

Кенчен Палдэн Шераб Ринпоче

ШЕСТЬ БАРДО

Шитро — учение
о мирных и гневных божествах

Современный комментарий к тэрма Карма Лингпы

СПб. Уддияна. 2007

ББК 86.35

Кенчен Палдэн Шераб Ринпоче.

Шесть бардо. Учение о мирных и гневных божествах. — СПб.:

Уддияна, 2007. — 136 с.

Перевод с тибетского: Кенпо Цеванг Донгял Ринпоче

Перевод с английского: О. Кудрявцева

Редакторы: Ф. Маликова, А. Кулик

ISBN 5-94121-035-3

© Культурный центр «Уддияна», 2007.
Все права защищены. Полное или частичное воспроизведение текста возможно только с разрешения издателя.

Содержание

Предисловие	5
Бардо	7
Линия передачи	9
Введение	13
БАРДО РОЖДЕНИЯ И ЖИЗНИ	16
<i>Кенэ бардо (skye gnas bar do)</i>	
Объединение видимостей и мыслей с путем	27
БАРДО СНОВИДЕНИЙ	31
<i>Мидам бардо (rmi lam bar do)</i>	
БАРДО МЕДИТАЦИИ	47
<i>Самтэн бардо (bsam gtan bar do)</i>	
БАРДО УМИРАНИЯ	53
<i>Чикей бардо ('chi kha'i bar do)</i>	
Элементы	54
Нарушения пран	55
Земля растворяется в воде	57
Вода испаряется в огне	59
Огонь рассеивается в ветре	60
Ветер растворяется в пространстве	61
Пространство растворяется в ясном свете	62

Белизна, краснота и чернота	64
Путь практика высокого уровня	71
Подношение мандалы	76
Пова	78
Тонкие знаки	84
Краткий обзор учения о бардо умирания	88
БАРДО ЯСНОГО СВЕТА ДХАРМАТЫ	92
<i>Чони бардо (chos nyid bar do)</i>	
БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ	104
<i>Сипэй бардо (srid pa'i bar do)</i>	
Блуждания	106
Полный цикл	117 В
опросы и ответы	122

От составителя

Это бесценное учение о бардо кенчен Палдэн Шераб Ринпоче вначале произнес по-тибетски весной 1991 года в Падма Гочен Линге, центре затворничества Ваджраяны, который находится в Теннесси на плато Камберленд, а затем он более подробно объяснил его зимой 1994 года на недельном семинаре в Уэст-Палм-Бич, что во Флориде. Летом 1996 года я, недостойный упасака Падма Шугчанг, по просьбе моих учителей начал работу по составлению английского перевода, сделанного кенпо Цеванг Донгялом. Сейчас, в январе 2000 года, результатом моих усилий явилась эта неопубликованная рукопись. Так как кенпо пока не дали окончательного одобрения этой работе, все ошибки полностью на моей совести. Да осознают все ваджрные дети досточтимых Кенпо Ринпоче, какую необычайную драгоценность они получили, и благодаря размышлению над высшим смыслом учений о бардо быстро окажутся в состоянии полноты совершенного пробуждения, с блаженством и покоем во всех иллюзорных перерождениях привольно наслаждаясь игрой запредельной мудрости и благословляя живых существ в бесчисленных мирах и во всех грядущих временах.

Падма Шугчанг

Бардо

Бардо — это тибетское слово. *Бар* означает «между», а *до* — «место» или «остров». Таким образом, это слово можно перевести как «промежуточное место» или «переходное состояние». Этим термином обозначают последовательные стадии переживания, составляющие процесс воплощения и перерождения. Есть много способов толкования понятия *бардо*.

В учениях о бардо говорится о нетленной и непрерывной природе ума и переживания. Эти наставления касаются непосредственно как смерти, так и повседневной жизни. Если мы понимаем, что происходит сейчас, при жизни, то можем с уверенностью смотреть в будущее.

Согласно учениям Будды, все живые существа от природы просветлены и изначально чисты. Однако вследствие небольшой ошибки ничтожно малое пристрастие перерастает в привязанность к своему «я» и состояние заблуждения. До тех пор пока мы пребываем в заблуждении, наша истинная природа скрыта от нас. Бардо — это промежуток между началом состояния заблуждения и возвратом к естественному состоянию. Все наши скитания в этом промежутке и есть бардо. Пока мы не достигнем

просветления, все, что мы чувствуем, знаем, переживаем, — проявления бардо. Даже сейчас мы блуждаем в промежуточном состоянии. Это будет продолжаться до тех пор, пока мы не откажемся от двойственных представлений, цепляясь за веру в действительное существование «себя» и мира.

Состояния бардо не существуют вне нас. Их содержание — это наше переживание. Очень важно понять это. Не думайте, что вы бываете в бардо только в какие-то определенные периоды. Вся вселенная — сансара и нирвана — пребывает в бардо. От самого момента погружения в сон и до полного пробуждения мы находимся на территории бардо. До тех пор пока мы в плену привязанности к «я», мы в бардо.

Даже существа, достигшие высочайшего духовного уровня, и великие йогины пребывают в этом процессе, но они уже пробудились и поэтому не делают различий между бардо и чистой осознанностью (*ригна*). Они понимают, что все явленное — игра изначальной мудрости.

Линия передачи

Откуда пришли учения бардо? Эти учения передал Будда Шакьямуни, а затем их продолжил передавать Гуру Падмасамбхава, который в восьмом веке принес их в Тибет. Объяснения и наставления Гуру Падмасамбхавы о бардо очень подробные и ясные, в то время как относящиеся к этой теме слова Будды Шакьямуни — более общего характера и встречаются в разных его проповедях. Когда Гуру Падмасамбхава пришел в Тибет, одни учения о бардо он дал своим ученикам, а другие с помощью Еше Цогял сокрыл в разных местах, дабы их обнаружили в нужное время. На протяжении многих поколений великие тэртоны открывали их, благодаря чему теперь существуют обширные учения о бардо.

Чтобы пробуждать живых существ с разными способностями, Будда Шакьямуни дал наставления разных уровней, которые можно подразделить на девять *ян*, или колесниц. *Шитро* — учение о мирных и гневных божествах — считается частью внутренней тантры. На деле это сжатое учение, опирающееся на коренной смысл Гухьягарбха-тантры, а также воззрения, выраженные в учениях ану- и ати-йоги. Многие великие учителя говорили, что шитро — это внутренняя тантра внутренней тантры.

Исходя из этого, мы не делаем различий ни между разными внутренними тантрами, ни между стадиями зарождения и завершения, а объединяем их. Это союз ригпа и пустоты, единство переживаний на стадиях рождения, смерти и жизни. Нет основы для разграничения, потому что все это аспекты нашей истинной природы. Ничто не отвергается и не принимается избирательно. Это учение называют учением, которое объединяет все в единое состояние.

В Тибете Гуру Падмасамбхава передал учения бардо великому множеству учеников, и все они достигли просветления. Известно, что многие из них были последователями учения Дзогчен, и это высокое воззрение составляет ядро учений шитро. Наставления по бардо передавались через две линии передачи: *кама* и *тэрма*. Тексты-тэрма стали широко известны в XIV столетии благодаря таким тэртонам, как Карма Лингпа. Он был одним из великих учителей, который открыл тэрма шитро, часть которого составляет учение *Бардо тодрол*, получившее на Западе название «Тибетская книга мертвых».

Согласно традиции, пять великих тэртонов: Дордже Лингпа, Ратна Лингпа, Падма Лингпа, Карма Лингпа и Санге Лингпа — связаны, соответственно, с пятью направлениями: востоком, югом, западом, севером и центром. Карма Лингпа был воплощением одного из двадцати пяти учеников Гуру Падмасамбхавы — Чокро Луй Гялцена, жившего в девятом веке известного тибетского переводчика *Кангюра*. Чокро Луй Гялцен перевел на тибетский язык многие учения Винаи, переданные Буддой. Получив наставления Гуру Падмасамбхавы, Шантаракшиты и Вималамитры, он практиковал их и достиг просветления. Следуя своему обету бодхичитты и желанию Гуру Падмасамбхавы, учитель Чокро много раз перерождался в Тибете

те в облике различных тэртонов и великих бодхисатв. Одним из его воплощений был Карма Лингпа, практикующий, живший в XIV веке.

Карма Лингпа, «северный тэртон», родился в юго-восточном Тибете, к северу от Дагпо, родины Гампопы. Следуя наставлениям Гуру Падмасамбхавы, он обнаружил учение шитро и другие сокровища на горе Гамподар, где скалы похожи на танцующих богов. После того как он извлек тэрма, он практиковал эти учения в полной тайне, согласно велению Гуру Падмасамбхавы. Только спустя годы он поделился этими учениями со своим сыном, Ниндой Чодже. Оба они, Карма Лингпа и Нинда Чодже, практиковали шитро в тайне и проявили радужное тело. На протяжении трех поколений эти наставления передавались только одному человеку. Наконец эти учения получил Намка Чоки Гяцо, внук Карма Лингпы. За всю свою жизнь он передавал эти учения только три раза. С тех пор этот цикл учений стал одним из самых известных учений в тибетском буддизме.

В первый раз Намка Чоки Гяцо передал эти учения небольшой группе, в которой был Эна Лингпа, тоже известный тэртон. Эна Лингпа принес это учение в Суминг, монастырь Чогьяма Трунгпы. Во второй раз Намка Чоки Гяцо передал учения более многочисленной группе, и учение распространилось по монастырям области Катог. Благодаря очень известному учителю Хеба Чун-юнгю шитро стало широко известно среди последователей школы кагью. В последний раз Намка Чоки Гяцо передавал эти учения уже в конце своей жизни. Многие из слушателей были из храма-монастыря Ниндал, к которому принадлежали последователи и школы кагью, и школы нингма. Среди учеников был великий учитель Карма Чамлинг, который затем передал эти наставления многим

ученикам. Таким образом, хотя Намка Чоки Гяцо передавал эти учения всего трижды, он положил начало трем различным линиям передач в школах кагью и нингма.

Практики, связанные с этими учениями, в скором времени стали хорошо известны. До сих пор многие выполняют их в качестве своих ежедневных практик, причем среди них есть и знаменитые ламы, и верующие миряне, и практики, достигшие высокого уровня. Целые семьи делают их изо дня в день каждое утро. Даже те, кто не умеет читать, выучивают их наизусть, слушая, как другие члены семьи повторяют их каждый день.

Шитро содержит не только учение о бардо. Оно представляет собой полное учение. «Тибетская книга мертвых»^{*} — это только малая часть шитро. На самом деле текст шитро огромен и содержит подробные объяснения стадий визуализации (зарождения) и завершения, учения Дзогчен, наставления по трэкчо и тогал. Это всеобъемлющий цикл, но переведен был только раздел о бардо. Звучание этих учений по-тибетски особенно прекрасно. Каждое слово Гуру Падмасамбхавы имеет особую силу мантры, делая ясным скрытый смысл многих переживаний и зрительных образов.

Это было краткое ознакомление с линией передачи этих учений.

^{*} См. Тибетская книга мёртвых. — СПб.: Уддияна — Шанг-Шунг, СПб., 2004. Перевод с тибетского и введение Чогьяла Намкая Норбу.

Введение

Учения бардо имеют особую важность и силу. В наставлениях по бардо мы получаем совокупность методов и практик, благодаря которым мы сможем обнаружить неотъемлемую от нас природу будды. Если мы хорошо знакомы со стадиями бардо, то нас не удивят и не смутят крупные перемены, которые случаются с нами при жизни или в промежутке между жизнями. Напротив, мы сможем наслаждаться непрерывностью понимания и духовного роста. Чтобы обрести такое всеобъемлющее видение, необходимы отвага, уверенность и преданность.

В тэрма, открытом Карма Лингпой, Гуру Падмасамбхава говорит о шести различных бардо. Первое бардо начинается, когда мы родились, и длится, пока мы живы. Второе — это бардо сновидений. Третье — это бардо сосредоточения, или медитации. Четвертое происходит во время смерти. Пятое бардо известно как бардо ясного света дхарматы. Шестое — бардо бытия, или кармического становления. Таковы шесть бардо. Я рассмотрю более подробно каждое из них.

Первое бардо — бардо рождения и жизни — длится с момента зачатия в чреве матери и до вашего последнего

дыхания, когда сознание покидает тело в момент смерти. Это бардо называется *кенэ*.

Второе бардо — *милам*, или бардо сновидений, в других учениях считают частью первого бардо, потому что в течение жизни мы часто спим и видим сны. Существуют способы объединять состояние сна с практикой, так что даже во время сна мы можем продвигаться по духовному пути.

Третье бардо — *самтэн*, бардо медитации. Считается, что с этим бардо знакомы только те, кто медитирует, или ищет внутреннего мира и понимания. Начало и длительность этого бардо зависят от способностей практика. Бардо медитации также считают частью бардо жизни. Но Гуру Падмасамбхава разделил бардо сновидений и медитации, поскольку это очень важные аспекты жизни и практики. Медитация — это основной способ развития духовного прозрения и понимания. Она позволяет нам, избежав смятения бардо, оказаться в ясности изначальной природы.

Четвертое бардо — *чикей*, бардо умирания. Оно начинается с момента появления внешних и внутренних признаков смерти, длится во время растворения элементов и заканчивается с последним выдохом или же несколькими минутами позже, когда полностью прекратится внутреннее дыхание.

Пятое бардо — *чони*, бардо ясного света дхарматы, начинается сразу после последнего выдоха. Этот внешний признак обычно считают моментом смерти. Однако внутри продолжают тонкие движения пран, которые продолжают последовательно растворяться. На этом этапе энергии в форме звуков и светов, необъяснимые с обычной точки зрения, проявляются и вспыхивают с необычайной силой. В учениях Дзогчен эти проявления называются видениями тогал, они возникают сами собой, без усилий с чьей-либо стороны. Вместе с этими проявлениями

ми возникает переживание глубокого покоя и изначальной осознанности. Продолжительность этих процессов может быть различной, от одной секунды до получаса и более.

Шестое бардо — *ситэй*, бардо становления, или бытия. Обычные существа, которые при жизни никогда не практиковали и в момент смерти не смогли узнать ясный свет, обычно пребывают в помрачении, находясь в пятом бардо, бардо ясного света. В итоге они оказываются в шестом бардо, на последнем этапе перед перерождением. Эта стадия продолжается до тех пор, пока в видениях нам не явятся наши родители и мы не окажемся в чреве матери. В среднем период между смертью и новым рождением длится сорок девять дней, хотя он может быть и гораздо более коротким, всего дня три. Он не одинаков для всех. При определенных обстоятельствах он может быть намного длиннее, но в среднем продолжается сорок девять дней.

Процессы бардо отражают колесо взаимозависимого возникновения. Оно вращается снова и снова, а потому, после того как мы умрем и пройдем через различные бардо, мы снова рождаемся и живем. Этот цикл продолжается, пока мы не достигнем полного просветления. Последовательность стадий бардо необходимо изучать не просто для общего ознакомления, но и для того, чтобы уметь их узнавать. Мудрое использование этих учений позволит вам продвинуться по пути и одарит бесценными искусными методами, благодаря которым вы сможете вершить благо для всех живых существ.

Понимая огромную важность этих учений, Гуру Падмасамбхава дал обширные наставления о бардо. Мы все путники, идущие по этой стезе, а потому должны четко осознавать свои обстоятельства и применять эти учения с пользой.

БАРДО РОЖДЕНИЯ И ЖИЗНИ

Кенэ бардо (skye gnas bar do)

Бардо рождения и жизни подразумевает нашу нынешнюю жизнь и переживания. Мы уже родились и еще живы, следовательно, находимся в первом бардо. Как наилучшим образом использовать это время? Гуру Падмасамбхава объясняет, что воспользоваться полученными нами преимуществами и осуществить свои помыслы в течение этой жизни мы сможем, если научимся сосредоточивать ум. Ведь наша жизнь не будет длиться вечно.

**Когда пред тобой предстает бардо рождения,
В этой жизни нет лишнего времени;
Отринув лень...**

Мы не знаем, как долго пробудем в бардо жизни. Этого не скажет никто. Неизвестно, когда и где мы умрем. Это совершенно непредсказуемо. Как бы вы ни были богаты или умны, вы не можете знать, сколько еще проживете. Именно потому, что срок нашей жизни неизвестен, Гуру Падмасамбхава советует нам отбросить лень.

Сейчас самое время оценить свои жизненные обстоятельства, ощутить благодарность, пробудиться и с воодушевлением стараться обрести великие плоды. Нужно раз-

вивать в себе уверенность в правильности своего пути и с радостью по нему стремиться. Нельзя считать себя кем-то жалким и ни на что не способным. Не допустите, чтобы такая благоприятная возможность ускользнула, а потом вам пришлось горько в этом раскаиваться. Научитесь трудиться с пользой, радостно и преданно.

Лень — величайшее препятствие для духовного продвижения. Бывает много разновидностей лени, но все они порождены ложным ощущением, что у нас еще много времени. «Я не буду заниматься этим сейчас, лучше сделаю это потом», — думая так снова и снова, мы упускаем многие возможности и теряем из виду свою цель. Это худшее следствие лени.

Один из видов лени основан на сомнении: «Неужели я смогу хоть когда-либо это сделать?». Вы принижаете себя, и даже чувствуете нечто особенное, когда ставите себя так низко и считаете себя настолько неспособным. Чтобы преодолеть это, требуется мужество. Найдите в себе естественное чувство собственного достоинства. Прочувствуйте драгоценность этого момента; какое это чудо — жить! Если вы поймете эту истину, нет ничего, что вы не смогли бы свершить. Именно это сделали Будда и другие великие учителя. Именно такие помыслы лежали в основе их деяний. Поскольку все мы наделены природой будды и мудростью, почему бы нам не сделать то же, что и они? Так что будьте прилежны и практикуйте без страха.

Другой вид лени связан с тем, что вы упускаете великую возможность из-за того, что поглощены мелкими интересами. Зная, что практика очень важна, в какой-то мере осознавая неповторимость создавшихся обстоятельств и чувствуя порыв воспользоваться этой великолепной перспективой, тем не менее, вы по-прежнему попусту тратите время и предаетесь бессмысленным мирским занятиям. Вы будто кошка, которая всегда хочет

поймать еще одну мышь. Гуру Падмасамбхава учил, что мирские дела бесконечны, как волны в океане. Как только вы собираетесь что-то закончить, набегают новая волна, а за ней другая. Всегда есть еще что-то, чем можно заняться или что приобрести. Эта разновидность лени проистекает от того, что вы постоянно отвлекаетесь на бесчисленные цели и дела. Вы никогда не сможете сказать, что завершили все. Вы никогда не переделаете всех дел. Не понимая причины своей неуспокоенности, вы по привычке хватаетесь за внешнее и оказываетесь втянуты в бесконечную череду беспорядочных мыслей и импульсивных поступков. Это происходит всегда, пока есть привязанность к внешнему. Но загляните внутрь себя — и вы найдете источник всех этих неугомонных чувств. А кроме того, вы найдете радость, покой и мысли, несущие мир и гармонию.

Не нужно верить в это только потому, что Гуру Падмасамбхава так сказал. Вспомните биографии знаменитых людей: воинов, царей, людей искусства. Все они умерли, так и не осуществив своих мечтаний и планов. Все покинули этот мир, не окончив дела. Поразмышляйте сами — и вы поймете, что это действительно правда.

Как поступать, если вы заметили в себе лень? Реагируйте немедленно и решительно. Не прибегайте к уловке: «Я сделаю это потом». Будьте нетерпимы к лени. Гуру Падмасамбхава сказал, что, заметив у себя лень, нужно поступать, как пугливый человек, увидевший, что к нему на колени заползла змея. Ведь вы не будете просто сидеть и смотреть, что змея будет делать дальше. Вы вскочите, отбросите змею и убежите! Еще Гуру Падмасамбхава говорит, что, заметив у себя лень, нужно действовать с такой поспешностью, с какой действовала бы красавица, у которой загорелись волосы. Это очень ясные примеры того, как нужно реагировать на лень.

Из всех шести бардо важнее всего знать именно о бардо рождения и жизни. Именно здесь мы по-настоящему можем развиваться, становиться сильнее, понять то, что поистине драгоценно, и полностью пробудить в себе присущую нам природу будды, так чтобы суметь легко справиться с остальными бардо. Благодаря практике и медитации мы можем узнать истинное положение вещей и проходить через все превратности рождения и смерти с великой верой и радостью. Вы можете оставить все тревоги, заботы и сомнения. Все само придет вам в руки: вы будете именно там, где нужно.

Гуру Падмасамбхава говорит, что если вы правильно практикуете во время этого бардо, то сможете без сомнений пройти все превратности других бардо и вернуться домой, подобно соколу, который возвращается в свое безопасное гнездо на вершине утеса. Вы просто взлетите и безо всяких сомнений и колебаний вернетесь в свой дом. Если вы действительно научитесь чему-то в течение этой жизни, то все остальные бардо не будут представлять для вас никакой трудности. Вы пройдете их все с полной уверенностью и полной осознанностью, так что все это станет для вас частью великолепного приключения.

Гуру Падмасамбхава особенно выделяет мысль о том, как драгоценно именно то время, в котором мы живем сейчас. Не скупитесь на благие дела. Постоянно совершайте то, что принесет благо вам и другим. Во многих учениях говорится, что сейчас мы на острове сокровищ: мы можем найти здесь всевозможные драгоценные камни. Берите их в руки, наполняйте ими карманы и заплечные мешки. Если вы вернетесь с пустыми руками, колесо сансары завертится вновь.

Время не ждет. Мы должны использовать его и делать что-то значительное. Разумеется, нам приходится много работать просто для того, чтобы выжить в этом мире, но

необходимо по-настоящему расширить свое воззрение и упорядочить поведение. Гуру Падмасамбхава учит нас быть внимательными к настоящему, но и не забывать смотреть в будущее, думать о том, что будет завтра, послезавтра, на следующий год и еще через год. Так мы сможем развить разум и сострадание, необходимые для того, чтобы приносить пользу всем живым существам, сегодня, завтра и всегда.

Эти учения передал сам драгоценный Гуру. Ту же истину изрекали все другие будды и бодхисаттвы. Все великие учителя, принешие огромное благо всем живым существам, на протяжении многих поколений усердно трудились, развивая любовь, сострадание и бодхичитту. Все они поступали так. Мы должны следовать их примеру. Подумайте о мужчинах и женщинах, которые стали духовными наставниками, и помните о них постоянно. Учитесь поступать так же, как и они. Не обманывайте себя. Мы можем думать, что очень умны, но если мы будем попусту тратить время, круговорот кармической зависимости останется неизменным.

Отринув лень и не отвлекаясь, ступи на тройной путь слушания, размышления и медитации.

И Гуру Падмасамбхава, и Будда Шакьямуни говорили, что нужно делать три вещи: получать учения, обдумывать их и медитировать. Сначала слушайте учения и воспринимайте их, затем обдумывайте. Чтобы успокоить ум, сначала нужно осознать препятствия и помехи, которые скрывают от нас его истинную природу. Сделав это, мы готовы к медитации.

Медитация — результат изучения и размышления. Исходя из этого, медитировать — не значит просто тихо сидеть в одной позе и сосредоточивать ум на каком-то

внешнем объекте. Скорее, медитация — это обнаружение истинной природы. Поскольку истинная природа присутствует и внутри и снаружи, медитация проясняет наше воззрение и помогает научиться постигать как субъективные, так и объективные явления. При медитации в центре внимания должна быть природа ума. Это прояснит и все остальное.

В результате созерцания истинной природы проявляются такие непостижимые состояния, как сияющая ясность и абсолютная открытость. Благодаря пребыванию в этом состоянии, такие великолепные качества, как сострадание и мудрость, будут возрастать естественным образом. Поначалу ваши мысли станут для вас менее интересными и навязчивыми. Со временем, когда вы научитесь оставаться в глубокой медитации более длительное время, двойственные представления будут полностью укрощены. Когда вы без усилий пребываете в сиянии изначальной природы, мысли будут похожи на слуг. С этого момента у вас возрастет способность управлять процессами, происходящими в вашем уме.

