

СОГЪЯЛ РИНПОЧЕ

Тибетская книга жизни и смерти

Переработанное и дополненное издание

Под редакцией
Патрика Гаффни и Эндрю Харви



Москва, 2012



САМАДХИ

УДК
ББК
С 56

Published by arrangement with Harper Collins
Publishers Inc., 10 East 53rd Street, New York, 10022, USA

Публикуется по согласованию с издательством
Харпер Коллинз Паблишерз, Нью-Йорк, США
и Литературным агентством Эндрю Нюрнберг

Издательство выражает глубокую признательность
Анне Краковской и Дмитрию Зеленкину
за бескорыстную помощь в издании этой книги.

Перевод с английского Александры Ермошиной

Согьял Ринпоче

С 56 Тибетская книга жизни и смерти. Под ред. Патри-
трика Гаффни и Эндрю Харви / пер. с англ. А. Ер-
мошиной — М.: «Издательство Ганга», 2012. —
688 с. — (серия «Самадхи»).

ISBN 978-5-98882-170-0

© Rigpa Fellowship

© А. Ермошина, перевод, 2011

© ООО «Издательство Ганга», оформление, 2012

Тибетская каллиграфия в приложении 4, «Две ман-
тры», выполнена Согьялом Ринпоче. Полный список
обладателей авторских прав на стр. 677.

Я хотел бы посвятить эту книгу

Джамьянгу Кхьенце Чокьи Лодро, Дуджому Ринпоче,
Дилго Кхьенце Ринпоче, Ньёшулу Кхену Ринпоче,
Кхьенце Сангьюм Кхандро Церинг Чодрон
и всем моим любимым учителям,
которые являются вдохновением всей моей жизни.

Пусть эта книга станет путеводителем
и руководством к освобождению, и пусть её читают
для живущих, для умирающих и для умерших.
Да поможет она всем прочитавшим её
и ускорит их путь к просветлению!

Оглавление

Вступительное слово	
Его Святейшества Далай-ламы	8
Предисловие к дополненному изданию	12
Введение	18
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ЖИЗНЬ	23
1. В зеркале смерти	25
2. Непостоянство	44
3. Размышление и перемена	66
4. Природа ума	88
5. Возвращение ума домой	112
6. Эволюция, карма и перерождение	158
7. Бардо и другие реальности	191
8. Эта жизнь — естественное бардо	206
9. Духовный путь	233
10. Сокровенная сущность	270
ЧАСТЬ ВТОРАЯ: УМИРАНИЕ	301
11. Помощь умирающим — сердечный совет	303
12. Сострадание — драгоценность, исполняющая желания	326
13. Духовная помощь умирающим	362

14. Практики на момент смерти	385
15. Процесс умирания	418
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: СМЕРТЬ И ПЕРЕРОЖДЕНИЕ	439
16. Основа	441
17. Внутреннее излучение	464
18. Бардо становления	484
19. Помощь после смерти	503
20. Околосмертный опыт — лестница в небо?	534
ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ: ЗАКЛЮЧЕНИЕ	563
21. Вселенский процесс	565
22. Служители мира	592
<i>Приложение 1: Мои учителя</i>	610
<i>Приложение 2: Вопросы о смерти</i>	616
<i>Приложение 3: Две истории</i>	627
<i>Приложение 4: Две мантры</i>	638
Примечания	646
Избранная библиография	666
Слова благодарности	671
Об авторе	679
«Ригпа»	682

Вступительное слово Его Святейшества Далай-ламы

В своей своевременной книге Согьял Ринпоче размышляет над тем, как мы должны понимать истинный смысл жизни, как принять свою смерть и как можно помочь умирающим и тем, кто уже умер.

Смерть является естественной частью жизни, с которой нам всем, конечно же, придётся рано или поздно столкнуться. Пока мы живы, у нас есть, как мне кажется, два возможных способа отношения к смерти. Мы вольны либо игнорировать её, либо принять мысль о будущей смерти и, обладая ясным представлением о ней, попытаться уменьшить связанные с нею страдания. Однако какую бы позицию мы ни выбрали, смерть всё равно неизбежна.

Будучи буддистом, я рассматриваю смерть как естественный процесс и до тех пор, пока мне суждено оставаться в этом земном существовании, принимаю её как неизбежную реальность. Зная, что её невозможно избежать, я не вижу смысла волноваться об этом. Я склонен думать о смерти скорее как о смене одежды, старой и изношенной, нежели как об окончательном уходе. Тем не менее смерть непредсказуема. Мы не зна-

ем, как и когда она случится. Поэтому вполне разумно заблаговременно подготовиться к ней.

Большинство из нас, естественно, хотели бы умереть спокойной и мирной смертью, но очевидно, что нам трудно на это надеяться, когда наша жизнь полна жестокости, а ум чаще всего пребывает во власти таких эмоций, как гнев, привязанность или страх. Поэтому, если мы хотим спокойно умереть, нам нужно учиться спокойно жить. Стремясь к мирной смерти, мы должны культивировать мир и спокойствие в своём уме и в образе жизни.

Из этой книги вы узнаете, что с точки зрения буддизма действительный опыт смерти чрезвычайно важен. То, как и где мы примем новое рождение, зависит в основном от кармических сил, но состояние ума в момент смерти может повлиять на качество нашего следующего перерождения. Поэтому несмотря на разнообразие накопленной нами кармы, если в момент смерти мы предпримем особые усилия для создания благого состояния ума, мы сможем усилить и активизировать благую карму, способствуя тем самым своему счастливому перерождению.

Встреча со смертью также представляет собой тот момент, когда у нас есть возможность получить наиболее глубокий и благотворный внутренний опыт. Благодаря неоднократному ознакомлению с процессом смерти в практике медитации совершенный практикующий может использовать свою смерть для достижения высокого уровня духовной реализации. Именно поэтому опытные йогины уходят из жизни, выполняя определённые медитационные практики. Знаком успешного достижения является то, что их тела долго не разлагаются после наступления физической смерти.

Не менее значимым, чем подготовка к собственной смерти, является оказание помощи другим людям, чтобы они могли умереть достойно. В момент своего рождения каждый из нас был совершенно беспомощным, и без ухода и доброты других людей мы просто не смогли бы выжить. Точно так же и умирающие не могут позаботиться о себе, и мы должны облегчить их боль и тревогу и помочь им, насколько это в наших силах, умереть в спокойном состоянии духа.

Самое главное здесь — избегать всего, что могло бы усилить и без того сильное волнение умирающего. Нашей основной целью при помощи умирающему человеку является создание для него комфортной атмосферы, и для этого существует множество способов. Если умирающий знаком с духовной практикой, напоминание о ней может приободрить и воодушевить его. Но даже просто доброе участие с нашей стороны способно вызвать в умирающем умиротворённое и расслабленное состояние.

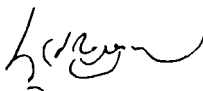
Тема смерти и умирания является предметом диалога двух традиций: тибетского буддизма и современной науки. Я уверен, что они могут взаимно обогатить друг друга как с точки зрения лучшего понимания смерти, так и практической пользы, и Согъял Ринпоче как никто другой может помочь их диалогу. Рождённый и воспитанный в тибетской традиции, он прошёл обучение у некоторых из наших самых великих учителей. Получив к тому же современное образование на Западе, где он в течение многих лет живёт и работает как учитель, он хорошо изучил западный образ мысли.

Эта книга предлагает читателю не только теоретическое исследование смерти и процесса умирания, но и практические способы, помогающие понять

— Вступительное слово Его Святейшества Далай-ламы —

смерть и хорошо подготовиться к ней самому и помочь
в этом другим.

Далай-лама
2 июня 1992 года

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, flowing characters that appear to be the Tibetan name of the Dalai Lama.

Предисловие к дополненному изданию

Десять лет прошло с момента первой публикации «Тибетской книги жизни и смерти». В этой книге я постарался поделиться мудростью той традиции, в которой вырос. Мне хотелось показать практический характер её древних учений и то, как они могут помочь нам на каждом этапе жизни и смерти. На протяжении долгого времени многие люди просили меня написать эту книгу, говоря, что она позволит облегчить глубокие страдания, которые многим из нас приходится испытывать в условиях современного мира. Как указывает Его Святейшество Далай-лама, мы живём в обществе, где людям становится всё труднее проявлять элементарную любовь к ближнему, где почти полностью игнорируются любые духовные аспекты жизни. Неудивительно поэтому, что сегодня ощущается такая сильная потребность в мудрости и сострадании, которые можно найти в духовных учениях.

Как отражение этой потребности нужно понимать и то воодушевление, с которым «Тибетская книга жизни и смерти» была воспринята во всём мире. Сначала я был ошеломлен: никогда не думал, что она сможет

иметь столь сильный резонанс, тем более что в момент написания этой книги тема смерти ещё активно игнорировалась, и о ней избегали говорить. Однако поездив по разным странам для передачи учений, проведения семинаров и обучения разным техникам, основанным на учениях, представленных в этой книге, я постепенно обнаружил, как глубоко затронула она сердца людей. Всё больше и больше читателей говорили или писали мне о том, как эти учения помогли им преодолеть жизненные кризисы или пережить потерю любимых людей. Несмотря на необычный характер определённых аспектов учений, представленных в книге, некоторые люди перечитывали её по несколько раз, возвращаясь к ней как к источнику вдохновения. Одна женщина из Мадраса, в Индии, прочитав «Тибетскую книгу жизни и смерти», настолько вдохновилась, что создала медицинский фонд, включающий хоспис и центр паллиативного ухода. Другая женщина из США подошла ко мне и сказала, что была поражена тем, как простая книга смогла, по её словам, «подарить ей столько любви». Истории, подобные этим, такие трогательные и такие личные, свидетельствуют о силе и значимости учения Будды в наши дни. Всякий раз, когда я слышу их, моё сердце переполняется благодарностью как к самим учениям, так и к учителям и практикующим, которые приложили столько усилий, чтобы стать их живым воплощением и передать другим.

Со временем я узнал, что «Тибетскую книгу жизни и смерти» стали использовать разного рода учреждения, центры и группы — образовательные, медицинские и духовные. Медсёстры, врачи и те, кто занят профессиональным уходом за умирающими, рассказывали мне, как они используют предложенные в ней методы в своей повседневной работе. Я также слышал

множество историй о том, как обычные люди, применявшие эти практики, обнаруживали, сколь благотворно они могут повлиять на обстановку вокруг их умирающего друга или близкого родственника. Меня особенно трогает тот факт, что книгу читали люди самых различных вероисповеданий, и благодаря этому их вера в собственную духовную традицию стала, по их словам, ещё более сильной и глубокой. Похоже, они осознали универсальный характер послания этой книги и поняли, что её целью является не переубеждение и не обращение других в свою веру, но простое желание поделиться мудростью древних буддийских учений, чтобы принести максимальную пользу людям.

