников, Лопён Цечу не создал почти никаких печатных трудов. Лишь некоторые его лекции, прочитанные на западе, были записаны и опубликованы в виде статей в журнале *Buddhism Today*. К их числу относятся и подробные объяснения четырех видов бардо, или промежуточного состояния, включенные в эту книгу. Ринпоче прочел эти лекции в 1992 году в Родбю (Дания), опираясь на труд «зеркало внимательности» Целе Нацога Рангдрёла (XVII в.), известного мастера школ Кагью и Ньингма.

Здесь затрагивается тема смерти и перерождения, которая в буддизме, особенно Тибетском, проработана очень глубоко. Высоких Тибетских учителей называют «тулку», (тиб. *sprul sku*) – так Тибетцы перевели санскритское слово «Нирманакайя». Здесь *srgul* означает «излучение», «преобразование»,

«магически созданное», а *sku* переводится как «тело», «форма» или «состояние». «Состояние излучения», «тело воплощения» – вот различные переводы этого понятия. Считается, что тулку перерождаются сознательно и потому в новой жизни должны помнить процесс умирания предыдущего тела. Подлинный тулку – это Бодхисаттва, который дал обет не уходить в нирвану, пока все страдающие не достигнут Освобождения. Он добровольно возвращается в обусловленные миры сансары, чтобы помогать всем, у кого есть с ним связь. Следовательно, рождение Бодхисаттвы в каком-либо месте в какое-либо время обусловлено не кармой, а любовью и сочувствием, а также готовностью и открытостью связанных с ним существ. Вот почему в буддизме есть столько подробных поучений о смерти и переживаниях после нее. Буддисты полагают, что смерть – это не страшная трагедия и не конец всего, но лишь один из этапов на пути. Как и любое другое событие жизни, она может служить средством для быстрого развития и даже постижения природы ума для блага всех живущих. Наиболее подробно и развернуто пишет об этом Лама Оле Нидал в «Книге надежды» (изд-во «Эксмо», Москва, 2013 год).

*Елена Леонтьева, к.и.н.*



# Введение

## Что такое бардо

В наши дни под понятием «бардо» обычно подразумевается время, которое проходит от смерти до следующего перерождения. Однако истинное значение этого слова – «промежуточная стадия», «интервал между одним явлением и другим». Таким образом, первоначальный смысл оказывается значительно шире общепринятого.

В объяснениях по этой теме автор Целе Нацог Рангрёл следует классической схеме поучений Дхармы: подготовка, само поучение и завершение.

Подготовка, как обычно, включает в себя подношения Буддам и Бодхисаттвам, что позволяет создать благоприятную карму и устранить препятствия. Если Лама пребывает в медитационном ретрите или дает поучения, то далее он берет на себя обязательство закончить начатое. Считается, что такие высокие учителя во что бы то ни стало выполняют свои обещания. Рисунок на воде скоро исчезнет, но гравюра на камне остается практически навсегда.

Текст начинается с выражения почтения к качествам трех Буддасостояний, трех «кай». И первое из них – это Состояние истины, Дхармакайя, которое описывается как полностью чистое. В абсолютном смысле оно свободно от любой искусственности и пусто по своей природе. Неотлично от него и Состояние радости, Самбхогакайя, подобное отражению луны в воде. И, наконец, Нирманакайя – непрерывное сияние на благо всех существ. Целе Нацог Рангрёл сначала обращается к этим трем состояниям и объясняет, что они неотделимы от свойств нашего собственного ума и мы можем различить их также и в нашем учителе.

Вообще, что бы ни проявлялось, сансара или нирвана, – все пусто по своей сути. Рождение и смерть, счастье и отчаяние, – все, что мы переживаем, не существует на самом деле, но содержит качества пустоты. Те, кто не понимает этого, оказываются захваченными происходящим и страдают. Они находятся во власти собственных иллюзий, идей и концепций. Из осознания иллюзорности всех вещей возникает сочувствие. Именно оно всегда побуждало высочайших мастеров давать существам методы, позволяющие понять, каким все является на самом деле. К ним принадлежат и поучения о бардо, смысл которых объясняли многие учителя.



На самом деле вся концепция бардо относится ко времени, когда мы пойманы в сансаре. В основе лежит наше неведение. До тех пор пока мы не освободились от него и не достигли Просветления, мы находимся в различных состояниях бардо. Хотя, как уже было сказано, обычно этот термин понимается как период от смерти до перерождения.



# Виды бардо

Встречаются разные способы классификации бардо. НАПРИМЕР, некоторые мастера говорили о шести его видах. Однако эти объяснения отличаются друг от друга. Не все соглашаются с существованием бардо медитации. Но это нелогично: если все, что происходит, все наше существование в сансаре есть бардо, значит, мы не можем исключить какое-либо состояние ума, в том числе и медитацию.

Деление на шесть видов происходит из традиции Ньингма и встречается также в других источниках, например в поучениях, однажды данных Миларепой [\[1\]](#) дакине Церингме [\[2\]](#):

1. Бардо жизни,
2. Бардо сновидения,
3. Бардо медитации,
4. Бардо умирания,
5. Бардо дхармадхату,
6. Бардо становления.

Другие мастера говорят о трех или четырех основных видах. Целе Нацог Рангдрёл предпочитает более легкую для понимания классификацию:

1. Бардо жизни,
2. Бардо умирания,
3. Бардо дхарматхату, или бардо ясного света,
4. Бардо становления.

В своем тексте он раскрывает значение этих состояний, детально описывает их и объясняет, как мы можем практиковать, чтобы достичь Освобождения, находясь в различных бардо.



# I. Бардо жизни

## В погоне за иллюзорными целями

Бардо жизни охватывает период от рождения до смерти. То, как мы ощущаем это состояние, зависит от нашего ума. Великие мастера воспринимают свою жизнь как мандалу. Это значит, что они видят все на высочайшем уровне. Мир для них – Чистая страна, а существа подобны Буддам и Бодхисаттвам. Все сказанное и услышанное – мантры. То, что происходит в их умах, неотделимо от высшей истины и мудрости. Такова реальность просветленных учителей, так они переживают все явления.

Причиной того, что другие на это пока не способны, является неведение. Опытные практикующие знают истинную природу вещей; они понимают, что ничто не отличается от трех Будда-состояний. Этот уровень восприятия для них неизменен на протяжении всей жизни. Смерть для подобных существ – естественный процесс, просто самоосвобождение. У такого рода постижения, когда все явления видятся чистыми, есть множество названий.



Некоторые описывают это как «колесо мудрости всего, что воспринимается», один лама называл такое состояние «бардо четырех кай в единстве» и «бардо самоосознающей пробужденности». Но какой бы термин мы ни использовали, смысл в том, чтобы понимать: все имеет изначальную природу мудрости нашего ума.

Если мы еще не осознали окончательной истины, жизнь для нас – это нечто, происходящее с момента рождения до момента смерти, и то, как мы воспринимаем ее, полностью зависит от вида накопленной нами кармы. Приятные события с нами происходят или неприятные – все кажется нам настоящим. Мы следуем своим кармическим тенденциям и привычкам и пойманы иллюзией реальности всего, что нас окружает. Мы глупо цепляемся за вещи, считая их действительно существующими, хотя они не таковы. Мы верим, что все постоянно, но это тоже не так. Принимая за благо то, что на самом деле причиняет сплошные страдания, мы ошибочно думаем, что недолгие мирские радости и есть истинное счастье.

До тех пор, пока существует это заблуждение, мы пребываем в неведении и расходует свою энергию впустую. Мы мечемся между желаниями и отвращением и поступаем, исходя из мотивации получить и удержать то, к чему привязаны, хотя все равно неизбежно потеряем это. Многие вещи нам не нравятся, и, пытаясь избежать их, мы совершаем негативные действия, которые тоже приносят страдание. Так мы бессмысленно существуем, тратя время на бесполезные занятия. Полностью запутанные, мы проводим всю жизнь, преследуя недостижимые цели.

Ночью все происходит так же, потому что мы не способны практиковать методы, позволяющие засыпать осознанно. Вместо этого мы, как трупы, впадаем в состояние полного неведения, а из накопленных впечатлений и привычек в нашем уме рождаются различные сновидения. Мы не распознаем их как иллюзию и даже можем страдать от ночных кошмаров. Не понимая, чем являются наши сны, мы верим, что они реальны, хотя это не так. Вот как выглядит бардо этой жизни для обычных людей.

Есть сутра, описывающая это состояние. В ней говорится, что мы цепляемся за свои неправильные идеи и из-за запутанности имеем ложные представления о действительности. По этой причине существа

продолжают скитаться в сансаре. Будды и Бодхисаттвы понимают истинную природу вещей, поскольку знают, что все является Дхармакайей. Этим и определяется разница в нашем восприятии мира: либо мы осознаем суть всего происходящего с нами, либо нет.

## Жизнь как подготовка к смерти

Нам требуются инструкции о том, как превратить бардо этой жизни в путь, как наилучшим образом использовать его и как учиться в процессе. Найдя опытного наставника, мы должны верить себя ему или ей, честно и всем сердцем. Это значит поступать правильно не только перед мастером, но и когда его нет рядом. Началом практики Дхармы является принятие главных обетов и соблюдение внешней дисциплины, а также обещание Бодхисаттвы и понимание принципов Ваджраяны, алмазного пути. Эта основа гарантирует, что мы движемся в нужном направлении. Однажды сделав это, мы стремимся сдержать свое слово. Недостаточно избегать полного нарушения обязательств, необходимо заботиться о том, чтобы им не вредили даже незначительные поступки. Поэтому мы стараемся быть полностью осознанными во всем, что делаем, говорим и думаем. Если у нас есть учитель и мы имеем возможность получать от него наставления, следует использовать это максимально эффективно.

Нам нужно обдумывать и анализировать все то, что мы узнали, сутры и тантры, которые Лама дает нам. Но при этом не стоит впадать в крайность, считая единственно верным лишь то, что изучили мы сами. Такие убеждения ошибочны, так же как неуважение к другим философским школам. Мы не должны становиться сектантами. Необходимо понимать, что вся Дхарма полезна, и благосклонно относиться ко всем традициям.



Очень важно всегда иметь ясность относительно смысла Учения Будды и знать, для чего мы следуем ему. Цель – приносить пользу нашим умам. Искусные методы помогают ослабить мешающие эмоции и усилить осознание. Неверно практиковать Дхарму, сохраняя привычный способ мышления. Такое разделение может возникнуть, только если мы не применяем полученные знания в жизни, оставляя их на уровне интеллекта. Поистине важно этого избегать. Если мы обладаем большим количеством информации и даже можем делиться ею с другими, но не используем Дхарму в своей жизни, это ошибка. Смысл поучений не в этом. Нужно стараться вкладывать их в свой ум.

В процессе практики наиболее важными являются наставления нашего коренного Ламы. Мы следуем его советам и стараемся поступать в соответствии с ними. Чем успешнее такой образ жизни растворяет нашу привязанность к окружающему миру, тем лучше. В своем обычном состоянии мы, как правило, полностью вовлечены в мирскую активность и человеческие взаимоотношения и привязаны к ним. Если мы хотим практиковать более серьезно, то должны изменить эту ситуацию. Тогда будет возможно, например, оставаться в ретрите в безлюдном месте, чтобы интенсивно работать с Дхармой. Но недостаточно просто уединиться. Некоторые животные вроде птиц и оленей тоже пребывают в одиночестве и живут в отдаленных местах, но мы ведь не хотим уподобляться им. Нам нужно выработать больше внимательности в отношении тела, речи и ума, стать более сознательными и жить согласно имеющимся у нас поучениям.



Практикуя Дхарму, мы можем получить некоторое понимание пустоты. Однако вне зависимости от

этого не стоит забывать о причине и следствии. Необходимо всегда вести себя в соответствии с законом о карме. Помните, что даже маленькие вещи важны и все, что мы делаем на относительном уровне, учитывается. Не позволяйте себе думать, будто вы так долго медитировали и столь многого достигли, что больше не имеет значения, как вы будете поступать. Это полное непонимание смысла Учения Будды. Просто подавайте хороший пример, оставайтесь добросердечными и честными. Потому что если мы ведем себя неприятно, обманываем и причиняем вред другим существам, то это не практика Дхармы.

Действовать в соответствии со знанием причинно-следственной связи – вот осознанная необходимость.

То, как мы проведем эту жизнь, определяет, как мы справимся с бардо после смерти. Прямо сейчас это в наших руках – мы свободны, можем тренироваться и применять методы. Используя этот шанс, мы будем знать, что делать, когда умрем. Если же мы упустим его, у нас ничего не получится. Мы будем слишком запутанными и не сможем совладать с ситуацией. Гуру Ринпоче<sup>[3]</sup> объяснял: «те, кто думает, что у них достаточно времени впереди, что практика Дхармы относится к моменту смерти и они смогут научиться всему позже, ошибаются. Когда придет пора оставить это тело, станет слишком поздно. Невозможно будет освоить то, что нужно было узнать заранее». Следует начать упражняться уже сейчас, в бардо этой жизни. Поскольку существует много методов, а мы все разные, необходимо найти верный путь, соответствующий нашим способностям и устремлениям. Отыскав его, нужно усиленно практиковать, чтобы добиться результатов. И наконец, нам требуется посвящение, которое приведет ум к зрелости и Освобождению.



## II. Бардо умирания

### Смерть глазами реализованных существ

Наши ощущения в бардо умирания обычно сопровождаются интенсивной болью. Это начинается с той минуты, когда мы уже не сомневаемся в надвигающейся смерти, и продолжается до тех пор, пока не проявится ясный свет ума, традиционно называемый третьим видом бардо. Мы же сейчас займемся рассмотрением второго промежуточного состояния – самого процесса наступления смерти.

Люди, которые развили высшие духовные способности, вообще не проходят эти стадии. Их переживания описываются по-разному. Согласно одним источникам, это подобно тому, как разбивается ваза: воздух, что был внутри нее, смешивается с воздухом снаружи, и между ними больше нет разделения. Другие сравнивают жизнь с костром: дрова догорели, и ничего не осталось. Во время смерти такого человека его постижение пустотности ума часто проявляется в виде различных чудес в окружающей природе. Можно увидеть всполохи в небе, а иногда – Дакиню, растворяющуюся в радуге. Все это – внешние знаки совершенства великих мастеров.