Постепенно возникнет великое блаженство. Когда вы становитесь нераздельными с истинной природой, уже нет страданий, а есть только непоколебимая беспристрастность. Обретя власть над представлениями и умом, вы сумеете лучше управлять всеми другими аспектами вашей жизни. Все становится осуществимым, потому что вы понимаете процессы бардо.

Слушание, размышление и медитацию называют тремя мудростями. Каждая из этих практик жизненно необходима, для того чтобы пробудить свою природу будды и быть полезным другим. Сначала внимательно слушайте учения, которые вам передают. Это воодушевит вас и вдохновит на совершение радостного усилия. Недостаточно

лишь собирать учения: вникайте в их смысл, размышляйте над их значением. Затем, дабы услышанное не просто вошло в ваши уши и мозг, воспримите его всем своим существом. Чтобы по-настоящему объединиться со смыслом наставлений, примите их всем сердцем и подтвердите истинность каждого слова своим собственным пониманием. Это и есть размышление. Если вы глубоко обдумываете учения, в результате вы естественным образом придете к медитации. Медитация поможет созреванию того, что вы изучили, так чтобы ваше знание не оставалось просто теоретическим или умозрительным. Плод будет созревать по мере вашего роста. Хотя все эти стадии обязательны, медитация наиболее важна.

Выполнение этих трех практик будет невозможным, если вы не научитесь замечать свою склонность отвлекаться и не избавитесь от нее. Это особенно верно для начальной стадии, но привычка отвлекаться может быть серьезной помехой на любой стадии практики, особенно во время медитации. В Дзогчене говорится: «Нет никакой медитации. Медитация — это когда не отвлекаются». В учениях Праджняпарамиты Будда Шакьямуни выделил десять категорий того, что может отвлекать во время практики.

Мы отвлекаемся не намеренно, поэтому нам нужна особая чуткая внимательность, чтобы избавиться от этой привычки и успешно практиковать. Это не всегда просто, даже если у нас есть правильное намерение и радостное усердие. Учитесь слушать не отвлекаясь. Не позволяйте вашему вниманию блуждать во время практики размышления. Старайтесь не цепляться за мысли и образы во время практики медитации. Чтобы вас не увлек за собой поток мыслей, будьте внимательны и бдительны без напряжения.

В следующей строке говорится о результате практики трех мудростей:

Объедини видимости и мысли с путем и постигни природу трех кай.

Осуществление трех кай — это результат применения трех мудростей. Дхармакая, самбхогакая и нирманакая представляют собой три нераздельных аспекта будды. Согласно внутренним тантрам, три кай не имеют объективного бытия — нигде не пребывая, они вездесущи и объемлют и ум, и видимости. Это значит, что все и всегда пребывает в состоянии совершенного просветления.

Все сущее — это проявление кай. Три кай неотделимы одна от другой и изначально пребывают в единстве дхарматы. И мы сами, и внешние объекты — всё, по сути, является трикаей. Если мы полностью осознаем, кто мы, то поймем, что нам не нужно было ничего делать и никуда не нужно было идти, чтобы достичь просветления или увидеть чистую землю. Чистая земля — это трикая, и все шесть бардо тоже возникают из этих кай. Проявление, деятельность, истинная природа трех кай — все это внутри нас. Нам не надо спасаться из «этого ужасного места», чтобы попасть в некую волшебную и прекрасную страну, где пребывают три кай. Необходимо постичь три кай как истинную природу и реальность всех явлений.

Безграничная и не созданная, истинная природа ума — это великая пустота, или непостижимая открытость, которую называют дхармакаей. Великая пустота — не абсолютное ничто, пустое место, вакуум, отсутствие чего бы то ни было. Она светоносна, чиста и наполнена. Она спонтанно излучает сияние и ясность. Эту неисчерпаемую светоносность истинной природы называют самбхогакаей.

Ум постоянно деятелен, излучая из себя изменчивый мир. В силу своей инерции мир ни на миг не остается одинаковым. Каждая искра — мгновенная вспышка бытия — неотделима от изначального состояния истинной природы. Каждая искра — это единство пустоты и ясности. Это излучение, проявляющееся как точки-мгновения пространства-времени, называют нирманакаей.

Гуру Падмасамбхава учил, что три кай неотъемлемы от природы ума. Многие люди не знают этого и блуждают в поисках чего-то вовне. Эти поиски дают им много разных переживаний: хороших и плохих, высоких и низких, глубоких и поверхностных — череду приобретений и потерь. Но, так или иначе, все эти объекты восприятия порождены нашим собственным умом. Ни одно из этих качеств не существует как нечто объективное, независимое. Настоящее течет и изменяется, и это непостоянство показывает, что объекты и события не имеют независимого бытия.

Все, что вы воспринимаете и переживаете в своем сознании, — не что иное, как проявления вашего ума. Все, что вы видите, слышите, чувствуете, ощущаете органами вкуса, обоняния и осязания, — это ваш ум. Что же такое на самом деле ум? Ум изначально открыт, пуст и чист. Кроме того, ум — это воплощение трех кай. Практика заключается в том, чтобы обнаружить и проявить истинную природу своего ума. Необходимо изучать, обдумывать, медитировать, чтобы в конце концов по-настоящему постичь трикаю. Если мы в своих усилиях будем преданны и целеустремленны, все явления предстанут как трикая. Когда придет смерть, мы воспримем это событие как явственное проявление трех кай, еще один аспект истинной природы. Мы спокойно встретим смерть, если осознаем, что это часть естественного процесса.

Бардо рождения и жизни — это исключительные условия для практики. Поскольку все наполнено тремя каями, необходимо осознать, что все, что мы сейчас видим и воспринимаем, в конечном счете ничем не отличается от изначальной природы ума. Понимание исконной чистоты всего, что мы воспринимаем, — высшее учение внутренних тантр. Все наши двойственные понятия: «я» и «другие», «хорошее» и «плохое», «друзья, которым надо помогать» и «враги, которых надо избегать» — возникают просто как мысли в нашем уме. Все это — создания ума. Ничто из того, что обозначено этими названиями, не имеет независимого бытия, однако ум создает понятия и выстраивает образы, в которые мы склонны верить и действовать в соответствии с этим. Не имеющие должной внимательности и склонные отвлекаться, мы неизменно привязаны к двойственным представлениям об объекте и субъекте.

Что такое привязанность к представлению об объекте? Это привязанность к тому, о чем мы думаем. Это вера в то, что объекты действительно существуют так, как их воспринимает наш относительный ум. Вот что называется привязанностью к представлению об объекте.

Мы неизменно привязаны к своим мнениям и создаем искусственные разграничения. Мы раз и навсегда решили, что вот это — хорошо, а это — плохо. Такая привязанность к умозрительным представлениям основана на идее постоянства. Хотя все непрерывно меняется, ум создает постоянный образ и поддерживает его, создавая иллюзию неизменности. Попытки видеть мир таким, каким мы хотели бы, упорное поддержание в уме этого образа и называют привязанностью к «я». Можно сказать, что мы будто задыхаемся в тесном коконе. Находясь в плену привязанностей, мы не замечаем возможностей освободиться от этих пут и начать расти.

Если запереть человека в ограниченном пространстве, в котором невозможно двигаться, тело задеревенеет. Мы хотим изменить позу, но у нас нет для этого места, и мы страдаем. Если мы переваливаемся немного на один бок, это не приносит большого облегчения. Любое движение причиняет страдания, потому что тело задеревенело. Именно такое воздействие привязанность к «я» и объектам оказывает на тело и ум. Отказываясь от любви и страдания, мы создаем маленькое, тесное пространство для себя и других. Привязанность к «я» и объектам, двойственное мышление делают нас ограниченными и напряженными, и мы непроизвольно передаем и другим эти качества, которые тягостны для всех. Дверь в нашу клетушку широко раскрыта, но, если мы не выходим через нее, это все равно как если бы она была опечатана; мы все равно будем страдать от ограничений. Но если мы откроем свое сердце и ум, пробудим в себе чувство равной любви ко всем живым существам, мы освободимся в бесконечный простор, реальность без каких бы то ни было ограничений, в изначальную природу своего ума, которая всегда была открыта и свободна. Освободившись от привязанности к «я», мы просто возвращаемся к своей изначальной природе, какая она была и есть.

Лелея двойственные представления о хорошем и плохом, мы подсознательно формируем свои надежды и страхи, которые затягивают нас в круговорот эмоциональных подъемов и спадов. Мы избегаем того, чего не любим, и считаем, что должны желать и придерживаться чего-то хорошего. Если мы принимаем подобные идеи, то надежды и страхи могут разрушить наше видение и сокрушить нас. Под их воздействием мы теряем силу и свою истинную индивидуальность. Где рождаются надежды и страхи? В уме, раздираемом двойственными понятиями. Ум —

единственный источник всего. Где находится ум? Задавая таким вопросом, мы должны начать поиски, понимая, что ищем не нечто материальное, существующее как вещь. Все исчезает так же быстро, как и возникает. Чем глубже мы смотрим, тем быстрее все исчезает, и в конце концов мы дойдем до точки, где нет вообще ничего. Поиски закончены. И мы не знаем, что делать дальше!

В некотором смысле мы потерпели полную неудачу. Но на самом деле мы быстро приближаемся к изначальному состоянию, которое Будда называл великой пустотой. Здесь нет разделений, различий и границ. Мы достигли высшей точки: изначальной бесконечной истинной природы ума. Усердно охотясь за радугой, мы достигли горизонта, места, в котором больше не за чем гнаться. Все сливается с этим безмерным пространством, а ум без напряжения растворяется в безграничном измерении истинной природы и пребывает в медитации. Это самое главное. Когда нет беспокойства или двойственности тела и ума, это и есть истинная медитация. Для этого не нужно никакого волшебства. Просто наблюдайте собственный ум. Делая это, в конце концов вы окажетесь в этом блаженном месте совершенной беспристрастности.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ВИДИМОСТЕЙ И МЫСЛЕЙ С ПУТЕМ

Практика медитации учит нас выходить за пределы умозрительных различий между видимостями и мыслями. Субъект и объект объединяются в некую единую силу. Мы больше не видим мир независимо пребывающих вещей и существ. На самом деле даже атом не есть некая конкретная частица материи. Хотя атомы проявляют много качеств, они не являются незыблемыми, независимыми

объектами. Любая видимая вещь — это всего лишь мимолетное умственное построение, и в ее основе лежит взаимозависимость всего сущего. Ничто не существует вне этой взаимозависимости. Даже атом состоит из более мелких частиц. Любой объект можно разделить на более мелкие частицы, которые, в свою очередь, можно снова разделить на еще более мелкие и так до бесконечности. Атомы и все, что из них состоит, суть не что иное, как волшебные проявления истинной природы. Именно поэтому великие учителя могли летать в небе или превращать одни вещества в другие. Можно сказать, что на самом деле они ничего не изменяли: на самом деле они лишь демонстрировали взаимозависимость и истинную природу всего, что возникает.

Изначальная природа удивительна и непостижима. Великая пустота, свободная от независимого бытия, полностью открыта и податлива. Любое из ее всевозможных светоносных проявлений драгоценно и неповторимо. Мы можем убедиться в этом на многих примерах. Например, все живые существа воспринимают окружающее не одинаково. Животные, боги и люди видят совсем разные миры. Но то же самое можно сказать даже о людях, принадлежащих к одной культуре.

Посмотрите. [Ринпоче показывает колокольчик.] Хотя любой из нас может дать название этому предмету, у каждого есть свое восприятие и понимание, что это такое. Любой из нас видит красный цвет по-своему. Объекты не существуют на самом деле так, как они проявляются. Ум каждого из нас говорит с нами по-разному, а потому разные существа, глядя на один и тот же предмет, видят его не одинаково. Видение каждого неповторимо! Очевидные расхождения, например разные точки зрения, — это проявление относительности внешнего мира. Но наши внутренние расхождения гораздо глубже, потому что у каждо-

го есть собственные взгляды и ассоциации, вследствие чего каждый из нас видит свою картину внешнего мира. Именно поэтому существует много будд. Например, есть пять дхьяни-будд. Каждый из них осуществил природу будды несколько по-иному и проявляет свои особые качества на благо всех существ.

Как спортсмены тренируются перед Олимпийскими играми, чтобы завоевать золотую медаль, так и мы упражняем свои способности на полях бардо рождения и жизни, чтобы затем, в других бардо, особенно в четвертом, пятом и шестом, получить золотые, серебряные или бронзовые медали. Первое бардо — лучшее место для тренировки.

Чтобы подчеркнуть эту мысль, в тексте говорится:

Теперь, когда ты обрел человеческое тело,

Это драгоценная возможность — быть человеком, быть окруженным всем этим богатством и красотой и иметь возможность осуществить в себе природу будды. Это очень значимое время. Не относитесь к этой возможности как к чему-то само собой разумеющемуся и не растрачивайте ее зря. Осуществите свою истинную природу. Мир людей — это уникальное место, где мы можем трудиться, чтобы свершить нечто важное, и развивать свое понимание. Будда Шакьямуни всю свою жизнь повторял это снова и снова. Это не чистая страна, в чем вы можете убедиться, если посмотрите, что происходит в мире, но для нас это лучшее место для того, чтобы учиться и развиваться.

Есть много других миров. Некоторые из них исключительно прекрасны, роскошны и приятны. По сравнению с ними наш мир, возможно, не так хорош, но это поистине очень важное место, так как здесь мы можем созреть и

совершенствоваться. В этом мире много разных причин, которые побуждают нас к росту, помогая нам открыть и проявить нашу природу будды. Многие ситуации требуют от нас отваги, веры и любви. Если мы свершим что-то важное здесь, то сможем попасть и в другие места и наслаждаться более высокими уровнями достижений. Но сейчас именно здесь нам нужно использовать свою жизнь, чтобы совершить нечто значительное.

Практикуя в бардо рождения и жизни, люди с великой преданностью могут стать просветленными уже в этой жизни. Йогини и йогини высокого духовного уровня способны воспринимать всю вселенную как мандалу божеств, так что все зримое предстает как тело будды, а все звуки — как речь просветленных или мантры. Узнавание истинной природы этих непрерывно проявляющихся образов — часть самопроизвольно действующей исконной способности познавать. В итоге все предстает как проявление изначальной мудрости. Обретя такое постижение, вы можете начать приносить благо другим существам.

Как сказал Гуру Падмасамбхава:

Нельзя попусту тратить время.

БАРДО СНОВИДЕНИЙ

Мидам бардо (rmi lam bar do)

Если у вас есть глубокое понимание бардо рождения и жизни, вы также можете научиться извлекать пользу из пребывания в бардо сновидений. По-тибетски оно называется *мидам бардо*. Согласно учениям Ваджраяны, бардо рождения и жизни подразделяется на две основные категории: дневные переживания и ночные переживания. Днем мы работаем и физически активны. Ночью мы лежим и ничего не делаем. Сон становится нашим основным занятием. То же самое происходит у животных.

Каждый день мы выходим из дома и занимаемся разнообразными делами, в которых участвуют наши тело, речь и ум. В обычной жизни люди не стараются развивать свои положительные качества и накапливать заслуги. Большую часть времени нас обуревают такие чувства, как ревность, соперничество, в основе которых — неведение и привязанность. Это типичные эмоции, которые испытывает человек в течение дня.

Ночью люди в основном спят. Во время сна в уме возникают те же привычные переживания, что и днем. Таким образом, во снах повторяются те же принципы поведения, которые складываются днем. Если вы обычно склонны

соперничать или распалить в себе такие эмоции, как вожделиние или гнев, те же самые качества проявятся в ваших снах и будут определять ваши переживания до утра.

Сон — очень важная часть нашей жизни. Он, как и пища, необходим для поддержания телесного здоровья. Пока мы спим, наши тело и речь бездействуют. Нам нужен отдых, поэтому внешняя активность прекращается. Пять органов чувств прекращают свою деятельность: глаза не видят, уши не слышат, нос не ощущает запахов, язык не чувствует вкуса, тело не осязает. В различных учениях Будды сон описывается как состояние тупости. Его также называют «маленькая смерть». Все пять видов сознания чувств сливаются с шестым — с сознанием ума. Именно в нем возникают сновидения. Под влиянием ваших эмоциональных склонностей сознание ума циркулирует по каналам, и вы начинаете видеть сны.

Все, что вы видите в сновидениях, — это отражение ваших привычных склонностей. В них вы можете падать с крыши небоскреба в двести этажей или летать по небу без самолета. Вам может вдруг присниться, что вы отчаянно пытаетесь спастись от преследователей или купаетесь в роскоши. Во сне вы можете выиграть в лотерею или, наоборот, горевать о потере миллиона долларов. Все, что вы испытываете, происходит исключительно в малом пространстве над вашей подушкой. Все, с чем вы сталкиваетесь в бардо сновидений, целиком возникает в мирке вашего сознания и ваших привычных склонностей.

Наши сновидения в основном отражают наши дневные действия и восприятие. Принятие и неприязнь, размышления, споры и борьба, всевозможные эмоции и поступки — все это соответствует нашим переживаниям наяву. И во сне и наяву нашим умом движут эмоции и управляют привычные склонности. Большая часть снов, возможно, восемьдесят процентов, связаны с тем, что происходит

с нами в этой жизни. Около двадцати процентов связаны с прежними жизнями или с тем, что еще не произошло, но уже потенциально существует, и наше тонкое сознание отражает это во снах. Два или три процента имеют отношение к нашему духовному пути, например, в них происходят встречи с буддами и бодхисаттвами. Такие сны усиливают наши намерения и побуждают к практике чистой любви и сострадания. Но, какие бы сны мы ни видели, все это переживания, которые ум передает сам себе, поэтому, даже когда мы спим, ум постоянно занят.

Во второй строке говорится:

Отринь нерадивость, не валяйся как труп.

Гуру Падмасамбхава использует такие резкие слова, чтобы пробудить нас, заставить осознать важность постоянного развития внимательности и ясности в состоянии сновидений, поскольку во сне мы проводим немалую часть своей жизни. Если мы живем сто лет, то почти сорок из них спим. Умея использовать это время для практики, мы можем значительно продлить то время, которое у нас есть, чтобы получить важный результат. С этой целью йога сновидений Ваджраяны дает нам исключительно искусные методы для распространения практики внимательности на состояние сновидений, чтобы использовать то время, которое иначе просто тратится на сон.

В третьей строке четко объясняется, как именно нужно спать:

Войди в естественное состояние неколебимой внимательности.

Готовьтесь ко сну осознанно, сохраняя чистые побуждения. «Отринув нерадивость», старайтесь заснуть в состоянии

бдительности без напряжения. Как же практиковать внимательность в самом сновидении? Это объясняется в четвертой строке:

Осознавая сны, преобразуй заблуждение в ясный свет.

Чтобы время, проведенное в сновидениях, было потрачено с большей пользой, сначала необходимо осознать, что вы спите. Это первая стадия практики сновидений. Следующая стадия — преображение сновидения; третья — приумножение. Четвертая практика — объединение сновидения с ясным светом. Осознание, преображение, приумножение и объединение сновидения с ясным светом дхарматы — эти четыре стадии представляют собой главные аспекты йоги сновидений.

Эти практики можно делать в любое время, но обычно их делают перед тем, как лечь спать. Начинайте с объединения своего намерения с бодхичиттой и осознанием естественной чистоты — с двумя столпами всего пути. Без них ваша практика потерпит неудачу, даже если вы уже чего-то добились. Помыслы бодхичитты и осознание чистоты необходимы.

Ощутите любовь и сострадание ко всем живым существам, в том числе и к самому себе. По-настоящему откройте сердце для всех. Если у вас в этом есть какие-либо затруднения, вспомните, что вы делаете эту практику для всех существ и что все они нуждаются в любви, чтобы пробудить свою природу будды. Глубоко задумайтесь о том, что есть много веских причин, чтобы питать сострадание ко всем. Затем учитесь применять его прямо сейчас, изменяя свое отношение.

Осознание чистоты — это глубокое чувство преклонения и благоговения перед всеми буддами, бодхисаттвами и учителями линии передачи, а также хорошее отношение

к самому себе и искренняя благодарность за свои жизненные обстоятельства. Все это поистине очень важно. Оказавшись в таком расположении духа, начинайте практику йоги сновидений.

Расслабляйте ум, освобождайтесь от всех представлений, кроме тех, что связаны с бодхичиттой, а через некоторое время освобождайтесь даже от них, пока не достигните пространства истинной природы, безграничного состояния. Как можно дольше расслабляйте ум в состоянии открытости истинной природы, свободном от любых умственных построений и мирских мыслей. Устраните любые следы надежды или страха, перестаньте рассуждать и оценивать, освободитесь от всех эмоций: гнева, зависти, привязанности. Просто отпустите все это, пусть оно уходит во всех направлениях и растворяется; просто пребывайте в чистом осознании настоящего момента.

Затем подумайте: «Сегодня во сне я твердо намерен понять, что это сон». Зародите в себе неколебимую решимость и стремление осознать любое сновидение, которое придет к вам этой ночью. Ощутите присутствие Будды, Гуру Ринпоче и благословения бодхисаттв — все они помогут вам осознать во сне, что это сон.

Мы и сейчас находимся в сновидении. Наше ощущение самих себя такое же, как в сновидении. На самом деле просто невозможно найти коренной разницы между всем тем, что мы видим перед собой сейчас, и тем, что ночью мы увидим во сне. Сейчас у нас сновидение наяву, а ночью будет сновидение во сне. Так что всё — сон. Глубоко задумайтесь над этим, ведь это действительно так! Восприятие наяву — это отражение вашего ума и происходящих в нем событий. То же самое можно сказать и о восприятии в сновидениях. Так в чем же разница между явью и сновидением? Подумайте, возможно, нет большой

разницы. Мы и сейчас видим сон. Ночью наше приснившееся «я» лежит на приснившейся кровати под приснившимся одеялом в приснившемся доме. Все это нам приснилось: будды — это приснившиеся существа, представления порождают состояния, подобные сну; сновидения наяву, сновидения ночью — все это сны. Обдумайте это как следует, потому что это очень важно.

Будда Шакьямуни часто советовал своим ученикам рассматривать все явления как сновидения. Он приводил различные примеры: эхо, город в облаках, радуга, — чтобы показать иллюзорность воспринимаемого мира. Сны — это просто одна из разновидностей иллюзии. Вся вселенная возникает и исчезает как мираж. Все, что у нас есть, даже самые просветленные качества, — это тоже явления, подобные сну. Нет ничего, что не являлось бы частью этого сна иллюзорного бытия, а потому, когда вы засыпаете, вы просто переходите из одного сновидения в другое.

Ложитесь спать, осознавая все это. Желательно лежать на правом боку, подложив под щеку правую ладонь. Левая нога лежит поверх правой, левая рука — на левом боку. Это та самая поза, которую принял Будда Шакьямуни, готовясь войти в махапаринирвану. Ее называют позой льва.

Во-первых, нужно вызвать в себе любовь и сострадание ко всем иллюзорным существам. Затем объедините это чувство с осознанием истинной чистоты всего явления. Третье — примите твердое решение понять, что вы видите сон. Иначе говоря, подтвердите свое намерение осознать, что всё, в том числе и вы сами, — это сновидение, и все происходящее с вами, пока вы спите, — очередной сон. Усиливайте свою решимость и начинайте сосредотачиваться. Для сосредоточения можно использовать разные методы, например представлять будд, слогги-семена или ритуальные предметы.

Один из главных методов, который используют, чтобы упрочить сосредоточение во время перехода от бодрствования ко сну, — представлять красный лотос в чакре речи. Представьте великолепный красный распускающийся лотос с четырьмя лепестками. Лепестки еще не до конца раскрыты. В середине цветка — яркий свет. Достаточно сосредоточиться только на свете. Если можете представлять еще один образ, представьте небольшой белый треугольник в области вашего «третьего глаза», внутри которого сидит очень маленький Ваджрасаттва.