По мере того как «Тибетская книга жизни и смерти» начинала жить своей собственной жизнью, незаметно проникая в самые разные области и сферы окружающей реальности, я постепенно начал понимать глубинный источник её притягательности и широкого влияния. Содержащиеся в ней удивительные учения являются сокровенной сущностью устной линии передачи — той нерушимой линии мудрости, которая в качестве живого опыта передавалась сквозь века. Кто-то однажды сказал про эту книгу, что она — «нечто среднее между книгой и живым учителем». И действительно, в «Тибетской книге жизни и смерти» представлены воззрения величайших учителей нашего времени, и многие другие оказали неоценимую поддержку в её создании мудрыми советами и ответами на вопросы. На её страницах звучит голос их мудрости и чувствуется их сострадательное видение мира, основанное на знании нашей подлинной природы — сокровенной природы ума. Сильнейший резонанс, вызванный «Тибетской книгой жизни и смерти», стал

возможен, я думаю, благодаря благословению линии передачи и живой силе устной традиции. Популярность этой книги вызывает во мне чувство смирения, напоминая о том, что своей способностью передавать эти учения я обязан не чему иному, как преданности и вдохновению, которые они рождают во мне, и доброте моих учителей.

За последние десять лет произошло много изменений в нашем отношении к смерти и в заботе общества об умирающих и скорбящих. Поввысилось общественное внимание к смерти и проблемам, связанным с процессом умирания. Книги, веб-сайты, конференции, серьёзные радио- и телепередачи, фильмы и группы поддержки — все они внесли свой вклад в более открытое освещение темы смерти. Также значительно расширилась деятельность хосписов и центров паллиативного ухода. Именно в этот период в некоторых странах появились различные проекты и инициативы, касающиеся помощи умирающим. Они были предприняты самыми разными людьми, мужчинами и женщинами, чьё мужество вызывает у меня глубочайшее уважение и восхищение. Людям, работающим в традиции буддизма, стало поступать всё больше предложений с просьбой принять участие в подобных проектах и внести в них посильный вклад.

Со временем несколько моих друзей и учеников разработали международную программу обучения, основанную на материале этой книги и направленную на оказание духовной помощи умирающим, их семьям и тем, кто за ними ухаживает. Мы предлагаем курсы для людей, занятых в области медицины, и для широкой публики, координируем работу добровольцев и начали тесное сотрудничество с больницами, клиниками, хосписами и университетами. Очень радуется,

что повсеместно растут понимание и признание центрального места духовной составляющей в уходе за умирающими. В некоторых странах медицинские институты уже предлагают курсы по теме «Духовность и медицина». Тем не менее результаты опросов общественного мнения показывают, что в социуме по-прежнему преобладает неприятие смерти, и мы всё ещё не можем предложить умирающим полноценную духовную помощь и заботу и неспособны удовлетворить их глубочайшие потребности. Чрезвычайно важно то, как человек умирает. Смерть — решающий момент нашей жизни, и каждый из нас должен иметь возможность умереть в мире, с чувством удовлетворенности, зная, что он будет окружён наилучшим духовным уходом и заботой.

Если «Тибетской книге жизни и смерти» удалось хоть немного помочь людям пересмотреть привычное отношение к собственной смерти и смерти окружающих, это значит, что мои молитвы были услышаны, и я испытываю глубокое счастье и благодарность за это. Я по-прежнему мечтаю о том, чтобы представленные здесь учения были доступны людям любого возраста и образования во всех уголках нашей планеты. Изначально моей надеждой при издании этой книги было то, что она поможет спровоцировать тихую революцию в отношении человечества к смерти и помощи умирающим, а также в его отношении к жизни и помощи живущим. За истекшие десять лет наша потребность в духовном обновлении и необходимость принять на себя ответственность, в самом глубоком смысле этого слова, за самих себя и за других не стала менее насущной. Что было бы, если бы всё больше людей всерьёз задумывались о своём будущем и о будущем мира? Только представьте себе, как выглядел бы

мир, если бы наша жизнь была наполнена священным смыслом, если бы наша забота о последних мгновениях жизни была освещена благоговейным отношением к смерти и если бы в самой жизни и смерти мы видели нераздельное целое. К каким последствиям могло бы привести стремление наполнить любовью и состраданием каждое наше действие и хотя бы некоторое понимание сокровенной природы ума, лежащей в основе всего нашего существования. Это стало бы настоящей революцией, освобождением мужчин и женщин, живущих в этом мире, революцией, которая вернула бы им то, что неотъемлемо принадлежит им от рождения, — духовное измерение реальности. Вместе с этим забытым аспектом действительности к ним вернулась бы вся полнота человеческого опыта и его таинственное величие.

*Согьял Ринпоче
Лераб Линг, Франция
Ноябрь 2001 года*

Введение

Я родился в Тибете. Когда мне было шесть месяцев, мой учитель Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро забрал меня к себе в монастырь, расположенный в восточной провинции Кхам. В Тибете существует уникальная традиция поиска реинкарнаций ушедших из жизни великих учителей. Их отбирают ещё маленькими детьми и в дальнейшем особым образом обучают, чтобы они в будущем стали учителями. Меня назвали Согъялом, хотя лишь позднее мой учитель признал во мне инкарнацию тертона Согъяла — знаменитого мистика, одного из учителей самого Джамьянга Кхьенце и наставника Тринадцатого Далай-ламы.

Мой учитель, Джамьянг Кхьенце, был человеком довольно высокого для уроженца Тибета роста; казалось, что его седая, коротко стриженная голова всегда возвышается над толпой. Его добрые глаза постоянно излучали юмор, а мочки ушей были вытянутыми, как у Будды. Но что впечатляло больше всего, так это его величественное присутствие. Его взгляд и осанка недвусмысленно давали понять, что перед вами мудрый и святой человек. У него был сочный, глубокий

и чарующий голос. При передаче учения он слегка отклонял голову назад, и слова лились красноречивым поэтичным потоком. Несмотря на вызываемое им уважение, а иногда и благоговейный страх, все его действия были пронизаны смирением и простотой.

Джамьянг Кхьенце составляет основу всей моей жизни и является источником вдохновения для этой книги. Он был инкарнацией учителя, преобразившего практику буддизма в нашей стране. В Тибете недостаточно быть признанным «живой инкарнацией»: вы должны заслужить уважение благодаря своим познаниям и достижениям в духовной практике. Мой учитель провёл долгие годы в уединении; и о нём рассказывали много чудесных историй. Он обладал глубокими познаниями и высоким уровнем духовной реализации. Позже я обнаружил, что он был настоящим кладом мудрости и знал ответ на любой задаваемый вопрос. В Тибете существует множество духовных традиций, но Джамьянг Кхьенце почитался высшим авторитетом ими всеми. Для всех, кто знал его или слышал о нём, он был воплощением тибетского буддизма — живым доказательством того, каким может стать человек, постигший учения и в совершенстве реализовавший их на практике.

Я слышал, будто мой учитель сказал однажды, что в будущем я буду способствовать продолжению его дела, и, без сомнения, он всегда обращался со мной как с собственным сыном. И я чувствую, что всё, чего я смог достичь в своей работе, все люди, которым я смог дать учения в этой жизни, — плоды его благословения.

Все мои воспоминания ранних лет связаны с ним. Он был той «средой», в которой я рос, и его влияние оказало решающее воздействие на моё детство. Он был

мне как отец. Он давал мне всё, что бы я ни попросил. Его духовная супруга Кхандро Церинг Чодрон, которая также приходилась мне тётёй, часто говорила: «Не мешай Ринпоче¹, он, должно быть, сейчас занят». Мне же постоянно хотелось быть рядом с ним, и он был всегда рад видеть меня. Я беспрестанно надоедал ему вопросами, а он с великим терпением отвечал на них. Я рос непослушным ребёнком; ни один из моих учителей не мог сладить со мной. Каждый раз, когда меня собирались наказать, я быстро убежал в комнату своего учителя и прятался за его спиной. Никто не осмеливался ловить меня там. Притаившись за ним, я ощущал гордость и был доволен собой; учитель при этом лишь весело посмеивался. Но однажды, без моего ведома мой наставник обратился с просьбой к Джамьянгу Кхьенце, объяснив ему, что для моего же собственного блага так больше продолжаться не может. И в очередной раз, когда я спасался бегством, наставник последовал за мной в комнату моего учителя, сделал перед ним три простираения и вытащил меня из убежища. Помню, я подумал в тот момент, когда меня вытаскивали из комнаты: «Как странно, что наставник не боится моего учителя».

Джамьянг Кхьенце жил в комнате, где его предыдущему воплощению открывались видения и откуда он начал движение по возрождению духовной культуры, распространившееся в Восточном Тибете в прошлом столетии. Это было удивительное место: небольшая комната, в которой царил особая таинственная атмосфера; она была полна всяких священных реликвий, изображений и книг. Её называли «небеса будд» или «комната посвящений», и если есть место в Тибете, сохранившееся в моих воспоминаниях, то это комната моего учителя. Он всегда сидел на низком стульчи-

ке, сделанном из дерева и кожаных лент, а я садился подле него. Я отказывался есть иначе как из его чашки. Рядом с небольшой спальней находилась веранда, где постоянно было темно, и там, в углу, всегда стоял на плите чайник с кипящим чаем. Обычно я спал в маленькой кроватке в ногах у учителя. В моей памяти навечно остался тот особенный звук — щелканье бузинок его *малы* (буддийских чётков), когда он шептал молитвы. Когда я ложился спать, он ещё сидел в комнате, практикуя; когда я просыпался, он уже не спал, по-прежнему практикуя и излучая силу и благословение. Каждый раз, открывая глаза и глядя на него, я наполнялся уютным чувством тепла и счастья. От него исходило такое умиротворение!

Когда я подрост, Джамьянг Кхьенце поручал мне руководить церемониями, в то время как сам выполнял роль ведущего ламы во время совершения молитв. Я присутствовал на всех передачах учения и даруемых им посвящениях. Но больше всего мне запомнились не детали, а сама царившая там атмосфера. Для меня он был Буддой, в этом у меня не было никаких сомнений. И все считали точно так же. Когда он давал посвящения, то внушал такой благоговейный страх, что ученики почти не решались смотреть ему в лицо. Некоторые видели Джамьянга Кхьенце то в образе его предшественника, то в образе различных будд и *бодхисаттв*². Все называли его *Ринпоче*, «Драгоценный», что является титулом, даруемым учителю; и в присутствии Джамьянга Кхьенце никого больше так не называли. Его присутствие было настолько величественно, что многие с любовью называли его «Изначальным Буддой»³.

Если бы я не встретил Джамьянга Кхьенце, то был бы совершенно другим человеком, — я это точно

знаю. С присущей ему теплотой, мудростью и состраданием, он воплощал собой священную истину учений, делая их практичными и полными жизни. Всякий раз, когда я делюсь с другими ощущением той особой атмосферы, которая окружала моего учителя, они всегда способны испытать то же глубокое чувство, какое она вызывает во мне. Что же пробудил во мне мой учитель? Непокколебимую веру в учения и уверенность в стержневой, исключительной важности духовного учителя. Каково бы ни было достигнутое мной понимание, я знаю, что обязан им ему. Я никогда не смогу оплатить этот долг, я могу лишь передавать другим то, что сам получил.