Практикующие, которые обладают определенной степенью знания, но не являются полностью просветленными, обретают способность умирать, сохраняя состояние покоя. То, как они это переживают, можно уподобить значению смерти для ребенка, нищего или льва в горах – в ней нет ничего особенного, поскольку они не имеют сильных привязанностей. Таким людям не нужно стараться что-то отпустить; в процессе практики они уже отказались от постоянного цепляния за вещи и явления и этим отличаются от обычных существ. Совершенные учителя часто предпочитают уходить из жизни в одиночестве, без свидетелей. Вокруг них не собираются многочисленные друзья и родственники, плачущие и желающие удержать близкого человека рядом с собой хоть сколько-нибудь еще. Они просто делают шаг в сторону от мира, исчезая из поля зрения общества, и затем покидают свое тело.



## Растворение пяти элементов

Обычные же люди, а также практикующие, которые еще не достигли высоких результатов, как правило, проходят через естественный процесс умирания. Далее я буду объяснять, как при этом растворяются внешние элементы и что ощущается.

Жизнь тела основана на пяти составляющих, которые удерживают физическую форму от распада. Во время смерти они исчезают, и при этом проявляются так называемые внешние, внутренние и тайные знаки.

Когда элемент земли растворяется в элементе воды, внешние знаки заключаются в том, что тело теряет силу и мы более не способны поддерживать себя в вертикальном положении. Из-за слабости становится невозможным приподнять голову или сесть, а также удержать что-либо в руках. Ткани начинают разрушаться. Мы чувствуем панический страх, потому что, хотя мы лежим относительно спокойно, у нас возникает ощущение непрекращающегося падения, и мы хотим, чтобы находящиеся рядом люди поддержали наше тело и помогли нам.



Внутренний знак переживается как неясность ума. Мы теряем способность к концентрации и приходим в состояние запутанности. Тайным знаком является своеобразное мерцание в нашем сознании, которое также осознается во время одной из разновидностей медитации, но в данной ситуации это мерцание появляется само собой.

Затем элемент воды растворяется в элементе огня. Внешний знак этого момента – мы чувствуем сухость во рту, независимо от того, сколько жидкости выпиваем. Вдобавок мы не в состоянии больше контролировать движения языка. Внутренний знак проявляется в чрезвычайной раздражительности, мы легко злимся и ощущаем крайнее неудобство, дискомфорт. Тайный знак представляет собой переживание видений, напоминающих дым.

После этого происходит растворение элемента огня в элементе ветра, сопровождающееся внешним знаком – потерей тепла. Дыхание все больше напоминает холодный воздух. Температура в теле понижается, начиная со ступней и далее, до тех пор, пока все полностью не остынет. Внутренним знаком является нарастающее чувство запутанности. Временами ум еще проясняется, однако способность к концентрации теперь совершенно утрачена. Все наше восприятие окружающего мира уже не так отчетливо, и мы больше не можем быть уверены, видим ли мы еще что-нибудь или нет. Тайный знак – это мигающие красные огоньки, напоминающие светлячков.

Мы постепенно перестаем дышать, и начинается процесс, традиционно называемый растворением элемента ветра в сознании. Сначала следуют короткие прерывистые вдохи, затем мы долго выдыхаем, после чего снова вдохнуть уже чрезвычайно трудно. Наконец мы делаем последний выдох, и в это время элемент ветра исчезает в пространстве. Физическая основа нашего существования теперь целиком распалась. Поскольку ее наличие является условием функционирования всех органов чувств, их у нас тоже больше нет. Это значит, что мы уже не способны различать вкусы и запахи, видеть, слышать или осязать что-либо. Это самый тяжелый период, и если наша карма не слишком хороша, такое состояние может нас сильно напугать, как и образы, которые, вероятно, будут всплывать в сознании.

Момент, когда ум покидает тело, чрезвычайно важен. Мы сохраним самообладание только в том случае, если очень хорошо тренировались в течение жизни. Если нам удалось стабилизировать практику и достичь некоторой степени понимания, мы сможем удержать ум под контролем. Иначе мы будем испытывать сильнейшую боль и страдания. Большое количество накопленной хорошей кармы также станет для нас поддержкой, и в этом случае нас могут посетить видения защитников Дхармы или Дакинй, проявляющихся в качестве проводников и помощников в этот трудный час.





## Энергии встречаются в центральном канале

Когда внешнее дыхание остановилось, внутреннее дыхание продолжается. Именно по этой причине некоторых людей иногда удается вернуть к жизни. Поскольку прекращение внешнего дыхания не означает наступления окончательной смерти, будет хорошо, если опытный практикующий или кто-нибудь, хоть немного знающий о Дхарме, сможет находиться рядом с телом. У индусов принято избавляться от усопшего в момент последнего выдоха или даже раньше. Труп немедленно уносят из дома прямо на погребальный костер. Намного правильнее оставить его полежать в покое, по меньшей мере в течение одного-трех дней, а может быть, даже дольше, в зависимости от климатических условий. В жарком климате тело, конечно, долго не пролежит, но, до того как его сожгут, процесс умирания должен обязательно закончиться. Хорошо знать это заранее, и тогда мы сможем надлежащим образом позаботиться о себе и своих друзьях, когда придет время.

По мере того как завершаются процессы, связанные с внутренним дыханием, становятся заметными более специфические знаки, традиционно называемые «появление», «возрастание» и «достижение», о чем я расскажу далее. То, что происходит в этой фазе, описывается обычно как переживания «белизны» и «красноты». Порядок их возникновения объясняется по-разному. Целе Нацог Рангдрёл следует в своем тексте традиции Калачакратантры.

В нашем теле имеется центральный энергетический канал. В верхней его части находится эссенция, полученная нами от отца в момент зачатия, – это «белый элемент». Снизу располагается другая, материнская эссенция, – «красный элемент».

Белый элемент имеет форму, напоминающую Тибетский слог Ханг. Растворяясь, он начинает свое движение вниз, и в процессе этого исчезают тридцать три состояния сознания, связанные с агрессией и отвращением, и нам кажется, что все окрашивается в белый цвет. Затем красный элемент, похожий на Тибетский слог а, постепенно перемещается вверх из места своего обычного расположения ниже пупка. Мы чувствуем, что все приобретает красный оттенок, и теряем способность испытывать 40 состояний ума, относящихся к сферам привязанности и желания.



Когда белая эссенция отца и красная эссенция матери встречаются на уровне нашего сердца, семь состояний, относящихся к неведению, покидают нас, и все становится черным. В эту минуту пользу от нашей практики в течение жизни трудно переоценить. Если мы получали прямые наставления от учителя и достаточно хорошо освоили Дхарму, теперь для нас открывается возможность узнать ясный свет своего ума. Это переживание бывает у всех существ, независимо от их понимания или непонимания происходящего. Но когда мы готовы к нему, мы получаем шанс встретиться со своей истинной природой. В противном случае она остается нераспознанной, и мы попросту теряем сознание.

## Значение практики при жизни

В начале процесса умирания, когда составляющие нашей физической формы распадаются друг за другом, это переживается как нечто глобальное и всеохватывающее.

Например, когда элемент земли растворяется в элементе воды, часто возникает такое чувство, будто на тело давят огромные горы, и при этом мы слышим невыносимо громкие звуки. Когда вода растворяется в огне, мы можем ощущать, что нас уносит огромная волна, и отчетливо доносится рев бушующего океана. Огонь, растворяющийся в ветре, оглушает треском вселенского пожара, поглощающего весь мир, словно наступает конец света. Элемент ветра, растворяющийся в сознании, звучит настолько пугающим образом, что его можно уподобить грохоту тысяч громовых раскатов одновременно.

Если что и способно помочь нам в это время, так это стремление открыться выбранному нами при жизни Буддааспекту или нашему учителю. Так мы получаем защиту, которая проведет нас через трудности этого состояния и позволит уму не быть захваченным разнообразными впечатлениями. В противном случае все сводится исключительно к тому, насколько хороша или плоха наша карма: у нас нет возможности как-либо влиять на события, они происходят сами собой. Когда физическая оболочка утрачена, сознание продолжает движение, находясь при этом в так называемом ментальном теле<sup>[4]</sup>. При этом мысли обретают особую силу. Стоит нам подумать о чем-либо, как мы немедленно оказываемся в этом месте и видим все, будучи сами незаметными для людских глаз. Это чрезвычайная запутанность. Но даже находясь в таком состоянии, мы все же обладаем возможностью применять полученные ранее поучения.

Вот почему так важно помнить о непостоянстве всего и глубоко осознать, что это произойдет с каждым из нас. Мы должны использовать доступное нам время для подготовки, чтобы в будущем сделать все правильно. И тогда в предсмертные часы нам ни о чем не придется сожалеть. На пороге смерти уже поздно что-либо предпринимать. Помимо всего прочего, это означает, что нам нужно постараться понять саму суть буддийского учения и вплести его в канву своего существования. Необходимо жить в соответствии с Дхармой, а не относиться к ней как к некой теории, которую, в принципе, можно и отложить.



Следует практиковать изо всех сил, не тратя все свое время на мирские дела, которые в любом случае не принесут постоянных результатов. Также будет разумным найти равновесие, чтобы делать много, но не больше, чем нужно. Не успеваем мы закончить что-нибудь одно, как нас уже поджидает нечто другое, во что мы немедленно погружаемся. Мы постоянно ставим себе все новые и новые задачи. Однако мы должны понимать, что важно, а что нет. Тогда наша энергия будет направлена на что-то действительно значимое, и мы не запутаемся в бессмысленных вещах. Таким образом, истинное значение имеет лишь преодоление привязанности к этой жизни.

## Наше поведение на пороге смерти

Последние мгновения существования тела очень важны. Когда дыхание останавливается, все, что у нас на уме, становится сильным переживанием, впечатления от которого способны дать немедленный результат. Если мы накопили много хорошей кармы и нам не о чем жалеть, все пройдет относительно спокойно. С другой стороны, если в прошлом мы совершили что-то нехорошее по причине неведения и до сих пор несем это бремя, то теперь настала пора глубоко пожалеть о содеянном. Поступая так, мы сможем избавиться от негативных отпечатков. Это имеет огромное значение в плане того, как мы будем переживать последующие бардо. Говорится, что в это время можно многое изменить, действительно очиститься и серьезно улучшить свою карму. Также очень полезно произносить искренние благопожелания, поскольку они обладают большой силой и обязательно сбудутся в дальнейшем.

Как уже было отмечено, хорошо, если рядом есть кто-то, кто поможет нам пройти через все эти процессы. Лучше всего, когда с нами наш Лама. Если это невозможно, пусть им будет наш товарищ по Дхарме, с которым у нас есть близкая связь и который напомнит нам, что следует делать. Он может сказать: «Сейчас ты умираешь. Постарайся вспомнить поучения, своего Йидама, своего учителя», – и так далее. Такая поддержка действительно бесценна. Присутствие родственников или друзей, которые постоянно плачут, причитают и просят нас не уходить, иногда приносит большой вред.

Процесс умирания протекает описанным образом при условии, что нас ничто не тревожит, а это происходит, конечно, далеко не всегда. Например, если нам случилось погибнуть в авткатастрофе, мы не проходим через все вышеперечисленные этапы растворения, смерть наступает мгновенно. Бывают и другие обстоятельства, при которых эти фазы отсутствуют или мы переживаем их одновременно.

Как мы знаем из «четырёх мыслей, обращающих ум к Дхарме», хорошо всегда помнить, что, будучи людьми, мы имеем драгоценную возможность применять Учение. В момент смерти только оно способно нам по-настоящему помочь. Иначе мы являемся жертвами собственной кармы. Понимание этого способствует усердной практике и зарождает искреннее стремление делать все как можно лучше. Другими словами, нам следует развивать благую мотивацию и Просветленный настрой.



Когда мы чувствуем, что эта жизнь подходит к концу, стоит приложить еще больше усилий в работе с умом. Необходимо попытаться проникнуть в суть Махамудры или Махаати – в зависимости от того, какой традиции мы придерживаемся. В стремлении обрести полное осознание нам следует упражняться в чистом видении и постижении того, что всему присуща абсолютная истина. Нет ничего, что было бы отделено от нее, во всем есть наивысший смысл, изначальная природа. Очень важно постараться понять это.

Если во время смерти мы сможем сидеть с прямой спиной в позе медитации, то из всех положений тела это будет лучшее. Однако зачастую это бывает сложно по физическим причинам. Поэтому хорошо также принять позу льва – ту самую, в которой умер Будда, как видно на изображениях. Нужно лечь на правый бок, положив левую руку поверх туловища. Пальцы правой руки должны касаться различных точек и естественных отверстий на голове. По возможности, стоит устроиться так, чтобы лицо было повернуто на запад, к Будде Безграничного Света (амитабхе). Практиковать эту позу можно начинать уже сегодня. Никто не знает, получится ли у нас сделать это в ответственный момент, если не тренироваться заранее. У этой

позиции также имеются и другие преимущества, которые проявляются, когда мы используем ее во время сна. Конечно, все мы ворочаемся ночью, но это не важно. Следует приучить себя засыпать в таком положении. Подготовка к смерти подобна любой другой тренировке – мы просто учимся этому, как учились бы чему-нибудь еще. Нужно лишь, чтобы нам должным образом объяснили, как поступать, а дальше мы уже будем упражняться самостоятельно.

# Пхова – практика осознанного умирания

Существуют различные виды практики пховы, которые даются людям, находящимся на разных уровнях духовного постижения, для применения их в момент смерти. Те, кто обладает высшими способностями, вообще не нуждаются в этом, так как они уже являются просветленными. Когда такие мастера умирают, они часто проявляют внешние знаки своего совершенства. Так было, например, в случае нагарджуны[5] в Индии и в случае Марпы-переводчика[6] в Тибете. Марпа перед смертью сказал своим ученикам: «если будете делать пхову, делайте ее вот так». При этих словах из его темени появился луч из пяти цветов, который вскоре заполнил собой все небо. Затем его жена Дагмема тоже превратилась в свет и растворилась в своем супруге, который таким образом продемонстрировал всем, как работает полностью освобожденный ум. Это, однако, не было «обычной» пховой. Другой великий практикующий по имени Мелонг Дордже тоже сотворил нечто подобное. Из макушки его головы начал излучаться интенсивный белый свет, заливая собой всю комнату. Эти случаи совсем не типичны, и они нелегко поддаются объяснению. Просто просветленные существа порой показывают чудеса перед смертью. Некоторые из них исчезают в радуге, другие оставляют тело, превращая его в реликвии. Так или иначе, у опытных мастеров много возможностей.