Итак, лежа вы сосредотачиваетесь на этих образах. Затем они становятся все меньше и меньше, тоньше и тоньше, вы расслабляетесь и погружаетесь все глубже и глубже. Затем, как только вы об этом подумаете, Ваджрасаттва посылает из вашего «третьего глаза» яркий белый свет, который окутывает все ваше тело. Затем Ваджрасаттва появляется напротив вас. Засыпайте, сосредоточившись на этом. Если только вы не погрузитесь в *алау*, рано или поздно вы начнете видеть сны. Если вы способны засыпать, не теряя сосредоточения, то с легкостью сможете осознать, что спите. Обычно, когда вы поняли это, вы тут же просыпаетесь. Научитесь поддерживать это понимание, продолжая спать и видеть сны.

Очень важно делать практику сновидений регулярно, с воодушевлением. Если во сне вы способны осознавать, что спите, то сможете распознать истину при любых обстоятельствах, даже если вы умерли. Обычно люди не понимают, что умерли, но я еще вернусь к этому, когда мы будем говорить о пятом бардо.

Когда во сне вы поняли, что видите сон, и можете поддерживать это осознание не просыпаясь, продолжайте смотреть сновидение. Это подготовит вас ко второй стадии йоги сновидений, когда вы начинаете преобразовать

содержание сна. Теперь вы можете поиграть и позабавиться. Здесь вы можете позаниматься гимнастикой. Если хотите, можете невредимым упасть на землю с высоты в двенадцать километров, оттолкнуться от земли и снова запрыгнуть обратно!

В реальности сновидения вы можете изменить что угодно, в том числе и себя самого. Если вы хотите стать львом, то мгновенно превращаетесь во льва и воспринимаете все, как он. Вы можете превратиться в гору, дерево, землю, воду, мужчину, женщину, ребенка или в любое из существ шести миров. Вас больше не ограничивают материальные обстоятельства. Вы свободны, независимы, можете делать все, что захотите. Нет никаких преград. Вы можете быть чем угодно. Выйдите за пределы своих надежд и страхов. Например, обычно мы стараемся оградить себя от того, что нам не нравится. Но во сне мы способны как угодно изменять явления, существ и события, чтобы преодолеть свои закостенелые представления и предвзятые мнения и открыть глубокую истину, которая выходит за рамки всех ограничений и барьеров двойственных систем и традиций. Это упражнение в открытости и свободе называется преображением.

Третий аспект йоги сновидений называется приумножением. На этой стадии вам открываются большие возможности, и вы обретаете новые способности. На стадии преображения вы можете изменить все, но не отходите от единого проявления. Теперь вы пробуете приумножить аспекты сна, например себя самого, в миллионы раз. Вы можете проявляться в сотнях обликов или принимать десятки обликов одновременно. Вы можете стать различными божествами, буддами, нагами, тремя бодхисаттвами, дюжиной человек, самыми разнообразными животными и рощей деревьев одновременно. Вы можете повторить себя в миллионах обликов. Увеличивая много-

образии, подготовьте себя к тому, что вы — это весь космос. Поймите, что всё это — вы. Непостижимая бескрайность вашей природы — вот что откроется вам благодаря этой практике.

Если вы освоите это, то можете побывать в чистых землях, увидеть всех дхьяни-будд сразу, делать подношения, получать учения и возвращаться из пяти направлений одновременно. Пока вы медитируете в чистой земле Будды Ратнасамбхавы, слушаете учения, делаете подношения, проявляете себя в тысячах форм и приумножаете подношения в тысячи раз, вы делаете то же самое в западной чистой земле Будды Амитабхи, в северной чистой земле Будды Амогхасиддхи, [в восточной чистой земле Будды Акшобхьи] и в центре, где в своей чистой земле вращает колесо учения Будда Вайрочана. Вы можете посетить их одного за другим или быть с ними всеми и получать их учения одновременно. В бардо сновидений скорость ума больше, чем скорость космического корабля или даже скорость света. Вы можете мгновенно попасть куда угодно. Есть много чистых земель, куда могут отправляться живые существа, получать там учения, обретать различные блага и возвращаться. Это действительно так.

Все великие тэртоны школы нингма посещали чистую землю Гуру Падмасамбхавы во сне. Многие и наяву встречаются с ним и с его супругой — дакини мудрости Еше Цогял, но часто это происходит во сне. Как правило, пробудившись от такого сна, тэртон делает замечательные записи, описывая свое путешествие, то, как его там приняли, с кем он виделся и другие подробности. Иногда в этом сновидении события происходят в течение недель и даже месяцев, но по земному времени пробуждение неизменно наступает на следующее утро.

Например, Цасум Лингпа, один из известных тэртонов нингма, заснул, когда остановился на привал на какой-то горе в Центральном Тибете. У него не было палатки и спального мешка. Когда он спал на горе, к нему подошли пять дакини и велели:

— Пойдем, тебе нужно отправляться в путь.

— Куда? — спросил он.

— Повидать своих родителей, — ответили они, протягивая ему большую шаль, — садись сюда, и мы тебя отнесем.

Цасум Лингпа ответил:

— Сейчас не хочу, лучше я здесь останусь.

Но дакини настаивали:

— Тебе придется. Уже пора, поторопись.

Им пришлось действовать силой. Взявшись за углы шали, дакини понесли тэртона на небо.

Когда они пролетали над Индией, Цасум Лингпа смотрел вниз и спрашивал: «Что это за гора?», «Как называется эта река?». Он описывает впечатления, напоминающие те, что бывают у нас, когда мы летим на самолете. Прибыв на место, он встретился с Гуру Падмасамбхавой и Еше Цогял. Цасум Лингпа отмечал, что Еше Цогял была очень добра к нему. Он принимал участие в большом ритуале, на котором присутствовали Гуру Падмасамбхава и многие другие просветленные. Еше Цогял велела Цасум Лингпе сесть рядом с собой, и он был очень счастлив. В конце, когда ему сказали, что пора уходить, он очень не хотел покидать их. Гуру Падмасамбхава сказал, что сейчас нужно уйти, но позже у него будет возможность вернуться. Прошло уже три недели, когда Еше Цогял проводила его до ворот, где его ожидали четыре дакини. Она сказала, что всегда будет рядом с ним, дала еще некоторые наставления и попрощалась. Когда дакини отнесли его обратно, Цасум Лингпа снова оказался на горе — он

сидел, и солнце светило у него над головой. Такое видение было не только у Цасум Лингпы: многие тэртоны описывали похожие события и подробности того, что они видели в чистых землях.

Другого великого тэртона, Дродул Чокгюр Лингпу, тоже вознесли на небо дакини. Прибыв в чистую землю Гуру Падмасамбхавы, он увидел там четыре входа. Его спутницы приблизились к восточным воротам и начали их открывать, но тут появилась великая дакини. Она бросила что-то перед ними, и оттого стало так темно, что они не смогли войти. Тогда дакини проводили его к южному входу. Как только врата открылись, появилась та же дакини и бросила что-то черное, что полностью загородило вход. Они подходили к северным и к западным воротам, но происходило то же самое. Тогда Чокгюр Лингпа спросил у этой дакини — хранительницы врат:

— Почему ты такая злая?

Она ответила:

— Я не злая, это ты жесток ко мне.

Тэртон возразил:

— Не помню, чтобы я тебе что-то такое сделал.

Тогда она объяснила:

— Мы оба слушали учения Джецун Лингпы. Я была уродливой старухой, и ты был недобр со мной. Вспомнил теперь? Поэтому я не позволю тебе увидеть Гуру Падмасамбхаву.

Дродул Чокгюр Лингпа попросил:

— Прости меня. Я был неправ, прошу прощения за мою грубость. Я очень виноват, я поступил неразумно.

Когда он сказал это, дакини широко открыла врата.

Мой рассказ был очень краток, но многие тэртоны давали очень подробные описания. Например, когда дакини вознесли Цасум Лингпу во дворец, они открыли для него главные врата. Он рассказал, какого они цвета и описал

все, что видел внутри: прекрасные сады, эманацию Гуру Падмасамбхавы, лам и многое другое.

Все великие тэртоньы тщательно записывали свои впечатления. Если вы способны сохранять осознанность во время сновидений, вы можете делать то же, что и они. Такие видения возникают естественным образом. На самом деле великим тэртоньам не было нужды делать те практики, о которых здесь говорится, потому что они всегда осознавали, что все бытие подобно сновидению. Это понимание отражалось в особых подробностях полученных ими переживаний.

Четвертая стадия заключается в том, чтобы объединить сновидение с ясным светом дхарматы. Это самое важное в практиках сновидений. Учитесь сохранять это понимание во время всего сновидения. Просто ли вы во сне осознаёте, что спите, или приумножаете то, что видите во сне, или преображаете сновидение — очень важно сохранять эту общую осознанность.

Ясный свет, или изначальная светоносность, имеет много аспектов, но наиболее важный — это полное отсутствие двойственных представлений и свобода от привязанности. Наилучший способ выполнения йоги сновидений — не питать привязанности к сновидению, к его осознанию, не держаться за успехи в приумножении или преобразении и в целом не «зацикливаться» ни на одной из этих практик. Если у вас нет такой привязанности, сны сами по себе обретают преображенное светоносное качество и становятся открытыми для ясного света. Тем самым в сновидениях начинают проявляться пять мудростей. Это и называют объединением сновидения со светоносностью или слиянием сновидения с ясным светом дхарматы.

Не спи подобно животному.

В пятой строке Гуру Падмасамбхава снова призывает нас создать чистое намерение, научиться искусно сохранять внимательность и расслабленную бдительность в бардо сновидений. Он убеждает нас заниматься практикой, в которой сливаются воедино сновидения и явь, объединять то, что мы видим ночью, и то, что видим днем. Применяя осознание, приумножение, преобразование и объединяя сновидение с ясным светом, мы учимся освобождаться от любых двойственных привязанностей к нереальным явлениям. Зримые образы — это сны; ощущение — тоже сон; осязаемое, звук, вкус — это сны; состояние ума тоже подобно сновидению. Сансара и нирвана — сновидения, просветление — великое сновидение. Поэтому Гуру Падмасамбхава учит нас объединять реальность сна и реальность яви. На самом деле они всегда едины. В конечном счете, между ними нет разницы. Будда наставлял Субхути в учениях Праджняпарамиты: «Смотри на все явления как на сны».

Из этого не следует, что мы должны верить в это только потому, что так сказал Будда. Мы можем обратиться к собственному переживанию. Все наши действия во внешнем мире несколько не отличаются от снов. То и другое настолько похоже, что даже рассуждая логически, между ними нельзя провести четких разграничений. Например, сейчас мы находимся в Уэст-Палм-Бич. Я говорю, а вы слушаете, но где вы были до этого? Где наши родители, которые были у нас, когда мы были детьми? Где школа, в которой мы учились? Какие друзья у нас были? О чем вы говорили? Что делали? Теперь все это только воспоминания. Вы не можете перенести все это в настоящий момент, вы можете только вспомнить. Сон, который вы видели прошлой ночью, похож на эти воспоминания, потому что мы не можем воспроизвести его

здесь в осязаемом виде. Подумайте о воспоминаниях, которые условно считаются чем-то реальным, потому что соотносятся с пережитым нами в прошлом, и о снах, которые обычно считаются нереальными. Внимательно поразмышляйте над этим, и я не думаю, что вы найдете какую-нибудь разницу между снами и воспоминаниями, разве что в вашем воображении.

Подумайте о том, как изменилось ваше тело. Новорожденным вы весили три-четыре килограмма, а ростом были около полуметра. Вы уже никогда не будете таким маленьким. Как будто это произошло во сне.

Что до меня, я родился и вырос в Тибете. Я очень живо помню многие события, но все это только воспоминания. С тех пор Тибет совершенно изменился. Если я вернусь туда, то не увижу ничего, что осталось бы прежним. Став постарше, я пересек Гималаи, претерпел различные трудности и наконец добрался до Индии, где прожил много лет. Все это уже в прошлом, завершилась еще одна тема сновидения. Сейчас я в Соединенных Штатах, работаю над следующей темой этого сновидения. Можно сказать, что в этой жизни я уже родился трижды. Это просто пример из личной жизни, но именно таково положение дел.

Если внимательно рассмотреть явления, все они подобны снам, но мы редко делаем это; мы скользим по поверхности и придерживаемся двойственных представлений, усиливая извечные привычные склонности. На самом деле даже нынешний миг переменчив, подвижен, мимолетен. Ни в чем нет устойчивости, постоянства. Что ушло в прошлое, никогда не возвратится. Все движется, изменяется, точно так же, как и в сновидении. Поэтому Будда сравнивает сущность явлений с миражем, с волшебной иллюзией, с пузырьком на воде, со вспышкой молнии и тому подобным.

Исчезло не только то, что случилось давно, но даже и то, что произошло этим утром, существует только в нашей памяти. Все это уже прошло. Это просто ряд снов, через который мы прошли, чтобы оказаться в нынешнем сне. Такова действительность большого сна.

Если мы практикуем Ваджраяну, то должны придать своему уму другую направленность. Чтобы поступать более позитивно, приобретать понимание, развивать мудрость, добросердечие и сострадание, необходимо непрерывно прилагать радостное усилие. Чем больше мы прилагаем такое усилие, тем легче преодолеть неблагоприятные чувства и свои эмоциональные отклики. У тех, кто посвящает себя такой практике, появляется не знающее преград прозрение тела просветления, речи просветления и ума-мудрости, иначе говоря, перед ними явственно предстает просветление. Они все время видят эти три аспекта Будды и обладают глубоким пониманием их взаимодействия. Точно такое же состояние прозрения может продолжаться и ночью, в сновидениях. Это значит, что двадцать четыре часа в сутки их ум, украшенный любовью и состраданием, прочно пребывает в пространстве мудрости.

Вооружившись пониманием бардо сновидений, мы можем обрести великие плоды и приносить благо всем находящимся в сансаре существам, подобным видениям во сне, потому что знаем, что на самом деле мы не втиснуты ни в какие условные рамки и ограничения. Если вы зародите в себе огромную устремленность, отвагу и преданность, то освобождающее знание будет проявляться как во сне, так и наяву, все преображая и неся всеобщее благо.

Так как все явления по природе иллюзорны, мы способны достичь наивысшего результата. Будь все действительно реальным и незыблемым, мы никак не могли бы

развиваться и продвигаться. Но поскольку все подобно сновидению, мы способны открыть и проявить все прекрасные качества просветления и, как солнце, излучать благословения для всех живых существ. Понимая это, мы можем использовать сновидения на благо другим. Попытки искать истинную природу, не до конца понимая, что бытие сродни сновидению, и сохраняя привязанность к «я», будут тщетными.

Таковы краткие учения о йоге сновидений.

БАРДО МЕДИТАЦИИ

Самтэн бардо (bsam gtan bar do)

Существует много видов медитации. Все вы слышали о *шаматхе*, *випашьяне*, стадии зарождения, подразумевающей визуализацию, о *цалунг* — медитациях стадии завершения. Все эти практики помогают уму стать более спокойным, умиротворенным и сосредоточенным, чтобы его состояние не нарушали мысли. Как и йога сновидений, любая разновидность медитации должна опираться на бодхичитту и осознание изначальной чистоты. Это два основных момента. Бодхичитта — это основа, а осознание изначальной чистоты — внутреннее содержание любой практики.

**Когда пред тобой предстает бардо медитации,
Отринь рассеянность и мысли, проистекающие
от заблуждения.**

Остерегайтесь отвлекаться: быть рассеянным или поддаваться рассудочным мыслям. Это огромная помеха для медитации. Сидите в удобной позе, держите спину прямо. Пусть состояние медитации углубится, став спокойным и ясным. Сохраняйте сосредоточение, пусть вас не отвлекают умозрительные представления. Какую бы медитацию

вы ни выполняли, продолжайте поддерживать это состояние ума. Это главное. Как сказал Гуру Падмасамбхава: «Ни на что не отвлекаться, не держаться за двойственные представления и быть свободным от любой односторонности». Эти три качества особенно важны для любой медитации.

Также необходимы правильные помыслы и радостное усилие. Во время медитации вы столкнетесь с препятствиями, привязанностями, навязчивыми мыслями и чувствами и другими помехами. Чтобы не потерять цель, медитируйте не отвлекаясь в безграничном пространстве всеобъемлющей природы, которое превосходит любые территориальные понятия. Расслабьтесь в этом состоянии, — это и есть медитация.

Обрети устойчивость в стадиях зарождения и завершения.

Разделение практик медитации на стадии зарождения (визуализации) и завершения (растворения) характерно только для школ Ваджраяны. Они служат средством, позволяющим обрести устойчивость и силу в нашей медитации. Стадия зарождения — это осознание чистоты всех явлений, в том числе и вас самих, в результате чего все воспринимается как мандала будды. Эта мандала не есть нечто вещественное: ее можно сравнить с отражением, миражем, сновидением или радугой. Это ясный свет, который проявляется как мудрость, это аспект светоносности дхарматы. Даже в краткой практике шитро весь мир предстает как мандала мирных и гневных божеств, и эти божества растворяются в радужном свете. Любая речь и звуки — это мантры, а все мимолетные мысли — это волшебные проявления подобной пространству сущности, которую можно сравнить с чистым небом. Это понима-

ние свойственно для медитации стадии зарождения, оно подразумевает, что вы относительно свободны от привязанности к двойственным представлениям о независимом бытии своего «я» и других явлений и способны объединяться с истинной природой, пребывающей вне пристрастий, ограничений и двойственности. Расслабиться в этом состоянии исконной чистоты и есть практика стадии завершения, или совершенства.

Осознание чистоты можно развить благодаря преданности, пониманию драгоценности человеческого рождения, линии передачи учений и жизни вообще. Ведь все на свете чрезвычайно значимо. Так поймите это, учитесь ценить и наслаждаться, познавайте и радуйтесь красоте в мире и в самих себе. Откройте для себя эту мандалу и поймите, что чистая земля — не что-то далекое. Она прямо здесь. Согласно учениям шитро, мирные и гневные будды существуют не где-то вовне: ваше тело — это их дворец, а вся вселенная изначально пребывает в состоянии просветления. Осознавайте драгоценность и чистоту каждого мига, будьте преданны этому великому постижению.

Гуру Падмасамбхава говорил:

Во время сосредоточенной медитации отринь любые действия

Отложите на время все дела, даже если у них благая цель.

И не поддавайся клешам.

Остерегайтесь клеш. Гуру Падмасамбхава снова выделяет эту мысль, потому что для практики медитации это очень важно.

Если говорить подробнее, в практике Ваджраяны мы медитируем, представляя Гуру Падмасамбхаву и читая его мантру, после чего он растворяется в изначальном пространстве, а лучи мудрости, которые исходят из его темени, горла и сердца, полностью сливаются с нашим телом, речью и умом в состоянии чистой осознанности. Пребывание в этой чистоте и есть медитация. Такова главная часть практики. После этого посвятите заслуги.

Всякий раз, когда, по вашему мнению, вы сделали что-то хорошее, не колеблясь разделите полученные блага со всеми живыми существами без исключения. Выполняйте практику из побуждений любви и сострадания и завершите ее благословением всех живых существ, произнеся молитвы-благопожелания. Радостно разделите благо со всем миром. Каким образом посвящение заслуг помогает нам приближаться к просветлению? Если вы разделите свою хорошую карму со всеми живыми существами, это откроет ваше сердце и ум, расширит понимание любви и сострадания. Направляя благословение ко всем без исключения живым существам, перенесите свою молитву на безграничный уровень. Если двойственные мысли не мешают посвящению заслуг, вы объединитесь с бесконечным состоянием.

Если мы не делимся благами, не питаем любви и сострадания ко всем живым существам, то создаем ненужные барьеры и наша способность служить другим не увеличивается. В результате границы, установленные нами самими, возвращают нас в состояние упрямой привязанности к «я» — туда, где мы были до того, как начали практиковать. Привязанность к «я» затемняет нашу способность обрести мудрость и лишает благоприятных возможностей посвятить себя целенаправленным действиям. Все становится застывшим и неподвижным, так что под-

час мы не можем даже поддержать и защитить самих себя, не говоря уже о других.

Поэтому всегда приступайте к практике с любовью, состраданием и бодхичиттой. Созерцайте Будду, повторяйте мантру, в завершение растворяйте представляемые образы, сосредоточиваясь на истинной природе. Откройте свое сердце и ум, посвящая заслуги всем живым существам в конце каждого занятия практикой. Вот самое простое объяснение формальной практики.

Если вы уже достигли успехов в практике, то в тот же миг, как вы узнаете истинную природу ума, изначальное состояние, вы становитесь полностью просветленными. Эта способность присуща йогинам и йогини высочайшего уровня. Например, узнав истинную природу ума, Гараб Дордже, знаменитый учитель Дзогчена, мгновенно и полностью обрел пробуждение. В других случаях между узнаванием природы ума и просветлением был небольшой промежуток. После первоначального постижения истинной природы эти люди быстро учились воспринимать все явления как игру изначальной мудрости. Примеры людей такой категории — Гуру Падмасамбхава, великий пандита Вималамитра, Шрисингха. Они осознали, что всё и в том числе они сами — это проявление изначальной мудрости: единства пустоты и видимостей.

Другим великим учителям Индии и Тибета пришлось долго медитировать, прежде чем они пришли к этому пониманию. Они пришли к просветлению после многих лет практики и медитации. Например, в Тибете был учитель по имени Джецун Сэнге Вангчуг, который медитировал двенадцать лет и достиг радужного тела. Мипам Гонпо тоже медитировал очень долго, пока не обрел радужное тело. Учитель Дангма Лхунгял достиг этого через шесть лет. Все эти учителя практиковали медитацию многие

годы, прежде чем достигли радужного тела запредельной мудрости.

Бардо медитации — это очень большая тема. Ведь бардо медитации объемлет все разновидности бардо, так как только посредством медитации можно постичь истинную природу, пребывая во всех остальных бардо. Как только вы пробудились к своей истинной природе, заблуждениям бардо приходит конец.

Это было краткое учение о бардо медитации.

БАРДО УМИРАНИЯ

Чикей бардо ('chi kha'i bar do)

Вслед за жизнью приходит бардо умирания. Смерть неизбежна на пути, по которому мы идем. Все составное распадется. За рождением следует жизнь, а затем — смерть. Это естественный порядок вещей. Все возникает, какое-то время существует, затем разрушается. Ничто и никто не является исключением. Это верно и для нас. Вопрос только в том, когда это случится. У нас может оставаться в запасе больше или меньше времени, но все, кто когда-либо жил, умирают. От этого не спасут ни мирская власть, ни красота, ни богатство. Хотя обычно мы боимся смерти, она не зло, а естественный процесс, через который все мы проходили много раз. Смерть обеспечивает обновление жизни и является необходимой частью реальности до тех пор, пока мы не осуществили в себе природу будды.

Многие великие учителя утверждали в своих песнях, что мы умираем только для того, чтобы родиться вновь. Смерть — это часть непрерывного процесса, в котором один вид переживаний непрерывно сменяется другим. Едва одно уходит, как приходит другое. Умирайте бесстрашно и миротворенно, будьте довольны тем, чего вы

достигли. Уходите радостно. Приятие смерти с таким возвышенным чувством необходимо даже для обычного человека. Практика и медитация помогут нам умереть осознанно, узнать истинную природу и объединиться с возникающими видениями. Такая способность — это бесценный результат жизни, наполненной практикой.

Умирать спокойно и умиротворенно очень важно для хорошего перехода. Отпустите страх и сожаления, не печальтесь и не питайте чувства потери или разлуки. Пока есть возможность, изучайте этот процесс, чтобы переход был мирным. Изложение и изучение подробностей этого процесса готовит нас к тому, что ждет впереди, чтобы мы смогли предвидеть препятствия и учиться действовать правильно и бесстрашно на каждой стадии, не отвлекаясь на тщетные надежды и страхи.