В годы моего детства в Тибете я часто был свидетелем той глубокой любви, которую Джамьянг Кхьенце проявлял в своей заботе о людях, в особенности, когда он провожал в последний путь умирающих или умерших. Лама в Тибете — это не только духовный учитель, но и мудрый человек, терапевт, священник, врач и духовный целитель, помогающий больным и умирающим. Позже я был посвящён в особые техники по сопровождению умирающих и умерших, изложенные в учениях, входящих в один цикл с «Тибетской книгой мёртвых». Но самыми глубокими уроками смерти — и жизни — стали для меня наблюдения за моим учителем, когда он с безграничным состраданием, мудростью и пониманием сопровождал умирающих.

Я молюсь о том, чтобы эта книга смогла передать миру хоть малую толику его великой мудрости и сострадания; чтобы благодаря этому и вы, где бы вы ни были, смогли ощутить присутствие ума мудрости моего учителя и установить с ним живую связь.

Часть I

ЖИЗНЬ



ГЛАВА I

В зеркале смерти

Впервые я увидел, что такое смерть, когда мне было семь лет. Мы собирались покинуть восточное высокогорье, чтобы отправиться в центральную часть Тибета. В составе нашей группы был один замечательный монах по имени Самтен, личный помощник моего учителя, который был ко мне всегда очень добр. Благодаря своему лёгкому и живому характеру он был любимчиком всего монастыря. Его весёлое, округлое, пухлое лицо было готово в любой момент расплыться в приветливой улыбке. Каждый день учитель давал учения и посвящения, проводил практики и ритуалы. И всякий раз, вечером собирая своих друзей, я разыгрывал маленькое театральное представление по мотивам утренних событий. И именно Самтен всегда одалживал мне для этого одеяния, которые учитель использовал в своих церемониях. Он никогда не отказывал мне.

Внезапно Самтен заболел, и нам стало ясно, что он долго не протянет. Мы были вынуждены отложить свой отъезд. Я никогда не забуду последующие две недели. Тяжёлый запах смерти витал повсюду;

и когда бы потом я не вспоминал то время, этот запах постоянно мерещится мне. Весь монастырь был пропитан острым осознанием смерти. Но это состояние не было болезненным или пугающим — в присутствии учителя смерть Самтена приобрела особое значение. Она стала уроком для всех нас.

Самтен лежал в постели у окна небольшого храма, находящегося в резиденции моего учителя. Я знал, что он умирает, и время от времени приходил посидеть рядом с ним. Он уже не мог говорить. Меня поразило его лицо, осунувшееся и измождённое. Я понимал, что он покидает нас, что мы уже больше никогда не увидим его. И мне было очень грустно и одиноко.

Смерть Самтена была не из лёгких. Звук его затруднённого дыхания везде преследовал нас, и мы ощущали запах его разлагающегося тела. В монастыре стояла оглушающая тишина, и только его дыхание было отчётливо слышно. Самтен был в центре всеобщего внимания. И, несмотря на то, что этот затянувшийся процесс умирания приносил ему огромные страдания, мы все видели его глубокое внутреннее спокойствие и уверенность. Сначала я не мог найти объяснения этому, но потом понял причину такой безмятежности: ею была его вера, духовная подготовка и присутствие нашего учителя. Поэтому несмотря на грусть я чувствовал, что всё будет хорошо: если наш учитель рядом, он поможет Самтену достичь освобождения. Позже я узнал, что каждый духовный практик мечтает, чтобы ему повезло умереть раньше своего учителя и тот смог провести его через порог смерти.

Спокойно ведя Самтена по этапам умирания, Джамьянг Кхьенце последовательно знакомил его со всеми стадиями этого процесса. Я был глубоко поражён точностью знаний учителя, а также его уверенностью

и спокойствием. Когда он был с нами, его спокойная уверенность могла вернуть присутствие духа даже самому испуганному человеку. В этот момент Джамьянг Кхьенце демонстрировал нам полное отсутствие всякого страха перед смертью. Это совершенно не значило, что он несерьёзно к ней относился; он часто говорил нам, что боится её, и предупреждал, чтобы мы никогда не относились к смерти легкомысленно или самодовольно. Почему же мой учитель мог смотреть в глаза смерти одновременно так трезво, так легко и практично, оставаясь необъяснимо беззаботным? Этот вопрос пленял и завораживал мой ум.

Смерть Самтена сильно потрясла меня. В возрасте семи лет я впервые ощутил проблеск великой силы той традиции, частью которой я готовился стать; и я начал тогда понимать цель духовной практики. Самтену практика помогла принять смерть с ясным пониманием того, что страдание и боль могут быть частью глубокого естественного процесса очищения. Моему учителю практика дала всю полноту знания того, что такое смерть, и точные навыки сопровождения людей в процессе умирания.

После смерти Самтена мы отправились верхом в трёхмесячное путешествие по извилистым дорогам в Лхасу, столицу Тибета. Оттуда мы продолжили паломничество к священным местам Центрального и Южного Тибета. В прошлом в этих местах обитали святые, цари и учёные, которые начиная с седьмого века принесли буддизм в Тибет. Мой учитель был эманацией многих учителей всех традиций, и благодаря своей репутации встречал радушный приём везде, куда бы мы ни прибывали.

Для меня эта поездка была волшебным событием, и у меня осталось много прекрасных воспоминаний

о ней. Мы ложились спать уже после заката и вставали перед рассветом, чтобы в полной мере воспользоваться естественным светом дня. С первыми лучами солнца яки отправлялись в путь, таща на себе весь наш багаж. Обычно кухню и палатку учителя собирали последней, после всех остальных. Впереди каравана всегда кто-то шёл, чтобы выбрать подходящее место для лагеря. Иногда мы останавливались уже после обеда. Мне особенно нравилось, когда разбивали лагерь на берегу реки, и я мог слушать шум воды; а ещё я любил уютно устроиться внутри палатки и тихо сидеть, прислушиваясь, как дождь стучит по крыше.

Наш караван был не очень большим — примерно палаток тридцать. Днем я следовал на золотистой лошади за учителем. Пока мы ехали, он давал наставления, рассказывал истории, практиковал и составлял специально для меня разные практики. Однажды, когда мы проезжали мимо священного озера Ямдрок Цо и уже стали различать вдали бирюзовое сияние его вод, другой лама из нашей компании — лама Цетен — оказался на пороге смерти.

Смерть ламы Цетена стала для меня ещё одним впечатляющим уроком. Он был наставником духовной супруги моего учителя, Кхандро Церинг Чодрон, которую многие считали одной из самых выдающихся женщин-практиков Тибета — тайным учителем. Для меня же Кхандро Церинг Чодрон всегда была воплощением преданности. Она учила самой простотой своего присутствия, исполненного любви. Лама Цетен был высоким седым мужчиной шестидесяти лет, удивительно человечным и по-стариковски добрым. Он также был практиком медитации высокого уровня, и одно его присутствие сообщало покой и безмятежность. Иногда он ворчал на меня, и тогда я побаивался

его, но эта редкая суровость не лишала его мягкости и теплоты сердца.

Лама Цетен умер совершенно необыкновенным образом. Несмотря на то что поблизости находился монастырь, он отказался идти туда, объясняя, что не хочет обременять его обитателей необходимостью заботиться о трупe. Поэтому, встав лагерем на привал, мы, как обычно, расположили палатки кругом. Кхандро ухаживала за ламой Цетеном — он был её наставником. Только мы двое находились в его палатке, когда он внезапно обратился к ней. Он ласково называл её А-ми, что на его диалекте означает «дитя мое». Лама Цетен нежно промолвил: «А-ми, подойди ко мне. Моё время пришло. У меня больше нет для тебя никаких советов. Ты хороша, как ты есть. Я доволен тобой. Продолжай служить учителю так же, как ты делала это до сих пор».

Тотчас же Кхандро развернулась, чтобы выбежать из палатки, но он поймал её за рукав. «Ты куда?» — удивился он. «Собираюсь позвать Ринпоче», — объяснила она. «Не мешай ему, в этом нет необходимости, — мягко улыбнулся он, — с учителем не существует расставаний». С этими словами он устремил свой взгляд в небо и ушёл из жизни. Кхандро осторожно высвободила свою руку и поспешила за Джамьянгом Кхьенце. Я сидел ошеломлённый, не в силах шелохнуться.

Я был поражён той уверенностью, с какой этот человек смотрел в глаза смерти. Лама Цетен мог бы воспользоваться личным присутствием своего учителя, чтобы тот помог ему. Это было пределом мечтаний для других практиков, но он не ощущал в этом необходимости. И сейчас я понимаю почему: он уже осознал присутствие учителя в самом себе. Джамьянг Кхьенце был с ним всегда, в его мыслях и сердце, и он никогда не ощущал, что расстаётся с ним.

Кхандро всё же кинулась за Джамьянгом Кхьенце¹. Я никогда не забуду того момента, когда он, склонившись, вошёл в палатку. Пробежав взглядом по лицу ламы Цетена, Джамьянг Кхьенце пристально посмотрел в его глаза и начал посмеиваться. Мой учитель всегда называл его «Ла-Ген», «старый лама», это было знаком его любви к нему. «Ла-Ген, — сказал он, — не оставайся в этом состоянии!». Мой учитель мог видеть (как я сейчас это понимаю), что лама Цетен проводил особый вид медитационной практики, когда практикующий растворяет природу своего ума в пространстве истины и может оставаться в этом состоянии много дней после своей смерти. «Ла-Ген, мы путешествуем. Мы странники. У нас нет времени так долго ждать. Давай я поведу тебя».

Поражённый, наблюдал я за тем, что происходило дальше, и если бы я не видел этого собственными глазами, то никогда не поверил бы. *Лама Цетен ожил*. Далее учитель присел рядом с ним и провёл его через практику *пховы* (переноса сознания в момент смерти). Существует много способов проведения этой практики; тот, что выбрал мой учитель, завершался трехкратным произнесением звука «А». Когда Джамьянг Кхьенце в первый раз произнёс «А», мы могли слышать, как лама Цетен достаточно отчётливо вторит ему. Во второй раз его голос был менее различим, а в третий раз лама Цетен уже молчал — он ушёл.

Смерть Самтена показала мне, какова цель духовной практики. Смерть ламы Цетена научила меня, что для практикующих такого уровня является обычным скрывать свои необыкновенные качества в течение жизни. Часто они раскрывают их только один раз — в момент смерти. Ещё будучи ребенком, я осознал огромную разницу между смертью Самтена и ламы

Цетена. Я понял, что есть различие между смертью хорошего монаха, практиковавшего в течение жизни, и смертью практикующего гораздо более высокого уровня. Самтен умер обыденно, мучаясь от боли, но с глубоким спокойствием веры, смерть же ламы Цетена была проявлением подлинного духовного мастерства.

Вскоре после похорон ламы Цетена мы двинулись к монастырю Ямдрок. Как обычно, я спал в комнате учителя. Помню, в ту ночь я не мог заснуть из-за того, что кто-то громко храпел. Я лежал и следил за мерцающими тенями на стене, отбрасываемыми огоньками ламп, проплакав всю ночь. В ту ночь я понял, что смерть реальна, и я тоже должен буду когда-нибудь умереть. И пока я лежал в мыслях о смерти и о своей собственной неизбежной кончине, несмотря на всю мою грусть, во мне медленно начало зарождаться глубокое чувство принятия смерти, и я твердо решил посвятить свою жизнь духовной практике.