Все остальные могут получать наставления по пхове, практиковать их, добиваться определенных результатов и применять эту медитацию в процессе умирания. Для тех, кто обладает сравнительно низким уровнем понимания, такая практика очень важна, так как она действительно помогает правильно уйти из жизни, направляя ум в нужную сторону. Будет пхова работать или нет, зависит от чистоты наших связей, а также от того, удалось ли нам сохранить преданность своему духовному наставнику. Возьмем, к примеру, кого-то с очень плохой кармой. Даже в его случае пхова может быть полезна при условии, что у человека сохранились позитивные отношения с людьми и он с открытым сердцем просит своего Учителя или Йидама поддержать его. С другой стороны, бывает так, что даже с относительно хорошей кармой успешно выполнить эту практику чрезвычайно трудно, так как нарушены взаимоотношения с Учителем и вообще отсутствуют хоть какие-нибудь чистые связи.



Если наставник находится рядом с нами, когда мы умираем, то он или она проведет пхову в период между прекращением внешнего и внутреннего дыхания, то есть непосредственно сразу после того, как мы сделаем свой последний выдох. Если выполнить ее до этого момента, можно оборвать жизнь раньше времени – по сути, просто убить человека. Некоторые мастера обладают способностью перемещать сознание умершего и позже, в течение 49 дней, когда покинувший тело ум находится в бардо, в частности, во время кремации останков.

Мы тоже можем оказывать помощь в этот период, делая пожелания и проводя церемонии как в одиночку, так и вместе с другими. При этом блуждающий в бардо ум призывают и направляют нужным образом. Такая поддержка чрезвычайно важна, так как на протяжении семи недель после смерти переживается состояние сильной запутанности. По истечении этого срока мы уже ничем не поможем своим близким.

Если мы практикуем пхову самостоятельно, то у нас есть время упражняться в практике и время применять ее – собственно, в сам момент расставания с телом.

# Виды пховы

Существует несколько видов пховы. Далее я объясню пять основных.

- Дхармакайяпхова
- Самбхогакайяпхова
- Нирманакайяпхова
- пхова благословения
- Кхачёпхова

Дхармакайяпхова, или пхова Состояния истины, в различных традициях, таких как Махаати, Махамудра и других системах, описывается по-разному. Тем не менее доктрины всех школ единодушно утверждают, что в этой пхове во время смерти реализуется Дхармакайя. Мы получаем доступ к абсолютной, окончательной природе ума и узнаем ее.

Самбхогакайяпхова, или пхова Состояния радости, тесно связана с первым видом. Считается, что они неразрывны, потому что, если мы достигаем мастерства в стадиях построения и завершения в медитациях алмазного пути, в процессе умирания мы осуществляем и Дхармакайя, и Самбхогакайяпхову. Стадия завершения связана с Состоянием истины, а стадия построения – с Состоянием радости. Таким образом, их невозможно разделить и относиться к ним следует как к одному целому. Покидая тело, мы просто применяем опыт практики и тем самым осуществляем пхову. Но достичь столь высоких уровней совершенства в этой жизни обычным людям нелегко, как и получить подобный результат во время смерти.

Третий вид, Нирманакайяпхова, в рассматриваемом сочинении называется «пхова, которую практикуют», – имеется в виду, что в этом случае у нас есть определенные наставления относительно метода практики, применяемого нами в реальности. Эти рекомендации исходят от учителя, несущего благословение пховы, имеющего личный непосредственный опыт и способность передать его дальше. После принятия Прибежища и зарождения Просветленного настроения мы переходим к медитации. Сначала мы учимся правильно сидеть, с прямой спиной, скрещенными ногами и так далее, согласно семи пунктам тренировки ума, известным из объяснений по фазе шинэ. И затем уже выполняем практику в соответствии с полученными указаниями.

Существует несколько медитационных техник пховы. Какую бы из них мы ни использовали, все начинается со стадии построения, когда мы представляем себя в качестве определенных форм энергии и света. Над нашей головой проявляется соответствующий Буддааспект. Независимо от применяемой методики, мы придерживаемся наставлений и отсылаем сознание вверх до тех пор, пока не появятся знаки.

Точные пояснения мы получим, когда будем непосредственно учиться выполнять эту практику. В общих чертах: мы концентрируемся на центральном энергетическом канале в нашем теле. Его диаметр примерно равен толщине мизинца. Он абсолютно прямой и поднимается из тайной точки ниже пупка. Мы стараемся сосредоточиться на сущности нашего ума в форме коренного слога и затем, произнося определенные звуки, свои для каждой из известных традиций этой медитации, направляем сознание вверх к Будде Безграничного Света или другому Будде у нас над головой. Следует быть внимательными и точно следовать полученным наставлениям. Каждая сессия практики завершается призыванием Будды Безграничной жизни.

Кого бы мы ни видели над собой, согласно различным школам, мы можем таким же образом представлять своего коренного учителя. Смысл от этого не меняется, и нам нужно понимать, что между Ламой и Буддой нет никакой разницы, у них одна сущность. Важно действительно осознать это. Медитация на собственного Ламу выделяется в данном сочинении в отдельную разновидность, называемую «пхова благословения».

Осталось упомянуть пятый тип пховы, Кхачёпхова. Кхачё – это одна из Чистых стран. Этот вид связан с практикой йоги сновидения и йоги ясного света. Когда мы имеем достаточный опыт, чтобы сохранять осознанность в состоянии глубокого сна, и понимаем его иллюзорность, мы можем использовать эту медитацию.

Какой бы вид пховы мы ни практиковали, необходимо выполнять это надлежащим образом и, применяя ее в момент смерти, находиться в состоянии концентрации, однонаправленности и свободы от отвлечений. В это время важно не поддаваться беспокоящим эмоциям и постараться полностью сосредоточиться на своих действиях и учителе, а затем решительно направить сознание вверх, подобно тренированному лучнику, выпускающему стрелу. При этом мы должны быть собранными и иметь подлинно глубокое доверие. В этом случае мы обязательно достигнем Освобождения.



Наивысший возможный результат наших тренировок, как я уже упомянул ранее, объясняя первый тип пховы, – это полное Просветление. Результат среднего уровня – перерождение в Чистой стране Дэвачен. Низшим результатом будет обретение драгоценного человеческого рождения.

При выполнении этой практики доверие к учителю чрезвычайно важно. Иногда бывает так, что люди делают пхову очень долго, не получая знаков, несмотря на то что у них есть квалифицированный наставник, обладающий как благословением, так и надлежащими знаниями. Однако если мы не доверяем ему или придерживаемся неправильных взглядов, результатов мы не получим.



### III. Бардо ясного света

## Проявление истинной природы ума

Третье промежуточное состояние называется «бардо ясного света», или «бардо Дхарматы». Оно начинается, когда белая и красная энергии встречаются в теле умершего в сердечном центре приблизительно спустя двадцать минут от последнего выдоха. В то же мгновение проявляется истинная природа нашего ума. В различных буддийских поучениях и традициях – Праджняпарамиты, Махамудре и других – это описывается как «одновременно возникающая мудрость ума» или же «великая радость ума». В любом случае такое состояние – естественное, ненадуманное, не имеющее рождения, существования и исчезновения.

Эта истинная и абсолютная натура проявляется у каждого существа, показывая, что все обладают Буддаприродой. Мы не знаем ее из-за неведения, которое основывается на карме и мешающих эмоциях. Сейчас они блокируют наше осознание собственных возможностей. Мы никогда не достигли бы Просветления, не имея этого изначального потенциала. Во время третьего бардо он проявляется, и мы можем ощутить это. В тексте Целе Нацога Рангрёла дается много различных пояснений по этому поводу, но основной смысл содержится в сказанном выше.

Белой опускающейся вниз отцовской энергии дают разные названия, в данном случае – «нанг» (проявление). Красную материнскую энергию, поднимающуюся вверх, обозначают как «че» (прибавление). Когда они встречаются в сердечном центре, то это – единство мужского и женского: «метода», или блаженства, – и «мудрости», или пространства. Их слияние именуется словом «тхоб» (достижение). Это – ум как он есть, со своими неразрывными качествами радости и пустоты.

Часто это описывают следующим образом. Изначальный ясный свет, наша истинная природа, подобен матери. «Сыном» является понимание ума, которое возникает из опыта практики. Третье бардо напоминает встречу матери и сына – мы узнаём то, на что все время медитировали. Это состояние просто присутствует, и мы отождествляемся с ним. Но возможно это лишь в том случае, если мы много тренировались в жизни; иначе мы не увидим потенциал, когда он проявится. Большинство существ вообще его не воспринимают – они впадают в бессознательность, и затем начинается их блуждание в бардо.





## Признаки окончательной смерти

Некоторые мастера, такие как великие ламы или просто опытные практикующие, остаются в медитации после смерти. Это означает, что они познали свой ум и как бы «пребывают в нем». У кого-то так продолжается в течение одного, двух или трех дней, и важно их не беспокоить. Появляется внешний знак, свидетельствующий о том, что они отправились дальше, поскольку в этом теле им больше нечего делать. Тот, кто разбирается в таких вещах, способен через какое-то время обнаружить подобные следы. Они проявляются у большинства существ, а в том случае, когда умерший все еще медитирует, это заметно весьма отчетливо. Из правой ноздри может вылиться немного белой субстанции, а из левой – несколько красных капель. Жидкости также иногда появляются из нижних отверстий тела. Это связано с мужской и женской сущностями, которые в момент зачатия соединяются с отцовской спермой, материнской яйцеклеткой и нашим сознанием. После этого начинает развиваться наша физическая оболочка, а в конце жизни эти составляющие таким же образом покидают ее.

По этой причине труп на протяжении всего описанного периода лучше оставить в покое, пока смерть не наступит окончательно. В индуистской традиции принято сжигать его немедленно, и тогда проверить знаки невозможно. Это сложно сделать и при несчастном случае, поскольку весь процесс протекает слишком стремительно, и при определенных обстоятельствах следы на теле неявные. Однако, если человек умирает естественным образом, можно убедиться, что все так и происходит. Обычно такие признаки появляются, когда останавливается внутреннее дыхание. И только у великих мастеров, продолжающих пребывать в состоянии медитации, они выступают гораздо позже, например, спустя несколько дней. Хотя и это бывает по-разному: если карма негативная, то все может произойти очень быстро, буквально сразу после остановки внутреннего дыхания ткани начнут распадаться. У некоторых людей красная и белая субстанции не видны отчетливо, иногда вытекает только немного лимфы.

## Возможность достижения освобождения

В этот момент бардо ясного света завершается. В зависимости от накопленных впечатлений либо наступает Освобождение или Просветление и нас встречают Даки и Дакини, либо, в случае плохой кармы, мы сразу сталкиваемся с переживаниями, вызывающими страх. Все это отпечатки в нашем собственном уме, проявляющиеся с большой силой. Если в это время не распознать свою истинную природу, образы из прошлого полностью захватят нас. Все гневные и мирные Будда-аспекты ощущаются в виде шумов и света, и это настолько интенсивное переживание, что мы не можем с ним совладать и теряем сознание.

Если ранее мы медитировали, теперь это очень пригодится. Достаточно вспомнить о своей практике, и это поможет, даже несмотря на то, что мы пока не распознали истинную природу нашего ума. Мы будем способны понять, что происходит, и разобраться во всем, избежав замешательства.



Представим себе, что у нас есть объяснения по практике пховы, мы упражнялись в ней, в нужный момент вспомнили об этом и применили свои знания и навыки, не имея при этом нарушенных связей, – в этом случае мы сможем переправить свой ум в Чистую страну. И тогда нам уже не придется переживать вышеописанные явления и проходить промежуточное состояние.

Если в это время распознать, чем на самом деле являются наши видения, можно достичь Освобождения. Но обычно этого не происходит, и образы снова растворяются. Мы также видим различные цветные круги света, и вновь появляется шанс вырваться из круговорота сансары, стоит лишь вспомнить о наставлениях ламы, поскольку в этих цветах проявляется изначальная мудрость ума.

Я не хотел бы здесь вдаваться во все подробности. Смысл вышесказанного следующий: если мы хорошо медитировали и развили какой-то навык в практике, в процессе умирания мы получаем возможность стать освобожденными. Если же нет, наши скитания просто продолжатся. Тогда все происходящее определяется накопленной кармой и не зависит от нас, поскольку мы не в состоянии ничего контролировать.

# Помощь существам в бардо

В этом бардо у нас есть ментальное тело, и мы замечаем множество различных вещей, потому что обладаем сверхъестественными способностями – например, ясновидением. Это происходит со всеми и не является результатом практики.

Мы можем воспринимать все, что нас окружает, в том числе и чужие мысли и чувства. Поэтому так важно помогать существам, пребывающим в бардо; например, наладить контакт, думая о них, и давать им мысленные наставления. Если это люди, имеющие опыт медитации, которого, однако, недостаточно, чтобы справиться с ситуацией самостоятельно, можно напомнить им о поучениях и тем самым способствовать их Освобождению. Если же они совсем не практиковали и к тому же совершили много негативных действий, то помощь будет выражаться в следующем: мы должны говорить им, что они уже умерли, и просить их осознать, что с ними происходит. Также следует наставлять их, советуя, например, подумать о Прибежище.

Умершему можно оказать поддержку в течение 49 дней после его смерти, но затем уже сложно что-либо предпринять. Будет разумно совершить что-то хорошее от имени этого человека, даже если он не был практикующим. Например, потратить на добрые цели часть денег, оставленных им после смерти. При этом думайте о нем, поясняйте, что вы делаете и почему ему следует этому радоваться. Так вы помогаете близким в накоплении позитивной кармы, которая пригодится им в дальнейшем.



В том случае, когда человек уже достиг определенных результатов своей практики, ему не придется сталкиваться с какими-либо проблемами в момент смерти, поскольку ему все будет ясно. Но даже если он много медитировал в течение жизни и имеет знак пховы, есть вероятность, что он впадет в замешательство. Мы можем помочь пройти через это, призвав его и напомнив, что нужно делать.