ЭЛЕМЕНТЫ

Мы рождаемся и живем среди пяти элементов: земли, воды, огня, ветра (воздуха) и пространства. Пространство пронизывает все остальные элементы. Оно везде. Будда учил, что образование мира начинается с пространства, а затем в нем принимают участие сильная энергия ветра, воды, земли и огня. Все внутренние и внешние явления, все, что мы воспринимаем и чем пользуемся: наши тела, жилища, пища — состоит из этих пяти элементов. Мы тесно связаны с этими элементами, и, если равновесие любого из них нарушится, это может причинить большие неприятности.

От равновесия элементов зависит и состояние этого цветника и этих деревьев. Вам нужно иметь представление о том сложном взаимодействии элементов, из которого складывается все, что нас окружает. Из тех же самых

элементов состоит и наше тело. Малейшее нарушение равновесия может привести к болезни. Когда элементы перестают взаимодействовать друг с другом и в конце концов распадаются, мы называем это смертью. Руководствуясь тантрой *Ригпа рангшар*, Гуру Падмасамбхава дал обширные учения Дзогчена о взаимосвязи внутренних и внешних элементов, описав, как они функционируют и растворяются.

Теперь рассмотрим качества пяти элементов, из которых состоит наше тело. Наша плоть — кости и мышцы — состоит из элемента земля. Кровь, слезы и другие жидкости состоят из элемента вода. Жизненное тепло, или телесный жар, — это элемент огонь. Дыхание, кровообращение и все движения зависят от элемента ветер. Сознание, или ум, относится к элементу пространство. Все свободные пространства внутри нашего тела ничем не отличаются от пространства, занимаемого вселенной, в котором находятся, например, солнце и луна.

Эти пять элементов составляют исходную основу мира, в котором мы живем. Когда мы умираем, элементы разъединяются и тело распадается. Жизненная сила, которая соединяла элементы, больше не способна удерживать их в этой форме, поэтому элементы снова возвращаются во вселенную. Когда остается одно лишь сознание, наступает смерть.

НАРУШЕНИЯ ПРАН

Первые знаки приближения смерти отражают растворение элементов. В большинстве случаев эти изменения соответствуют естественному упадку систем организма вследствие возраста и болезней. В учении Дзогчен Гуру

Падмасамбхавы говорится, что основу нашего тела составляет элемент ветер. Ветер играет основную роль в образовании, поддержании и укреплении тела. Из ветров-пран возникают все чакры и каналы. Первый знак приближения смерти проявляется как усиливающееся нарушение системы пран. Нарушение пран сразу же влияет на все остальные элементы, и начинается их растворение.

В момент зачатия тонкое сознание ума и ветер объединяются, чтобы произошло слияние мужского и женского начал. Когда начинает развиваться зародыш, ветер продолжает упорядочивать элементы. Сила этого ветра создает все главные каналы, распределяет элементы и образует нервную и кровеносную системы. У нас есть пять ветров-пран. Прана, поддерживающая жизнь, связана с сердцем и дает ему силу непрерывно пульсировать, перекачивая кровь. Восходящая прана обеспечивает дыхание, помогая нам вдыхать кислород и выдыхать ненужные нам газы. Нисходящая прана перерабатывает ненужные вещества и выводит их наружу. Прана огня помогает переваривать пищу и посылает питание в те органы, которые в этом нуждаются. Всепроникающую прану можно сравнить с резервной армией, она поддерживает всю систему пран, пронизывая все тело. С началом процесса умирания нормальное течение всех этих пран нарушается.

Сначала нарушается течение всепроникающей праны и становится трудно двигаться. Тело начинает деревенеть, руки и ноги двигаются с трудом. Это в свою очередь влияет на прану, поддерживающую жизнь. В результате ум утрачивает ясность и наполняется страхом, потому что не может хорошо различать предметы. Усугубляющееся нарушение равновесия подрывает систему нисходящей праны. Утрачивается контроль над кишечником. Это влияет на восходящую прану, отчего становится трудно дышать. В конце концов выходит из строя связанная

с пищеварением прана огня. С нарушением праны огня уменьшается телесное тепло. По мере убывания тепла руки и ноги холодеют. Температура тела постепенно понижается, что делает невозможным пищеварение.

Такие ощущения обычно свидетельствуют о приближении смерти, и, хотя состояние больного может измениться, в большинстве случаев эти знаки указывают, что сознание готовится покинуть тело. По мере усугубления расстройства системы пран, возникают нарушения в работе каналов. Первой в этом отношении страдает пупочная чakra.

ЗЕМЛЯ РАСТВОРЯЕТСЯ В ВОДЕ

Тело начинает развиваться с пупочной чакры. Когда после зачатия в чреве матери начинает формироваться новое тело, это происходит благодаря движению пран, которые возникают из пупочного канала. В процессе растворения изменения начинаются там, где первоначально все начиналось, — в движениях пран, которые связаны с пупочной чакрой. Когда пупочная чakra начинает распадаться, нарушение пран все более возрастает, пока не начнет колебаться элемент земля.

Когда перестает действовать пупочная чakra, проявляются три знака: внешний, внутренний и тайный. Внешний знак — тело становится очень тяжелым. Когда нарушаются все пять систем пран, это сразу же сказывается на пупочной чакре, отчего в теле появляется ощущение тяжести и онемения. Это результат того, что элемент земля растворяется в элементе вода. Еще это показывает, что перестает работать поджелудочная железа, которая связана с элементом земля. Умиравший уже не может сам удержать руку, если кто-то поднимет ее и отпустит. Он не

может ходить без поддержки. Лицо становится очень бледным, а на зубах видны темные пятна.

Внутренний знак — ум притупляется, утрачивает ясность и способность на чем-то сосредоточиться. Сознание слабеет, будто меркнет. В ответ на это умирающий может силиться снять одежду в попытке как-то облегчить тяжесть и очнуться. Возможно, он чувствует жар, но на самом деле это реакция на происходящие внутри перемены. Бывает, умирающий просит приподнять его или подложить подушку повыше, потому что ему кажется, что он проваливается. Все это внутренние знаки растворения элементов. Устройте умирающего поудобнее и объясните, что все хорошо. Если это практик, напомните ему о его практике, о Дхарме, вере. К какой бы школе он ни принадлежал, создайте для него покой, окружите любовью и состраданием. Даже если этот человек совсем не интересуется Дхармой, делайте для него то, чего он хочет. Не думайте, что если Дхарма так прекрасна, вы можете ее кому-то навязывать. В этот момент нужно прислушиваться к интересам и желаниям умирающего. Будьте спокойны и миролюбивы, старайтесь утешить умирающего, снять его напряжение, помочь ему обрести мужество. Это очень важно. Говорите добрые слова, будьте уважительны. Делайте все, что может облегчить состояние умирающего, помочь ему.

Тайный знак — призрачные видения. Например, может казаться, что все вокруг струится и движется. Предметы могут казаться ближе или дальше, чем они есть на самом деле. Зримые образы становятся зыбкими. Гуру Падмасамбхава сравнивает это с бегущим и переливающимся весенним маревом. Эти тайные знаки — проявления изначального ясного света. Хотя и не постоянно, умирающий может видеть призрачную дымку в небе и едва заметные движения по краям поля зрения, будто вокруг

прыгают блохи. Эти видения непродолжительны и означают первое проявление ясного света дхарматы.

Можно сказать, что на этой стадии существует два бардо: бардо умирания и тайное проявление пятого бардо. Их разделяет такая тонкая грань, что их едва ли можно различить. На самом деле, бардо ясного света присутствует на тайном уровне еще до того, как начинается растворение элементов в бардо рождения и жизни. Проявление тайных знаков проходит быстро, для него не нужно такого длительного времени, как для проявления внешних и внутренних знаков.

Так начинается растворение элементов, и в это время очень важно создать и поддерживать спокойную, мирную обстановку, по возможности избегая эмоций.

ВОДА ИСПАРЯЕТСЯ В ОГНЕ

Когда элемент вода испаряется в элементе огонь, начинает распадаться сердечная чакра. С этой стадией также связаны внешние, внутренние и тайные знаки. Внешний знак — рот и дыхательные пути пересыхают, ноздри сушатся. Язык очень сухой, им трудно пошевелить. Цвет лица становится землистым. В это время полезно предложить человеку воды или влажную ткань.

Умирающий переживает точный внутренний знак. Ум становится неустойчивым: человеком завладевают возбуждение, отчаяние, досада и страх. Временами сознание может быть довольно ясным, а временами четкость восприятия утрачивается и ум притупляется. Эти состояния беспорядочно сменяют друг друга, и умирающий бывает раздражительным, а то и злым.

Тайный знак — это видение дымчатых, голубовато-серых облаков, которые то возникают, то исчезают. Эти

видения мимолетны, но могут часто повторяться. Они тоже — знаки изначального ясного света. Дымчатые видения возникают, когда перестают действовать почки, которые связаны с элементом вода. В течение этой стадии продолжайте вести себя так, чтобы умирающий чувствовал, что его любят и понимают, поддерживайте и ободрите его. Пусть вокруг него царят мир и согласие. Если речь идет о практике, то напомните ему о его йидаме и помогите все время оставаться в медитации. Это очень важно.

ОГОНЬ РАССЕИВАЕТСЯ В ВЕТРЕ

Когда элемент огонь рассеивается элементом ветер, нарушения пран распространяются из сердечной чакры на чакру речи. Внешний знак этого процесса — холодеют кисти рук, стопы и дыхание. По мере того как элемент огонь рассеивается элементом ветер, тепло уходит наружу и постепенно покидает тело, сохраняясь все ближе к сердечному центру. Могут происходить вспышки жара и холода, которые в конце концов заканчиваются холодом. Иногда можно видеть туман, или испарения, которые поднимаются от умирающего. Вместе с разрушением защитной системы организма исчезает способность различать хорошее и плохое.

Внутренний знак, связанный с распадом чакры речи, — сознание и зрение еще более затуманиваются и теряют устойчивость. Умирающий то узнает, то не узнает свою семью и друзей.

Тайный знак, связанный с ясным светом дхарматы, — это внутреннее видение, похожее на вспышки светлячков. К этому моменту перестает работать печень. Печень связана с элементом огонь.

Эти стадии могут длиться недолго, но обычно возникают именно в таком порядке. Ознакомьтесь с их последовательностью, и тогда в процессе растворения элементов вы сможете узнавать все знаки и бесстрашно идти вперед. Также очень важно, чтобы все присутствующие не проявляли ни злобы, ни привязанности, потому что эти чувства — огромные препятствия для умирающего.

ВЕТЕР РАСТВОРЯЕТСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ

Когда элемент ветер растворяется в пространствесознании, разрушается четвертая, тайная чакра. По телу пробегает дрожь, движения становятся беспорядочными, а затем совершенно неуправляемыми.

Внешний знак этой стадии — замедленное дыхание со слабым хрипением. Вместо речи — неразборчивое бормотание. Вдохи и выдохи даются с трудом. Легкие спадаются, а глаза, бывает, выкатываются.

Внутренний знак — ум уже не так возбужден, но по-прежнему очень неустойчив. Умирающий может вдруг ощутить то радость, то печаль, а то и гнев. Эмоции все время меняются. В человеке могут промелькнуть проявления его привычных склонностей и эмоций, характерных для последнего периода жизни. Например, если умирающий был хорошим практиком, у него может быть возвышенное чувство любви и сострадания. У человека с неблагоприятными склонностями будут совсем другие переживания. Если у него есть хоть какая-то хорошая карма, он может почувствовать раскаяние и попросить помочь ему преодолеть эту стадию. Яркие воспоминания возникают и тут же исчезают, чтобы снова появиться в новых сочетаниях. Это похоже на обзор главных новостей в газете.

На этой стадии становится понятным содержание привычных склонностей человека.

Продвинутые практики увидят Будду или Гуру Падмасамбхаву, поэтому они не чувствуют страха и даже способны наслаждаться процессом растворения и радоваться. Даже если просто повторять мантры и созерцать учителя, ум успокоится и расслабится. Невозмутимость, возникшую благодаря этому, можно видеть со стороны. Особенности этой стадии зависят от того, как человек провел свою жизнь.

Тайный знак этой стадии — видение ярких огней в разных местах. Они очень малы, но не вспыхивают и не гаснут, как это делают светлячки. Таково четвертое видение изначального ясного света. На этой стадии перестают работать легкие. Легкие связаны с элементом ветер, который растворяется в пространстве-сознании. Когда легкие прекращают работать, человек делает последний выдох, и на этом все заканчивается. Некоторое тепло еще сохраняется в сердечном центре, в котором в конце и растворяется сознание. На этом заканчивается последняя стадия бардо умирания.

ПРОСТРАНСТВО РАСТВОРЯЕТСЯ В ЯСНОМ СВЕТЕ

Четыре грубых элемента растворились. В некоторых учениях говорится, что после того как элемент ветер растворился в сознании, сознание растворяется в небе или в ясном свете дхарматы — в великой открытости. Дыхания уже нет. Пять чувств не действуют, умерший не сознаёт своего «я», у него нет сознаний глаз, ушей, носа, языка и тела. Это называется стадией завершения. Не осталось ничего внешнего, все сосредоточено внутри.

Все, что вы воспринимаете, — это ум и ничего больше. Вобрав в себя все, восприятие растворяется в ясном свете. Хотя остальные люди по-прежнему воспринимают внешний мир, умирающий уже не воспринимает внешние раздражители. В этот момент все закончилось. Внешние видимости растворились и, хотя сознанию еще предстоит пройти несколько переходов, все двойственные представления и мышление приостановлены. Всякая активность отсутствует.

Если говорить о практике, который знает стадии зарождения и завершения, то узнавание каждого внутреннего и тайного знака помогает ему полностью присутствовать в продвижении к просветлению. Благодаря практике вы можете объединить свой ум с видениями ясного света, как только они возникают. Это очень благоприятное время и одна из лучших возможностей осуществить присущую нам природу будды. Для этого даже не нужно медитировать — внутренние и тайные знаки возникают сами собой. Благодаря практике мы готовы к этому в любой миг. Ясное узнавание даже самого первого тайного знака может привести прямо к просветлению.

Это исполненные бодхичитты учения Гуру Падмасамбхавы о природе ума, в которых подробно описывается, с чем мы встретимся во время смерти и после нее. Это похоже на то, как стюардесса показывает, как пользоваться спасательным жилетом и аварийным выходом; но, в отличие от большинства пассажиров самолета, этим выходом неизбежно придется воспользоваться каждому из нас. Вот почему мы разбираем все так подробно. Гуру Падмасамбхава сказал, что мы должны вести себя в бардо умирания, как красивая женщина, отправляющаяся за покупками. У нее нет никаких сомнений и опасений по поводу своей привлекательности. Она и так прекрасна, но перед выходом из дома еще раз убедится в безупречности

своей прически и макияжа. Точно так же нам нужно готовиться к смерти, достигая надежных результатов практики, чтобы потом, когда придет время, в последний раз проверить себя и двинуться вперед с бесстрашием, достоинством и радостью.

Все, что я здесь сказал, относится к постепенному растворению элементов, которое мы называем смертью. Теперь перейдем к тому, что происходит после смерти.

БЕЛИЗНА, КРАСНОТА И ЧЕРНОТА

К этому времени умирающий уже не взаимодействует с внешним миром. Он больше не видит образов, не слышит звуков, не чувствует запаха, вкуса, не осязает — не воспринимает объекты чувств.

Дыхание остановилось, но по-прежнему присутствует тонкая прана, или внутреннее дыхание, поэтому у сознания все еще остается связь с телом. Случалось, что люди возвращались из этого состояния, ведь, пока не прекратилось внутреннее дыхание, еще есть небольшой шанс возвращения к жизни. Теперь белое и красное начала начинают вибрировать перед тем, как разделиться. Внутреннее восприятие этой фазы связано с тремя видениями: белизны, красноты и черноты.

Белое и красное начала, которые мы получаем от своих родителей через сперму и яйцеклетку, называются главными началами тела. Белое начало, которое мы получаем от отца, распространяется по всему телу, но преимущественно сосредоточено в теменной чакре. Красное начало, получаемое от матери, тоже присутствует во всем теле, но в основном собирается в месте, находящемся на четыре пальца ниже пупочной чакры. Когда эти два начала начинают распадаться, процесс начинается с белого начала,

которое имеет вид перевернутого тибетского слога «ХАМ». Оно начинает опускаться по центральному каналу из теменной чакры в сердечный центр. В этот момент умирающий видит разливающийся повсюду яркий лунный свет с серебристо-белыми вспышками. На мгновение все становится белым, как во время удара молнии. Это пятое переживание ясного света дхарматы, называемое *нгво*, или видение яркости.

«ХАМ» — это используемый в мантрах тибетский слог, сила которого способна сотрясать вселенную. Мы произносим такие звуки, как «ХА» или «ХО», когда энергия начинает выплескиваться через темя, потому что слог «ХАМ», который там находился, приходит в движение. Когда теменная чakra начинает дрожать, белое начало сочится вниз, стекая по центральному каналу к сердечному центру.

Через несколько секунд или, возможно, через минуту после того, как белое начало опустилось вниз, нисходящая прана начинает сотрясать и выталкивать красное начало из его места (расположенного на четыре пальца ниже пупочной чакры). Это солнечное начало в виде красного слога «А» начинает подниматься к сердцу. Когда слог начинает подниматься, появляются видения темно-красного цвета, цвета пламени или багрового предзакатного неба. По-тибетски это видение пламени называется *кепа* — «вспышка». Таково шестое видение ясного света дхарматы.

Когда полученное от отца белое начало начинает сочиться из темени в сердце, исчезает гнев. Когда красное начало поднимается из своего места под пупочной чакрой и растворяется в сердце, исчезает вождление. Исчезают тридцать три клеши, проистекающие от гнева, и сорок клеш, проистекающих от вождления.

Затем наступает черед третьего видения, которое по-тибетски называется *топа*, или завершающее видение. Когда красное и белое начала сливаются в сердце, сознание оказывается между ними и удерживается там. Наконец оба начала растворяются. В этот момент все становится темным, как ночью в новолуние. Чернота — это седьмое видение изначального ясного света. Одновременно полностью прекращаются семь клеш, связанных с невежеством, и тем самым восемьдесят грубых клеш не действуют. Через несколько секунд после видения черноты наступает состояние, похожее на потерю сознания. Больше нет никаких видений или переживаний. Будто вы упали в обморок. Это случается после смерти не только с людьми, но и с животными. Когда сознание оказывается в ясном свете, на некоторое время ум становится абсолютно пуст. Большинство существ остаются в таком состоянии несколько секунд, иногда минут, но не дольше.

Вскоре возникает переживание, называемое «восстановление видения». Сознание просто просыпается. Восемь тонких пран, которые от природы являются частью ума, начинают двигаться, и лучи изначальной мудрости пробуждают вас. В момент пробуждения вы находитесь в абсолютном состоянии дхарматы, свободной от понятий, любых сложностей и клеш. Вы пробуждаетесь в обнаженном блистании исконной способности познавать. Вы переживаете ее непосредственно, не омраченные двойственностью субъекта и объекта. Это не ограниченное никакими условиями переживание таковости дхарматы, чистота и ясность которого не поддаются описанию.

Возможно, при жизни вы получали в практике некоторые переживания дхарматы, но теперь, вследствие растворения элементов, она проявляется явно, без каких бы то ни было физических, психических и эмоциональных ограничений. Если при жизни вы неуклонно практиковали, то

ныне ваше восприятие будет свободно от ошибок, замешательства и сомнений. Вы сможете бесстрашно и без усилий объединить свое ригпа с дхарматой, как ребенок забирается на колени к матери. Если вы способны это сделать, то достигнете просветления в бардо умирания.

Тонким учениям об этих состояниях уделяется много места в тантрах Дзогчена. Учитель Джигмэ Лингпа описывает ясный свет как абсолютную открытость, прозрачную, как осеннее небо, в котором нет ни пыли, ни облаков, ни ветра. Больше нет никаких представлений о независимом «я» и внешнем мире. Все полностью нераздельно с природной единственностью неопишуемого ригпа. Узнав это недвойственное состояние, вы полностью освобождаетесь, тем самым соединяя дхармадхату с изначальной основой. В колофоне к этой прекрасной молитве Джигмэ Лингпа объяснял, что написал ее во время медитации в горах неподалеку от монастыря Самье. Однажды утром он прогуливался и, глядя на гору Хепори, думал о том, как почти тысячу лет назад Гуру Падмасамбхава и его двадцать пять учеников практиковали там Дхарму Будды.

Размышляя об этом, он думал: «Сейчас эти события — уже история, все, что было в те дни, исчезло. Я тоже когда-нибудь стану частью истории или просто воспоминанием. Поэтому я должен стараться осознать все явления как проявление трех кай, чтобы мне не пришлось претерпевать это движение бесконечно долго». После этого он спонтанно написал эту молитву. Ее называют молитвой, которая помогает обрести три кай в момент смерти.

Всех практиков Дзогчена можно подразделить на три уровня: высокий, средний и низкий. Практикам двух первых уровней не придется проходить через бардо, а потому им нет нужды использовать эти методы. Эти наставления предназначены для обычных существ, которым предстоит проходить через все стадии и переживания

бардо. Они также нужны начинающим практикам, которые, возможно, уже получили много наставлений, но до сих пор не осуществили их истинный смысл. Как правило, по сравнению с обычными людьми, у практиков есть больше духовных возможностей, больше энергии, лучшее понимание того, что происходит в бардо, но их объединяют в одну категорию с обычными людьми, так как у них бывают похожие переживания, хотя, возможно, они иначе справляются с ситуацией.

Благодаря медитации, которую они выполняли при жизни, наиболее продвинутые практики низкого уровня могут постичь дхармакаю в миг ее возникновения. Даже если при жизни они не смогли полностью постичь дхармату, по крайней мере, благодаря медитации они приобрели с ней тесную связь. Поэтому после смерти они легко смогут осознать и радостно наслаждаться сиянием исконной способности познавать, свободной от препятствий, загрязнений и недостатков. Ригпа объединяется с этим постижением в измерении дхармакаи. Если человек практиковал при жизни, он наконец видит то, к чему был устремлен, и объединяется с этим пониманием. Это и есть просветление или осуществление дхармакаи, абсолютное состояние, о котором в *Праджняпарамита-сутре* говорится: «непостижимое, невыразимое, нерожденное и нескончаемое, по природе подобное небу, воспринимаемое только самовозникшей изначальной мудростью».

Мы медитируем, чтобы обрести понимание сути, выраженное в «Сутре сердца»: «Пустота — это форма, а форма — пустота». Оставьте все умозрительные представления и пребывайте в пространстве исконного ригпа. В момент, который следует сразу после смерти, возникает прямое узрение. Это непохоже на видение, которое может посетить вас во время медитации. На этот раз вы видите все так, как оно есть на самом деле. Обычно грубые пред-

ставления препятствуют истинному видению и поэтому медитация не так глубока, как нам хотелось бы. Всегда присутствует чувство разобщенности, двойственного разделения себя и объекта медитации. Но в бардо такого разделения нет. Мы наслаждаемся освобождением от восьмидесяти клеш. Нет никаких преград, благодаря непосредственному восприятию мы видим все ярким, ясным как хрусталь. Поскольку вы практиковали при жизни, вы сможете объединить свой ум с этой изначальной ясностью, в которой отсутствует обычное представление о независимом «я».

Если при жизни вы были способны сосредоточенно медитировать, например, в течение пяти минут, то сможете оставаться в этом состоянии пять минут. Если вы могли оставаться в медитации неделю, то сможете продлить эту стадию на неделю. Если вы можете не отвлекаться только одну минуту, то и эта стадия продлится минуту. Эти периоды, которые называют днями медитации, указывают среднюю продолжительность времени, в течение которого вы способны оставаться в медитации. Если при жизни вы не практиковали медитацию, то, скорее всего, не сможете оставаться в ясном свете больше одной-двух секунд, а потом для вас начнется следующий этап.

В учениях Дзогчен говорится, что изначальная мудрость возникает свежей и обнаженной, свободной от каких бы то ни было покровов или заслонов. Если мы узнаем ее в этот миг, то дальнейшие переживания бардо становятся ненужными. Нам предоставляется наилучшая возможность обрести просветление в дхармакае, но если нам не удастся ею воспользоваться, возникают дальнейшие переживания изначального ясного света.