Таким образом, я ещё в раннем детстве познакомился со смертью и её проявлениями. В то время я и представить себе не мог, как много разных смертей последуют вскоре одна за другой. Смертью была трагическая потеря моей страны Тибета во время китайского вторжения. Смертью было изгнание. Смертью была потеря всего, чем обладала моя семья. Моя семья, Лакар Цанг, была одной из самых процветающих в Тибете. С XIV века наш род был известен как один из самых влиятельных покровителей учения Будды, помогающих великим учителям в их деятельности².

Но смерть, которая потрясла меня больше всего, была ещё впереди — это смерть моего учителя Джамьянга Кхьенце. Потеряв его, я почувствовал, что потерял основу всего своего существования. Это случи-

лось в 1959-м — в год падения Тибета. Для тибетцев смерть моего учителя стала вторым сокрушительным ударом. Для Тибета она ознаменовала конец эпохи.

Смерть в современном мире

Когда я впервые приехал на Запад, то был поражён контрастом между тем отношением к смерти, с которым я вырос, и тем, которое обнаружил здесь. Несмотря на все свои технологические достижения, современное западное общество лишено всякого реального понимания смерти и того, что происходит во время и после неё.

Я обнаружил, что сегодня людей учат отрицать смерть, их учат, что она не представляет собой ничего, кроме полного исчезновения и утраты. Это значит, что большая часть населения Земли живёт либо в отрицании смерти, либо в страхе перед ней. Даже разговор о смерти считается нездоровой темой, и многие думают, что простое упоминание смерти — дурная примета, и может навлечь её на нас.

Есть и другие люди, которые рассматривают смерть с наивной и легкомысленной беззаботностью, полагая, что по каким-то неведомым причинам с ними в момент смерти всё будет в порядке, и поэтому беспокоиться не о чем. Когда я думаю о них, то вспоминаю слова одного тибетского мастера: «Люди часто совершают ошибку, легкомысленно относясь к смерти и думая: „Смерть случается с каждым. В этом нет ничего особенного, это — естественный процесс. Со мной всё будет хорошо“. Это — красивая теория, но она хороша до тех пор, пока смерть действительно не придёт к вам на порог»³.

В мире преобладают два типа отношения к смерти: одни рассматривают смерть как то, чего следует избегать, другие — как то, что произойдёт само собой. Насколько же далеки эти две точки зрения от истинного понимания смысла смерти!

Все великие духовные традиции мира, включая, конечно, и христианство, ясно говорят нам о том, что смерть — не конец. Все они верят в то, что после смерти есть некое продолжение жизни, и вера эта наделяет наше сегодняшнее существование высшим смыслом. Но, несмотря на их наставления, современное общество представляет собой «духовную пустыню», где большинство людей живут представлением, что *нынешняя жизнь* — это всё, что у них есть. В отсутствии всякой веры в дальнейшее существование после смерти большинство людей проживают жизнь, лишённую истинного смысла.

Со временем я осознал, что отрицание смерти приводит к разрушительным последствиям не только на уровне отдельных личностей, но и в масштабе всей планеты в целом. Отталкиваясь от своей веры в отсутствие чего бы то ни было, кроме этой жизни, современные люди выработали крайне близорукий взгляд на мир. Ничто не удерживает их от разграбления планеты ради собственных сиюминутных целей и от эгоистичного образа жизни, могущего оказаться фатальным для будущих поколений. Сколько ещё нам требуется предупреждений, таких, например, как призыв бразильского министра по охране окружающей среды, ответственного за амазонские тропические леса:

Современное индустриальное общество — это фанатичная религия. Мы разрушаем, отравляем,

уничтожаем все жизненные системы планеты. Мы раздаём долговые расписки, которые наши дети не смогут оплатить... Мы действуем так, словно мы — последнее поколение на планете. Без радикальных перемен в наших сердцах, умах и в видении нами мира наша планета погибнет, став второй Венерой, обугленной и безжизненной⁴.

Подобное разрушение планеты, представляющее угрозу для всех нас, подпитывается нашим страхом перед смертью и отрицанием продолжения жизни после неё. Почему же никого не тревожит тот факт, что людей не учат, что такое смерть и как нужно умирать? Ведь тем самым нас лишают всякой надежды узнать, что нас ждёт после смерти и что на самом деле находится за гранью жизни? Какая горькая ирония заключена в том, что наша молодёжь, получающая столь обширное и глубокое образование во всех отраслях знания, ничего не знает о том, что хранит в себе ключ к полноте смысла жизни и, быть может, к самой возможности нашего выживания?

Мне казалось любопытным, что некоторые знакомые мне буддийские учителя всегда задают один простой вопрос тем, кто обращается к ним за учениями: «Верите ли вы в жизнь после этой жизни?». Им не так важно, верят ли люди в это как в некий философский постулат, им важно понять, чувствуют ли они это в глубине души. Ибо всякий учитель знает, что, если люди верят в жизнь после смерти, то всё их отношение к жизни будет другим и у них будет чётко выраженное чувство личной ответственности и стремление к нравственному поведению. И он, без сомнения, знает об опасности того, что люди, не имеющие прочной

веры в жизнь после жизни, построят общество, ориентированное на сиюминутные результаты, не думая о последствиях собственных действий. Не в этом ли кроется главная причина жестокости и бессердечия того мира, который мы создали и в котором сегодня живём, — мира, где так мало подлинного сострадания?

Иногда мне кажется, что жизнь в большинстве богатых и могущественных стран развитого мира похожа на жизнь в мире богов, описанном в буддийских учениях. Боги проводят жизнь в сказочной роскоши, наслаждаясь всеми мыслимыми удовольствиями и не думая о духовной стороне жизни. Всё, кажется, идёт хорошо, пока неожиданно не появляется смерть и признаки увядания. Тогда жёны и любовницы богов не желают больше приближаться к ним и лишь издалека бросают им цветы, при случае вознося молитвы о том, чтобы они снова родились богами. Никакие воспоминания о счастье и комфорте не могут защитить их теперь от встречи со страданием, они лишь делают его ещё более болезненным. Умиравшие боги обречены на мучительную и одинокую смерть.

Судьба богов напоминает мне о том, как обращаются сейчас с престарелыми, больными и умирающими людьми. Наше общество одержимо идеями молодости, секса и силы, и мы бежим от старости и дряхления. Не ужасно ли то, что мы «списываем в утиль» стариков после того, как их рабочая жизнь подошла к концу и они стали никому не нужны? Не возмутительно ли, что мы отправляем их в дома престарелых, где они умирают одинокими в полном забвении?

Не настало ли время другими глазами посмотреть на то, как мы порой обращаемся с безнадежно больными людьми, поражёнными раком или СПИДом, к примеру? Я был знаком со многими людьми, умершими

от СПИДа, и видел, как часто даже их друзья обращались с ними как с изгоями, и как связанное с болезнью клеймо осуждения обрекало их на полное отчаяние, внушая мысль, что их жизнь отвратительна и для общества они более не существуют.

Даже когда уходит из жизни знакомый или дорогой нашему сердцу человек, мы зачастую не знаем, как ему помочь. И после его смерти нас никто не побуждает позаботиться о его будущей судьбе, подумать, что может ждать его или её и как мы можем продолжать помогать этому человеку. Более того, любая попытка подумать об этом расценивается как нонсенс или забавное проявление наивности.

Всё это с мучительной ясностью показывает, что сейчас больше, чем когда бы то ни было, нам требуется в корне изменить своё отношение к смерти и процессу умирания.

К счастью, отношение это уже начинает меняться. К примеру, хосписное движение выполняет удивительную работу, предлагая как физический уход, так и психологическую поддержку безнадежно больным. Но физического и психологического ухода недостаточно: умирающим людям, безусловно, нужны любовь и забота, но они нуждаются и в более глубокой помощи. Они должны отыскать для себя подлинный смысл смерти, а значит, и жизни. Иначе как же они смогут найти истинное утешение? Уход за умирающим также должен включать в себя возможность духовной помощи, потому что, только опираясь на духовное знание, мы сможем без страха встретить и понять смерть.

Меня очень обрадовало то, как передовые западные исследователи, такие как Элизабет Кюблер-Росс и Реймонд Моуди, начали обсуждение темы смерти и процесса умирания. В своих глубоких размышле-

ниях об уходе за умирающими Элизабет Кюблер-Росс ясно показала, что при безусловной любви и более осознанном отношении к смерти процесс умирания может быть спокойным, умиротворённым и даже преображающим событием. Смелые научные разработки Реймонда Моуди, изучавшего различные аспекты околосмертного опыта, дали человечеству яркую и прочную надежду на то, что жизнь не заканчивается смертью и «жизнь после жизни» реально существует.

Некоторые люди, к сожалению, не в полной мере понимают значения этих новых откровений о смерти. Они впадают в крайности, романтизируя смерть, и я даже слышал о трагических случаях, когда молодые люди, поверившие в то, что смерть прекрасна и она — единственное спасение от депрессии, заканчивали свою жизнь самоубийством. Но каким бы ни было наше отношение: боимся мы смерти, отказываясь смотреть ей в лицо, или идеализируем её, — всё это является банализацией её подлинного смысла. И отчаяние, и эйфория по поводу смерти — это бегство от реальности. Смерть не заслуживает ни уныния, ни восхищения, она просто факт нашей жизни.

Как грустно, что многие из нас начинают ценить свою жизнь только в преддверии смерти. Я часто размышляю над словами великого буддийского учителя Падмасамбхавы: «Те, кто полагает, что у них много времени, начинают готовиться к смерти только в момент её прихода. Вот тогда-то их и начинают терзать сожаления. Но не слишком ли поздно?» Нет более страшной характеристики для современного мира, чем тот факт, что большинство людей умирают сегодня, будучи неподготовленными к смерти, а живут, не будучи подготовленными к жизни.

Путешествие сквозь жизнь и смерть

Мудрость Будды гласит, что мы можем использовать свою жизнь, чтобы подготовиться к смерти. Мы не обязаны ждать мучительной смерти кого-нибудь из своих друзей или шока от известия о неизлечимой болезни, чтобы пересмотреть свою жизнь. И мы не обречены в момент смерти покидать мир с пустыми руками, уходя навстречу неизвестности. Мы можем найти смысл нашей жизни, начав искать его здесь и сейчас, используя каждое мгновение с тем, чтобы изменить себя и спокойно и тщательно — всем своим существом — подготовиться к смерти и вечности.

В буддизме жизнь и смерть рассматриваются как единое целое, и смерть здесь — просто начало другой главы жизни. Смерть — зеркало, отражающее истинный смысл жизни.

Это воззрение является центральным в учениях самой древней школы тибетского буддизма. Многие из вас слышали о «Тибетской книге мёртвых». В своей книге мне хотелось бы объяснить и расширить её материал, затрагивая вопросы не только смерти, но и жизни, а также детально изложить все учение, частью которого является «Тибетская книга мёртвых». Это удивительное учение показывает нам единство жизни и смерти как череду постоянно меняющихся переходных реальностей, известных под названием *бардо*. Словом «бардо» очень часто обозначают промежуточное состояние между смертью и новым рождением, но на самом деле состояния бардо *постоянно возникают и в жизни, и в смерти* и представляют собой переходные ситуации, когда существенно возрастают наши возможности достичь освобождения, или просветления.