Когда слушаешь объяснения по поводу происходящего в бардо, возникает впечатление, что все это длится очень долго. Однако на деле ключевой процесс длится лишь несколько мгновений, а чувство времени при этом весьма относительно. Промежуточное состояние между смертью тела и зачатием следующего продолжается семь недель, но умирающий переживает это совсем иначе.

Только тот, кто имеет богатый опыт в практике или достиг определенных высот осознания, может продлить момент ясного света, покоясь в нем. Для обычных существ этот миг очень короток.

Однако бывает и так, что из-за сильной привязанности к телу ум остается в нем дольше. Причиной не является глубокая медитация или достижение совершенства, это всего лишь привычка отождествляться с физической формой. Поэтому важно проявлять осторожность и тщательно проверять, действительно ли человек уже умер и его внутреннее дыхание прекратилось. Если преждевременно сжечь труп, это будет на самом деле убийство, поскольку сознание все еще находится в теле.

## Методы, относящиеся к различным традициям

Есть множество описаний того, что происходит в бардо: одни соответствуют Махаати, другие – Махамудре. Но во всех говорится об одном и том же: о раскрытии природы ума.

Существует так много объяснений, поскольку совершенные мастера прошлого излагали эти истины и медитировали на них по-разному. Средства обучения очень искусны и предназначены для того, чтобы практикующие обретали собственный опыт. Самое главное для нас – полезно прожить свое бардо жизни. Мы сами выбираем, что нам делать, и благодаря этому можем совершенствоваться и тренироваться. Полученные навыки пригодятся во всех последующих состояниях. Но нужно понимать, как важно то, что уже сейчас мы имеем возможность учиться этим практикам. В тексте даются комментарии относительно различных школ.



Великое совершенство (тиб. *Дзогчен*, санскр. *Махаати*) – такое название дано потому, что в этой традиции заключена суть 84 тысяч поучений Будды.

Великая печать (тиб. *Чаг Гья Ченпо*, санскр. *Махамудра*) показывает, что все имеет изначально чистую природу, которая неотделима от трех Буддасостояний, трех «кай». Основой всего является пустота, и ничто не лишено этой основы.

Почтения о высшем проникающем видении (санскр. *праджня-парамита*) утверждают, что истина находится вне концепций и непостижима на уровне наших обычных представлений. О ней нельзя сказать, что она «существует» или «не существует».

Великий Срединный путь (тиб. *Ума Ченпо*, санскр. *Мадхьямака*) подчеркивает, что высшая истина свободна от таких крайних понятий, как возникновение и разрушение. Это одно из центральных, основополагающих поучений, из которого со временем родилось несколько течений. Однако все это лишь различные взгляды, которые выделяют те или иные практики и наставления.

Название традиции «пути и плода» (тиб. *Ламдре*) связано с тем, что она описывает достижение высшего плода как осуществление пути.

Согласно еще одному направлению, Дхарма является тем, что естественным образом растворяет мешающие чувства (тиб. *Ши Дже*). Какие бы эмоции нас ни обременяли, благодаря практике они исчезнут.

Есть школа, связанная с «рассечением концепции двойственности» (тиб. *чёд*).

Также существует способ тренировки ума – лоджонг, который помогает избавиться от неведения.



Эти традиции называются по-разному, но все они в конечном счете относятся к одному и тому же абсолютному поучению. Необходимо понять, что все эти взгляды хороши, и если применять их на практике, результат будет одинаковым. Нужно только выяснить, с каким из них у вас есть связь, и затем использовать его.

Не стоит растрчивать свою жизнь на эксперименты – сначала пробовать один метод, затем другой и так далее, то есть скакать от школы к школе. Важно осознать, что различные поучения служат тренировке ума, – чтобы в момент смерти вы были готовы к нужным действиям. Поэтому концентрируйтесь сейчас на том, что полезно для вашего развития, а не только на том, что интересно. Конечно же, вы должны также что-то узнавать и иметь представление о практиках, которые выполняете. Но всегда помните, для чего вы на самом деле осваиваете Учение, – вы делаете это, чтобы работать со своим умом и изменять его.

Существует пример того, как не нужно обращаться с поучениями: не следует быть подобным коту, который ловит мышей и собирает их под собой, вместо того чтобы есть. Когда этот кот наохотится вдоволь и захочет приступить к своей трапезе, он обнаружит, что все мыши разбежались. Также и мы не должны накапливать всевозможные наставления по Дхарме, не применяя их. В конце концов у нас не останется ничего. Вместо этого необходимо действительно практиковать Учение, чтобы оно помогло нам во время перехода из одного бардо в другое.

# Великие мастера Индии и Тибета



Как уже было сказано, есть существа, достигшие совершенства; в момент смерти они становятся просветленными. Им не нужно делать никакой пхovy. И ритуалы, когда призывают сознание умершего, произнося его имя, а затем сжигают листок с этим именем, тоже проводить не обязательно. Когда мастер покидает свое тело, у людей появляется возможность накопить много хорошей кармы, присутствуя при этом и совершая подношения.

Во времена, когда Дхарма в Индии еще процветала, там жили такие махасиддхи, как Гараб Дордже, Шри Сингха[7] и другие. Люди тогда серьезно практиковали «три йоги»[8] и получали результаты. Многие из них обретали постижение и растворялись в радужном свете. Они не проходили бардо и, умирая, сразу же достигали Просветления. И никто не знал о том, что это высочайшие мастера: они медитировали в уединении и не были известны. Когда учение Будды дошло до Тибета, в первые столетия такое понимание алмазного пути тоже было общепринятым. Вначале 25 последователей гуру Ринпоче, а затем и другие люди получили наставления и стали усердно применять их в жизни. Они, однако, не слишком охотно выставляли свою практику напоказ, а просто выполняли ее, чтобы добиться соответствующих результатов. Но постепенно стиль становился все более поверхностным. Люди говорили, что занимаются Дхармой, и хвастались этим, вместо того чтобы действительно старательно упражняться и достигать нужных высот. Они хотели богатства или славы, и таким образом практика все больше теряла свою силу.

В Индии и Тибете было много великих учителей, которые умели совершать чудеса, но не демонстрировали это прилюдно. Те, кто был на это способен, обитали в горах. Например, Йеше Цогьял[9] после ухода своего учителя гуру Ринпоче практиковала в разных местах, в том числе в пещерах Непала. Однажды на востоке долины Катманду она проходила мимо дома очень богатой семьи. Единственный их сын недавно умер, и родители были в таком глубоком трауре, что в них самих едва теплилась жизнь. Они никак не могли расстаться со своим ребенком, и, когда Йеше Цогьял вошла к ним, тело все еще лежало в доме. Она приблизилась к мертвому юноше, благословила его – и оживила.



Но нет абсолютно никакой пользы в том, чтобы провозглашать себя мастером Дзогчена или Махамудры, если это на самом деле не так. Как нет и особого смысла говорить о том, что знаешь то или иное высокое поучение, если не следуешь ему. Можно много слушать Дхарму, но если не вкладывать ее истины в свой ум, знания не принесут плодов.

## Мы все обладаем скрытым потенциалом

Примером того, как следует относиться к Учению, является птица гаруда[10]: птенец полноценно развивается еще в яйце, а вылупившись, гаруда уже способна летать высоко в небе. Так и мы должны практиковать Дхарму: эффективно используя эту жизнь для получения знаний, для тренировки, для обретения опыта и понимания. Тогда в момент смерти мы сумеем «улететь в пространство» и достигнем Освобождения.

Если постоянно применять поучения, наши возможности становятся безграничными. В тексте Целе Нацога Рандрёла встречается специальная терминология. Он говорит о «восьми воротах» и о методах их использования для реализации абсолютных качеств ума. «Ворота» можно отворить посредством практики так, что они станут причиной избавления от неведения. Для нас актуально то, что у всех есть Будда-природа – потенциал Просветления. Это иллюстрируют на примере бедной семьи, живущей в лачуге, под которой зарыты сокровища. Если бы члены семьи узнали об этом, их существование полностью изменилось бы: они могли бы наслаждаться жизнью, испытывая счастье. Однако они ни о чем не догадываются, а потому остаются бедными и страдают.

Другой пример – удаление слоя грязи с золотого слитка или алмаза. Поначалу неизвестно, что скрывается внутри. На вид перед нами обычный камень, и только после основательного очищения показывается его драгоценное содержание.

Так же и мы, обладая всеми качествами Будды, не знаем этого и не получаем никакой пользы. В Дхарме все посвящено тому, чтобы сблизиться с изначальной природой всех явлений и в конечном счете пережить ее на опыте. Благодаря практике мы избавляемся от завес, не позволяющих видеть нашу подлинную сущность. Вот что действительно важно, чем бы мы ни занимались – Основополагающими упражнениями (выполняя простираания, медитацию на алмазный Ум, подношение мандалы или Гуру-йогу), практикой Йидама, нюнгне или какойнибудь работой в наших центрах.



Нам нужно постоянно стремиться к постижению этой истины. В каком бы из четырех бардо мы ни находились, если мы познаем природу нашего ума, это будет прорывом. Мы должны усердно упражняться в понимании того, чем является наше сознание. Все сводится именно к этому.



## IV. Бардо становления

### Ум покидает тело

Теперь все, кто практикует в жизни и получает результаты, уже не столкнутся с четвертым видом бардо. Стоит еще раз отметить, что существует три уровня способностей: высший, средний и низший. Люди со средними и высокими способностями уже достигли Освобождения или Просветления к моменту, о котором идет речь. Люди с низкими способностями – применяющие Дхарму, но еще не познавшие природу всех вещей, – проходят короткий опыт бардо и пока не могут миновать его совсем. Привычка тренировки, которую они развивают, будет напоминать им о том, как правильно себя вести, равно как и о самой возможности Освобождения.

Подобно брошенному мячу, который быстро касается стены и сразу от нее отскакивает, эти существа попадают в четвертое бардо, но благодаря своей практике тотчас оттуда выходят. У них есть карма получить опыт этого состояния, но не пребывать в нем и не переживать его страданий.



Бардо становления, длящееся до момента нового зачатия, – это период запутанности, возникающей в том случае, когда природа ума не познана вплоть до расставания с телом. У людей с некоторым стажем практики это длится совсем недолго и заканчивается Освобождением. Но для тех, кто никогда не медитировал и не получал указаний о том, что делать во время умирания, все достаточно сложно. Даже опытному практикующему будет нелегко провести для них пхову и помочь им таким образом переправить сознание. В любом случае какое-то время они проведут в этом бардо.

После того как белая энергия отца и красная энергия матери соединятся в сердечном центре, проявится ясный свет ума. Если мы не откроемся ему, его сменяют очень сильные переживания. Мы впадем в панику и даже можем потерять сознание. К этому времени ум и тело разделяются. Все происходит очень ярко, и если это познать таким, каким оно является, то есть шанс освободиться. В противном случае этот момент представляется ужасным и ощущается как нестерпимо громкий шум и ослепительный свет. Мы не понимаем, что это такое; более того, пребывание в этом состоянии невыносимо, и хочется убежать. Это период, когда ум покидает физическую форму через ее отверстия, если перед этим не была сделана пхова. Белая и красная жидкости, соответствующие отцовской и материнской эссенциям, теперь вытекают наружу.

При этом мы иногда испытываем и приятные ощущения, например, опыт высших сфер бытия. Однако мы и здесь можем поддаться панике: увидеть их неправильно, и тогда все предстанет действительно настолько устрашающим, что мы попытаемся скрыться. Так начинается новое существование в обусловленном мире. На основе привычных тенденций в уме опять выстраиваются структуры, которые обуславливают пребывание в сансаре. Под воздействием кармы начинается формирование так называемого тела бардо.



## Существа бардо

В пояснениях по бардо умирания речь шла о том, как растворяются различные внутренние элементы в процессе смерти. Когда соединяются обе эссенции, исчезают все состояния ума, связанные с беспокоящими эмоциями. Теперь все происходит в обратном порядке. Если мы не можем познать свою истинную природу, то возникает ветер неведения. Затем следуют ветры жизни, огня, воды и земли. Так же, как растворялись различные составляющие во время распада нашей материальной формы, теперь на основе этих ветров снова строится иллюзорное тело.

С его возникновением опять всплывают семь состояний ума, связанных с глупостью, – все, как обычно, начинается с неведения. Далее появляются 40 состояний ума, вызванных желанием, затем 33, происходящих из гнева. Таким образом, мы вновь возникаем в ментальном теле, и когда все ветры соединяются, мы имеем такое же привычное сознание, как и раньше. Нам кажется, что у нас есть реальная физическая оболочка, но это только иллюзия – другие существа не могут ее воспринимать.



Это тело бардо может «питаться» только запахами. Оно не в состоянии принимать пищу, если она не «посвящена» именно ему. Поэтому существуют различные способы и ритуалы призывания существ из бардо и подношения им благословенной еды. Так они насыщаются и становятся радостными и довольными. Иначе они лишь чувствуют аромат, но не в силах утолить голод.

В таком состоянии ум в некоторой степени обладает ясновидением, и его восприятие острее, чем в обычной физической форме. Это ментальное тело, и мы можем в один миг оказаться там, где хотим, отправиться в любую точку вселенной, кроме двух: исключения составляют матка будущей матери и место, где Будда достиг Просветления, то есть Бодхгайя в Индии.

Немногие способны воспринимать нас в таком виде – лишь те, кто находится в такой же ситуации. Пребывающие в бардо невидимы для живых, но доступны осознанию таких же существ бардо, и это может стать причиной многих страданий. Увидев свое покинутое тело, они, скорее всего, не поймут, что это их собственный труп и что они уже умерли. Кроме того, они постоянно пытаются заговорить с партнером, детьми или семьей, а те не реагируют. Это само по себе, конечно же, потрясает и сбивает с толку. Чем дольше близкие не откликаются на зов, тем сильнее беспокоятся существа бардо. В месте, где они бывали чаще всего, кто-то пользуется их вещами. Они возмущаются по этому поводу – но никто их не слышит. Иногда они серьезно злятся, и затем все больше отчаиваются, так как любые попытки общения обречены на неудачу.

Поскольку тело бардо не имеет, в отличие от физического, белой отцовской и красной материнской эссенций, умершие не способны воспринимать луну и солнце. Эти светила просто не появляются в их мире, и существа скитаются в полном смятении. Они также испытывают голод и жажду, и если им не «посвятят» какую-либо пищу, они так и будут страдать.