Теперь ситуация все больше осложняется. Исконная способность познавать свободна от клеш. Поначалу она открыта, свежа, спокойна и чиста, но, по мере того как вы

постепенно возвращаетесь в мир двойственности, начинают возникать тонкие сложности. Восемьдесят клещ, которые временно исчезли, возникают снова.

Так в процессе умирания протекают стадии растворения. Не имевший никаких медитативных переживаний и духовного знания обычный человек, сначала испытывает страх, тревогу, смятение и подобные чувства, ненадолго впадает в состояние полного помрачения. Но те, кто практиковал Дхарму, пусть даже они не полностью обрели ее плоды, могут проследить каждый шаг. Узнавая особенности всех этих стадий, они могут объединить процесс растворения с путем. Если они полностью осознают происходящее и могут сохранять такую осознанность, то могут находиться в состоянии постоянной медитации. Особенно к концу процесса растворения ум становится более спокойным. Сначала эта устойчивость бывает непостоянной, но постепенно становится непрерывной. Благодаря пониманию знаков стадий бардо можно легко сохранять осознанность.

Когда умирают великие йогины, они становятся просветленными, но даже и обычные люди, которые только начали понимать эти процессы, могут далеко продвинуться на пути к просветлению. Если вы подойдете к стадиям растворения с мудростью, ум будет более спокойным и уравновешенным. Подобное спокойствие позволит умирающему достойно справиться с происходящим.

Процесс растворения может длиться всего один день, хотя субъективно кажется гораздо более долгим. Умирающему кажется, что проходят месяцы или недели, хотя на самом деле прошел только час. То, что я сейчас объяснял, относится к постепенному процессу растворения. В случае гибели в катастрофе или при внезапной смерти не всегда бывает достаточно времени для возникновения внешних, внутренних и тайных знаков. В учениях о бардо

говорится, что даже в случае естественной смерти тайные знаки могут проявляться очень быстро, особенно заключительные знаки, связанные с распадом двух начал и переживаниями белизны, красноты и черноты.

ПУТЬ ПРАКТИКА ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Практикам высокого уровня не нужно проходить через этапы бардо. Умирая, они уже хорошо понимают истинную природу и осознают, что все является частью ума. Хотя их тело умирает, на самом деле они переходят в дхармакаю. Для таких практиков смерть — это освобождение от старых привычных ограничений, связанных с телом. Они обрели полностью зрелое ригпа, или изначальную мудрость, и их сознание продолжает проявляться на этой основе. Такой способ умирать — не для всех. Практики высокого уровня пользуются «VIP-выходом». Они не проходят через все стадии бардо, как обычные люди.

Есть традиционный пример — пространство внутри сосуда. Если сосуд разбить, внешнее пространство и внутреннее пространство смешиваются и между ними не остается никаких границ. Не происходит ничего, кроме этого естественного соединения пространства с пространством. То же самое происходит с человеком, который понимает истинную природу, — в тот миг, когда он покидает тело, он становится единым с сердцем Будды Самантабхадры, обретая великий плод Дзогчен, который не запятнан рождением и смертью. Это великое просветление. Для этих возвышенных людей смерть приходит как высшее счастье, а не повод для уныния и скорби.

Великие практики Дзогчена, умирая, проявляли так называемые четыре высших знака свершения, свидетельствующие о достижении просветления. В тот миг, когда

наиболее просветленные йогины покидают свое тело, они растворяются в запредельной мудрости и обретают радужное тело. Их ригпа соединяется с дхармакаей, а элементы их тела преобразуются в энергию мудрости и становятся похожими на радугу. Это называют также достижением джнянакаи (тела запредельной мудрости).

Вторые покидают тело в ореоле пламени или яркого света. Этот свет бывает белым, синим или зеленым. Бывает и радужный свет, в котором смешиваются белый, желтый, красный, синий и зеленый. Свет вспыхивает ненадолго, а затем исчезает. Люди видят яркое свечение, но когда оно погаснет, тело исчезает без следа, не остается костей или пепла; тело просто растворяется. Это несомненный знак просветления. Такие практики пробудились к своей истинной природе и достигли полного свершения в тот миг, когда покидали тело. Они сливаются с сиянием ясного света самбхогакаи.

К третьему разряду высоких практиков относятся те, кто обретает природу будды в нирманакае. Покинув тело, они сразу же объединяются с ясным светом дхарматы. Со стороны можно видеть свет, огонь, воду или другие элементы, растворяющиеся в нирманакае. Это высший способ умирания. Например, когда умер учитель Дзогчена Гараб Дордже, он мгновенно преобразился в свет. МанджушрIMITРА, его ближайший ученик, взывал к нему с тоской и в этот момент увидел, как в небе из ореола света показалась правая рука учителя и из нее выпал ларчик, содержащий «Три завета, проникающие в суть» — завершающее наставление по Дзогчену, которое Гараб Дордже дал МанджушрIMITRE перед тем, как исчезнуть. Это пример третьего необычайного способа умирания.

Четвертую разновидность смерти называют способом преобразования, свойственным дакини. Тело исчезает, как

только его покидает сознание. Остаются только волосы и ногти. Все остальное растворяется. У некоторых великих учителей тело после смерти уменьшается. Через три дня или неделю оно начинает становиться все меньше, и в конце концов полностью исчезает, за исключением ногтей и волос. Все эти процессы связаны с проявлением радужного тела.

Многие учителя Дзогчена как в Индии, так и в Тибете достигали просветления благодаря практикам учения *лонгдэ* и обретали радужное тело. Во времена Гуру Падмасамбхавы восемьдесят четыре махасиддхи достигли радужного тела в момент смерти. Это свершение повторяли практики в семи поколениях линии передачи, идущей от Вайрочаны. То же самое состояние обрели Шрисингха и МанджушрIMITРА. Нам известно даже о совсем недавних подобных случаях, которые произошли в Индии с последователями тех же самых линий передачи.

В учениях Будды достижение радужного тела равнозначно обретению природы будды, или просветления. Так умирают великие практики традиции Дзогчен, в которой такое явление, как радужное тело, хорошо известно. Благодаря этому знаку мы понимаем, что тот, кто обрел состояние будды, не просто растворяется в пространстве, а начинает естественно действовать на благо всех живых существ.

Даже те, кто не обретает радужного тела, но были хорошими практиками, не впадают в замешательство на пороге смерти. Они свободны от сомнений и страха и не видят в смерти никакой катастрофы. Они просто умирают и достигают просветления. Эти отважные существа перед лицом смерти подобны младенцам. У них нет ни сожалений, ни тревоги, ни скорби. Не строя планов и не питая надежд, они не выделяют то, что любят или не

любят, они ничего не боятся. Увидев различия между жизнью и смертью, они не цепляются за жизнь и не боятся смерти. Они просто идут вперед, где бы ни оказались: поднимаются ли на гору к ледникам или спускаются в зеленые долины. Они умирают с бесстрашием льва. Хотя со стороны кажется, что они умирают, на самом деле это прыжок из бытия сансары в просветление. Именно поэтому Гуру Падмасамбхава и другие учителя говорили, что такие практики на самом деле не умирают, а всецело освобождаются в состояние полного пробуждения. Такая смерть бывает у тех, кто обладает высшими способностями. Те, кто развил в себе духовную осознанность и внимательную невозмутимость, после смерти не проходят ни через одно бардо.

Большинство тех, кто практикует Махамудру и Дзогчен, покидают тело через центральный канал. Это показывает степень владения умом, благодаря чему они могут выбирать направление и место будущего рождения. Те, кто способен объединиться с ясным светом, умирая, могут оставаться в позе медитации. У некоторых голова склоняется вперед, но у большинства нет, и они остаются в медитации от трех дней до недели. Это знак того, что они объединились с изначальным ясным светом.

В Тибете практики довольно часто умирают в позе медитации. Они сидят в той же позе, в которой медитировали при жизни, для них привычно это состояние. Они полностью объединяют свое ригпа с дхарматой, а на внешнем уровне остаются в ваджрасане. Когда благодаря пране мудрости сознание выходит через центральный канал, голова падает и часто из левой ноздри вытекает капля крови. Также из мочевого канала вытекает немного прозрачной или белесой жидкости, смешанной с кровью. Это знак того, что сознание покинуло тело с помощью праны мудрости. Очень важно в этот момент

не тревожить умирающего. Не шумите и не трогайте его, чтобы не отвлечь.

В шестидесятые годы, когда мы впервые приехали в Дарджилинг, там в больнице умер один лама. После смерти он оставался в позе медитации. Некоторые индийцы думали, что он еще жив и просто потерял сознание, и пытались привести его в чувство. Другие понимали, что он уже умер и находится в медитации, и советовали оставить его в покое. Вскоре его голова поникла, и стало ясно, что он умер. Когда мы спросили, кто он, мы узнали, что он не учитель, а просто практик традиций нингма и кагью, который явно достиг больших успехов.

Умереть, сохраняя ясность и полную осознанность, без каких-либо внешних сложностей — это одна из любимых тем в песнях великих учителей. Миларэпа однажды сказал, что был бы счастлив умереть один в пещере, где никто не спрашивал бы его: «Как ты себя чувствуешь?». В своей песне он с твердостью говорит: «Дайте мне умереть здесь, чтобы никто не оплакивал мою смерть и не видел моего трупа».

Если взять наше время, то, например, в пятнадцатый день одиннадцатого месяца по тибетскому календарю Его Святейшество Дилго [Кенце] Ринпоче сказал: «Теперь я все завершил». Он сказал это своей жене и близким. Обычно он выполнял свои ежедневные практики, медитировал и молился, выполняя просьбы людей, но в тот день он сказал: «Я закончил все, завершил все молитвы, о которых меня просили. Теперь я собираюсь уйти. Пожалуйста, постарайтесь в будущем проявлять внимательность. Карма может быть очень хитрой и коварной. То, что мы считаем пустяком, может обернуться тяжелыми последствиями, поэтому будьте внимательны к карме. Именно на это необходимо обращать внимание всем практикам, даже тем, кто достиг самых вершин. Я свое дело сделал».

Услышав это, многие из присутствующих не слишком поверили, думая, что он сказал это просто так, но вскоре он заболел и умер. Так умирают великие.

ПОДНОШЕНИЕ МАНДАЛЫ

В Тибете у многих практиков очень мало имущества. У других же есть немало всего: деньги, собственность, близкие люди — с чем они не хотели бы расстаться и к чему могли бы питать привязанность. Не становитесь жертвой привязанности к своему «я», не поддавайтесь гневу или страху. Старайтесь избегать такого отношения, развивайте в себе отвагу и радость, мысленно поднося мандалу Будде, Гуру Падмасамбхаве и особенно Будде Амиабхе.

На Западе принято писать завещание. Если делать это из побуждений бодхичитты, такое действие может помочь вам избавиться от привязанности. Когда вы видите, что ваше время пришло, вспомните все те ценности, которые вы оставляете, соберите их в своем уме и сделайте прекрасное подношение мандалы Будде Амиабхе. Отбросьте все без исключения в свой последний час. Заслуга от вашей щедрости останется с вами.

Если вы знаете молитву подношения мандалы, читайте ее, когда подносите все дары. Говорите: «Подношу Будде Амиабхе свое тело, речь, свое имущество и все остальное. Прошу, прими это подношение и веди меня к просветлению по пути бодхисаттвы, дабы я смог нести благо всем живым существам. Да буду я в полной осознанности и да войду в дхармакаю. Прошу, поддерживай меня и помоги пройти через все перемены». Медитируйте и лейте эти мысли, поднося все Будде Амиабхе. Если вы делаете это, вы больше не будете ни о чем сожалеть, у вас

не будет привязанности к вещам и людям. После того как вы все поднесли Будде, вам больше не надо об этом думать. Вы уже от всего отказались!

В Тибете делают подношение торма. После подношения никого не заботит, что станет с этими торма и кто их возьмет. Это уже не ваша забота. Старайтесь умереть мирно, радостно, без привязанности, не думая, что вы оставляете что-то незавершенным. Считайте, что вы завершили все. Делая это подношение искренне, вы избавитесь от страха и сможете с радостью готовиться к процессу смерти.

Если вам не удастся представлять мандалу, сосредоточивайтесь на Будде Амиабхе или Гуру Падмасамбхаве. Почувствуйте их присутствие и с радостью ждите великого перехода.

В коренном тексте Гуру Падмасамбхава писал:

**Когда пред тобой предстает бардо умирания,
Не отклоняйся от ясных наставлений,
Отринув все привязанности и влечения.**

Настало время вспомнить глубокие наставления своего учителя, сердцевинную сущность практики. Освежите вашу память и напомните себе ключевые моменты.

В Ваджраяне практики подразделяются на две основные стадии: стадию зарождения и стадию завершения. Практика стадии зарождения заключается в том, чтобы во всех зримых образах вселенной видеть тело будд, слышать все звуки как речь будд и познавать все уровни восприятия и даже само пространство как ум будд. Это поможет вам утвердиться в понимании, что вы уже просветлены, и дело только в том, чтобы постоянно пребывать в этом осознании и ясно воспринимать все в пространстве исконной способности познавать. Так как этого

нельзя достичь посредством обычных действий, основанных на приятии и отрицании, практику стадии завершения называют «за пределами прихода и ухода».

Если по какой-либо причине вы не способны сохранять это понимание, то просто медитируйте и представляйте будд в пространстве перед собой или представляйте себя как Будду, пребывайте расслабленно в этом невыразимом пространстве истинности, оставайтесь в нем с непоколебимой уверенностью в освобождении, преисполнившись любви и сострадания, спокойствия и умиротворенности. Это еще один способ практиковать стадию завершения.

ПОВА

Наступление смерти — это то время, когда нужно выполнять практику переноса сознания, *пова*. Когда именно ее выполнять, известно совершенно точно. Если вы уже освоили практику высокого уровня и видите все как три ваджрных состояния, вам обязательно выполнять пову: вы уже сделали все, что нужно. Но если уровень вашей практики не так высок, выполнить пову очень полезно. Эту практику переноса сознания следует делать тогда, когда вы видите знаки приближения смерти или чувствуете необходимость восстановить равновесие практикой Будды Амитабхи. Гуру Падмасамбхава советовал сделать восстанавливающие практики не меньше трех раз, перед тем как вы на самом деле будете переносить свое сознание силой повы.

Тибетское слово пова имеет разные значения, одно из них означает «перенос <сознания>». Есть несколько уровней повы. Высшая пова — это пова дхармакаи, или созерцание великого совершенства. Выполняя медитацию

Дзогчена, ничего не нужно переносить, потому что нет ничего, что в этом нуждалось бы, нет места, куда нужно было бы что-то переносить, а также нет и того, кто делал бы это. Это наивысшая, величайшая практика пова.

Вторая пова — это пова самбхогакаи. Пова самбхогакаи заключается в том, чтобы видеть во всем мандалу божеств, мирных и гневных, как в практике шитро.

Все явления предстают как мандала мирных и гневных божеств.

Эти божества растворяются, будто радуга в небе. Расслабь ум в естественном состоянии единства видимостей и пустоты, свободном от любых усложнений.

Все звуки — это речь мирных и гневных божеств. Этот звук пустоты растворяется так, как гром, подобный рыку дракона, затихает в небе.

Так описывается практика стадии завершения. Учитесь объединять свой ум со всем, что есть в этой мандале, просто будьте частью всего как оно есть и расслабьтесь в этой природе. Вот что называют переносом сознания посредством самбхогакаи.

Третья пова — пова нирманакаи. Представьте Будду Амитабху у себя над головой, а себя — в облике Ваджрайогини или Еше Цогял. В центре своего образа представьте центральный канал — польный и синий. В сердечной чакре представьте свое сознание, объединенное с элементом ветер в виде *тигле*. Используя этот метод, вытолкните свое сознание вверх по центральному каналу и через темную чакру прямо в сердечный центр Будды Амитабхи. Для этого нужно представлять самого себя и Будду Амитабху как радужное тело мудрости. Не воспринимайте их как нечто плотное. Делайте это снова и снова. Выполняйте

эту практику, пока не появятся знаки. Такова пова нирма-накаи, в Тибете ее открыто практиковали многие.

Перенеси нерожденное самосущее ригпа в открытость пространства.

Это еще одно упоминание о пове дхармакаи. В этом случае представлять ничего не нужно. Просто оставайтесь едиными с нерожденным ригпа.

Когда ты вот-вот покинешь это тело из плоти и крови, Осознай его непостоянство и иллюзорность.

В этих строках Гуру Падмасамбхава придает особое значение свободе от привязанности к своему телу. Мы привыкли делить свое тело и питать привязанность к представлению о своем независимом «я». Это тело из плоти и крови получено нами на время как сочетание пяти элементов. Это прозрачное тело представляет собой хрупкое и недолговечное собрание составляющих его частей. Почему же мы цепляемся за него? За что мы держимся? Если вы по-прежнему привязаны к нему, то не понимаете действительного положения вещей.

В случае внезапной смерти сосредоточьте ум в медитации и представьте своего йидама, чтобы справиться с потрясением от неожиданного перехода. Собственно говоря, когда бы вы ни попали в сложную ситуацию, лучше всего, чтобы ум оставался в медитации. Расслабьтесь в изначальной природе и не впадайте в панику. Сосредоточьтесь на своем йидаме, ощущайте присутствие Будды или Гуру Падмасамбхавы, или просто безо всяких мыслей созерцайте истинную природу. В учении Дзогчен говорится, что нужно представлять божеств мгновенно, словно их

образы возникают подобно радуге в небе или рыбе, выпрыгивающей из воды. Таковы примеры практики, в которой вы на короткий срок мгновенно вызываете видение целостного образа божества. Обычно стадии растворения элементов в процессе смерти проходят так быстро, что нет времени на постепенное построение образов, так как ваши способности чувств все больше разрушаются и перестают действовать. Вот почему так важно медитировать и совершенствовать свою практику сейчас, пока вы пребываете в добром здравии.

Когда вы видите знаки приближения смерти, отпустите и привязанность и гнев. Умираете ли вы сами или видите, как умирает другой человек, сохраняйте невозмутимость. Старайтесь создать обстановку умиротворенности и согласия. Не давите. Если умирающий не верит в Дхарму, позвольте ему умереть в состоянии неверия. Если он верит в Дхарму, создайте ему должные условия для практики. Делайте все, что уместно. Лучший способ поддержать умирающего — проявлять любовь и сострадание. Самое главное, помогите ему уйти мирно. Сейчас наступает самый важный момент перехода, и если вы допустите, чтобы умирающим овладело смятение, это может для него все испортить, даже будь он хорошим практиком.

Бывает, что умирающий верит в Дхарму, а его близкие и друзья — нет. В этом случае не нужно ни на чем настаивать. Главное, стараться поддерживать обстановку, соответствующую Дхарме. Если мы начнем производить какие-то ритуальные действия, а семье и друзьям умирающего это не понравится, это может привести к неприятной сцене, которая плохо скажется на умирающем и послужит большим препятствием для его духовного пути. Это совсем не нужно. Вместо того нам нужно чтить Дхарму, не проявляя этого внешне, и просто создать для

умирающего духовную атмосферу. Поддерживайте его самыми простыми способами, например, предлагая поправить подушку. Найдите способ помочь ему с любовью и состраданием. В уме созерцайте Гуру Падмасамбхаву, Ваджрасаттву или Будду Амитабху. Незаметно повторяйте какие-то мантры, и пусть Дхарма присутствует просто в вашем лице. Если будет такая возможность, то непосредственно перед стадиями растворения можете немного изменить положение тела умирающего, приподняв подушку, чтобы помочь ему принять полусидячее положение. Если такой возможности нет, постарайтесь помочь ему принять позу льва.

Когда элемент ветер растворяется в сознании, а сознание покидает тело, дотроньтесь до темени умирающего, чтобы он смог почувствовать свою теменную чакру; даже слегка потяните за прядь волос. Это может сильно изменить ситуацию, потому что когда сознание покидает тело обычного человека, оно может выйти через любое доступное отверстие. Тело имеет девять отверстий, но выход через центральный канал — это наилучший способ, так как это нейтральный путь, свободный от гнева и вожделения. Даже человек, который не практикует Дхарму, если его сознание покинет тело через центральный канал, получит возможность более спокойного перехода и лучшего перерождения. Если сознание покидает тело через отверстия в нижней части тела, то повышается вероятность перерождения в низших мирах. Обычно сознание не остается рядом с телом надолго. В среднем оно окончательно расстается с телом через три дня. Поэтому в Тибете тело умершего оставляют в доме хотя бы на три с половиной дня. Так что после остановки дыхания полезно похлопывать по темени умирающего, чтобы показать сознанию правильное направление. Если это может показаться странным для присутствующих, просто мягко

дотроньтесь до макушки умирающего и ненадолго задержите руку. Остерегайтесь дотрагиваться в это время до нижней части тела.

В благоприятной обстановке вы можете различить внешние знаки и определить стадию протекающего процесса. Если умирает практик и никто из присутствующих не возражает, то член сангхи, друг или родственник может пояснить умирающему, что наступило время, когда сознание покидает тело, и напомнить ему, что нужно освободиться от всех привязанностей, в том числе и к своему «я».

В Тибете принято очень медленно и тихо читать у изголовья умирающего «Тибетскую книгу мертвых». На самом деле эта книга называется *Бардо тодрол*, что означает «Освобождение в бардо благодаря слушанию», и оказывает очень сильное действие. С великим почтением и уважением произносите ее слова нараспев спокойным, добрым голосом. Это поможет умирающему распознать знаки и напомнит ему о его практике. Поддерживайте в умирающем дух веры и медитации. Даже если умирающий был практиком и сам умеет распознавать знаки, вы все равно можете ему помочь, просто читая о них. Особенно полезно указывать на главные моменты, такие как нисхождение белого и подъем красного начал, и, что особенно важно, напоминать о необходимости не отвлекаться и объединиться с ясным светом. Подобные напоминания, сделанные мягким тихим голосом, могут быть очень полезными для умирающего. В это время также хорошо, чтобы все члены сангхи молились вместе. Повторяйте мантру Ваджрасаттвы и делайте подношения, медитируйте, но делайте все по возможности очень тихо и спокойно. Постарайтесь не допускать шума. Повторяйте мантры тихо, медитируйте, чтобы поддержать умирающего. В основе вашей медитации должна

быть бодхичитта, это придаст всей церемонии силу и благословение Будды и благоприятно повлияет на состояние ума умирающего, даже если он и не был практиком. Это придаст ему уверенности и отваги, направит его к чистой земле.

ТОНКИЕ ЗНАКИ

Гуру Падмасамбхава написал небольшой текст, в котором объяснил все тонкие знаки, связанные с приближением смерти. Согласно учениям шитро, есть два вида смерти: внезапная смерть и естественная кармическая смерть. Кармическая смерть подобна свече; свеча горит несколько часов, пока не придет ее время погаснуть. Это пример того, как долго длится наша кармическая жизнь. От кармы зависит, проживем ли мы сто лет или только тридцать. Карма — это мощная сила, но она не исключает и других событий, таких, как внезапная смерть. Карма человека могла бы позволить ему прожить сто лет, но вдруг возникают обстоятельства, подобные порыву ветра: внезапно свеча жизни гаснет, хотя должна была бы гореть еще лет пятьдесят.

Возможно, неблагие действия, совершённые в этой жизни, ускорили наступление внезапной кармической смерти, но это не всегда так. Не всегда результаты неблагих действий проявляются в течение этой жизни. На самом деле, большая часть случайных препятствий в этой жизни — часть неоплаченного долга из прошлых жизней, а не какое-то произвольное явление. Все эти препятствия имеют причины.

В одном из разделов текста объясняются различия между естественной кармической смертью и внезапной смертью. Как говорит Гуру Падмасамбхава, здесь есть

отличительные признаки. В другом разделе объясняется, как можно устранить препятствия, связанные со знаками внезапной смерти. Знаки подразделяются на внешние, внутренние и тайные.