В состояниях бардо заложены уникальные возможности для освобождения, потому что определённые моменты жизни, как говорят нам учения, обладают гораздо более мощным потенциалом, чем другие, и наши действия в эти особые моменты имеют решающее значение и далеко идущие последствия. Иногда я сравниваю состояние бардо с тем моментом, когда мы делаем шаг к краю пропасти. Подобным моментом может быть, например, ситуация, когда учитель знакомит ученика с изначальной, сущностной и сокровенной природой его ума. Но самый решающий момент, обладающий наивысшим потенциалом, — это момент смерти.

Тибетский буддизм разделяет все наше существование на четыре последовательно взаимосвязанных между собой реальности: 1) жизнь, 2) умирание и смерть, 3) состояние после смерти, 4) новое рождение. Эти реальности известны как четыре бардо: 1) естественное бардо этой жизни, 2) мучительное бардо умирания, 3) сияющее бардо *дхарматы* и 4) кармическое бардо становления.

В силу обширного и всеобъемлющего характера учений о бардо эта книга обладает тщательно продуманной структурой изложения. Она поможет вам пройти через каждый этап последовательно развивающихся картин путешествия человека сквозь жизнь и смерть. Наше исследование обязательно начинается с прямого размышления о смысле смерти и многогранной истине непостоянства. Подобное исследование подводит нас к мысли о том, что необходимо максимально использовать свою жизнь, пока у нас ещё есть время, чтобы потом не корить себя перед лицом смерти и не сожалеть о впустую потраченном времени. Как сказал знаменитый тибетский

поэт и святой Миларепа: «Моя религия в том, чтобы жить — и умереть — без сожалений».

Глубокое размышление о непостоянстве и его тайной вести — о том, что лежит по ту сторону непостоянства и смерти, — подводит нас к самому сердцу древних и хранящих живую силу учений Тибета — знакомству с сущностной «природой ума». Осознание природы ума (мы можем назвать её своей сокровеннейшей сущностью — той самой истиной, которую все мы так ищем) — это ключ к пониманию жизни и смерти, ибо в момент смерти обыкновенный ум со всеми его иллюзиями умирает, и в открывшемся промежутке обнажается бескрайняя как небо природа нашего ума. Эта сущностная природа ума составляет основу единства жизни и смерти, она подобна небу, охватывающему в своих широко распахнутых объятиях всю вселенную.

Учение ясно показывает, что если наше понимание ума ограничено тем его аспектом, который исчезает в момент смерти, то у нас и понятия не будет о том, что же продолжает существование после неё, и мы будем оставаться в неведении относительно иного, более глубинного измерения реальности — природы ума. Поэтому для нас жизненно важно познакомиться с природой ума сейчас, пока мы ещё живы. Только тогда мы будем готовы к её спонтанному и мощному проявлению в момент смерти и сможем распознать её, как говорится в учении, «так же естественно, как дитя устремляется в объятия матери», и, пребывая в этом состоянии, достичь освобождения.

Описание природы ума естественным образом ведёт нас к подробным наставлениям по медитации, ибо только с помощью медитации мы можем обнажить природу ума, постепенно осознать и стабилизировать её. Далее книга расскажет о природе человеческой эво-

люции, перерождении и *карме*, чтобы дать вам необходимый контекст для наиболее полного понимания нашего пути сквозь жизнь и смерть.

После этого у вас уже будет достаточно знаний, чтобы с уверенностью подступить к самому сердцу этой книги — глубокому и полному объяснению всех четырех бардо и всех стадий смерти и умирания, которое было почерпнуто из многих источников. В книге подробно излагаются наставления, практические советы и духовные практики для оказания практической помощи себе и другим при жизни, в процессе умирания, в момент наступления смерти и после неё. В заключение книга предлагает общий взгляд на то, как учение о бардо может помочь нам понять глубинную природу человеческого ума и всей Вселенной.

Мои ученики часто спрашивают меня о том, как мы узнаем, что существуют состояния бардо, чем объясняется поразительная точность учений об этих состояниях и сверхъестественно ясное знание о каждой стадии умирания, смерти и перерождения? С первого взгляда, ответ на этот вопрос может показаться многим читателям трудным для понимания, потому что существующее сейчас на Западе представление об уме весьма ограничено. И хотя за последние годы произошёл серьёзный прорыв, особенно в науках, исследующих взаимосвязь тела и сознания, и трансперсональной психологии, подавляющее большинство учёных всё-таки продолжают сводить всю деятельность ума не более чем к физиологическим процессам, происходящим в головном мозге, противореча тысячелетнему опыту мистиков и практиков медитации всех духовных традиций.

Какой же авторитетный источник мог послужить основанием для написания данной книги? «Внутрен-

няя наука» буддизма основывается, как сказал один американский учёный, «на тщательном и всестороннем изучении реальности, на хорошо проверенном, глубоком познании себя и окружающего мира, другими словами — на абсолютном просветлении Будды»⁵. Источником учений о бардо является просветлённый ум, совершенно пробуждённый ум будды, в той мере, в какой он был постигнут, описан и передан нам непрерывающейся линией учителей, восходящей к Изначальному Будде. Тщательные, подробные и, можно сказать, почти научные исследования и формулировки их открытий в области сознания в течение многих столетий создали для нас самую полную картину жизни и смерти. Вдохновлённый Джамьянгом Кхьенце и многими другими великими учителями, я по мере моих скромных сил постарался передать в своей книге всю полноту этой картины западному миру.

«Тибетская книга жизни и смерти» — плод многолетних размышлений, учительства, практического опыта и прояснения непонятных моментов совместно с моими учителями. Это — квинтэссенция сердечных советов всех моих наставников, задуманная как новая «Тибетская книга мёртвых» и одновременно как *«Тибетская книга жизни»*. Мне бы хотелось, чтобы эта книга стала учебником, путеводителем, справочным пособием и источником священного вдохновения. Только при тщательном изучении, перечитывая её вновь и вновь, вы сумеете открыть для себя различные уровни глубины её смысла. Чем больше вы будете вникать в написанное, тем глубже удастся вам проникнуть в его истинный смысл и почувствовать его влияние на вашу собственную жизнь, постепенно осознавая всю глубину мудрости передаваемых вам учений.

Учения о бардо точно показывают нам, что произойдёт в случае, если мы подготовимся к смерти, и что будет, если этого не сделаем. Выбор ясен. Если мы отказываемся принять смерть сейчас, пока ещё живы и полны сил, то дорого заплатим за это уже в этой жизни, в момент смерти и после неё. Последствия такого отказа будут разрушительными как для нынешней, так и для всех последующих жизней. Ибо мы никогда не сможем жить полной жизнью, ни сейчас, ни в будущем, оставаясь пленниками того аспекта нашего существа, который обречён на смерть и исчезновение. Неведение всегда будет обкрадывать нас, лишая самой основы пути к просветлению и без конца заманивая в царство иллюзий, этот неконтролируемый цикл рождения и смерти — в океан страдания, который буддисты зовут *сансарой*⁶.

И всё же главной вестью буддийского учения является то, что, если мы должным образом подготовлены, и жизнь, и смерть несут в себе великую надежду. Учения открывают нам возможность ошеломляющей и безграничной свободы, и уже сейчас, при жизни, нашей задачей является стремиться к ней — к той свободе, которая даёт возможность выбирать как свою смерть, так и своё рождение. К тому, кто подготовился и занимался духовной практикой, смерть приходит не как поражение, а как триумф и самый славный момент его жизни — как её венец.

ГЛАВА 2

Непостоянство

[Смерть] подкрадывается к нам отовсюду. Мы можем сколько угодно оборачиваться во все стороны, как мы делаем это в подозрительных местах... Какой бы мне ни представился способ укрыться от сыплющихся ударов [смерти]... я не таков, чтобы отказаться от этого... Но было бы настоящим безумием питать надежды, что таким путём можно перейти в иной мир.

Люди снуют взад и вперёд, топчутся на одном месте, пляшут, а смерти нет и в помине. Всё хорошо, всё как нельзя лучше. Но если она нагрянет — к ним ли самим или к их женам, детям, друзьям, захватив их врасплох, беззащитными, — какие мучения, какие вопли, какая ярость и какое отчаяние сразу овладевают ими!

...Чтобы отнять у неё главный козырь, избежать путь, прямо противоположный обычному. Лишим её загадочности, присмотримся к ней, приучимся к ней, размышляя о ней чаще, нежели о чем-либо другом... Неизвестно, где поджидает нас смерть; так будем же ожидать её всюду.

Размышлять о смерти — значит размышлять о свободе. Кто научился умирать, тот разучился быть рабом.

Монтень¹

Почему нам так трудно принять смерть и так трудно быть свободными? И почему, собственно, мы так боимся смерти, что предпочитаем не замечать её вовсе? Ведь каждый из нас в глубине души знает, что не сможет вечно избегать встречи со смертью. Мы знаем, как сказал Миларепа, что «то, что мы зовём трупом и чего так страшимся, уже живёт с нами здесь и сейчас». Чем дольше мы не решаемся взглянуть смерти в глаза, чем дольше игнорируем её, тем больше растёт неотступно преследующее нас чувство страха и незащищённости. И чем больше мы пытаемся бежать от этого страха, тем ужаснее он становится.

Смерть — действительно глубочайшая тайна, однако есть две вещи, которые мы можем сказать о ней совершенно определённо: абсолютно достоверно, что мы умрём, и абсолютно неизвестно, когда и как это случится. Поэтому единственная уверенность, которая нам дана, — это полная неопределённость относительно часа собственной кончины, и мы пользуемся ею как предлогом, чтобы не смотреть смерти в лицо. Мы похожи на малых детей, которые, играя в прятки, закрывают глаза, наивно полагая, что их при этом никто не видит.

Почему мы живём в таком ужасе перед смертью? Потому что нашим инстинктивным стремлением является жить и продолжать существование, а смерть с беспощадной жестокостью кладёт конец всему, к чему мы привыкли. Мы предчувствуем, что её приход означает для нас погружение во что-то абсолютно

незнакомое и превращение в кого-то совсем другого. При мысли о ней мы представляем себя совершенно потерянными, повергнутыми в полное замешательство в ужасающе непривычном для нас окружении. Наше воображение рисует нам образ кого-то, кто пробудился ото сна в страшном беспокойстве, внезапно очутившись в полном одиночестве в чужой стране, без знания её обычаев и языка, без денег, связей, документов и друзей...

Возможно, главная причина нашего страха смерти в том, что мы не знаем, кто мы такие. Мы привыкли думать, что представляем собой некую индивидуальную, неповторимую и независимую личность. Но стоит лишь разобраться в этом вопросе повнимательнее, как оказывается, что наша личность состоит из бесконечного набора вещей, гарантирующих её существование: наше имя, наша биография, наши родители, партнёры, семья, дом, работа, друзья, кредитные карточки... Именно на этих хрупких и неустойчивых подпорках и держится наше чувство безопасности. Но если нас вдруг лишит всего этого, будем ли мы по-прежнему знать, кто мы такие на самом деле?