Их носит и бросает из стороны в сторону, словно перышко на ветру. Это очень хаотичное и болезненное состояние, так как они ни на что не влияют, и все зависит только от накопленной ими кармы. Причиной такой нестабильности является отсутствие плотного тела, которое могло бы поддерживать определенный уровень восприятия; все происходит только в их уме.

Поскольку нет защитной оболочки и, следовательно, нет контакта с материальным миром, умершие ищут место, где можно было бы спрятаться. Они отправляются к домам или пещерам – ко всему, что выглядит как пристанище.

Им встречаются только существа в таком же запутанном состоянии: одни принадлежат высшим сферам, другие являются демоническими сущностями, но в любом случае ни у кого нет физического тела. Они все более отчаиваются, и наконец их переполняет ужас. Все становится одним большим кошмарным сном. Они никак не могут понять, что же на самом деле происходит, потому что все меняется очень быстро.

# Образы и видения

Сильные впечатления также появляются в тот момент, когда вновь соединяются элементы. Возникновение элемента земли воспринимается так, будто мы зажаты между горами или огромными домами или придавлены чем-то тяжелым. От появления элемента воды возникает чувство, что нас захватило бурным потоком и несет по волнам. Когда снова рождается элемент огня, нам кажется, что мы сгораем в огромном костре, как если бы мы находились в доме, который неожиданно охватило пламя. Проявление элемента воздуха похоже на то, что происходит в эпицентре бури. Все элементы возникают очень резко, мы не выдерживаем силы этого переживания, и нас охватывает страх.



Мешающие эмоции – неведение, желание и гнев – ощущаются так, словно нас бросили в белую, красную или черную бездну. Нам мерещится ледяной шторм с градом из крови и гноя, который ужаснее всего, что мы знали здесь, в обычном мире. Все это очень болезненно и может привести к появлению образов определенного вида демонов, преследующих нас. Такие параноидальные галлюцинации часто испытывают люди, которые много убивали в жизни, – рыбаки, мясники, охотники. Им кажется, будто за ними гонятся другие существа и желают им смерти.

В среднем это промежуточное состояние длится семь недель, но не обязательно. Мы можем быстро достичь Освобождения, а значит, испытать меньше страданий. Иногда бардо становления бывает и дольше, некоторые проводят в нем месяцы и годы.

Когда человек умирает, в течение семи дней проводятся специальные ритуалы с подношениями, для того чтобы помочь ему. Дело в том, что на основе кармы определенные события каждую неделю переживаются заново: умерший повторно проходит через опыт смерти и последующих страданий.

# Новое перерождение

Когда половина бардо осталась позади, в уме проявляются накопленные впечатления, и происходит становление нового рождения. Это воспринимается как встреча с Владыкой Смерти – своего рода судьей. Он взвешивает позитивные и негативные поступки. Наступает момент истины, когда оценивается все наше поведение в предыдущей жизни. В результате формируются новые тенденции в сознании.

Комбинация привычных концепций и мешающих эмоций притянет нас к разным скоплениям света, которые возникают вокруг.

Если наша карма позволяет родиться богом, мы видим бледный белый свет, полубогом – красный, человеком – голубой, животным – зеленый и голодным духом – желтый. Если накопленные впечатления обрекают нас на страдания в мирах паранойи, то к этому времени, так или иначе, мы уже там. В этом случае бардо почти не переживается: происходит быстрое падение в адские сферы существования. Карма позволяет нам смотреть только на неяркие цвета. Свет мудрости также постоянно присутствует, но он слишком интенсивен, и умерший не осмеливается взглянуть в его направлении. Он обращает взор к другим световым пятнам и устремляется к одному из них. Так в реальности переживается «страшный суд». Появляются видения черных демонов и белого бога. Все наши деяния представлены к рассмотрению, и дальнейшая участь определяется качеством преобладающих поступков. Если позитивной кармы собрано больше, чем негативной, мы продолжаем движение по пути Освобождения. Затем мы можем очутиться в высших мирах или снова переродиться человеком, практиковать и наконец полностью реализовать свой ум.

Но если преобладают негативные действия, результатом может быть падение в низшие сферы. Это означает, что теперь шанс накопить хорошую карму очень мал, поскольку в этих формах существования практически невозможно сделать что-нибудь позитивное и заложить семена Просветления. Все обстоятельства там неблагоприятны.

Есть история, показывающая, насколько важны наши поступки: даже самый незначительный из них может положить начало дальнейшему развитию на пути.

Во времена Будды жил один человек, который хотел отказаться от мира и изучать Дхарму, а потому решил стать монахом. Он пошел к ученику Будды Ананде и попросил у него посвящение. Ананда обладал ясновидением и ответил, что у просящего нет соответствующей кармы для этого. Его благие деяния позволили ему переродиться в мире людей, но теперь они исчерпаны. Это значит, у него закончилась позитивная карма, а оставшаяся негативная не дает другого пути, кроме как в низшие сферы. Так Ананда отказался дать посвящение.

Тогда этот человек пошел к другим учителям, которые, как и Ананда, были архатами, но все они говорили то же самое. Наконец кто-то сказал о нем Будде и спросил, что в этой ситуации можно сделать. Будда, конечно, обладал более ясным видением и заметил, что у несчастного просителя все же есть позитивное семя. В одной из предыдущих жизней он был свиньей и валялся повсюду в грязи. Однажды эта свинья оказалась вблизи ступы и как-то ненароком обежала вокруг нее. Так появилось хорошее впечатление в ее уме. И Будда сказал, что этого достаточно для следования пути Дхармы и развития. Тогда человек получил посвящения и приступил к практике.

Эта история доказывает, что все наши действия имеют значение. Даже мелочи принимаются в расчет, а это значит, что каждый поступок заслуживает внимательного отношения: одни стоит совершать, от других лучше отказаться. И если мы не в силах осуществить что-то масштабное на благо других, не нужно игнорировать или считать неважным все, что кажется незначительным. Просто выполняйте то, что

необходимо. Тренируйтесь делать даже самые маленькие позитивные вещи и отказывайтесь от любых негативных. Можно, конечно, подумать следующим образом: а почему нельзя совершать какой-то не очень хороший поступок, если он так мал? Лучше, однако, не вдаваться в подобные размышления и понять, что даже крошечное негативное действие имеет вес. Необходимо осознать это и ответственно подходить к своему поведению. Только благодаря накоплению позитивных впечатлений у нас есть шанс развиваться и достичь Освобождения и Просветления. Это единственный выход.



В различных мирских вопросах мы прилагаем много усилий для достижения своих целей, а в отношении практики пасуем даже перед небольшими трудностями. Это неправильно. Что нам действительно нужно, так это углубиться в Учение, проявлять усердие и не тратить всю свою энергию на недхармические замыслы. Иначе мы будем напоминать сумасшедшего, бросающегося в реку.

# Осознание непостоянства и иллюзорности всех состояний

Дальнейшие указания Целе Нацога Рангдрёла касаются монахов, лам и учителей. Он говорит, что, хотя сейчас они дают советы другим, им тоже следует отказаться от мешающих эмоций. Тем, кто еще не сделал этого, быть наставником пока рано, поскольку их чувства будут становиться только сильнее. Такую ситуацию можно сравнить с укутыванием трупа в шелка. Это признак того, что Учение Будды угасает, как солнце на закате. Но все вышесказанное имеет смысл не для вас, а для таких, как я.

Следующий совет в тексте касается непостоянства. Несмотря на то, что наше существование быстротечно, как горный ручей, мы по-прежнему убеждены, что проживем еще сто лет. Мы относимся ко всему так, как будто были и будем здесь всегда. Но разумнее думать, что смерть может прийти в любую минуту – вполне вероятно, очень скоро. Мы запутываемся в своих делах, требующих слишком много времени, которого у нас нет; хотим нравиться людям и добиваемся их уважения; накапливаем богатство, боясь, что потом не получим такую возможность и к старости останемся в нищете; изучаем кучу вещей, и в том числе Дхарму, только потому, что это любопытно или чтобы прославиться своими познаниями, забывая приносить пользу людям. Все это – вещи, на которые не стоит тратить энергию. Самая нужная и значимая практика, которую мы можем делать, это стараться осознать, что наша жизнь – только иллюзия. Все происходит как во сне и не имеет независимого существования. Так развивается понимание Махамудры, которое по-настоящему важно.

Основная идея пребывания в бардо умирания основывается на том, что смерть – это только концепция, мысль. Когда она придет, мы должны поступить с ней так же, как и с другими нашими концепциями и мыслями, а именно дать ей раствориться в самой себе.



В бардо ясного света следует отказаться от неизменно двойственного взгляда на вещи: плохо – хорошо, хочу – не хочу... Оно является изначальной природой нашего ума, неотделимой от состояния истины, находится вне категорий – это не разделение на «нравится» и «не нравится», а совершенство как таковое. Отказ от всех крючков и жестких идей – это и есть практика, связанная с третьим видом бардо.

В бардо становления важно понимание того, что все – будь то сансара или нирвана – происходит в уме. Все пусто по своей сути и имеет природу мудрости – то есть не отличается от трех Буддасостояний.

Но мы не знаем этого, не видим и потому скитаемся по различным сферам существования.

А значит, нужно стараться переживать все явления как чистые и совершенные, поскольку на самом деле они именно такие. Кроме того, мы не должны блокировать свои впечатления, стремясь их удержать. Гораздо полезнее оставлять их такими, как они есть, и пытаться понять их истинную природу. Поступая таким образом, мы больше не запутаемся в иллюзиях.

Для этого нам также нужны указания. Следовательно, необходим учитель, который сможет передать эти методы. И уже затем мы будем использовать их для блага существ.



## Заключение

Автор Целе Нацог Рангдрёл пишет, что он дал все приведенные наставления, несмотря на то что сам не обладает особыми качествами. Основанием для обучения явились многочисленные просьбы учеников объяснить им способы выделения различных бардо в общем существовании и рассказать о действенных методах тайного алмазного пути.

Рангдрёл утверждает, что не очень много знает, не занимался исследованием этого материала и размышлением о нем, но все же составил такой текст. Есть много хороших книг великих ученых и мастеров, которые сейчас где-то лежат, не принося никакой пользы. Никто в них не заглядывает, и только птицы отрывают от них клочки бумаги, чтобы вить себе гнезда. И поскольку существуют такие труды, нет никакого толку от того, что невежда вроде него написал еще один текст. Кто станет его читать? то же самое касается меня, Цечу Ринпоче. Есть много разных лам, которые понимают гораздо больше, чем я. И какой смысл в том, что я здесь комментирую эти поучения?

Тем не менее автор не хотел расстраивать тех, кто обратился к нему с вопросом, и поэтому рассказал все настолько хорошо, насколько мог – ведь у него были прекрасные учителя. Все полученное от них он изложил в этом тексте. Меня, Цечу Ринпоче, также очень просили пояснить этот текст. Хотя у меня нет достаточной квалификации, я сделал это с хорошей мотивацией и желанием помочь.

В заключение также выражено пожелание, чтобы все хорошее из приведенных рекомендаций после правки всевозможных ошибок могло принести пользу существам. Пусть оно ведет вас на пути к Освобождению из сансары и Просветлению. Пусть также остается и распространяется в мире Учение Будды, чтобы все имели возможность применить его в своей жизни.

Целе Нацог Рангдрёл, составивший этот текст, практиковал как Махаати, так и Махамудру. Сам он был Кагью, но пояснения по бардо дал с точки зрения Махаати, потому что общие поучения, касающиеся промежуточных состояний, связаны прежде всего со школой Ньингма.





## Приложение

Летом 1991 года Лопён Цечу Ринпоче посетил польский центр отшельничества традиции Карма Кагью, называемый Кухары. Там редакция журнала «Диаментова Дрога» (*Diamentowa Droga*, Польша) спросила Ринпоче, кто был его учителем. В результате на свет появились эти две статьи.

## Мой лама был подобен Миларепе

Вообще-то я не рассказываю об учителе, но раз вы так прямо спрашиваете, то расскажу. Моим коренным ламой является Кармапа. Кроме него, у меня было много других учителей, но главный из них – Друбпа Ринпоче.

Поэтому сейчас меня многие называют «Друбпа Лама», а в Монголии и Бурятии – даже «Друбпа Ринпоче». Но если люди и считают меня кем-то значимым, это заслуга двух моих коренных лам, Кармапы и Друбпы Ринпоче, настоящее имя которого – Геше Шераб Дордже.

Друбпа Ринпоче родом был из Бутана. Поначалу он много учился, получил образование во всех четырех школах Тибетского буддизма, однако потом решил провести остаток жизни в медитационном уединении. Много лет он провел на границе Непала и Тибета, в месте, называемом Елмо, где когда-то медитировал Миларепа. Ринпоче знал Далайламу и был близко связан с Пятнадцатым Кармапой.

Тринадцатый Далайлама хотел, чтобы Друбпа Ринпоче обязательно приехал в Тибет и учил там Дхарме. На этом же настаивали и короли Непала и Бутана, но Ринпоче ответил, что в Тибете, Непале и Бутане Дхарма процветает и есть много великих учителей; там, где светит солнце, нет нужды зажигать свет. А вот в приграничных районах у людей нет возможности соприкоснуться с Учением, поэтому он хотел бы остаться там, построить несколько монастырей и тем самым зажечь светильник Дхармы. Друбпа Ринпоче много практиковал нюнгне. Когда не было пропитания, он мог вообще ничего не есть очень долгое время. Но когда ему делали какое-либо подношение, он в один присест съедал все, что получал, и иногда это было огромное количество еды. Как правило, одного приема пищи ему хватало на три дня. Кроме того, он долго выполнял определенную практику, во время которой пил только воду.

Когда я был с ним, мы часто устраивали уединения в пещерах, до которых остальные люди вообще не были в состоянии добраться. В то время обычной пищей нам служил кувшин воды, а к нему немного цампы или половинка картофелины. Поначалу это было нелегко, но потом я привык. Хуже всего, что еда была несоленая (а Тибетцы обычно едят много соли), поэтому мы время от времени взбирались на гору, где располагалась пещера, выискивали там соленые на вкус растения и сосали их.

Друбпа Ринпоче вообще не спал. Он все время сидел в своей коробке для медитации и в лучшем случае отдыхал сидя, ненадолго задремав. Он был очень требовательным, и люди не задерживались при нем слишком долго.