Один из внешних знаков — это изменения характера человека. Тот, кто всегда был спокоен и уравновешен, вдруг становится вспыльчивым, угрюмым и мелочным. Возможно, это знак приближения смерти. У других людей уменьшается аура, то есть их энергия. Лицо становится бледным, на теле или лице появляются определенные отметины, ногти тускнеют, волосы на затылке топорщатся, сколько ни пытаться их причесать. При чихании бывает недержание мочи и кала. Слух и зрение начинают терять силу. Человек плохо различает запахи и вкус. Все это показатели телесной слабости и нарушения равновесия организма.

Другие знаки проявляются в сновидениях, но обычно их не принимают во внимание, если такой сон приснится раз или два. Если же он повторяется регулярно, то это четкий знак. Бывает сон, в котором вы в голом виде все время бежите по склону вниз. В другом сне вас как будто прогоняют сквозь строй, а люди хотят вас поймать, и множество рук пытается вас схватить и избить. Есть и такие сны, в которых вы, совсем голый или в грубой черной одежде, скачете верхом на определенных животных и в определенном направлении. В другом сне вы можете быть совершенно спокойны, но руки у вас в оковах, или вы оказываетесь в помещении без дверей, например в железном ящике, или вы все время идете по туннелю. Вам может сниться, что вы поднимаетесь по красивой лестнице, которая внезапно рушится под вами, или что вы падаете в огромную яму, или вам встречается разрушенный мост. Во сне вас может окружать множество людей, друзья и родственники, которые уже умерли. Сны в начале

и в середине ночи обычно отражают наши привычные склонности, запечатлевшиеся в памяти. Сны, увиденные ранним утром, связаны с будущим. Если какой-нибудь из этих снов регулярно повторяется ранним утром, это показатель психического и физического нарушения и является несомненным отдаленным признаком смерти.

Если вы почувствовали, что, возможно, жить вам осталось недолго, обдумайте свою жизнь. Напомните себе о необходимости руководствоваться духом бодхичитты и намерением обрести знания и используйте отпущенное время наилучшим образом, чтобы суметь закончить то, что важно для вас самих и всех живых существ.

Знаки, показывающие присутствие в вашей жизни угрожающих ей препятствий, отражают ваши привязанности к вещам этого мира, которые мешают вашей деятельности на благо всех существ. Для преодоления этих препятствий Гуру Падмасамбхава советует делать подношения, чтобы создать прочную связь с Тремя Корнями: с гуру, с йидамом, с дакини и дхармапалами. Проявляйте настоящую щедрость к сангхе. Устраивайте принятое в Ваджраяне пиршественное подношение — ганачакру, или *цог*, — для своих ваджрных братьев и сестер. Распространите любовь и сострадание на всех живых существ. Подавайте милостыню тем, кто, на ваш взгляд, действительно в этом нуждается, например бездомным. Проникнувшись дружелюбием и любовью ко всем живым существам, вы можете помогать и животным. Затем внимательно изучайте знаки.

Первые знаки могут появиться за три или даже пять лет до смерти. Это дурные предзнаменования, но если вы распознаете их, то относительно просто направить события в другое русло и предотвратить судьбу, которую эти знаки предвещали, изменив отношение к ситуации и используя практики. Если же появились последние знаки,

то очень сложно что-либо изменить. Можно замедлить развитие событий, но в большинстве случаев эти предзнаменования неотвратимы. Однако в большинстве случаев возможное развитие событий, связанное с долгосрочными знаками, поддается изменению относительно легко. Поэтому Гуру Ринпоче дает исчерпывающее учение на эту тему. Разумеется, знаки проявляются не совершенно одинаково для всех. Если мы предпринимаем необходимые меры, но ситуация не меняется, это указывает на течение кармы и мы уже ничего не можем сделать, чтобы ее изменить, разве что преобразим свое тело в радужное тело. Так или иначе, необходимо возобновить практику, упрочить медитацию и подготовиться встретить переход с радостью.

Гуру Падмасамбхава говорит, что эти знаки не всегда предвещают смерть. В некоторых случаях они указывают на присутствие в вашей жизни больших препятствий, которые могут привести к смерти, если не обращать на них внимания. Если вы заметили в себе какие-либо из этих знаков, то продолжайте выполнять практики, особенно практики Гуру Падмасамбхавы или Будды Амитабхи, и упорядочьте свой образ жизни. Могут возникнуть признаки уменьшения вашей жизненной энергии или ухудшения способностей. Ежедневная практика и медитация несомненно помогут укрепить и увеличить вашу жизненную силу. На внешнем уровне усилия, направленные на сохранение жизни других, например, если вы делаете пожертвования, работаете в приютах для бездомных, помогут восстановлению вашей энергии. Проявляя бодхичитту, вы можете помогать защите животных. Также очень хорошо восстанавливать размытые дороги и разрушенные мосты. Это очень полезные действия, которые могут продлить вашу жизнь.

В четырнадцатом веке жил учитель-сиддха Тангтонг Гялпо, которого иначе называли Строитель Железных Мостов. Он построил сто восемь мостов по всему Тибету. Возможно, он был первым человеком в мире, который строил тяжелые железные мосты через большие реки. Это был великий тэртон, который прожил более ста двадцати пяти лет и носил длинную бороду. В Тибете много статуй, изображающих его с железной цепью, символом моста, в правой руке. Тангтонг Гялпо использовал особый металл, который не ржавеет. Даже китайцы уважают его, потому что это был практик, который непосредственно улучшал жизнь простых людей.

КРАТКИЙ ОБЗОР УЧЕНИЯ О БАРДО УМИРАНИЯ

Гуру Падмасамбхава говорил: «Никогда не думая о том, что придет смерть, мы строим далеко идущие планы». Даже счастливые семьи и хорошие друзья в конце концов расстанутся. Будто мы встретились в аэропорту, но скоро отправимся каждый своей дорогой. Мы не должны пугаться, возмущаться или впадать в уныние из-за признаков смерти. Смерть — это естественный процесс. Без смерти не было бы рождения. Рождение и смерть образуют замкнутый цикл, который повторяется, пока мы не достигнем просветления. Кажется, что в момент смерти мы теряем все, но на самом деле, если мы сохраняем внимательность и хорошо понимаем истинную природу, то в момент этого перехода мы можем получить огромную духовную пользу и достигнуть полного просветления. Поэтому не нужно тревожиться, скорбеть и унывать по поводу смерти.

Жизнь и смерть — это две стороны медали. Они неизбежно сменяют друг друга, как день сменяет ночь. С тем же успехом мы могли бы пытаться сохранить день и бояться всего, что наступает после захода солнца. С точки зрения высшего просветления, смерть — это переживание дхармакаи и самбхогакаи, а жизнь — это проявление нирманакаи. Из состояния нирманакаи мы можем перейти в состояние самбхогакаи и дхармакаи, поэтому не нужно тревожиться и бояться смерти. Нужно идти вперед, сохраняя мудрость, и радостно вступать во все происходящее.

В Тибете многие практики умели распознавать знаки приближения смерти. Поняв, что смерть близка, они не горевали по этому поводу, а приглашали всех своих друзей и родственников прийти к ним в день их ухода. На этот большой праздник учитель приглашал своих учеников, а тайный йогин — членов сангхи и друзей. Нередко перед смертью они устраивали цог как прощальный подарок. Они с великой радостью принимали гостей, а затем покидали свою земную оболочку, дабы в одиночестве войти в состояние дхармакаи и самбхогакаи.

Смерть — это другое измерение нашего бытия, которое предстоит исследовать. Какое-то время вы здесь были. Было бы скучно остаться здесь навеки. Раньше или позже вам нужно взглянуть и на другую сторону этой жизни. Как учил Будда Майтрея, для тех, кто осознал, что все видимости — это проявление истинной природы ума, переходить из жизни в смерть и обратно — все равно что прогуливаться по разным садам и паркам. Нет повода для беспокойства и страха. Это прекрасно!

Прочтите биографии многих великих учителей — и вы поразитесь, как просто и радостно они встречали смерть. Например, был Пятнадцатый Кармапа, Какьяб Дордже, чье первое имя означает «всеобъемлющее небо». Когда

пришло его время умирать, он пел: «Для Какьяба Дордже пришло время объять небо!». А Лонгченпа, когда он прибыл в монастырь Самье, сказал своему ученику: «Вот здесь я и умру». Он не был ни болен, ни удручен чем-то иным, а просто высказал, что предпочел бы умереть здесь, а не обрести радужное тело где-то в другом месте. Он написал прекрасную поэму, в которой есть слова:

**Пришло мне время уходить. Я странник,
и пора в дорогу.
Я в полной мере заслужил порадоваться смерти,
И эта радость больше всех сокровищ,
которые в морях добыть бы мог купец,
Сильнее, чем божественная сила,
уничтожающая вражеское войско,
И выше, чем блаженство созерцанья.
Немедля же пойду воссесть на троне
в блаженстве высшем, что не знает смерти.**

Он продолжал давать учения еще две или три недели, а затем однажды сказал своим ученикам: «Теперь я уйду в дхармакаю, поэтому давайте помедитируем в последний раз вместе». Затем, оставаясь в медитации, он растворил свой ум в изначальной природе.

Не нужно пугаться, сомневаться или робеть. Эти переходы — часть общего процесса нашего развития. Не будь перемен, не было бы никаких результатов и мы никогда не приблизились бы к просветлению. Именно эта перемена в конце каждой жизни дает нам великую возможность достичь просветления. В это время ваш ум обретает большое могущество. В момент смерти ваши помыслы оказывают огромное влияние на ваше продвижение в будущем. Даже хороший стрелок из лука может промахнуться, если отвлечется, пуская стрелу. Точно так же при

жизни вы можете быть хорошим практиком, но в процессе смерти один миг невнимательности способен катастрофически сказаться на вашей осознанности при прохождении бардо и помешать вам получить хорошее пере рождение. Если же, умирая, вы сможете сосредоточиться и направить ум в нужную сторону, это принесет вам огромную пользу, даже если при жизни вы были не очень хорошим практиком.

На этом заканчивается учение о бардо умирация.

БАРДО ЯСНОГО СВЕТА ДХАРМАТЫ

Чони бардо (chos nyid bar do)

Следующая стадия называется бардо ясного света дхарматы. Когда смерть наступила, дыхание остановилось и грубые элементы растворились в тончайшей сфере сознания, мы вновь пробуждаемся в ясном свете дхармакаи. Как правило, живые существа, не обладающие духовным знанием и не получавшие учений о бардо, не понимают, что с ними происходит на этом этапе, и он длится для них очень недолго. Ни для одной из этих стадий нет четко установленной продолжительности. Процесс перемен протекает в зависимости от различных факторов, например от состояния каналов и характера смерти. Но, даже если момент прозрения быстротечен, хороший практик может, осознав и продлив эту вспышку, обрести просветление в дхармакае.

Если в этот момент вы полностью все осознаёте, сумятица всех бардо прекращается. Это наилучшая возможность для просветления в дхармакае, но если вы не смогли ею воспользоваться, то возникнет вторичная разновидность ясного света. Теперь обрести освобождение становится все труднее. Восемьдесят клеш, которые временно бездействовали, постепенно возвращаются. Поскольку вы до сих пор не узнали ясный свет и не объединились с ним,

это бардо начинается с ощущения ужасающих звуков и лучей света. То, что вы теперь видите и слышите, не существует вне вас. Все это — проявления вашей изначальной природы, и вам нужно узнать в них то, что они представляют собой на самом деле.

На последнем этапе бардо умирания у нас есть шанс обрести просветление в дхармакае. Если этого не происходит, мы попадаем в бардо ясного света, где можем стать просветленными в самбхогакае. Если вы знакомы с практикой *тогал*, в которой есть медитация, использующая свет и цвет, то вы готовы к узнаванию и освобождению в самбхогакае.

Видения, которые возникают на этой стадии, никем не созданы и не являются отражениями энергии привычных склонностей. Они возникают сами собой из истинной природы — пространства изначальной мудрости и появляются в сознании при определенных условиях. В учениях Дзогчена говорится, что эти цвета и света — естественные качества, неотъемлемо присущие изначальным мудростям. В них мы видим то, чем являемся на самом деле, а кроме того они составляют основу всех звуков и цветов, которые мы воспринимали при жизни. Но теперь мы ощущаем их без усилий, во всей их яркости, не замутированной ядами. Если вы способны узнать истинную природу этих излучений и объединить свое ригпа с этими сияющими проявлениями, то у вас есть возможность обрести просветление в самбхогакае.

Сначала появляются звуки. По сути, это переживание бардо ясного света, которое называется «голос дхарматы» или «эхо изначальной мудрости». Нельзя сказать, чтобы этот звук был мелодичным и приятным. Он гораздо громче и мощнее, чем музыка «хэви-метал». Гуру Падмасамбхава сравнивал его со звуком тысячи громовых раскатов или разрушения вселенной. Страшный шум! Но все это

жуткое неистовство происходит не где-то вовне — это эхо изначальной природы. Если вы сумеете узнать в нем отзвуки запредельной мудрости и не испугаетесь, то сможете положить конец состоянию бардо.

Если вы не узнаете истинную сущность этого звука, обстановка становится несколько более суровой. Предыдущие впечатления были относительно мягкими и мирными. Дальше все напоминает сплав по бурной реке в Скалистых горах.

Если вас пугают звуки и вы упустили возможность распознать истину, сосредоточьтесь на подготовке к предстоящим видениям света. Перед вами возникнут очень мощные, слепящие вспышки света. Гуру Падмасамбхава говорит, что этот свет ярче тысячи солнц. Кажется, что его сверкание вот-вот пронзит вас, как неодолимый поток стрел. Затем появляются слабые лучи пяти цветов.

Звуки могут быть невыносимыми или пугающими, могут ввергнуть вас в уныние или гнев. Вы пытаетесь убежать от них, но звуки вас догоняют, вспышки света преследуют. Вы отчаянно хотите избавиться от этого, и ваши надежды и страхи все более крепнут. Те же самые страдания могут продолжаться, когда возникают света мирных и гневных будд. Если вы начнете питать привязанность или пугаться, держась за ложные разграничения, то станете жертвой еще большего смятения.

Возможность освободиться здесь все еще широко открыта для практиков, исполненных решимости. Слыша звуки, узнайте голос дхарматы — именно с ним вы знакомились при жизни, когда повторяли мантры. Этот сияющий свет вы видели при жизни, выполняя практики тогал Дзочена. Поэтому, когда йогины воспринимают все это после смерти, они узнают его в совершенстве, так как видели прежде. Они не пугаются, а естественным образом

понимают происходящее и, объединившись с истинной природой этих видений, без труда освобождаются.

Если вы не узнаете света и звуки, то на следующей стадии, сменяя друг друга, возникают отчетливо выделяющиеся своим цветом яркие лучи света — предвестники дхьяни-будд. Вместе с каждым ярким светом рядом с ним загорается тусклый свет. Обычных существ, которые боятся яркого света, может привлечь тусклый. Источники этого тусклого света — клеши. Так выявляется ваше неведение. Возобновляется привычная привязанность к явлениям.

Когда звуки, света и лучи только начинают возникать на стадии вторичного ясного света, ум еще сохраняет относительную осознанность. Теперь же тонкие препятствия и клеши, например гнев, вождление и ревность, вновь начинают появляться в активной форме. Те, у кого нет практического опыта в Дхарме, обычно в этот момент бурно реагируют. Как правило, поначалу умершие еще ощущают связь со своим бывшим телом и не понимают, что они действительно умерли. Все кажется сном. После этого начинается новая стадия, когда умерший видит подробные картины и в нем вновь проявляются скрытые склонности, вследствие чего он впадает в еще большее смятение. Как сострадательный отклик на возможность нового воплощения возникают видения различных будд. Это вторая возможность освобождения благодаря узнаванию образов дхьяни-будд, о чем рассказывается в «Тибетской книге мертвых».

Сперва появляются мирные будды, начиная с будд пяти семейств. Предваряя появление образов будд, из вашего сердечного центра распространяется подобный небу великий синий свет. Это свет мудрости дхармадхату. Сначала свет явно излучается из вас, но, когда появляются будды, кажется, будто они отделены от вас. В центре этого

сияющего синего поля вы видите небольшой круг белого цвета. Это тот же самый свет, с которым имеют дело на стадии зарождения или в практиках тогал. Если вы способны его узнать теперь, то поймете, что это не что иное, как Самантабхадра и Самантабхадри яб-юм. Тем самым вы достигаете просветления здесь и сейчас, и на этом заканчиваются ваши переживания бардо.

Если этого не произошло, распространяется белый свет и заполняет все видимое пространство. Если вы хорошо знакомы с практикой визуализации будд семейства Ваджры, то без труда узнаете Будду Вайрочану с супругой, сидящих как яб-юм в центре этого белого поля. Если вы хоть на миг поймете, что это видение есть проявление изначальной мудрости, нераздельной с вашим естественным умом, то полностью измените свой кармический поток и обретете просветление перед лицом Будды Вайрочаны.

Если вы не смогли узнать в Будде Вайрочане проявление собственной изначальной мудрости, а воспринимаете эти видения в рамках двойственного деления на субъект и объект, то появляется другой белый свет. Это еще одна возможность для узнавания <истинной природы>, и называется эта стадия «поток белого света, следующие один за другим, как облака». Иначе она называется светом Ваджрасаттвы и связана с зеркалоподобной мудростью. Если вы узнали в этом свете сияние собственного ума, это означает конец всех смятений и переживаний бардо. Вскоре эти облака изменяют свой вид, и из центра этого ослепительного белого света появляются Будда Ваджрасаттва с супругой в окружении всего древа прибежища. Все это излучается из сердечного центра.

Следующая стадия знаменуется золотисто-желтым светом. Недвойственное узнавание в этом свете мудрости равенства приводит к просветлению в самбхогакае. При-

ветствуя вас, посреди этого сияния появляются Будда Ратнасамбхава с супругой, и вы можете освободиться без дальнейших скитаний.

Затем появляется ярко-красный свет и заполняет все пространство. Это сияние различающей мудрости. Если вы делали практику Будды Амитабхи, то без труда узнаете этот свет и прервете круговорот кармических рождений. Сияющее проявление самбхогакаа, Будда Амитабха с супругой, появляются в центре древа прибежища.

Затем возникает яркий зеленый свет. Это свет всевещающей мудрости. Если вы делали практики божеств семейства Карма, то узнаете природу этого проявления. Четко поняв сущность видения, можно немедленно обрести просветление. В центре этого зеленого поля появляются Будда Амогхасиддхи и Тара яб-юм, на центральном лотосе вселенского древа прибежища.

Будды Самантабхадра и Самантабхадри или Ваджрасаттва с супругой — главные божества, связанные с учениями шитро. Они находятся в центре, а пять остальных дхьяни-будд вместе с различными бодхисаттвами, связанными с этими семействами, предстают как их свита. Это сорок два мирных божества, вслед за которыми появляются пятьдесят восемь гневных божеств. Такова мандала Гухьягарбха-тантры. Все эти будды — проявление изначальной мудрости, основы нашего тела и ума.

Вдохновившись этими учениями, начните исследовать тонкое измерение мира — и вы обнаружите, что вся мандала находится внутри вас. Нет ничего, что было бы вне вас. Опираясь на это открытие, практикуйте и медитируйте, чтобы, когда придет время умирать, вы смогли во всех видениях узнать собственные проявления и блаженно слиться с запредельным состоянием — всеобщим источником. Постоянная практика визуализации божеств и повторения мантр принесет огромную пользу в бардо

дхарматы. Если у вас хорошие навыки в практике, то вы уже знаете, что все эти видения излучаются из нашего ума и, исполненные энергии чистой любви, сострадания и мудрости, возникают из нашей истинной природы. Вот что такое божества или дхьяни-будды. Если вы освоились с такой медитацией, то у вас есть хороший шанс стать просветленным. Ведь вам не нужно знакомиться с собственной матерью. Узнав любого из этих будд, вы обретете просветление. В этом случае все переживания бардо прекратятся — все закончится в этот момент узнавания. Все внешнее пространство растворится в вас. И тогда, свободные от ограничений кармического рождения, вы сможете отправиться куда угодно и принять любой облик. Вы получаете пропуск в клуб для избранных, тогда как те, кто не практиковал, бродят вокруг в толчее, как на улицах Калькутты!

Если, не узнав мирных будд, вы упустили все эти возможности освободиться, вам предстоит пережить появление гневных будд. Так что ваше положение усложняется. Когда вы предстааете перед гневными буддами, вас не только слепит сияние и пронизывают лучи яркого света, но еще и оглушает гром и жжет тысяча огней.

В тексте говорится:

**Не знающая препятствий искусность их сияния
возникает в чертогах, подобных раковине.**

«Чертоги, подобные раковине» — это наш мозг. Гневные божества проявляются из каналов, исходящих из мозга наружу. Я не буду вдаваться в подробности, но обычно большинство мирных будд пребывают в сердечном центре, а некоторые — в других чакрах и каналах нервной системы. Всего существует сорок два мирных будды. Пятьдесят восемь гневных будд пребывают в подобном

раковине измерении теменной чакры. Всего существует сто мирных и гневных будд.

Возможно, вы видели на тангках изображения гневных будд — с тремя глазами, четырьмя или шестью ногами и множеством рук, в огненном ореоле. Вот теперь перед вами предстанут именно такие образы. Все эти видения — не что иное, как проявление вашей изначальной мудрости. Если у вас есть опыт в визуализации мирных и гневных будд, вы понимаете, что эти образы неотделимы от вашей собственной изначальной мудрости. Благодаря им вы можете общаться с Буддой. Не поддавайтесь привычке отрицать или отметить то, чего вы не можете сразу осознать, или же поспешно принимать что-то на веру. Узнав эти образы, вы получаете еще одну возможность объединиться с видением и достичь просветления. Это называется третьим ясным светом, третьей возможностью для освобождения.

В Тибете был один художник, который писал танги. Однажды он писал тангу ста мирных и гневных будд. Его маленькая дочь всегда была рядом, но не слишком обращала внимание на его работу, пока он не нарисовал образ некоего гневного будды с головой змеи.

Девочка изумилась этому изображению и спросила отца:

— Что это за странное существо?

— Нет ничего странного, — ответил отец, — это один из обликов будды. Все эти фигуры — будды.

— А где сейчас эти будды? — спросила девочка

— Пока ты жива, наверное, ты не сможешь их увидеть, но когда умрешь, они явятся тебе. Будда с головой змеи будет последним, кого ты увидишь в то время. Когда ты увидишь его, перестань заблуждаться, думая, что ты еще не умерла, — объяснил отец.

Образ будды со змеиной головой произвел большое впечатление на девочку. Она запомнила его облик и слова отца о том, что важно помнить о встрече с ним после смерти. В течение всей ее жизни эта мысль приходила ей в голову снова и снова. После смерти она прошла через все переживания бардо, но не понимала, что происходит, пока не увидела последнего будду, с головой змеи. И тогда она вспомнила. «Вот он, тот будда, о котором мне говорил отец. Мой собственный ум породил его в бардо. Это видение не существует вне меня, поэтому мне не нужно пугаться и создавать новую карму».

Простое воспоминание помогло расслабиться и прекратить погружение в еще более омраченное, смятенное состояние. Благодаря этому пониманию она действительно достигла высокого духовного уровня.

Гневные будды излучаются из теменной чакры, что сопровождается яростным взрывом света и звуков. В этот момент все видится очень отчетливо. Все происходит очень мощно. Если вы хорошо медитировали и понимаете, как важно сосредоточение, то у вас есть еще одна возможность понять, что все это — проявление изначальной мудрости, исходящее из вашего ума. Если вы это поняли, все последующие стадии становятся не нужны и вы можете найти отдохновение на коленях у матери.

Все мирные и гневные будды — это не что иное, как отражение вашей собственной изначальной мудрости. Они исходят из вас и не существуют сами по себе. Это проявления вашего ума, подобные тем, что возникают в сновидении. По сути, вы путешествуете в более глубоком измерении мира сновидений.