Лишённые наших привычных подпорок, мы оказываемся один на один с самими собой — с неким совсем незнакомым и пугающим чужаком, с которым мы хоть и жили всё это время, но никогда не хотели встретиться по-настоящему. Не потому ли мы и пытаемся заполнить все наше время разными шумными занятиями, какими бы скучными и тривиальными они ни были, чтобы не дать себе возможности остаться наедине с этим незнакомцем?

И разве не указывает это на глубокий трагизм нашего образа жизни? Мы живём под маской какой-то вымышленной личности в невротическом сказочном

мире, где обладаем не большей реальностью, чем черепаха Квази из «Алисы в стране чудес». Загипнотизированные волнующим процессом строительства, мы возводим здание своей жизни на песке. Существующий мир кажется нам невероятно убедительным до тех пор, пока смерть не разрушит нашу иллюзию и не выгонит нас из нашего укромого уголка. И что же может ждать нас тогда, если мы не будем иметь никакого понятия о более обширной реальности?

Умирая, мы оставляем позади всё, и прежде всего наше тело, на которое так слепо полагались, которое так страстно лелеяли и в котором так усердно пытались сохранить жизнь. Однако и ум наш столь же ненадёжен, как и тело. Попробуйте понаблюдать немного за своим умом. Вы увидите, что он, как блоха, постоянно скачет с места на место. Вы также заметите, что наши мысли возникают без всякой причины и без какой-либо связи друг с другом. Мы — жертвы неустойчивости своего ума, мечущегося в хаосе текущего момента. И если это — единственное знакомое нам состояние сознания, то полагаться на свой ум в момент смерти — просто абсурдно и крайне рискованно.

Великое заблуждение

С рождением человека рождается и его печаль. Чем дольше он живёт, тем глупее становится, охваченный всё растущим беспокойством о том, как бы спастись от неминуемой смерти. Какая жалость! Он живёт ради недостижимого! Жажда выживания в будущем делает его неспособным жить в настоящем.

Чжуан-цзы

После смерти моего учителя мне посчастливилось установить близкую связь с Дуджомом Ринпоче, одним из величайших современных мастеров медитации, мистиком и йогой. Однажды во время одной из поездок по Франции он любовался вместе с супругой деревенскими пейзажами. Когда они проезжали мимо большого кладбища, заново выкрашенного и убранного цветами, жена Дуджом Ринпоче воскликнула: «Ринпоче, посмотрите, как всё аккуратно и чисто на Западе. Даже места, где хранятся покойники, и те сверкают чистотой. На Востоке даже дома, в которых живут люди, не выглядят так опрятно».

«Это правда, — отозвался Дуджом Ринпоче. — Это такая цивилизованная страна. Здесь такие замечательные дома для мертвецов. А ты не заметила, какие прекрасные дома у них возводят и для живых мертвецов?»

Каждый раз, вспоминая эту историю, я думаю о том, насколько пустой и тщетной становится наша жизнь, когда она основана на ложной вере в непрерывность и постоянство. Когда мы живём таким образом, то уподобляемся, по словам Дуджом Ринпоче, бессознательным живым мертвецам.

Большинство из нас проживает жизнь именно так. Мы действуем по заранее заготовленному плану: в молодости стремимся получить образование, затем находим работу, встречаем кого-нибудь, женимся и заводим детей. Потом покупаем дом, пытаемся сделать успешную карьеру, лелеем мечту о покупке загородного дома или второй машины. Проводим отпуск вместе с друзьями. Планируем выйти на пенсию. Самая крупная проблема, когда-либо встававшая перед нами, — где провести следующий отпуск или кого пригласить на Рождество. Мелкая и однообразная, наша жизнь

состоит из сплошных повторений и расходуется в погоне за банальностями, поскольку ничего лучшего мы, похоже, не знаем.

При столь лихорадочном ритме жизни смерть — последнее, о чём у нас остаётся время подумать. И, чтобы заглушить свой тайный страх перед непостоянством, мы окружаем себя всё большим количеством вещей, всё большим числом удовольствий и всё большим комфортом, постепенно становясь их рабами. Наше время и энергия растрачиваются на то, чтобы сохранить всё это, и единственной целью жизни быстро становится стремление удержать накопленное в максимально возможной целостности и сохранности. А если что-то всё же меняется, мы как можно скорее находим какое-нибудь хитроумное временное решение. Так и протекает наша жизнь, если только серьёзная болезнь или какое-либо несчастье не встряхнут нас, выведя из этого ступора.

И нельзя сказать, чтобы мы экономили при этом своё время и эффективно заботились о нынешней жизни. Подумайте о людях, проработавших долгие годы и вынужденных вдруг уйти на пенсию. Обнаруживается, что, когда приходит старость и приближается смерть, они не знают, что делать с самими собой. Несмотря на все разговоры о практичности, быть практичным на Западе равнозначно проявлению невежественной и зачастую эгоистической близорукости. Недальновидная заикленность на этой и только этой жизни представляет собой великое заблуждение, питающее мрачный и разрушительный материализм современного мира. Никто не говорит о смерти, и никто не говорит о существовании, лежащем за её порогом, потому что людей приучили верить, что подобные разговоры только препятствуют так называемому «прогрессу» в нынешней жизни.

Однако если нашим глубочайшим желанием на самом деле является стремление жить и продолжать существование, то почему мы слепо настаиваем на том, что смерть — это конец всего? Почему хотя бы не попытаться исследовать возможность существования жизни после смерти? Почему бы нам — раз уж мы считаем себя такими прагматиками — не спросить себя серьёзно: что мы *на самом деле* считаем нашим будущим? В конце концов, живём мы, самое большее, сотню лет. За пределами этого простирается целая вечность, о которой нам совершенно ничего неизвестно...

Активная лень

Мне очень нравится одна старая тибетская притча. Она называется «Отец ребёнка по имени Знаменитый, как луна». Бедный крестьянин долгой и упорной работой сумел накопить целый мешок зерна. Гордясь собой, он пришёл домой и привязал мешок верёвкой к потолочной балке, чтобы сохранить его от крыс и воров, а сам расположился на ночь под висящим мешком для пущей надёжности. Лежа так, он погрузился в мечты, и мысли его пустились в полёт: «Если я буду продавать зерно маленькими порциями, то получу большую прибыль. Тогда я куплю ещё больше зерна и снова продам его по частям и вскоре стану богатым и уважаемым человеком в деревне. Многие девушки будут стремиться выйти за меня замуж. Я женюсь на самой красивой, и вскоре у нас появится ребёнок... это будет сын... как же мы назовем его?» Он оглядел комнату, и его взгляд устремился вверх, сквозь маленькое окно, где виднелась восходящая луна.

«А, это знак! — подумал он. — Какое благое предзнаменование! Вот уж действительно хорошее имя. Назову его Знаменитый, как луна... Пока крестьянин предавался своим мечтам, крыса нашла дорогу к мешку с зерном и перегрызла верёвку. В тот самый момент, когда с губ крестьянина сорвались слова «Знаменитый, как луна», мешок с зерном упал и мгновенно убил его. Ясно, что Знаменитый, как луна так никогда и не появился на свет.

Сколь многие из нас, подобно этому крестьянину, предаются тому, что я называю активной ленью? Ведь существуют разные виды лени: есть лень восточная, а есть и западная. Восточный стиль в совершенстве практикуется в Индии. Он состоит в том, чтобы весь день торчать на солнце в полной праздности, увиливать от любой работы и всякой полезной деятельности и распивать чай, слушая по радио музыку из индийских фильмов и болтая с приятелями. Западная же лень совершенно иного рода. Она заключается в том, чтобы предельно наполнить свою жизнь событиями, следуя непреодолимой жажде деятельности, чтобы не осталось времени задуматься об истинных ценностях.

Достаточно взглянуть на нашу жизнь, чтобы ясно увидеть, насколько она заполнена бесполезными делами или так называемыми «обязанностями». Один учитель сравнил это с ведением домашнего хозяйства во сне. Мы уверяем себя, что хотим тратить своё время только на самые приоритетные, жизненно важные вещи, но на это никогда *не хватает* времени. Даже простое утреннее пробуждение требует от нас стольких разнообразных усилий: открыть окно, убрать постель, принять душ, почистить зубы, покормить кошку или собаку, вымыть оставленную с вечера

посуду, обнаружить в последний момент, что нет сахара или кофе, пойти и купить их, приготовить завтрак — этот список можно продолжать без конца. Затем наступает очередь одежды: её нужно просмотреть, перебрать, погладить и снова сложить. Ну, а что насчёт волос? А макияж? Беспомощно наблюдаем мы, как дни заполняются телефонными звонками и всякими пустяками, огромным количеством якобы ответственных дел — или, может, лучше сказать безответственных?

Такое впечатление, что не мы проживаем нашу жизнь, а она нас. Влекомые смутной силой собственной инерции, мы чувствуем, что в итоге нам просто не остаётся иного выбора, что у нас нет никакого контроля над своей жизнью. Естественно, иногда мы расстраиваемся по этому поводу, нам снятся кошмарные сны, и, просыпаясь в поту, мы спрашиваем себя: «Что я творю со своей жизнью?» Но страх наш длится недолго — только до завтрака, потом мы достаём свой портфель, и всё начинается сначала.

Помню, индийский святой Рамакришна дал такой совет одному из своих учеников: «Если бы ты посвятил духовной практике десятую долю того времени, которое тратишь на погоню за женщинами или зарабатывание денег, то стал бы просветлённым за несколько лет!» На рубеже прошлого века жил один тибетский мастер Мипхам, который был чем-то вроде гималайского Леонардо да Винчи. Говорят, что он самостоятельно изобрёл часы, пушку и аэроплан. Но как только он завершал каждое из своих изобретений, то уничтожал его, говоря, что оно послужит лишь дальнейшей причиной для отвлечения.

В тибетском языке тело называется «лю», что значит «то, что оставляют позади», как, например, ба-

гаж. Всякий раз, когда произносится слово «лю», оно напоминает нам о том, что мы — лишь странники, обретшие временное пристанище в этой жизни и в этом теле. Поэтому в Тибете люди не тратили всё своё время на то, чтобы пытаться сделать внешние условия существования более комфортными. Они довольствовались тем, что у них была еда на столе, одежда на плечах и кров над головой. Наши навязчивые попытки постоянно улучшать условия своего существования могут превратиться в самоцель и стать бессмысленным отвлечением. Неужели кто-нибудь, оставаясь в здравом уме, захочет каждый раз делать роскошный ремонт, снимая комнату в гостинице? Мне нравится совет, данный Патрулом Ринпоче:

*Подражайте старой корове,
Довольной тем, что спит в хлеву.
Вы нуждаетесь в том, чтобы есть, спать
и справлять нужду, —
Это неизбежно.
Всё остальное — не ваше дело.*

Иногда мне кажется, что величайшим достижением современной культуры является блестящая реклама сансары и её бесплодных развлечений. Современное общество, на мой взгляд, являет собой торжество всего того, что уводит нас от истины, что мешает следовать ей в жизни и просто приучает людей не верить в её существование. И всё это порождается цивилизацией, заявляющей о себе, что она обожает жизнь, тогда как на самом деле она лишает её всякого истинного смысла, цивилизацией, постоянно обещающей сделать людей счастливыми, но в действительности блокирующей все пути к источнику подлинной радости.