Хотя Ринпоче ел так мало, тело у него было гигантское, а поскольку он просидел много лет в отшельничестве, он уже почти не мог ходить. Тем не менее ни в одном месте он не задерживался дольше трех лет. Когда он перебирался в другую долину, нести его приходилось восьмерым мужчинам. В тех местах много крутых обрывов, расселин, высокогорных перевалов, часто бывают лавины, но с теми, кто его нес, никогда ничего не случалось, никто даже ногу не поцарапал.

Некоторые видели Друбпу Ринпоче как Ченрезига, другие – как Миларепу. Многие великие ламы так и называли его – Ченрезигом или вторым Миларепой, ведь Ринпоче много медитировал в пещерах этого знаменитого йогина.

Большинство учеников Ринпоче, практиковавших с ним в прошлом в пещерах, уже умерли. Кроме меня, остался лишь один – сейчас ему восемьдесят два года, и за всю жизнь он сделал свыше двух тысяч нюнгне. Как раз перед поездкой в Европу я навестил его, потому что не знаю, увидимся ли мы снова, когда я вернусь в Катманду. Большинство из учеников Друбпы Ринпоче выполнили тысячу нюнгне, а некоторые – даже две, и начитали много миллионов мантр Ченрезига. Например, моя мать, хотя и обладала

доверием к Дхарме Будды, до пятидесяти четырех лет ничего не практиковала. К тому же она была неграмотной. А в пятьдесят четыре пришла ко мне, чтобы учиться Дхарме. Начала она с изучения алфавита. И до конца жизни сделала две тысячи нюнгне. Она умерла в девяносто семь. До последнего дня она ходила без посторонней помощи, и у нее выросли новые маленькие белые зубы. Она обладала огромным сочувствием и часто заботилась о больных проказой, причем сама ни разу не заразилась.

Воплощение Друбпы Ринпоче сейчас живет в Непале. Этот лама еще молод, ему всего сорок лет. Он много учился, но в настоящее время из-за беспорядков, часто происходящих в Катманду, постоянно проживает в монастырях, построенных его предыдущим воплощением высоко в горах. Он часто уходит в уединения, но в этой своей жизни он уже не такой строгий аскет.

Я и сам бы охотно отправился в отшельничество, но мой лама Друбпа Ринпоче просил меня заботиться о его горных монастырях. Кроме того, я работаю в правительстве Непала, но желание практиковать в уединении постоянно возвращается ко мне, когда я посещаю какой-нибудь центр для ретритов.

В конце жизни мой учитель перебрался в пещеру, в которой когда-то практиковал гуру Ринпоче. Она располагается дальше на восток, рядом с бутанской границей.

Правящий сейчас король Бутана – четвертый в династии. Когдато Друбпа Ринпоче совершил паломничество в Непал вместе с основателем этой династии. Они отстроили разрушенную в то время ступу Сваямбху.

*Как только Ринпоче закончил говорить, мы записали его слова, пока они еще были свежи в памяти. Лопён Цечу был главным учеником Друбпы Ринпоче. Еще мы узнали, что и сам он, будучи в уединении, долгое время питался одной лишь водой, а также овладел внутренними энергиями настолько, что может передвигаться с большой скоростью. Тем не менее Ринпоче не согласился раскрыть все подробности.*

## О медитации на Кармапу

Имя «Кармапа» означает «активность всех Будд». Носитель этого имени воплощает в себе силу и энергию всех Будд, являясь также выражением их высшей мудрости. На самом деле активность тела, речи и ума Кармапы невозможно описать словами, поскольку она превосходит все, что можно высказать. Кармапу считают излучением Бодхисаттвы Любящие глаза. Вероятно, вы слышали, что Далайлама – тоже эманация Любящих глаз. Нас может удивить то, что излучением одного и того же Бодхисаттвы могут одновременно быть два человека. Но силовые поля Будд могут проявляться множеством способов, и эманации Будд и Бодхисаттв бесчисленны. Кроме того, говорится, что Кармапа неотделим от гуру Ринпоче.

Что же означает быть излучением или инкарнацией? В итоге мы все чье-то воплощение. Нет никого, кто не перерождался бы. Хорошо нам живется или нет, – наше существование есть результат наших поступков. Особенность тулку, то есть воплощенного Бодхисаттвы, состоит в том, что его жизнь не подвержена закону кармы – она определяется тем, что нужно существам. Пока существует сансара, будут рождаться существа, активность которых заключается в помощи другим.

В Индии не было традиции сознательного перерождения, она появилась в Тибете. Первым тулку был Кармапа. Один из ранних Кармап сказал: «я – Будда, Йидам, Дакия и защитник Дхармы одновременно. Я воплощаю в себе все эти аспекты». Он также предсказал, что его энергия будет проявляться все время в периоды 1000 Будд нашей эпохи. Трудно описать все особенности Кармапы, потому что на самом деле мы не способны их понять интеллектуально. Но я бы хотел немного рассказать о Шестнадцатом Кармапе в связи с одним событием, произошедшим в Непале. Оно явно показывает, что Кармапа был тулку.

Наступило полнолуние, и его Святейшество должен был проводить большую церемонию возле ступы в Боднатхе. Он поднес 1000 светильников, а также в соответствии с традицией драгоценную ткань для ступы и провел посвящение долгой жизни. Такой же ритуал прошел в Сваямбху: там тоже были публично поднесены светильники, а ступа таким же образом благословлена. В тот год Кармапа жил в частном особняке в центре Катманду – и в его доме состоялась точно такая же церемония. Вроде бы ничего необычного, но сейчас я скажу главное – все три события произошли одновременно, их проводил Кармапа, и его окружали люди, участвовавшие в посвящениях. Это пример того, на что способен такой тулку. Излучение Любящих глаз проявляет себя, работая для блага всех живущих в зависимости от их потребностей. Тулку всегда находится там, где он нужен существам.

Другое событие, показывающее, как действует Бодхисаттва, произошло во время путешествия Кармапы из Катманду в Индию. Нам пришлось провести ночь на границе между Непалом и Индией. Тот пограничный переход расположен в джунглях, и там бывает так жарко, что просто невыносимо. И вдруг появилась туча больших ядовитых комаров. В тех районах они опасны и могут заразить малярией, а их укусы чрезвычайно болезненны. Все делали, что только могли, лишь бы спастись от комаров, а Кармапа разделся по пояс и сел, сознательно позволяя этим насекомым пить его кровь. Он не хотел, чтобы кто-нибудь их от него отгонял. Комары облепили его, а он просто сидел в медитации.

В другой раз Кармапа был в паломничестве в Индии. Мы с ним ехали из Патны в Бодхгаю. В какой-то деревне по пути были две белые обезьянки, очень худые и больные. Кто-то рассказал о них Кармапе, и ему захотелось обязательно их увидеть. Потом он решил, что купит этих обезьян и они будут путешествовать вместе с ним. Остальные немного удивились: «Конечно, если хочешь, мы их возьмем, но ведь мы поедем по Индии на поезде, а обезьяны довольно крупные – могут возникнуть трудности». И все же Кармапа купил обезьян, заплатив по 7000 рупий за каждую; он даже не торговался. Специально по его указанию для них изготовили два деревянных ящика. Во время поездки Кармапа очень заботился о новых питомцах. Потом,

еще до окончания паломничества, обезьян отправили в Румтек, и Кармапа очень подробно объяснил, как за ними ухаживать. К сожалению, не успев доехать до Румтека, обезьянки умерли. Ни у кого не хватало смелости сообщить об этом Кармапе, и я, скрепя сердце, это сделал. Кармапа удивился и позвал к себе человека, ответственного за обезьян. Тот сказал, что животные сидят в медитации. И действительно, обе обезьяны после смерти на несколько дней погрузились в состояние медитации. Они находились в глубоком самадхи, а их тела не издавали неприятного запаха.

Вы уже знаете, что Кармапа держал возле себя много птиц. Люди часто удивлялись тому, что, где бы ни был, он везде покупал птиц, даже самых дорогих, и всегда знал, где их найти. Он научил всех их медитировать, и многие люди видели, как птицы в момент смерти входят в состояние медитации. Это лишь несколько скромных примеров того, какими способностями обладает Кармапа. Что касается нас, то, будучи буддистами, мы практикуем и создаем с ним связь. Мы открыты по отношению к нему и знаем, насколько он велик. Конечно, качества Кармапы неизменны, вне зависимости от того, что о нем думают люди. Но практикующим важно развивать доверие – чем лучше мы видим исключительные достоинства Кармапа, тем сильнее получаемое благословение. Именно с этой целью я привел несколько историй из его жизни.

Когда в медитации перед нами появляется Кармапа, мы понимаем, что его форма выражает три драгоценности. Его тело – Сангха, речь – Дхарма, а ум – Будда. На уровне просветленного состояния его тело – Нирманакайя (Состояние излучения), речь – Самбхогакайя (Состояние радости), а ум – Дхармакайя (Состояние истины). Кармапа воплощает в себе все. Мягкое выражение лица – знак Просветленного настроения. Кармапа светится подобно осенней луне, и на голове у него Черная корона, которую ему подарили Дакини. Одет он в дхармические одежды. В правой руке он держит дордже, а в левой – колокольчик. Дордже символизирует методы и радость, а колокольчик – мудрость и пустоту. Руки Кармапы в нашей медитации скрещены. Это символизирует неразделимость радости и пустоты – в этом состоянии он пребывает непрерывно. Его проникновение в суть неизменно. Кармапа сияет, из него излучается свет, и так выражается его высшая мудрость. Теперь мы медитируем, Кармапа находится перед нами. Мы открываемся ему с полным доверием. Мы думаем, что он – воплощение всего Просветления, всех Будд и аспектов Прибежища. Он поддерживает нас во всем, что происходит. Независимо от того, хорошо ли мы себя чувствуем или плохо, мы полностью открываемся ему. Мы знаем, что его сочувствие безгранично.

Следующий пункт медитации в тексте не описан, но, после того как мы открылись Кармапе, можно сосредоточиться на ощущении, будто он нас принимает – он подтверждает, что служит нашим Прибежищем. Чем больше наша отдача и доверие, тем лучше. Теперь мы просим его, чтобы он дал нам свое благословение, чтобы омрачения и негативная карма у нас и у всех существ растворились и чтобы в нас проявился нерожденный ясный свет, истинная природа ума. Далее мы медитируем: из лба Кармапы излучается белый свет, из горла – красный, а из сердца – синий. Эти три потока света входят в наш лоб, горло и сердце. Благодаря этому по очереди очищаются тело, речь и ум. Когда три света входят в нас одновременно, в тот же самый миг все омрачения очищаются. Есть два разных уровня завес: более грубые – мешающие чувства и более тонкие – жесткие концепции. Здесь устраняется все неведение целиком. Потом мы повторяем мантру «Кармапа ченно».

После того как благословение тела, речи и ума Кармапы получено, его форма растворяется, соединяется с нами, и наше сознание покоится само в себе, в своей естественной природе. Это Дхармакайя, высшее состояние мудрости, истинная природа ума. Теперь мы делимся заслугами от медитации. При этом мы осознаем, что тот, кто делится заслугой, тот, кто ее получает, и сама заслуга неразделимы. В тексте есть пожелание, чтобы возникшее благо помогло всем достичь Просветления и чтобы существа, число которых неизмеримо, как небо, избавились от всего негативного. Это касается препятствий на всех уровнях, а также завес и негативных впечатлений, накопившихся с безначальных времен. Также мы желаем всем, чтобы они смогли распознать истинную природу ума, которая

присутствует во все времена и во всех местах.

Хорошие впечатления, накопленные в медитации, мы дарим океану Просветления, чтобы понять, что субъект, объект и акт дарения неразделимы. Мы покоимся в сущности пустоты этих трех вещей.

В конце мы можем выразить пожелание, чтобы, постепенно продвигаясь на пути, мы узнали нерожденный, ясный, всепроникающий свет и чтобы в нас созрел окончательный плод состояния Будды. Также мы выражаем желание обрести цель пути и, таким образом, вместе со всеми существами осуществить Четыре состояния Ламы.

*Составитель Марта Шченшьневич*

*Перевод с польского Сергея Мартынова*

# Глоссарий

**Алмазный путь** (тиб. *дордже тхегпа*, санскр. *ваджраяна*): наивысший уровень Учения Будды, охватывающий тело, речь и ум. Иначе называется Тантраяна или Мантраяна. С помощью глубоких и быстрых методов, применяемых на основе Просветленного настроения, цель – совершенное Просветление – превращается в путь. Алмазный путь можно практиковать только с готовностью видеть все как в основе своей чистое (см. Также Чистое видение).

**Алмазный Ум** (тиб. *Дордже Семпа*, санскр. *Ваджрасаттва*): очистительная сила всех Будд. Белый Будда в Состоянии радости, сидящий в позе лотоса или позе активности. В правой руке у сердца он держит дордже, а в левой у бедра – колокольчик.

**Бардо** (тиб.): промежуточное состояние. Чаще всего этим словом называют промежуток между смертью одного физического тела и зачатием следующего. В более широком смысле это вся череда различных непросветленных состояний сознания.

**Благословение:** 1. Передача опыта, которую осуществляет мастер, обладающий духовным достижением.

2. Духовное влияние, приносящее опыт уменьшения мешающих эмоций. Согласно Тибетским текстам, это весьма действенное средство передачи духовной зрелости. Оно возможно благодаря тому, что и пространство, и радость одинаковы везде, а природа Будды свойственна каждому существу.

В алмазном пути ученик, обладающий открытостью и вдохновением, с помощью искусного учителя может взглянуть на свою природу ума. Тем самым учитель дает ему почувствовать вкус возможностей, присущих каждому, и помогает обрести уверенность в том, что цель достижима.

**Бодхисаттва** (тиб., санскр. *джанг чуб сем па*): тот, кто стремится к Просветлению для блага всех существ, никогда не теряя отваги. Настрой Бодхисаттвы соответствует идеалу буддизма Махаяны, к которой относится и алмазный путь. Бодхисаттва – это тот, кто понял пустоту и развил сочувствие. Этот термин применяется также ко всем, кто дал обещание Бодхисаттвы.