Взглянем на текст, чтобы подвести итог:

**Когда пред тобой предстает бардо дхарматы,
Оставь все страхи и опасения...**

Это бардо начинается с наиболее сильного переживания изначального сияния ясного света. Поскольку мы привязаны к своим надеждам и страхам, Гуру Падмасамбхава учит нас не быть в этот момент робкими и испуганными. Нам нужно понять, что все возникающее — это сама собой лучающаяся энергия ума, в которой нет ни единого внешнего атома, существовавшего бы как объект. Все, что мы воспринимаем, содержится в нашем уме, подобно сновидению. Это самый важный момент: поняв его, вы приходите к освобождению.

Появляются ли мирные или гневные формы,

Узнай во всем, что возникает, самопроявление ригпа.

Все, что мы видим, — игра изначальной мудрости, вспышка дхарматы. Зачем нам пугаться собственного ума? В тот миг, когда мы встречаемся с ясным светом нашей истинной природы, возможно, мы будем немного напуганы, но Гуру Падмасамбхава и Будда учат нас рассматривать рождение и смерть просто как обычные мысли и двойственные представления.

Пойми, что это призраки бардо.

Бардо ясного света дхарматы состоит из двух стадий. Сначала вы оказываетесь запертыми между белым и красным началами, и все становится черным, как ночь в новолуние. Затем появляется видение дхарматы, не знающее препятствий, абсолютно прозрачное, запредельное понятиям, несоставное и свободное от сложностей. В Дзогчене это называется изначальным чистым видением трэкчо, которое тождественно осуществлению Махамудры или Маха-Ати. Это аспект пустоты дхарматы, вмещенный с ясным

светом. В этот момент вы получаете именно такое переживание. Вы едины с состоянием изначальной чистоты, состоянием трэкчо дхарматы. Объединение нашего ригпа с дхарматой в тот миг, когда она предстает перед нами, всеобщее слияние в одном вкусе называется «встреча ребенка с чистым светом — матерью». Так обретают просветление в дхармакае.

Начиная с момента появления тайных знаков во время растворения элементов и до первого проблеска дхарматы, а затем на стадии переживания звуков, светов и лучей и до видений ста будд, все это — проявление бардо ясного света дхарматы. Узнавание, сохраняющееся в момент нисхождения белого света, восхождения красного света или на стадии видения божеств шитро, дает возможность обрести ту или иную разновидность освобождения в бардо ясного света и приводит непосредственно к просветлению в самбхогакае или нирманакае. Если при жизни вы практиковали, то в этом бардо можете обрести такие сиддхи, которые, казалось бы, вам были совершенно недоступны, пока вы были живы.

В этом бардо одно за другим появляется множество видений, поэтому у вас есть бесконечные возможности достичь просветления, особенно если вы уже получали какие-то переживания в практике тогал. Если вы практикуете Калачакру или шесть йог Наропы, в них есть шесть аспектов, в том числе йоги *туммо* и *гюлу*. Обе эти йоги очень подробно применяются и в тогал, что дает практику возможность использовать различные состояния, развивая запредельное проникновение в суть.

В практике тогал поток изначальных переживаний, проявляющийся в видениях, называется светочами. В тогал мы видим такие же цвета, радуги, лучи, а также так называемые «световые ваджрные цепочки». Они символи-

зируют активность запредельной мудрости, которая проявляется сама собой как звук, цвет и подвижные образы. Все эти видения, которые некогда мы вызывали во время практики, теперь предстают перед нами в полную силу безо всякой медитации или визуализации. Пробуждение во время такого проявления называется просветлением в рупакае. Все эти видения — часть бардо ясного света, светоносный аспект дхарматы.

БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ

Сунэй бардо (srid pa'i bar do)

Пройдя через первые пять бардо, сознание начинает двигаться к следующему этапу — определяемому кармой воплощению. Это бардо становления. Гуру Падмасамбхава также называет его «бардо кармических возможностей». Эта стадия начинается после завершения видений мирных и гневных божеств и длится до момента зачатия. Еще ее называют периодом шести неопределенностей.

Здесь нет определенного места, где можно было бы обосноваться. Скорее всего, вы сумеете найти лишь какой-нибудь временный приют: укрыться под деревом или между камней. Часто вы находитесь на открытом месте, где нет никакого убежища. Вы не знаете, что делать. Определенным является только то, что все изменяется. Нет ничего устойчивого. Только вы начинаете что-то делать, как все вдруг полностью меняется, как во сне. У вас нет определенного источника пищи, разве что кто-то посвятит ее вам посредством медитации и произнесения мантр. Настроения и намерения друзей тоже неопределенны, точно так же, как и открывающиеся вашему взору картины. Ваше восприятие окружающего и даже осознание самого себя так же теряют определенность.

Обычно переживания бардо длятся не дольше сорока девяти дней, но это в среднем. Четвертое и пятое бардо,

в том числе и возникновение устрашающих звуков, светов и пятицветных лучей, а также видения мирных и гневных будд, занимают всего дня три. Это зависит от человека. Семь недель — это средняя длительность. Гуру Падмасамбхава говорил, что бардо ясного света обычно заканчивается через две-три недели, а все остальное время занимает подготовка к перерождению, по мере того как привычные склонности постепенно продвигают вас к новому рождению и жизни.

Одни люди проходят через все эти переживания очень быстро. Другие остаются в бардо на годы, так как их карма отягощена сильной привязанностью к «я», низменными желаниями и неудержимым гневом. Но в среднем переживания бардо длятся семь недель. Вот почему тибетцы считают эти сорок девять дней очень важными. В те времена, когда мальчиком я жил в Тибете, как правило, тело умершего не трогали сорок девять дней. Конечно, наши законы позволяли это. Ведь Тибет был совершенно свободной и независимой страной с собственным жизненным укладом. Спустя семь недель тело выносили и отдавали грифам — это называлось «небесные похороны». Многие ламы предпочитают погребению в земле или кремации именно такой способ, дабы их смерть принесла непосредственную пользу живым существам.

Перерождение — это сложный процесс, в котором может произойти что угодно, а потому у тибетцев принято в каждый из сорока девяти дней выполнять ритуалы: на протяжении всех семи недель медитируют во имя умершего, пробуждая любовь и сострадание — бодхичитту. Так как в этот период все неопределенно, благословение от этой практики помогает сохранять осознанность и оказывает благоприятное влияние на перерождение. Даже если умерший был практиком высокого уровня и уже получил новое воплощение, все равно хорошо читать эти

молитвы и поддерживать его. Повторение мантр и практика щедрости также очень важны. Семистрочная молитва, мантра Ваджра-Гуру, мантра Тары, стослоговая мантра напомнят умершим об их ежедневной практике и помогут им в этот момент действовать усердней. В конце каждого занятия практикой посвящайте им заслуги, называя по имени. Это огромная поддержка, которая оказывает непосредственное влияние на восприимчивое психическое тело.

В «Тибетской книге мертвых» есть особые молитвы, в которых вы просите всех будд и бодхисаттв направлять умершего по пути бардо и помогать ему. Во всех школах буддизма выполняют ритуал подношения пищи умершему. Кроме того, делают щедрые подношения сангхе, а полученную заслугу подносят конкретным существам. В традиции Ваджраяны мы выполняем особые ритуалы призывания Авалокитешвары. Мы медитируем и делаем подношения огнем и дымом. Эти ритуалы проводят в течение сорока девяти дней после смерти. Еще в этих ритуалах используют подношение воды и торма. Есть люди, которые делают такую практику все время, даже когда никто из известных им людей не умер, потому что всегда, в любой момент множество живых существ блуждают в бардо. Даже если эти существа никогда не практиковали, посвящение заслуг, обретенных благодаря доброте и щедрости, несомненно, принесет им огромную пользу.

БЛУЖДАНИЯ

Когда умирает человек, достигший высоких духовных свершений, ветер мудрости выносит его сознание по центральному каналу и затем через темя наружу. У обычных существ кармические праны выносят сознание через

любые части тела, за исключением центрального канала. Обычные существа, подверженные двойственным заблуждениям, обычно воспринимают реальность, знакомую им при жизни. И в Абхидхарме, и в тантре Дзогчена *Ригпа рангшар* утверждается, что при неспособности узнать ясный свет вновь приходят в действие ваши привычные склонности — в результате соответствующие видения могут оставаться очень яркими на протяжении двух с половиной недель или немного дольше.

Так как мысли очень сильно определяют наши впечатления и переживания, у существ в шестом бардо имеются в полной мере осязаемые ложные ощущения. Не осознавая, что происходит, вы просто продолжаете обманывать себя, как делали это всегда. В это время вы продолжаете видеть и слышать примерно то же самое, что обычно видели и слышали при жизни. Вы так же одеты, и вас занимают привычные вопросы. Вы блуждаете вокруг своего дома или тех мест, где вы обычно работали. Ваш психофизический склад все еще очень силен.

Нематериальное психическое тело, с которым теперь вы себя отождествляете, наполнено вашими ощущениями и сознаниями чувств, хотя ваше восприятие и переживания очень изменчивы, как во сне. Психическое тело могут видеть только те, кто сам находится в такой же ситуации, или же существа высокого уровня, обладающие оком мудрости.

Итак, через две с половиной недели большинство видений исчезает. Если при жизни вы медитировали и развивали внимательность, это очень поможет, так как в бардо тут же появляется все, о чем бы вы ни подумали. Это не требует от вас никаких усилий. Мысли приобретают особую силу, а ум находится во власти привычных склонностей. При жизни, отягощенные своим материальным телом и замурованные под наслоениями кармических

действий, мы не можем видеть подобных непосредственных результатов. В бардо же, хотя двойственные представления по-прежнему сильны, некоторые психофизические барьеры исчезают.

В это время затянувшиеся блуждания психического тела могут стать утомительными и вы, возможно, начнете сомневаться, приведет ли когда-либо ваша практика к лучшему перерождению или к чистой земле. Не отчаивайтесь. Преданные практики даже в этот момент способны сохранять освобождающее понимание и полностью изменять направление движения. Если вы прочтете семистрочную молитву три раза, затем будете повторять мантру Ваджра-Гуру и представлять Гуру Падмасамбхаву, он обязательно будет с вами. Один из будд или все будды появятся немедленно, как только вы к ним обратитесь. На этой стадии мысли обладают настолько большой силой, что ум немедленно и полностью приходит в соответствие с происходящими в нем событиями. Если вы сумеете воспользоваться этим, то сможете получить огромную поддержку для успешного перехода.

Истинно преданные практики никогда не разлучаются со своим гуру. Говорят, что гуру живет на пороге у своего преданного ученика. Я расскажу короткую историю об этом. Пятый Далай-лама стал правителем Тибета, и хотя формально он принадлежал к гелуг, его внутренние практики в основном происходили из традиции нингма. Кроме того, он был великим тэртоном. У него был близкий друг, известный геше по имени Тутер. Как-то раз Тутер попытался забраться в комнату Далай-ламы через окно. Далай-лама спросил его, почему бы ему не зайти через дверь, и Тутер ответил: «Я знаю, что Гуру Падмасамбхава сидит на пороге и не хочу толкать его».

В сутрах Махаяны Будда Шакьямуни говорит: «Кто бы обо мне ни подумал, я каждый раз немедленно предстаю

прямо перед ним». И это верно не только в отношении Будды: если вы сосредоточитесь на ком-то с истинной любовью и состраданием, в этот момент ваше восприятие полностью изменится. Если хоть один миг просто созерцать истинную природу, это преображает все. Очень важно упражнять ум, вызывая в нем чувства любви и сострадания. Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с трудностями, если вы просто расслабляете ум, возвращаетесь к медитации и снова объединяетесь с чистой любовью и присутствием Гуру Падмасамбхавы, то развиваете очень важные способности. Точно так же самые ужасающие образы бардо напомнят вам о необходимости вернуться к изначальному источнику и объединить свой ум с Гуру Ринпоче, Ваджрасаттвой или любым другим буддой. Все устрашающие звуки и неприятные видения бардо связаны с пранами. Если вы узнаете об этих явлениях сейчас, то все переживания бардо будут похожи на сигналы пожарной тревоги, и вы отчетливо вспомните, что вам надо делать.

Существа бардо могут беспрепятственно перемещаться во всех направлениях. Будда Шакьямуни говорил, что прекратить существование психического тела возможно только двумя способами: вхождением в чрево женщины, с которой у вас есть кармическая связь, делающая возможным зачатие, и посредством ваджрасаны (*дорджеден*), алмазного трона в Бодхгае. Прямо под тем местом, где медитировал Будда, находится могущественная двойная ваджра. Психическое тело не может преодолеть это место и чрево своей матери. За исключением этого, вы можете отправиться куда угодно. Психическому телу не нужна виза, перед ним не встают иммиграционные вопросы. Вы перемещаетесь чрезвычайно стремительно. Можете полететь в Тибет, облететь его трижды и пронестись обратно в Америку. Однако вы все время испытываете некоторую тревогу, потому что все очень изменчиво.

На этой стадии у странников бардо нет покоя, и их чувство тревоги постепенно усиливается. Это продолжается недели две. Вам не нравится, кем вы стали, или вас не удовлетворяют ваши обстоятельства, даже если вы не понимаете истинного положения дел. Скорость перемещений и неуправляемый окружающий хаос действуют на обычное существо ошеломляюще. Возможно, вы будете целиком во власти страха и тревоги.

На этой стадии нет грубых элементов, но на сознание в бардо влияют кармические праны четырех элементов: земли, воды, огня и воздуха. Эти четыре праны, взаимодействуя с вашими привычными склонностями и эмоциональной неустойчивостью, порождают новые, обычно довольно страшные видения. Неуравновешенная прана земли вызывает у вас ощущения обвала или землетрясения. Под влиянием праны воды у вас могут быть видения сильного ливня и сокрушительных волн, как при урагане, и это может сделать ваше сознание еще более неустойчивым. Прана огня может создать видения горящих домов, зданий и целых городов или пламени, полыхающего в горных лесах. Из-за праны воздуха вы можете чувствовать сильное давление, слышать завывания и грохот, как будто приближается смерч. Если вы были добрым, сердечным человеком, то на этой стадии, как правило, появляется тот, кто помогает вам ее пройти. И это очень хорошо, потому что ситуация начинает казаться томительной и бесконечной, изобилуя быстрыми переменами. Тем же, кто при жизни занимался неблагими делами, например мучил или убивал людей или даже просто был мясником, являются злобные существа и преследуют их, куда бы те ни пытались скрыться. Каждый раз, как только они начинают чувствовать себя в безопасности, кто-нибудь вдруг появляется и нарушает их спокойствие. Это повторяется снова и снова.

Согласно учению Ваджраяны, солнце и луна непосредственно связаны с красным и белым началами — причиной нашего восприятия дня и ночи. Это наше обычное восприятие, но в бардо эти начала разъединены и разрушены, а без них нет ни дня, ни ночи. Так что эта часть пути проходит в тусклых сумерках.

Спустя примерно три недели привычные склонности вашей прежней жизни начинают терять силу и исчезают. Их энергия идет на убыль, и вы осознаёте, что ваше восприятие обманывает вас. Теперь ваше сознание переживает кризис — крайнюю неуверенность относительно природы бытия. Такое ощущение ждет всякого, кто дошел в бардо до этого момента, независимо от его прежних привычек. Постепенно, будто предрассветное зарево, начинают возникать видения будущей жизни. Они становятся все отчетливее, по мере того как вы приближаетесь к появлению будущих привычных склонностей и к новому кармическому перерождению. Эти видения, хотя не слишком яркие, привлекательны, потому что вы уже устали от страха и блуждания без какой бы то ни было опоры.

В четвертую неделю появляющиеся склонности, которые относятся к будущему, становятся все сильнее. Вы начинаете чувствовать себя более уверенно. Связь со старым телом заканчивается, по мере того как возникает ваш новый облик, и вам нравится чувствовать энергию. Это воспринимается как рождение в мире богов, а постепенное усиление света внушает надежду на некоторую безопасность.

Когда начало новой жизни неуклонно приближается, появляется свет разных цветов и силы. Природа ваших мыслей и привязанностей определяет, какой цвет вас привлекает и каким будет место вашего рождения. К седьмой неделе вы практически расстаётесь с воспоминаниями

о прошлом и сосредоточиваетесь на новой ситуации. Обстоятельства становятся все более определенными, и по прошествии сорока девяти дней обычное существо занимает свое место в чреве.

В большинстве случаев перерождение определяется не сознательным выбором, а силой кармы. Если вы не практиковали, вам будет трудно воспользоваться возможностью освободиться в ясном свете и вас подхватят кармические ветры. Вас понесет сила кармических ветров, и у вас не останется особого выбора. Практики, у которых есть некоторое понимание природы ума, могут повлиять на свою участь и выбрать лучшее перерождение. Они могут даже по своему желанию выбрать родителей. Но большинство существ просто скитаются в бардо, в своем психическом теле посещая разные места. По истечении примерно сорока девяти дней они, согласно своей карме, снова оказываются в бардо рождения и жизни в одном из шести миров.

Когда сознание переходит в новую жизнь, происходит процесс зачатия, при котором оно точно так же, как и на последнем этапе смерти, оказывается между двумя началами: красным, которое идет от матери, и белым, которое идет от отца. Во время зачатия сознание снова оказывается заключенным между двумя началами, где на время испытывает относительный покой.

Для людей свойственно рождение из чрева. Будда говорил о четырех способах рождения: из чрева, из яйца, от влаги и чудесным образом, или мгновенно. Таковы четыре способа рождения существ.

Гуру Падмасамбхава сказал:

**Когда пред тобой предстает бардо становления,
Неуклонно храни единственное великое желание.**

Сосредоточивать внимание с преданностью и духовной устремленностью — вот что действительно имеет значение в этот момент. Очень важно поддерживать направленность ума на одну цель. Я уже не один раз говорил, что ум могуществен: он движет всей нашей деятельностью. Но в бардо его власть настолько велика, что если у вас есть хоть немного преданности и устремленности, вы сможете отказаться от своей разбросанности и сделать большой шаг к достижению цели.

Будда Шакьямуни сказал: «Устремленность и преданность открывают врата просветления». Эти качества нужны вам, чтобы ваша практика и медитация принесли свершение. Если их нет, вы закрываете перед собой врата пробуждения. Устремленность и преданность объединяют то, что вы изучали, с энергией вашего сердца. Пусть вы знаете на память все учения Будды, очень образованны и изысканно культурны, без устремленности и преданности все это остается сухими знаниями, которые не помогут вам перед лицом смерти. Да и при жизни вы лишь пройдете по поверхности учения и никогда не обретете глубокого понимания самого себя.

Если обратиться к примеру великих просветленных, мы увидим, что все они проявляли три качества: направленный на одну цель ум, устремленность и огромную преданность. Эти качества привели их к высшему пробуждению. Великий ученый и учитель Дзогчена Лонгченпа утверждал, что его окончательное свершение осуществилось благодаря благословию учителей линии передачи и преданности собственным учителям. Взгляните на жизнь Миларэпы, который не имел монастырского образования. Как он достиг просветления? У него была колоссальная преданность своему учителю, Марпе, он хранил каждое из его слов в своем сердце, как капли драгоценного нектара.

Учение Марпы вдохновило его на достижение состояния будды. Просто приняв каждое слово своего гуру как истину, Миларэпа смог без остатка сосредоточиться на этом единственном великом желании и стать одним из самых великих учителей тибетского буддизма.

Твердо держись своей благой кармы.

Благодаря радостному усердию создается неразрывность, составляющая основу духовного роста. Поэтому с радостью восстановите связь со своей благой кармой. Помыслы бодхичитты не должны прерываться. Для поддержания этой связи необходимы отвага, радостное усердие, преданность и вера. Есть одно тибетское выражение, которое подразумевает восстановление связи с потоком заслуг, дабы тело, речь и ум были неразрывно соединены с путем.

В Индии и Тибете крестьяне копают оросительные каналы, чтобы подвести воду к своим полям, и очищают их от всякого собирающегося мусора, чтобы вода не переливалась через края, а могла беспрепятственно течь на поля. Гуру Падмасамбхава использует пример восстановления разрушенного канала, чтобы указать, что вам нужно подправлять свое понимание и стараться обеспечить связь с Дхармой в будущей жизни.

В учении Ваджраяны много действенных практик, которые помогают восстановить ясность. Если вы упустили все предыдущие возможности, то достичь успеха в шестом бардо — значит связать один поток сознания с другим, чтобы накопленные заслуги перетекли, не прерываясь, из одной жизни в другую. Неуклонно храня это единственное великое желание, мы обеспечиваем надежность этого пути, по которому сознание направляется прямо в сердце Будды Ами табхи в чистой земле нирманакаи.

Бардо нужно прилежно изучать и практиковать, чтобы ознакомиться с этой областью не только умственно, но и научиться чувствовать ее. Благодаря практикам вы, несомненно, сможете достичь просветления или в процессе умирания, или сразу после смерти. Если вы упустили обе эти возможности, Гуру Падмасамбхава советует использовать метод восстановления канала, чтобы возобновить связь со своей высшей мудростью, потому что сознание стремится к новому рождению.

**Закрывая вход в чрево, не забудь от него отвернуться.
Теперь как никогда необходимы отвага и чистое восприятие.**

Настало время предпринять еще одно радостное усилие и подготовиться к новому рождению. В учениях говорится, что у вас по-прежнему есть широкий выбор, который проявляется в виде света разных цветов. Когда перед вами виднеется тусклый свет, постарайтесь его избежать. Если свет яркий и сильный, то идите к нему, даже если он немного пугает вас. Вы приближаетесь к зачатию и новому рождению и выбираете родителей. Более яркий свет ведет к хорошим родителям, которые дадут вам доброту и поддержку. Слабый, тусклый свет может казаться более привлекательным, но это плохой выбор. Лучше всего, если родители будут духовны, добры, открыты, сострадательны и умны, — это лучшие из родителей. Теперь по-настоящему необходимы отвага, чистое восприятие и высокие помыслы, чтобы избежать неблагоприятной ситуации.

Когда вы видите эти разновидности света в бардо кармических возможностей, помните наставления. Если для сознания становится притягательным приглушенный, тусклый свет, соберите все свои силы и отвагу, чтобы сойти с этого пути. Вспомните учение и осознайте изначальную

природу ума. Если это невозможно, то по крайней мере сохраняйте чистое восприятие и хорошие мысли. Это отвлечет вас от низших перерождений.

Зачатие происходит благодаря полному слиянию красного начала матери и белого начала отца. Если три жизненные составляющие: желчь, ветер и слизь — находятся в равновесии, сознание удерживается между белым и красным началами. Непосредственно перед тем, как произойдет зачатие, вы видите соитие своих родителей. Если вам предстоит родиться девочкой, у вас естественным образом возникнут две эмоции: вожеление к отцу и ревность к матери. Если вы родитесь мальчиком, то почувствуете вожеление к матери и ревность к отцу. Чтобы избежать таких чувств, созерцайте своих родителей как божеств яб-юм. Воспринимайте их как Ваджрасаттву с супругой или Гуру Падмасамбхаву с одной из его супругов. Зрите мать как мудрость, а отца — как искусные методы, дабы их союз наделил ваше сознание благословляющей силой. С этой точки зрения, зачатие — это великий момент, чрезвычайно благоприятная возможность увидеть все как мандалу божеств и проявление запретной мудрости. Полностью осознавая исконную чистоту мира, в который вы вступаете, зрите чрево как чистую землю, подобную Акаништхе. Девять или десять месяцев, которые вы находитесь в нем, символизируют яны или бхуми.

В тот миг, когда свершается зачатие существ высокого духовного уровня, мать и отец переживают истинное состояние блаженства. Качества такого существа: сосредоточенность, преданность и устремленность — проявляются все вместе с такой силой, что даже родители замечают необыкновенные знаки. Удивительные сны и знамения сопровождают зачатие и рождение тулку. Тулку, которые рождаются таким способом, обычно еще не до-

стигли полного просветления. У них есть понимание истинной природы, и они могут в течение всего процесса перерождения непрерывно сохранять осознанность. Благодаря этому они в значительной мере могут выбирать, кем родиться.