Современная сансара питается нашим беспокойством и депрессией, к которым сама же нас и приучает. Она заботливо подкармливает нас с помощью своего механизма потребления, которому, чтобы продолжать существовать, необходимо поддерживать в нас ненасытность. Сансара обладает высокоорганизованной, постоянно изменяющейся и весьма сложной структурой: её пропаганда осаждает нас на каждом углу, окружая почти неодолимой сетью зависимости. Чем больше мы пытаемся вырваться из неё, тем чаще, кажется, попадаем в ловушки, которые она щедро для нас расставляет. Как сказал в XVIII веке тибетский учитель Джигме Лингпа: «Зачарованные простым многообразием явлений, существа бесконечно блуждают в порочном круге сансары».

Одержимые ложными надеждами, мечтами и амбициями, сулящими нам счастье, но ведущими только к бедствиям, мы подобны умирающим от жажды, бредущим по бесконечной пустыне. И всё, что сансара предлагает нам, чтобы утолить жажду, — это кружка солёной воды, призванная лишь усилить её.

Лицом к лицу со смертью

Когда понимаешь и осознаёшь это, то стоит прислушаться к словам Гьялсэ Ринпоче:

*Планировать будущее всё равно, что рыбачить
в высохшем русле.*

*Ничего не получится так, как хотел, так
что отбрось свои честолубивые планы.*

*Если хочется о чём-то подумать,
Думай о неизвестности смертного часа...*

Главный праздник для тибетцев — Новый год, это что-то вроде Рождества, Пасхи, Дня благодарения и дня рождения, вместе взятых. Патрул Ринпоче — великий учитель прошлого, чья жизнь была богата необычными эпизодами, в которых истина учения проявляла себя в повседневной жизни. Вместо того чтобы отмечать Новый год и желать людям счастливо-го Нового года, как это делали все остальные, Патрул Ринпоче начинал рыдать. Когда его спрашивали, в чём дело, он отвечал, что, вот, прошел ещё один год, и так много людей ещё на год приблизились к смерти — по-прежнему оставаясь к ней неготовыми.

Просто подумайте о том, что так или иначе наверняка случалось практически с любым из нас. К примеру, гуляешь по улице, вдохновенно о чём-то мечтаешь, размышляя о важных материях или просто слушая плеер... Как вдруг тебя чуть не сбивает машина, мчащаяся на полной скорости.

Включите телевизор или загляните в газету — вы везде столкнётесь со смертью. Разве жертвы авиакатастроф и автомобильных аварий думали, что умрут так внезапно? Так же, как и мы, они принимали жизнь как должное. Как много историй мы слышим о наших знакомых или друзьях, внезапно ушедших из жизни. Нам даже совсем не обязательно заболеть, чтобы умереть: наши тела могут просто внезапно «сломаться» и «выйти из строя», как это происходит с машинами. Можно неплохо чувствовать себя сегодня, и вдруг внезапно заболеть и умереть на следующий день. Миларепа сложил об этом песню:

*Когда ты бодр и здоров,
То никогда не думаешь о болезни,
Но внезапно — как молния —*

*Обрушивается на тебя её мощь.
Когда ты занят мирскими делами,
То никогда не думаешь о смерти,
Но оглушительно — как гром —
Грохочет она над головою².*

Нам нужно время от времени встряхиваться и задавать себе отрезвляющий вопрос: «А что, если я умру сегодня вечером? Что тогда?» Мы никогда не знаем, проснёмся мы утром или нет, и если проснёмся, то где. Достаточно сделать выдох и не суметь вдохнуть — и ты умер. Нет ничего проще. Как гласит тибетская пословица: «Никогда не знаешь, что придёт раньше — завтрашний день или следующая жизнь».

Некоторые тибетские учителя, известные своим созерцательным образом жизни, перед тем как лечь спать, осушали свои чашки и, перевернув вверх дном, клали под кровать. Они никогда не были уверены, что проснутся утром, и чашки понадобятся им. Они даже тушили огонь перед сном, не заботясь о том, чтобы угли тлели до следующего утра. Каждое мгновение они жили с мыслью о неминуемой смерти.

Рядом с обителью Джигме Лингпы располагался пруд, через который ему трудно было переправляться. Некоторые ученики предлагали ему построить мост, однако он отвечал: «Какой смысл? Кто знает, буду ли я ещё жив завтра, чтобы ночевать здесь?»

Некоторые учителя применяют ещё более эффективные способы, чтобы пробудить в нас осознание хрупкости жизни. Они советуют представить себя осуждённым на смерть, совершающим последнюю прогулку, рыбой, бьющейся в сетях, или животным, ожидающим конца в очереди на бойне.

Другие учителя рекомендуют своим ученикам воображать реалистичные картины собственной кончины в рамках спокойной и последовательной практики созерцания непостоянства, представляя каждую деталь: все свои ощущения, боль, панику, беспомощность, горе любимых и осознание того, что сделано — или не сделано — в этой жизни.

*Тело, лежащее на смертном одре,
Голоса, шепчущие пару прощальных слов,
В уме проплывает последнее воспоминание
о былом:
Когда же ты сам станешь участником этой
драмы?»³*

Очень важно снова и снова спокойно размышлять о том, что *смерть реальна и приходит без предупреждения*. Не уподобляйтесь голубю из тибетской пословицы, суетящемуся всю ночь, чтобы приготовить себе постель, но так и не успевающему прилечь к наступлению рассвета. Как сказал известный учитель Драгпа Гьялцен, живший в XII веке: «Человеческие существа всю свою жизнь проводят готовясь, готовясь и готовясь... Но так и встречают следующую жизнь неподготовленными».

Серьёзное отношение к жизни

Возможно, только тот, кто осознаёт хрупкость жизни, знает, насколько она драгоценна. Однажды я был на конференции в Англии, и её участники давали интервью для Би-Би-Си, одновременно беседуя с одной умирающей женщиной. Она была охвачена сильным

смятением и страхом, ибо никогда не думала, что смерть действительно реальна. Теперь она поняла это. И у неё был один единственный совет для всех, кому суждено пережить её: относитесь к жизни — и смерти — со всей серьёзностью.

Серьёзное отношение к жизни не означает проводить всю жизнь в медитации, как если бы мы жили в Гималаях или в прежние времена в Тибете. В современном мире нам нужно работать и зарабатывать на жизнь, но мы не должны позволять себе увязнуть в рутине существования «с девяти до шести», лишённые всякого представления о более глубоком смысле жизни. Наша задача состоит в том, чтобы обрести равновесие, найти срединный путь и учиться не тому, как переутомлять себя всё новыми делами и заботами, а тому, как всё больше и больше упрощать свою жизнь. *Ключом к обретению счастливого равновесия в современном мире является простота.*

Именно так и понимается дисциплина в буддизме, называемая по-тибетски *цултрим*. *Цул* означает «подходящий» или «верный», а *трим* — «правило» или «путь». Быть дисциплинированным означает поэтому делать то, что подходяще или верно, и в наш чрезмерно сложный век это значит упрощать свою жизнь.

Простая жизнь позволяет достичь душевного покоя. И у нас появляется больше времени для удовлетворения запросов нашего духа и поиска того знания, которое доступно лишь благодаря духовной истине и способно помочь нам встретить смерть лицом к лицу.

Как ни печально, крайне мало людей сегодня занимаются этим. Нам следует спросить себя прямо сейчас: «Чего я реально достиг в жизни?» Я имею в виду, как много мы смогли понять на самом деле о жизни и смерти? Меня очень порадовали те данные, которые

были получены в результате исследований околосмертного опыта, представленные в книгах моего друга Кеннета Ринга и других авторов. Подавляющее количество людей, выживших после несчастного случая или переживших околосмертный опыт, описывали «панорамный просмотр жизни». Со сверхъестественной яркостью и точностью они заново проживали события своей жизни. Иногда они даже испытывали на себе то воздействие, которое их поступки оказали на других людей, и переживали испытанные ими чувства. Один мужчина рассказал Кеннету Рингу:

Я осознал, что каждый человек посылается на Землю, чтобы понять и научиться определённым вещам. Например, научиться выражать свою любовь и быть более любящим в отношении к другим. Открыть для себя, что самое важное в жизни — это человеческие отношения и любовь, а не материальные блага. И осознать, что всё, что мы делаем в своей жизни, каждый поступок, записывается, и даже то, на что мы не обратили когда-то внимания, всегда даёт о себе знать впоследствии⁴.

Иногда такой «просмотр» жизни происходит в присутствии некоего духовного существа, или «существа света». Согласно многочисленным свидетельствам встреча с этим существом помогает понять, что единственной подлинно значимой целью нашей жизни является «научиться любить других людей и обрести знание».

Реймонд Моуди приводит такое свидетельство: «Когда возник свет, его первыми словами ко мне были: „Покажи мне, что ты сделал со своей жизнью?“ —

или что-то в этом роде... Он всё время подчеркивал важность любви... Кажется, он также уделял особое внимание всему, что относится к знанию...»⁵. Другой человек рассказал Кеннету Рингу: «Мне был задан вопрос, хотя он и не был выражен словами, — мы беседовали мысленно благодаря непосредственному мгновенному пониманию: «Что сделал я для блага человечества или для его развития?»»⁶

То, как мы проживаем свою жизнь, определяет, как мы будем ощущать себя в момент смерти. И всё, абсолютно всё, принимается здесь во внимание.

Осенние облака

Великий Дилго Кхьенце Ринпоче, старейший из всех живших на тот момент учеников Джамьянга Кхьенце, закончил передачу учения в своём монастыре в Непале. Он был одним из самых выдающихся мастеров нашего времени, наставником самого Далай-ламы и многих других духовных учителей, видевших в нём неисчерпаемый клад мудрости и сострадания. Учёный-эрудит, поэт и мистик, он провёл двадцать два года своей жизни в затворничестве. Мы все относились с глубочайшим уважением к этому сияющему светом и нежностью «человеку-горе». После небольшой паузы Дилго Кхьенце Ринпоче устремил свой взгляд в даль и произнёс: «Мне семьдесят восемь лет, и я много повидал в своей жизни. На моей памяти умерло столько молодых людей, столько моих ровесников, столько стариков. Столько людей, занимавших высокие позиции, пали, и столько падших — поднялись. Столько стран изменилось. Случилось столько горя и трагедий, столько войн, бедствий и ужасных

разрушений во всем мире. И всё же все эти перемены не более реальны, чем сон. Если посмотреть глубже, то понимаешь, что нет ничего постоянного и неизменного, ничего, вплоть до тончайшего волоска на теле. И это не теория, а то, что мы сами можем в действительности понять, осознать и даже увидеть воочию».

Я часто спрашиваю себя: «Почему всё подвержено изменению?» И только один ответ приходит мне на ум: *такова жизнь*. Ничто, абсолютно ничто не длится вечно. Говоря словами Будды:

*Наше существование столь же мимолётно,
как осенние облака.
Наблюдать за рождением и смертью существ —
всё равно что следить за движениями танца.
Жизнь подобна вспышке молнии в небе,
Стремительно мчится она, словно горный поток
по крутому склону.*

Одна из главных причин наших терзаний и страха встречи со смертью в том, что мы не ведаем истины непостоянства. Мы так отчаянно желаем, чтобы всё продолжалось как есть, что заставляем себя верить в то, что вещи всегда будут оставаться такими как прежде. Но эта вера — лишь ни на чём не основанная выдумка. А всякая выдумка, как мы часто убеждались, имеет мало или совсем ничего общего с реальностью. Такая выдумка, с её ошибочной информацией, идеями и предположениями, и является тем хрупким фундаментом, на котором мы строим свою жизнь. И не важно, что реальность постоянно противоречит нам, мы предпочитаем с безнадёжной бравадой крепко держаться за собственные фантазии.