**Будда** (санскр., тиб. *сангье*): название просветленного состояния ума. Тибетский слог «санг» означает «полностью очистившийся» от всех завес, омрачающих ясность ума. «гье» – «полное раскрытие» всех изначальных качеств ума: бесстрашия, бесконечной радости, безграничного сочувствия, мудрости и активности для блага существ. Будда нашего времени – это исторический Будда Шакьямуни, четвертый из тысячи исторических Будд нашей эпохи. Каждый исторический Будда начинает новый период Дхармы.

**Будда-аспекты** (тиб. *йидам*, санскр. *иштадевата*): один из трех корней. Нескончаемые качества просветленного ума выражаются в многочисленных просветленных формах из энергии и света. Если мы отождествляемся с ними в медитации и повседневной жизни, они пробуждают в нас присущую каждому природу Будды. Рассматриваются как неотделимые от нашего собственного Ламы. Чтобы медитировать на них, необходимо разрешение или посвящение от учителя, у которого есть передача.

**Буддийский центр Алмазного пути:** один из центров линии преемственности Карма Кагью, основанных и направляемых Ламой Оле Нидалом и его женой Ханной под духовным руководством его Святейшества Семнадцатого Кармапы Тринле Тхае Дордже. Место, где люди учатся на примере вневременной мудрости Будды, медитируют и делятся друг с другом своим опытом и развитием.

**Великая печать** (тиб. *чагчен*, *чагья ченпо*, санскр. *махамудра*): Великая печать постижения. Будда сказал, что это его наивысшее поучение. Оно используется главным образом в школе Кагью и ведет к непосредственному опыту постижения ума. Великая печать охватывает основу, путь и цель. Доверяя

природе Будды, мы учимся покоиться в неразделимости воспринимающего, воспринимаемого и восприятия. В результате мы полностью пробуждаем ум, «скрепляем печатью» его Просветление.

**Великий срединный путь** (тиб. *ума ченпо*, санскр. *Маха мадхьямака*): философский взгляд Великого пути, превосходящий все крайние мнения, в частности, представление о вещах как реальных или нереальных. Базируется на учении о Совершенстве мудрости (санскр. *праджня-парамита*), подробно изложенном великим индийским ученым нагарджуной (I–II вв. н.э.) и другими более поздними мастерами.

**Великое совершенство** (тиб. *дзогчен*, *дзогла ченпо*, санскр. *махаати*): абсолютное учение «старой» школы, или традиции Ньингма. Суть и цель здесь такие же, как в Великой печати (Махамудре) передачи Кагью, но средства и путь отличаются.

**Гуру Ринпоче** (тиб., также *Пема Джунгпе*, санскр. *Падмасамбхава*, букв. «Рожденный в Лотосе»): Учитель, который в VIII веке принес в Тибет буддизм, в частности, передачи алмазного пути. Он жил необычайно захватывающей жизнью, демонстрируя бесчисленное множество чудес. Он укрыл много терм, предсказал появление тертонов и тем самым основал линию преемственности Ньингма. В традициях Кагью и Сакья он также пользуется большим уважением.

**Гуру-йога** (тиб., санскр. *лами налджор*): медитация на Учителя (Ламу) как на сущность всех Будд. В ней, как и на посвящении, мы получаем благословение тела, речи и ума, и в нас пробуждаются Четыре состояния Просветления. В конце мы сливаемся и отождествляемся с просветленной сущностью Ламы.

**Дхарма** (тиб., санскр. *Чё*): буддийское Учение. Распространенный перевод: «то, каким все является». Один из аспектов буддийского Прибежища. Дхарму подразделяют по-разному, часто на Хиньяну, Махаяну и Ваджраяну – три уровня поучений, данных Буддой ученикам в соответствии с их склонностями.

**Дхармакайя** (санскр.): см. Состояние истины.

**Завеса** (тиб. *дрибпа*, санскр. *аварана*): туманные представления или переживания, препятствующие постижению истины. Завесы возникают из неведения, мешающих чувств и крайних взглядов.

**Защитник Учения** (тиб. *чёкьонг*, санскр. *дхармапала*): один из трех корней. Функция защитников – устранение препятствий на пути к Просветлению. Благодаря их силе каждое переживание становится частью пути. Защитники – источник просветленной активности – являются, как и Йидамы, выражением Состояния радости Просветления и по своей сути неотделимы от Ламы. Важнейшие защитники линии преемственности Кагью – Черный Плащ (тиб. *Бернагчен*, санскр. *Махакала*) и Сиятельная Богиня (тиб. *Палден Лхамо*, санскр. *Шри Дэви*).

**Йидам**: см. Буддааспекты. Один из трех корней, источник просветленных качеств.

**Йогин**, йогиня; осуществляющий(ая) Учение (санскр., тиб. *Налджорпа*, *налджорма*): мужчина или женщина, который(ая) практически применяет буддизм в жизни и, независимо от своих общественных установок и надежности жизненной ситуации, настраивается в первую очередь на познание природы ума. В Азии буддисты были монахами, мирянами или йогинами. Сегодня на западе стили жизни мирян и йогинев смешиваются.

**Кагью**, Кагьюпа (линия преемственности, школа): одна из четырех главных школ Тибетского буддизма; передача, ориентированная на практику и постижение. Охватывает старые и новые поучения, достигшие Тибета. Название «Кагью» означает «устная передача». Другое название – «линия совершенств». Эта традиция уделяет особое внимание практическому применению Учения. Ее принес в Тибет около 1050 года герой Марпа, и она черпает свою силу в близкой связи учителя и ученика.

Основы четырех больших и восьми малых школ Кагью были заложены четырьмя главными учениками Гампопы. Эти традиции называются «большими» и «малыми» в зависимости от того, насколько прямой



является их преемственность от Гампопы. У четырех больших (или главных) она непосредственная, а у восьми малых (или второстепенных) – опосредованная, через одного из учеников этого великого мастера. Сегодня все большие линии преемственности влились в школу Карма Кагью, главой которой является Кармапа. Что касается малых линий, то самые крупные из них – Друнга и Дрикунг Кагью. У первой много приверженцев в Бутане, у второй – в Ладакхе.

**Карма** (санскр., тиб. *ле*, букв. «действие»): закон причины и следствия. Согласно этому закону, мы воспринимаем мир в соответствии с теми впечатлениями, которые хранятся в уме в результате действий наших тела, речи и ума. Это означает, что, действуя здесь и сейчас, мы определяем собственное будущее.

**Карма Кагью** (школа, линия преемственности): одна из школ традиции Кагью.

**Кармапа** (тиб., букв. «осуществляющий активность всех Будд», или «человек просветленного действия»): первый сознательно перерождающийся лама Тибета, возглавляет линию преемственности Карма Кагью начиная с XII века. Кармапа воплощает действия всех Будд, его появление было предсказано еще Буддой Шакьямуни и гуру Ринпоче. Многие Кармапы незадолго до смерти оставляли письма, содержащие точные описания обстоятельств их следующих рождений. До сегодняшнего дня было семнадцать воплощений:

Дюсум Кхьенпа, 1110–1193,  
Карма Пакши, 1204–1283,  
Рангджунг Дордже, 1284–1339,  
Ролпе Дордже, 1340–1383,  
Дешин Шегпа, 1384–1415,  
Тхонгва Дёнден, 1416–1453,  
Чёдраг Гьямцо, 1454–1506,  
Микьё Дордже, 1507–1554,  
Вангчуг Дордже, 1556–1603,  
Чёйинг Дордже, 1604–1674,  
Йеше Дордже, 1676–1702,  
Джангчуб Дордже, 1703–1732,  
Дюдюл Дордже, 1733–1797,  
Тхегчог Дордже, 1798–1868,  
Кхакхьяб Дордже, 1871–1922,  
Рангджунг Ригпе Дордже, 1924–1981,  
Тхае Дордже, р. 1983.

**Колесо существования** (тиб. *сипэ кхорло*, санскр. *бхавачакра*): символическое изображение сансары в виде колеса. Три яда – неведение, привязанность и гнев – представлены в образе соответственно свиньи, петуха и змеи, находящихся на ступице колеса. Между спицами изображаются шесть миров – состояния паранойи, голодных духов, животных, людей, полубогов и богов. Вокруг обода расположены Двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения. Колесо держит в зубах яма, Владыка смерти, олицетворяющий непостоянство. Только Будда стоит в стороне от колеса. В Гималаях колесо существования часто рисуют на внешней стороне двери при входе в буддийский храм.

**Лама** (тиб. «высший принцип», санскр. *Гуру*, букв. «тяжелый [от избытка благих качеств]»): буддийский учитель. Один из трех корней. Особенно важен в алмазном пути: без него нет доступа к глубочайшим поучениям. Посредством гуруйоги – медитации на Ламу – мы получаем его благословение. Таким образом, в течение нескольких мгновений переживается истинная природа ума. Лама воплощает для ученика три состояния Просветления.

**Мандала** (санскр., тиб. *кьил кхор*, буквально «центр и окружность»). У этого слова имеется несколько значений:

- поле силы Будды, возникающее из бесчисленных возможностей пространства, или изображение такого поля. В более широком смысле этот термин означает также силовое поле человека или группы;
- мысленно представляемая вселенная, полная драгоценностей, которую мы дарим Буддам, выполняя подношение мандалы – третью часть Основополагающих упражнений;
- металлический диск, используемый при практике подношения мандалы.

**Мантра** (санскр., тиб. *нгаг*): естественная звуковая вибрация формы Будды. Активизирует поле силы Будды. Во многих медитациях алмазного пути имеется фаза, во время которой произносятся мантры.

**Марпа** (1012–1097): великий переводчик, который сыграл очень важную роль в возрождении буддизма в Тибете. Он три раза ходил в индию и учился там много лет. Его главными учителями были Наропа и Майтрипа, от которых он получил Шесть йог Наропы и поучения Великой печати. Марпа был первым Тибетцем – держателем линии преемственности в школе Кагью и учителем Миларепа. Мирская и йогическая передача линии Кагью часто называется также Марпа Кагью. Монахи и монахини в традиции Кагью следуют путем Дагпо Кагью (берущим свое начало от Гампопы).

**Махаати** (санскр.): см. Великое совершенство.

**Махамудра** (санскр.): см. Великая печать.

**Медитационное (буддийское) уединение** (так же от англ. – ретрит): Медитация, продолжающаяся несколько дней, недель или лет (см. Также трехлетнее отшельничество) в спокойном, уединенном месте, где практикующего не отвлекают житейские проблемы. Уединенная медитация дает наибольший эффект, когда у практикующего есть ясная цель и определенный распорядок дня, ему обеспечены забота и поддержка в буддийском центре, а уединение согласовано с учителем. Медитационные уединения бывают открытые или закрытые, одиночные, парные или групповые. Благодаря им человек может научиться отстраняться от повседневной суеты, и они углубляют опыт медитации.

**Медитация** (буддийская): Тибетское слово *гом*, которое мы переводим как «медитация», означает «приучать себя [к чему-то]» и указывает на упражнение, во время которого ум учится сбрасывать свои завесы. При этом используются методы, позволяющие превращать в наш собственный опыт то, что мы уже поняли интеллектуально. На высшем уровне понимания медитация – это пребывание без усилий в том, что есть. На различных уровнях буддийских поучений передаются разные методы, которые в целом можно объединить по сути в две группы: шинэ и лхагтонг. Важнейшими средствами в алмазном пути являются отождествление с Просветлением, пробуждение просветленных полей силы с помощью мантр и поддержание чистого видения. Как и раньше в пещерах йогингов Тибета, сегодня медитация с ведущим (тиб. *гомлунг*) открывает многим медитирующим доступ к бесчисленным средствам алмазного пути.

**Мешающие эмоции** (тиб. *ньон монг*, санскр. *клеша*): умственные состояния, приносящие страдание. Это неведение, привязанность, гнев, гордость и ревность. Вместе с негативными действиями они формируют причины всех страданий в цикле существования – сансаре.

**Миларепа** (1040–1123): главный ученик Марпы и учитель Гампопы. Самый известный из Тибетских

йогинов. В юности он, выполняя желание матери, отомстил врагам своей семьи, убив 35 человек, и затем стал искать способ очиститься от накопленной плохой кармы. Он встретился с Марпой и благодаря своему несокрушимому доверию к нему и готовности медитировать в самых суровых условиях обрел Просветление за одну жизнь.

**Наставления** (тиб. *тхри*): практические указания относительно того, как выполнять медитацию. Обычно даются ламой, но во многих случаях эта роль отводится также его наиболее опытным ученикам. См. Также Посвящение.

**Нирвана** (санскр., тиб. *нья нген ле депа*): полное освобождение от страданий сансары. В Махаяне говорят о Великой нирване, под которой понимается состояние совершенства (состояние Будды). Это непривязанное пребывание в том, что есть. Если ничего не происходит, это проявление пространства ума. Если что-то происходит, снаружи или внутри, – это его свободная игра. А тот факт, что любые события и переживания возможны, выражает безграничность ума.

**Нирманакайя**: см. Состояние излучения.

**Ньингма** (линия преемственности, школа): самая ранняя из четырех главных школ Тибетского буддизма, «старая» школа. Основал ее в VIII веке индийский мастер гуру Ринпоче (тиб., санскр. *Падмасамбхава*). Различают традицию «кама» – школу непосредственной передачи от учителя к ученику – и традицию «терма» – передачу «скрытых сокровищ». Вскоре после ухода гуру Ринпоче враждебно настроенный к буддизму король Лангдарма разрушил монастыри и линию передачи, однако термы, позднее обнаруженные тертонами («способными находить сокровища»), сохранили поучения для последующих поколений. Многие тертоны практиковали в Кагью, и благодаря взаимопомощи в сохранении этих линий передачи между школами Кагью и Ньингма образовалась близкая связь.

**Обещание Бодхисаттвы**: обещание достичь Просветления для блага всех существ и работать, проявляя силу и выдержку, пока все существа не освободятся или не станут просветленными. Дается в присутствии Бодхисаттвы и повторяется в ежедневной медитации для укрепления этой мотивации.

**Освобождение**: выход из круговорота обусловленного бытия (сансары), т. е. состояние ума, в котором полностью преодолено страдание вместе с его причинами. Освобождение достигается за счет растворения ошибочной идеи реальности «я», и на этом уровне растворяются все мешающие чувства.

Просветлением же называется более высокая ступень – когда отброшены последние жесткие идеи о реальности.