Когда плод уже полностью развился, появление на свет существ высокого духовного уровня сопровождается особыми знаками. Например, часто они рождаются, не причиняя матери никакой боли. Напротив, она может даже ощущать блаженство и покой, видеть радуги и другие знамения. Бывает, что, едва родившись, дитя произносит мантру или какие-нибудь благие слова. Такие дети рождаются, обладая пониманием и осознанностью. Многие из них частично помнят свою жизнь в чреве, а некоторые даже помнят, кем были до зачатия. Многие великие учителя могли вспомнить каждое из своих воплощений в прошлых жизнях. Под влиянием врожденных и приобретенных привычных склонностей такие воспоминания о предыдущих жизнях обычно угасают, когда детям исполняется два-три года.

ПОЛНЫЙ ЦИКЛ

На этом завершается бардо воплощения, или становления, и мы снова оказываемся в бардо рождения и жизни, о котором говорилось вначале. Мы завершили большой цикл, осмотрели все достопримечательности на этих островах и вернулись к тому месту, откуда отправились.

Чтобы по-настоящему понять учение о бардо, необходимо практиковать. Это самое важное. Практиковать — значит объединить ум со всем благотворным: с действиями, основанными на любви, сострадании и мудрости, которая возникает благодаря глубокой медитации —

созерцанию истинной природы. Духовная практика — один из самых ценных видов деятельности в нашей жизни. Хотя, возможно, у вас есть и другие приоритеты, постарайтесь понять, почему практика так важна. Прямо сейчас вы можете делать то, что принесет вам несказанную пользу не только в этой жизни, но и в бесчисленных будущих жизнях.

С просветленной точки зрения, существа бардо выглядят так, будто они обманываются собственными видениями, словно ребенок, который сам огородил себя песочным замком, а потом вопит, чтобы его оттуда выпустили. Для хорошего практика явления бардо подобны картинкам волшебного фонаря. Очевидно, что ни одно из них объективно не существует. Весь этот мираж полностью испаряется и растворяется в ясном свете дхарматы. Вы уже не испытываете смятения и напряжения. Для тех, кто достиг просветления при жизни, переживаний бардо вообще не существует. Все само собой преобразуется в пространство изначальной мудрости. Именно это состояние обрели Гараб Дордже, Гуру Падмасамбхава, Вималамитра и другие великие учителя. Круговорот бардо закончился, и к заблуждению нет возврата.

Кроме того, очень полезно понять, отличается ли чем-либо ваше теперешнее восприятие от видений, появляющихся в бардо или во сне. Все явления, которые мы воспринимаем и переживаем, сталкиваясь с ними в бардо или в любом из миров, имеют одну и ту же природу. То, что мы переживаем сейчас, по сути, ничем не отличается от любых переживаний где бы то ни было. Хотя мы думаем, что все, что мы видим сейчас, — это нечто вещественное и реальное, на самом деле оно ничуть не более материально, чем любые другие измерения, которые мы склонны считать или менее реальными, или полностью воображаемыми. На самом деле они во многом одинаково-

вы, у них одна и та же природа. Наши теперешние переживания кажутся нам более реальными в силу привязанности к привычным представлениям. Образы, которые мы видим сейчас, кажутся нам незыблемыми, мы привыкли держаться за них, а потому принимаем эти наивные представления за реальность. Эти представления рождаются в нашем уме, погрязшем в двойственности и привязанности к «я». Объятый неведением, ум создает сложные понятия и построения, проводит границы, возводит стены и изобретает правила и нормы, увековечивающие условия, которые претерпевает опять-таки ум. Если глядеть в корень, ни эта относительная реальность, ни переживания бардо не существуют в той форме, как мы их представляем. Наше видение затемнено двойственностью. Истина выходит за пределы наших представлений.

Пусть двойственный ум не верит, что состояния бардо так или иначе существуют, но это очень ограниченная точка зрения. Бардо существуют не на том уровне, на котором мы обычно все воспринимаем. Бардо возникают в пространстве изначальной мудрости, за пределами двойственности, разделяющей субъект и объект, и привязанности к «я», но в сфере двойственных представлений их действительно не существует. Именно поэтому Будда Шакьямуни говорил, что живые существа не пребывают в истинном состоянии. Мы появляемся на свет в неведении, доверяем заблуждениям и состояниям помрачения и создаем все новые и новые заблуждения. В этом хаосе мы полностью погрязаем в заблуждении и страдании, а потому не понимаем, что сами привели в действие все то, что воспринимаем. Все беды возвращаются к нам как эхо. Такова карма, и это нужно понять. По сути, есть два способа очистить карму: тернистый путь — это использование переживаний, а более гладкий — использование практики. Глубоко размышляйте над этим, а затем

неустанно практикуйте, чтобы устранить все препятствия к ясному пониманию.

Великое благо существует в пространстве истинной природы, где все существа и миры пребывают в совершенном единении, за пределами двойственных разграничений. Привязанность к «я» и влечение создают препятствия и не позволяют нам это понять. Чтобы преодолеть эти барьеры, мы медитируем и практикуем согласно учению Будды. Нам нужно научиться выходить за все пределы. Именно это подразумевается в словах Авалокитешвары из «Сердечной сутры»: «Нет глаза, нет уха, нет зримого образа, нет звука». Нам необходимо порвать со всевозможными разновидностями привязанности к «я» и двойственного мышления. Таков итог практики. Истинную природу не обнаружить вне своего ума. Не отыскать, общите хоть все континенты. Таковость, превосходящая двойственные представления, прямо предстает перед вами как основа ума. Откройте это для себя и пребывайте в истине изначальной осознанности.

Ваше постижение зависит от практики и медитации. Начинайте с зарождения бодхичитты, а затем представляйте Будду или Гуру Падмасамбхаву, повторяя мантру Ваджра-Гуру. Получайте от Гуру Падмасамбхавы энергию благословения в виде света и нераздельно объединяйте ее со своим умом. Медитируйте в этом состоянии, не создавая никаких суждений и представлений. Это самый простой способ медитации. Не думайте, что практика — это обязательно что-то трудное и причудливое. Нет необходимости заниматься какими-то сложными практиками.

В Индии жил известный учитель по имени Падампа Санге, который приблизительно в одиннадцатом веке посетил Тибет. Он считал, что практика вовсе не должна быть формальной или сложной. В соответствии с его объяснениями, практиковать — значит жить в ладу со

своим умом. Суть этого — быть более добрым и сострадательным и поддерживать в себе эти качества. Вам не нужно никуда отправляться, чтобы их получить, потому что они уже есть у вас внутри. Это действительно так. Вам не нужно делать ничего трудного или считать свою практику невесть чем. Это то, что вы можете делать очень просто, прямо сейчас или в любой другой момент. Если вы достигнете такого понимания, в вас сами собой будут развиваться отвага и устойчивость.

Патрул Ринпоче говорил, что, куда бы вы ни попали, с вами всегда остаются тело, речь и ум. Просто относитесь к любой ситуации, исходя из бодхичитты. Больше вам ничего не нужно. Место, где вы сейчас находитесь, не хуже любого другого. По сути, если вы выказываете любовь и сострадание, то это и есть практика в живом виде. Пребывайте без напряжения и излучайте покой для всех живых существ. С этой точки зрения, вы даже можете считать себя проводником практики. Вот как, я полагаю, мы должны поступать.

Благодаря практике мы можем примириться со смертью и осознать, что она — естественная стадия жизни. После рождения и младенчества мы становимся детьми, подростками и взрослыми; под конец мы стареем и умираем. Зная это, зачем бояться и сохранять привязанности? Будет разумнее видеть во всех аспектах жизни часть прекрасной многоцветной радуги. Если вы ясно знаете истину, смерть становится ценной возможностью достичь просветления.

Вопросы и ответы

В: Является ли процесс прохождения бардо и перерождения одинаковым для всех живых существ, независимо от того, практиковали они Ваджраяну или нет?

О: Да, все проходят через этот процесс, и буддисты, и небуддисты. Все живые существа рождаются. У всех есть пять скандх. У них должны быть родители, чтобы дать им два начала, которые затем растворяются в момент смерти. Буддист ты или небуддист, все равно земля растворяется в воде, вода испаряется в огне и все системы организма прекращают деятельность. Последовательность видений может в чем-то различаться в соответствии с верованиями человека, но в основном у всех переживания похожи. Согласно учениям Ваджраяны, видения бардо отражают состояние ума, поэтому могут быть различными у разных людей. Видения могут быть другими по цвету и форме, но главное для вас — понять, что это отражение вашего собственного сознания. Поэтому в «Тибетской книге мертвых» Гуру Падмасамбхава повторяет: «Не пугайся собственных видений. Не пугайся появления гневных божеств. Не отвлекайся. Узнай в них проявления собственного ума». Он повторяет это снова и снова.

В: Восточные учителя считают, что есть много рождений и смертей. Западные — что есть одно рождение и смерть. Являются ли западные учения неполными?

О: Сердцем я чувствую, что все говорят об одном и том же, но просто используют разные методы и схемы. Западные учителя используют модель с одной жизнью, а восточные учителя предпочитают парадигму, подразумевающую много жизней. Одни в центр внимания помещают исключительно сегодняшний день, другие предлагают расписание на завтра и послезавтра. Есть только одна истинная природа, и в ней нет деления на Восток и Запад. Я совершенно уверен, что нам нужно достичь этого понимания, чтобы освободиться. Если вы просто верите во что-то, иногда это может привести вас к более высокому состоянию на какое-то время, но потом вам придется повторять все сначала. Если же вы начинаете осознавать все видения как проявление собственного ума, то можете по-настоящему положить конец этому круговороту. Дело не в той форме, которую принимают видения, а в том, чтобы, не давая двойственных оценок, осознать, что все видимое вами — это часть вашего ума. Надежды и страхи вам не помогут. Если у вас есть хорошее понимание и навык чистого восприятия, то вы знаете, что боги, демоны и все остальное пребывают в едином состоянии. Развивать это понимание, достигая беспристрастности, — главное свершение.

В: Как вы полагаете, может ли человеческое сознание родиться в мире животных, например в теле насекомого, или в каком-нибудь другом мире?

О: Да, конечно. Я не говорил об этом, потому что не хочу вас пугать! Вы можете родиться где угодно, если для этого есть соответствующие причины и условия. Перед вами большой выбор путей.

В: Если сознание оказывается в бардо возможностей, а вы не практиковали достаточно для того, чтобы получить контроль над перерождениями, будет ли ваше сознание выдернуто из бардо и вы окажетесь в утробе матери?

О: Насильно вас никто не выдернет, это ваши видения приведут вас туда. Вас притягивает место, которое выглядит безопасным и удобным. Это происходит естественно, как если бы вам захотелось пойти в парк. Вы видите это место и хотите отправиться туда, чтобы отдохнуть. Поскольку ваше состояние очень неустойчиво и вас носит карма, чрево выглядит для вас как некое очень привлекательное место, которое может дать отдых и убежище. Попав туда, вы хотите там остаться. Нет другой силы, которая косвенно принуждала бы вас к этому, кроме вашей кармы. Когда в чреве произошло зачатие, активное сознание замирает, а способность воспринимать становится очень слабой и вялой. Объединившись с развивающимся зародышем, четыре скандхи, которые были так активны в предыдущих бардо, переходят в незаметное, скрытое состояние.

В: Может ли у нас быть такой же осознанный выбор — оставаться в чистом состоянии или родиться, какой бывает у великих бодхисаттв?

О: Все происходит само собой. В своем выборе вы можете действовать, только исходя из обета бодхичитты. В этом отношении, у вас есть возможность служить живым существам более действенно. Когда вы объединяетесь с дхарматой, вы обретаете совершенную осознанность. Вы понимаете, что вы делаете и что будете делать в ясном свете мудрости. Это поистине высокая награда. Пребывая в этом состоянии, вы совершенно естественно можете проявляться в каком-либо облике, чтобы помогать живым существам, выбирая для этого наиболее подходящий способ. Вы просто видите подходящие условия

и действуете соответствующим образом. Энергия сострадания сама собой направляет это проявление, которое не требует никаких усилий. Какое-то время вы можете наслаждаться состоянием дхармакаи, а затем проявиться в обликах самбхогакаи и нирманакаи, откликаясь на потребности живых существ. Вы не обязательно должны родиться человеком. Вы можете проявиться как бог, как животное или в любом другом облике, в котором сможете принести наибольшую пользу.

В: Что произойдет, если вы не выберете чрево?

О: Вы имеете в виду, можно ли вообще не родиться?

В: Да.

О: Обычно у вас нет выбора. Нет ничего, что помогло бы вам там остаться. Ваш кармический ветер подхватит вас, и вы не сможете ему сопротивляться. Так что вам придется выбирать чрево — вам предоставляется именно эта возможность.

В: Если человек кончает жизнь самоубийством, ждет ли его в бардо кармическая расплата? Не будет ли он оставаться там дольше? Что происходит в бардо после самоубийства?

О: Обычно все проходят один и тот же процесс растворения, но если кто-то умирает озлобленным или испытывая сильные страсти, например ревность, это может продлить его пребывание в бардо. Вследствие сильных привязанностей и пагубных эмоций, возможно, он застрянет в бардо, но так происходит не всегда. Многое зависит от состояния сознания в последний миг перед смертью. Если гнев или ревность не были исключительно сильными, состояние человека может измениться и у него могут быть обычные переживания бардо. Но если на умирающего влияют сильные эмоции, ситуация становится совсем другой.

В: Я сделал такое наблюдение: после смерти кого-нибудь из членов семьи мне кажется, что они находятся рядом со мной и хотят помочь, что-то сказать. Не значит ли это, что они по-прежнему находятся в бардо и пытаются общаться со мной под влиянием привязанности?

О: Не думаю, что это так. Иногда так бывает, но если в таких случаях у вас появляется ощущение теплоты, добра, то обычно это хороший след, который оставили умершие. Тибетцы считают, что это энергия *ла*. Даже если человек давно умер, может остаться сила его благословения, поскольку он был хорошим человеком и стремился помогать другим. *Ла* — не материальное и не психическое явление, а сильный отзвук, оставленный этим человеком, и он может оставаться очень долго. Хороший человек имеет хорошую *ла*, а плохой — плохую. Говорят, что дух очень хорошего человека может поддерживать членов семьи на протяжении нескольких поколений.

В: Мир — это чередование бытия и небытия, очень быстро сменяющих друг друга на оси времени, или он пребывает в одном вечном мгновении?

О: В основе мира — постоянные изменения. Все меняется с каждым неуловимым мгновением. Это верно не только для внешнего мира; даже то, что мы называем своим «я», изменяется с каждым мгновением. Эти неуловимые мгновения — отдельные, независимые состояния, которые возникают очень быстро, постоянно следуя одно за другим. Первый миг отличается от второго, а второй — от третьего. Кроме того, эти вспышки напрямую зависят друг от друга. Первая становится причиной второй, а вторая — причиной третьей. Все состоит из этой цепи мимолетных мгновений. В буддизме это называется относительной истиной. Все мы переживаем эти изменения на относительном уровне, но на абсолютном уровне нет ни

бытия, ни небытия. Категории бытия и небытия — просто игра понятиями. Абсолютный уровень выше бытия и небытия.

В: Я читал, что существуют тулку тела, тулку речи и тулку ума и все они происходят от одного существа. Могут ли они все воплотиться одновременно?

О: Почему бы и нет? Это их выбор. Они могут проявиться все сразу или с каким-то промежутком между собой. Они не обязаны соблюдать никакие законы! [Смеется.] Они могут делать что хотят.

В: Говоря о четырех разновидностях смерти, ведущих к просветлению, вы сказали, что те, кто практикует, отмечают сомнения и страхи, но действительно ли они отказываются и от надежды?

О: Да, они отбрасывают и надежды тоже. Они не надеются и не боятся. Они выходят за пределы и того и другого. Надежды и страхи идут рука об руку. Они хорошие друзья. Если вы расстанетесь с одним, то второй огорчится и тоже вас покинет.

В: Откуда вы всё это узнали?

О: Нужно обращаться к Будде и Падмасамбхаве. Все это — их учения. Гуру Падмасамбхава из сострадания взял из них самое важное, чтобы упростить объяснения. В буддизме считается, что, обнаружив изначальную мудрость, мы осознаём все полностью, поэтому нет никаких преград, чтобы знать все. Вы можете понять все, даже самые тонкие явления, во всех подробностях. Такова сила изначальной мудрости. Гуру Падмасамбхава и Будда в совершенстве постигли эту изначальную природу, а поскольку их мудрость активно способствует освобождению живых существ, они с состраданием и добросердечием дали эти учения для нашего блага.

В: А бывало ли, чтобы кто-нибудь вернулся и сказал: «Все именно так»?

О: В Тибете были люди, которые вернулись после смерти. Их внешнее дыхание полностью прекращалось, так что они действительно были мертвы, но их внутреннее дыхание каким-то образом сохранялось. Они оставались в таком состоянии целую неделю, а потом возвращались и рассказывали, что с ними происходило. В Тибете обычно тело не кремируют сразу после смерти. Его оставляют, по крайней мере, на три дня, а часто даже на сорок девять дней, так что умершие имеют достаточно времени, чтобы вернуться! В Тибете таких людей называют *дэлог*. Часто они становятся очень вдохновенными духовными учителями. Было шесть или семь знаменитых *дэлогов*, в частности в Восточном Тибете.

Одна женщина, которая умерла и вернулась обратно, подробно описала свои впечатления в книге. Возможно, китайцы уничтожили эту книгу, но все это было записано. В бардо она встретила многих существ, и они передали с ней весточки для людей, которых она даже не знала и которые жили в разных концах страны. Существа бардо сообщили ей их имена, описали места, где они живут и просили ее передать им весточки. Вернувшись к жизни, эта женщина передала все именно тем, кому оно предназначалось. Многие видения и переживания этой женщины точно совпадали с описаниями, которые приводятся в учениях о бардо.

В: Вы говорили о том, что разные люди воспринимают все по-разному. Мне интересно, одинаково ли воспринимают просветленные существа?

О: Конечно. Но, я думаю, даже если говорить о буддах, можно заметить некоторые различия в том, как они проявляют свою мудрость. Они видят тот же мир, что и мы,

но по-особенному. В учениях упоминаются два вида знания: знание многообразия и знание того, что есть. Будды видят тот же мир, что и мы, но они также видят все так, как оно есть. На самом деле видение будды не поддается объяснению. Известный индийский учитель Дхармакирти писал, что просветление непостижимо.

В: Почему я редко вижу сны?

О: Вы бываете в состоянии так называемого глубокого сна. Пять сознаний входят в шестое сознание, а оно погружается в *алаю*, восьмое сознание, или основу ума. Это состояние отсутствия сновидений, или глубокий сон. Практика и медитация помогут просветлить ум и активировать сновидения.

В: В нашем обществе, если больной умирает в больнице, то, вместо того чтобы дать место естественному ходу событий, человеку вводят химические препараты или подключают к машинам. Как это соотносится с переходом сознания и как влияет на этот процесс?

О: Согласно учениям бардо, очень важно дать человеку умереть естественно, а не вмешиваться напрасно в этот процесс с помощью аппаратов и лекарств, которые замутняют сознание. Если выздоровление невозможно, наверное, лучше не применять подобных средств. Я слышал об этих машинах. Некоторых держат подключенными к ним долгое время, и я не думаю, что это действительно им помогает. Если время жизни человека истекло, а мы не позволяем ему уйти, это все равно, что насильно удерживать его и толкать по неправильному пути. Применяйте лекарства и другие средства, пока они приносят пользу, но, когда настает время прощаться, пусть лучше совершится естественный ход событий.

Может ли быть помехой успешному прохождению стадий умирания то, что вас подключают к машине? Бывает по-разному. Если вы хороший практик, то вряд ли что-то может вас задержать. Но если вы еще новичок, это может помешать процессу и создать препятствия для продвижения. В момент смерти внутренние ощущения и чувства, обусловленные работой машины, могут быть очень сильными и повлиять на вашу способность сосредоточиваться. Если в этот момент ваш ум не очень ясен, вы можете оставаться в замутненном состоянии очень долго.

В: Психические тела существ бардо и духи — это одно и то же?

О: Духи, или преты, которые по-тибетски называются *йидаг*, принадлежат к миру голодных духов. Эти существа уже прошли бардо и родились в мире голодных духов. Рождение голодным духом происходит из-за длительно проявляющихся жадности и привязанности.

Существа, пребывающие в бардо — не духи и не видят духов. Духи существуют в другом измерении. Существа, находящиеся в одном состоянии, могут видеть друг друга. Существа бардо могут видеть только существ бардо. Они не могут воспринимать другие уровни бытия. Вот почему мы не можем видеть невидимых существ, а можем видеть только друг друга. Будда учил, что повсюду, несомненно, присутствует множество невидимых существ. Хотя мы редко общаемся с невидимыми существами, они легко могут нас видеть, так как люди излучают качества природы будды. Наша способность к любви и состраданию делает нас более могущественными, чем большинство невидимых существ. Поэтому, когда вы делаете какой-нибудь ритуал, приглашайте участвовать в нем невидимых существ, даже если им этого не хочется. Будда проповедовал мир и всеобщее согласие, а потому нам нужно ладить

со всеми. Чтобы заверить, что мы никому не хотим причинить вреда, мы подтверждаем свое намерение осуществить заложенную в нас природу будды на благо всем существам, видимым и невидимым. Поэтому перед началом любого сильного ритуала полезно приглашать местных невидимых существ. В этом смысл подношений белого и красного торма, которые предваряют садхану Гуру Падмасамбхавы. Эта практика нужна для того, чтобы заручиться дружбой с невидимыми существами данной местности.

В: Существует ли мировая душа?

О: В буддизме нет идеи вселенского сознания. Если не рассматривать этот вопрос глубоко, мы можем эмоционально вызвать в себе представление о вселенском сознании, которое покрывает все, словно величественный купол. Но если тщательно рассмотреть и исследовать эту идею посредством глубокого размышления, мы обнаружим, что вселенского сознания нет.

В: Вы отмечали, что есть два способа просветления и упоминали Гараба Дордже как пример первого способа, тогда как Гуру Падмасамбхава и Шрисингха — пример второго. Чем отличаются эти два способа?

О: Гараб Дордже — пример мгновенного постижения. Гуру Падмасамбхава олицетворяет второй путь: сначала он получал учения, а потом достиг постижения. Гараб Дордже постиг все без промедления, а Гуру Падмасамбхаве и Вималамитре потребовалось некоторое время, прежде чем они обрели совершенное понимание. Поэтому мы учимся у Гуру Падмасамбхавы, так как в нашем случае проходит время между получением учения и его постижением.

Также есть третья категория практиков, которым требуется больше времени, но они все же достигают постижения при жизни. Все они обретают одинаковое просветление, но пути его достижения немного различаются.

Мы говорили о необычных практиках, так как все они достигли просветления при жизни и обрели радужное тело. Это не метод, а естественный процесс, в котором материальное тело целиком преобразуется в свет. В момент физической смерти тело таких йогов без следа растворяется в свете. Они просто становятся чистым светом.

Восхваляю моего Гуру —
Богатство превосходного знания,
Сердечного сына Лотосорожденного.
Он раскрыл тайну
Совершенного воплощения драгоценной основы,
Из сострадания явил себя в этом мире
На благо своим ученикам.
Эмахо!
Путь стал понятен.
Кальпы бесполезных скитаний подошли к концу.
Чего же вам более?
Да примут глубоко в сердце это учение
Те, кому посчастливилось с ним встретиться,
И благодаря силе Падма Сиддхи
Обретут состояние трикаи еще при жизни.

Кенчен Палдэн Шераб Ринпоче

ШЕСТЬ БАРДО

Учение о мирных и гневных божествах

Подготовка оригинал-макета: Н. Кашинова

Технический редактор К. Шилов

Корректор А. Арэфьев, К. Шилов

Подписано в печать ????.2007 г. Формат 60x90 1/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,5.

Тираж 1000 экз. Заказ № .