**Основополагающие упражнения** (тиб. *чагчен нёндро*, букв. «подготовка к Великой печати»): часто называются просто «нёндро». Состоят из четырех общих (четыре основные мысли) и четырех особенных подготовительных упражнений:

- принятие Прибежища и пробуждение Просветленного настроения во время простираций;
- очищение от болезненных впечатлений с помощью медитации на алмазный Ум;
- подношение мандалы;
- гуруйога, медитация на Ламу.

С помощью этих особенных Основополагающих упражнений мы создаем в своем подсознании бесчисленное множество хороших впечатлений, которые образуют основу для практики Великой печати. В каждом упражнении делаются 111111 повторений.

**Отшельничество**: см. Медитационное уединение.

**Очищение**: в целом любая из буддийских практик устраняет мешающие тенденции и впечатления.

Этот этап практики необходим, потому что ум может вывести себя к Просветлению только из приятного, а не из тяжелого состояния.

**Перерождение/перевоплощение** (реинкарнация): воплощение в очередной жизни. Считается, что не личность перерождается в неизменном виде, а поток ума следует непросветленной привычке считать вещи реальными. Он приходит в новую жизнь в соответствии с кармой, которая была накоплена посредством мыслей, слов и поступков, и переживание вновь обретенного мира обусловлено этими факторами. Обычно перерождения происходят помимо воли существ, но могут быть и осознанными, при наличии основы из пожеланий блага всем существам и при условии, что ум приблизился к постижению своей подлинной природы.

**Посвящение** (тиб. *ванг*, санскр. *абхишека*): инициация, или «передача полномочий». Чаще всего посвящение связано с церемониями введения практикующего в поле силы Йидама. Благодаря этому ученик получает полномочия медитировать на данный аспект Просветления. Посвящения на практику связаны с обещаниями. Посвящения могут даваться и просто как благословение (так называемое посвящение-разрешение, тиб. *дженанг*). Участники такого посвящения получают связь с ламой, и, кроме того, у них очищаются препятствия на пути к Просветлению. Помимо посвящения для практик алмазного пути нужны также передача чтением текста (тиб. *лунг*) и устные объяснения (тиб. *тхри*). Более непосредственный способ передачи, осуществляемый путем совместной медитации с ведущим на родном языке (тиб. *гомлунг*), преследует ту же цель. В школе Кагью важнее всего медитация на учителя (гуруйога). Все формы Будд также переживаются как неотделимые от учителя.

**Прибежище** (тиб. *кхьяб дро*, букв. «приходить под защиту»): встречаясь с собственной природой Будды, мы обращаемся к ценностям, на которые действительно можно положиться. Мы принимаем Прибежище в Будде как цели, в Дхарме – как пути и в совершенной Сангхе – Бодхисаттвах – как в друзьях и помощниках на пути. Это так называемые три драгоценности. В алмазном пути Прибежище принимается дополнительно в трех корнях. Принятие Прибежища у ламы является ритуальным началом пути. Учитель создает связь между просветленной природой ученика и вневременной мудростью Будды. В качестве доброго знака дается буддийское имя и отстригается немного волос, что является символическим напоминанием о соответствующем поступке Будды: он состриг волосы, после того как отказался от родины и привилегий, решив посвятить все свое время и энергию поиску Просветления.

**Призывание**: короткая, изложенная устно или письменно медитация на аспект Просветления, имеющая целью пробудить его силовое поле и в процессе своего развития пережить на опыте воплощаемые им качества.

**Природа Будды**, или природа Просветления: природа ума, возможность достичь состояния Будды, свойственная всем существам.

**Просветленный настрой** (тиб. *джанг чуб кьи сем*, санскр. *бодхичитта*): желание достичь Просветления для блага всех существ – основа Великого и алмазного путей. Настрой ума Бодхисаттвы. Обусловленный (относительный) Просветленный настрой состоит из этого желания и действий, направленных на самосовершенствование посредством Шести освобождающих действий для блага всех. Окончательный (абсолютный) Просветленный настрой являет собой постижение неразделимости пустоты и сочувствия, спонтанной и свободной от усилий активности без размышлений и колебаний. Субъект, объект и действие больше не воспринимаются как отделенные друг от друга.

**Пространство**: вневременное и присутствующее повсюду как врожденный потенциал ума, пространство содержит знание, переживается как радость и выражает себя как осмысленное и любящее. Постоянное осознание этого пространства в себе и вокруг себя называется полным Просветлением. Часто пространство неверно понимается как ничто, отсутствие чего-либо или черная дыра. Напротив, оно

содержит все. Будда описывал его как пустое, всеобъемлющее и знающее все времена и направления.

**Пустотность** (тиб. *тонгпаны*, санскр. *шуньята*): пустотность, ясность и безграничность ума – это его абсолютные качества, неотделимые друг от друга. Все является пустым в смысле отсутствия независимого существования. Ничто не возникает само по себе – все происходит на основе тех или иных условий. Пустота является действительной, окончательной природой всех внешних и внутренних явлений и не может быть понята посредством концепций. Постигнуть ее – значит осуществить Состояние истины.

**Пхова** (тиб., санскр. *самкранти*): «выброс сознания», или медитация умирания в сознании. В ней практикующий учится отправлять свое сознание из своего тела в сердце Будды Безграничного Света, таким образом подготавливаясь к смерти. В результате успешной практики у человека будет меньше страхов, а после смерти он окажется в Чистой стране Великой радости.

**Ринпоче** (тиб., букв. «драгоценный»): почтительный титул, обычно даваемый Тибетским ламам.

**Самбхогакайя**: см. Состояние радости.

**Сангха** (санскр., тиб. *гендюн*): сообщество практикующих. Как часть буддийского Прибежища – совершенные друзья на пути. Часто так называется буддийская группа.

**Сансара** (санскр., тиб. *кхорва*): круговорот бытия. Вынужденные перерождения в обусловленных состояниях, сопровождаемые невозможностью управлять миром своего опыта.

**Связь, связи** (тиб. *дамциг*, санскр. *самайя*): основа быстрого духовного роста в буддизме алмазного пути. Практикующий быстро раскрывает присущие ему способности благодаря ненарушенной связи с ламой, Йидамами и теми людьми, вместе с которыми он получал посвящения и поучения.

**Состояние излучения** (тиб. *тулку*, санскр. *Нирманакайя*): одно из трех состояний Просветления. Выражает способность ума беспрепятственно возникать из пространства. В высшем смысле понятие «Нирманакайя» относится к историческому Будде. Он – «наивысший тулку». Другие разновидности тулку – это «искусный тулку», или «тулку добрых дел», который действует на благо других в качестве, например, целителя, деятеля искусства или ученого. Есть также и «воплощенные тулку», которые могут даже принять рождение в теле животного, чтобы помогать существам. Некоторые из тулку помнят свои прошлые жизни, другие нет. Тулку проявляются, чтобы открывать существам доступ к их природе Будды. Тулку воспринимает свое тело как иллюзию. Он не считает, что является своим телом, – он знает, что у него есть тело, и потому может использовать его как инструмент для работы на благо всех существ.

**Состояние истины** (тиб. *чёку*, санскр. *дхармакайя*, букв. «тело явлений»): одно из трех состояний Просветления. Состояние истины – это само вневременное Просветление, пустая природа ума. Является основой Состояния радости и Состояния излучения. Это абсолютная сущность, суть Будды, вне всяких форм, качеств и ограничений. Познание Состояния истины приносит пользу нам самим и наделяет абсолютным бесстрашием, тогда как Состояния формы приносят пользу другим.

**Состояние радости** (тиб. *лонг ку*, санскр. *самбхогакайя*): тело совершенного наслаждения, одно из трех состояний Просветления. Просветленное выражение ясности ума, его свободной игры и опыта высшей радости. Это состояние переживается, когда ум с уровня бесстрашия узнает богатство своих возможностей. Состояние радости проявляется из Состояния истины в виде разнообразных просветленных форм (Йидамов) и их силовых полей. Высокоразвитые Бодхисаттвы могут встречаться с ними и получать от них благословение, поучения и прямую передачу глубокого видения.

**Сочувствие** (сострадание, тиб. *ньингдже*, санскр. *каруна*): второе из Четырех неизмеримых, желание, чтобы существа были свободны от страдания и от его причин.

**Ступа** (санскр., тиб. *чёртен*): форма, часто в виде архитектурного сооружения, которая символизирует

совершенное Просветление, чаще всего наполненная реликвиями, написанными мантрами и т. д.

В дословном переводе с Тибетского («чэ» – подношение, «тен» – основа, основание) означает «основание для подношений» (тела, речи и ума) Просветлению. Поучения об этом Будда дал в «Сутре взаимозависимого возникновения».

Ступа символизирует преобразование всех чувств и первоэлементов в Пять видов просветленной мудрости и Пять семейств Будд. Используется буддистами как место для совершения внеличных пожеланий для блага всех существ: ее обходят по часовой стрелке. Часто символизирует Сангху.

**Сутра** (санскр., тиб. *до*): 1. Часто употребляется как название «Пути причины». Мы долго создаем «причины» Просветления, чтобы познать признак всех вещей – их пустоту. Наряду с тантрой является одним из подразделений Великого пути. 2. (букв. «ткацкая нить основы») – название отдельных наставлений Будды.

**Тантра буддийская** (санскр.): 1. Часть Великого пути, следующая методу «Пути результата», важнейшими средствами в которой являются отождествление с Просветлением и поддержание чистого видения. Тантраяна (путь тантры) – синоним Ваджраяны (алмазный путь) и Мантраяны (Путь мантры). Цель – состояние Будды здесь превращается в путь. Это быстрый путь к Просветлению, предпосылками которого являются доверие к собственному уму и своему Ламе, а также сочувственная мотивация (см. Просветленный настрой). 2. (букв. «вплетание») – название отдельных наставлений Будды, данных на уровне алмазного пути, например тантра Будды Высшей Радости (санскр. Чакрасамвара).

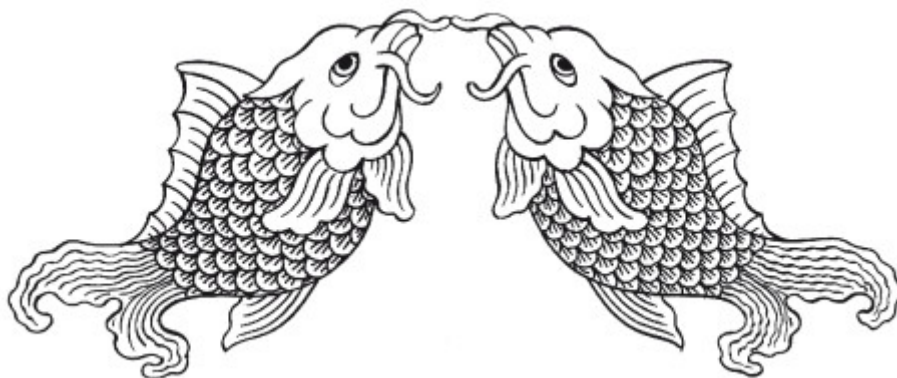
**Три состояния Просветления** (санскр. *трикайя*): Состояние истины (санскр. *дхармакайя*) – постижение пустотной на абсолютном уровне природы всех проявлений – связано с опытом бесстрашия, Состояние радости (санскр. *самбхогакайя*) связано с опытом необусловленной радости, Состояние излучения (санскр. *нирманакайя*) связано с опытом необусловленного сочувствия. Три состояния Просветления пробуждаются во время посвящений тела, речи и ума в гуруйоге, а также во время церемониальных посвящений.

**Ум** (тиб. *сэм*, санскр. *читта*): поток отдельных мгновений ясного и осознанного восприятия. В непросветленном состоянии способности ума мыслить, воспринимать и вспоминать выражаются через сознание (тиб. *намше*). Его истинная, просветленная сущность свободна от концентрации на «я» и переживает себя неотделимой от пространства – как открытое, ясное и неограниченное осознание (тиб. *йеше*). Постигание природы ума ведет к бесстрашию, самовозникающей любви и активному сочувствию.

**Умирание в сознании:** см. пхова.

**Чистая страна:** поле силы Будды. Самая известная из чистых стран – чистая страна Великой радости Будды Безграничного Света. См. Также пхова.

**Чистое видение** (чистый взгляд): взгляд на все вещи, развиваемый в алмазном пути. Мы учимся видеть мир и существ как самоосвобождающуюся игру пространства. **Шинэ** (тиб., санскр. *шаматха*): успокоение ума, пребывание в покое. Медитация на действительный, воображаемый или абстрактный объект, когда стараются приучить ум однонаправленно и, не отвлекаясь, покоиться в сосредоточении на объекте. Шинэ в Сутре и тантре является основой узнавания истинной природы ума. **Ясность** (тиб. *салва*, санскр. *вьякта*): пустотность, ясность и безграничность ума – это его абсолютные качества, неотделимые друг от друга. Ясность – это врожденная способность ума непрерывно переживать явления. Постигнуть ее – значит осуществить Состояние радости.



## Примечания

### 1

Миларепа (1052–1135) – один из величайших йогов Тибета, буддийский учитель, лама традиции Кагью.

### 2

Церингма – защитница местности, в которой медитировал Миларепа, одна из его ближайших учениц.

### 3

Гуру Ринпоче, или Падмасамбхава, – один из величайших учителей индо-тибетского буддизма, основатель тибетской традиции Ньингма.

### 4

Примерно так же мы ощущаем себя во сне. – *Прим. пер.*

### 5

Здесь имеется в виду Нагарджуна-тантрик, живший в IX веке и оставивший свой след в ранней истории школы Кагью.

### 6

Марпа Чёкьи Лодрё (1012–1097) был великим переводчиком и учителем, основателем традиции Кагью в Тибете.

### 7

Мастера линии преемственности Ньингма, которые упоминаются в тексте Целе Нацога Рангрёла.

## 8

Терминология линии Ньингма: Маха, Ану, и Ати-йога в какой-то степени сопоставимы с отцовскими, материнскими и недвойственными тантрами.

## 9

Йеше Цогьял (VIII век) – Тибетская йогиня, супруга и ближайшая ученица великого мастера Падмасамбхавы, или гуру Ринпоче, стоявшая у истоков традиции Ньингма.

## 10

Гаруда – птица из индийской и Тибетской мифологии. Гаруда появляется на свет уже взрослой, что символизирует мудрость.