Всякие изменения в своей жизни мы приравниваем к потерям и страданиям. Когда они случаются, мы применяем «анестезию», пытаюсь обезболить себя, насколько это возможно. Мы полагаем, бездумно и упрямо, что постоянство гарантирует нам безопасность, а непостоянство лишает её. Но на самом деле непостоянство похоже на тех людей, которые поначалу причиняют нам беспокойство и кажутся невыносимыми в общении, но при близком знакомстве оказываются куда более дружелюбными и менее раздражающими, чем на первый взгляд.

Задумайтесь вот над чем: парадоксальным образом осознание непостоянства — единственное, на что мы можем действительно опереться, это, возможно, наша единственная непреходящая собственность. Это осознание подобно небу или земле, пребывающими неизменно, независимо от того, насколько всё меняется и рушится вокруг. Допустим, мы переживаем сильнейший эмоциональный кризис. Нам кажется, что вся наша жизнь разваливается на куски, наш муж или жена внезапно бросают нас безо всякого предупреждения... Но земля по-прежнему остается на месте, как и небеса. Конечно, и землю тоже трясет иногда, но это только напоминает нам о том, что в жизни ничего нельзя принимать как должное...

Даже Будда умер. Его смерть стала уроком, настоящей встряской для всех наивных, ленивых и самодовольных, позволяющей нам проснуться и осознать истину, что всё непостоянно, а смерть — неизбежный факт жизни.

Незадолго до смерти Будда сказал:

Из всех следов

Самый большой — у слона;

*Из всех созерцаний ума
Величайшее — размышление о смерти⁷.*

Всякий раз, когда мы забываем о духовной перспективе или предаёмся лени, созерцание непостоянства и смерти служит хорошей встряской, возвращающей нас к той истине, что:

*Всё, что родилось, должно умереть,
Всё, что собрано, будет рассеяно,
Всё, что накоплено, будет растрчено,
Всё, что построено, будет разрушено,
Всё, что возвысилось, низвергнется.*

Вся Вселенная, по словам современных учёных, — не что иное, как постоянное изменение и активный процесс, некий целостный поток, лежащий в основе всех вещей:

Любое субатомарное взаимодействие состоит в уничтожении первоначальных частиц и создании новых. Субатомный мир — это непрерывный танец созидания и уничтожения, превращения массы в энергию и энергии в массу, где переходные формы вспыхивают к жизни и затухают, образуя бесконечную, постоянно обновляющуюся реальность⁸.

Что такое наша жизнь, как не подобный танец мимолётных форм? Разве не меняется всё постоянно: листва на деревьях в парке, свет в вашей комнате, когда вы читаете эти строки, времена года, погода, время суток, люди, проходящие мимо вас на улице? А мы сами? Не кажется ли нам теперь сном всё, что мы совершили

в прошлом? Друзья, с которыми мы выросли, любимые места нашего детства, взгляды и мнения, которые мы так страстно и упорно отстаивали когда-то, — всё это осталось позади. Сейчас, в этот момент, чтение этой книги представляется вам ярким и реальным. Но и эта страница скоро станет всего лишь ещё одним воспоминанием.

Клетки нашего тела умирают, нейроны нашего мозга деградируют, даже выражение нашего лица постоянно меняется в зависимости от настроения. То, что мы считаем своим врождённым характером, на самом деле просто поток сознания и ничего более. Сегодня мы в прекрасном настроении, потому что всё складывается удачно, а завтра будем чувствовать прямо противоположное. Куда же девалось наше хорошее настроение? Изменившиеся обстоятельства увлекли нас чем-то новым: мы непостоянны, обстоятельства и влияния извне тоже непостоянны, и нигде не найти нам ничего надёжного и длящегося.

Что может быть более непредсказуемым, чем наши мысли и чувства? Разве можно знать заранее, о чём мы подумаем или что почувствуем в следующее мгновение? Наше сознание на самом деле столь же пусто, столь же непостоянно и столь же переменчиво, как сновидение. Взгляните на мысль: она приходит, пребывает какое-то время и уходит. Прошедшая мысль исчезла, будущая ещё не возникла, а мысль настоящего мгновения — в тот самый момент, как мы осознаём её, — уже уходит в прошлое.

Единственное, что нам принадлежит, — это настоящий момент, здесь и сейчас.

Иногда после изложения учения о непостоянстве ко мне подходят люди и говорят: «Но это же очевидно! Я всегда знал об этом. Скажите мне что-нибудь новое».

Я отвечаю им: «По-настоящему ли вы поняли и осознали истину непостоянства? Соединили ли вы каждую свою мысль, своё дыхание и действие с нею так, чтобы вся ваша жизнь преобразилась? Задайте себе два простых вопроса: помню ли я в каждое мгновение жизни о том, что умираю, и что то же самое происходит с каждым существом и каждой вещью вокруг, и поэтому в каждый момент я отношусь с состраданием ко всем живым существам? Стало ли мое понимание смерти и непостоянства до такой степени пронзительным и безотлагательным, что я посвящаю каждый миг своей жизни поиску просветления? Если вы можете положительно ответить на эти два вопроса, тогда вы действительно постигли непостоянство».

ГЛАВА 3

Размышление и перемена

В детстве я слышал историю молодой женщины, Криши Готами, которой посчастливилось жить во времена Будды. Её первенец заболел и умер, прожив всего около года. Убитая горем, Криша Готами бродила по улицам, прижав к себе его тельце и выпрашивая у всех проходящих лекарство, способное вернуть к жизни её дитя. Одни обходили её стороной, другие смеялись над ней, третьи думали, что она сумасшедшая. В конце концов, ей повстречался мудрый человек, который сказал, что только один человек во всём мире может сотворить чудо, о котором она просит. Этот человек — Будда.

Так пришла она к Будде и, положив тело ребёнка к его ногам, рассказала свою историю. Будда выслушал с глубочайшим состраданием, после чего мягко промолвил: «Есть только одно средство, способное излечить твоё горе. Пойди в город и принеси мне горчичное зёрнышко из дома, где никогда не видели смерти».

Окрылённая надеждой, Криша Готами побежала в город. Остановившись у первого же дома, она воскликнула: «Будда велел мне принести горчичное зерно из дома, где никогда не видели смерти».

«Много людей умерло в этом доме», — был ей ответ. Она поспешила в следующий дом. «В нашей семье было несчётное количество смертей», — сказали ей. То же самое случилось и в третьем, и четвёртом доме, пока она не обошла весь город и не поняла, что условие Будды невыполнимо.

Она отнесла своё дитя на кладбище и, поцеловав его в последний раз, возвратилась к Будде. «Принесла ли ты горчичное зёрнышко?» — спросил он.

«Нет, — сказала она. — Я начинаю понимать преподнесённый тобою урок. Горе ослепило меня, и мне казалось, что смерть наказала лишь меня одну».

«Почему же ты вернулась ко мне?»

«Чтобы попросить тебя открыть мне истину о том, что такое смерть, и что, возможно, лежит за её пределом, и есть ли во мне что-то, что не умрёт».

Тогда Будда стал учить её: «Если ты хочешь знать правду о жизни и смерти, ты должна постоянно размышлять вот над чем: единственный неизменный закон Вселенной состоит в том, что всё меняется и всё непостоянно. Смерть твоего ребёнка помогла тебе увидеть, что мир, в котором мы живём, сансара — это океан невыносимых страданий. Существует один и только один путь, способный вывести нас из бесконечного круговорота рождений и смертей, это — путь освобождения. Поскольку боль подготовила тебя к познанию и раскрыла твоё сердце для истины, я укажу тебе этот путь».

Криша Готами склонилась к его стопам и остаток своей жизни следовала за Буддой. Говорят, незадолго до смерти она достигла просветления.

Принятие смерти

История Криши Готами показывает нам то, что мы часто можем наблюдать в собственной жизни: близкая встреча со смертью способна пробудить нас от спячки и полностью преобразить наше отношение к жизни.

Например, одним из важнейших результатов работы с околосмертными переживаниями является понимание того, как сильно изменяют они жизнь испытывавших их людей. Исследователи отмечают у них целый ряд поразительных перемен: сильное снижение страха перед смертью и повышенное чувство её принятия, усиленное желание помогать другим, лучшее понимание важности любви, снижение интереса к погоне за материальным, растущая вера в духовное измерение реальности, придающее жизни смысл, и, конечно же, более открытое отношение к идее жизни после смерти. Один человек признался Кеннету Рингу:

Я совершенно преобразился: из потерянного, бесцельно блуждающего и поглощённого одним только стремлением к материальному достатку существа я превратился в человека с глубокой мотивацией, ясной жизненной целью и глубочайшей убеждённостью в том, что в конце жизни мы будем вознаграждены по заслугам. Мой материальный интерес и жажда обладания сменились сильным желанием духовного познания и страстной заинтересованностью в улучшении условий жизни в нашем мире¹.

Другая женщина рассказала Маргот Грей, британской исследовательнице околосмертных переживаний:

Постепенно я начала испытывать растущее чувство любви и способность выражать её, способность испытывать радость и удовольствие от самых мелких и незначительных вещей... Во мне проснулось огромное сострадание к больным людям, находящимся на пороге смерти. Мне так захотелось поделиться с ними своим знанием и хоть как-то дать им понять, что процесс смерти — всего лишь естественное продолжение жизни².

Известно, что критические ситуации, связанные с угрозой для жизни, например, опасная болезнь, также могут сильно изменить человека. Доктор Фреда Нейлор, умирая от рака, находила в себе силы и мужество вести дневник, в котором есть такие строки:

Я должна благодарить свой рак за тот небывалый опыт, который иначе никогда не смогла бы получить. Я узнала, что такое смирение, принятие своей смертности, осознание собственных внутренних сил, постоянно меня удивляющих, и многое-многое другое, что я смогла открыть в себе, так как должна была остановиться, пересмотреть свои ценности и двигаться дальше...³

Если мы на самом деле сможем «пересмотреть свои ценности и двигаться дальше» с заново обрётённым смирением, открытостью и подлинным принятием собственной смерти, то мы станем более восприимчивы к духовным наставлениям и духовной практике. И эта восприимчивость может открыть нам другую замечательную возможность — возможность истинного исцеления.

Помню, как в 1976 году в Нью-Йорке одна дама среднего возраста пришла побеседовать с Дуджомом Ринпоче. Она особо не интересовалась буддизмом, но слышала, что в город приехал великий учитель. Эта женщина была очень больна и в своём отчаянии была готова попробовать всё что угодно, вплоть до встречи с тибетским учителем! Я же в то время был его переводчиком.

Она вошла в комнату и села напротив Дуджома Ринпоче. Она была настолько взволнована своим состоянием и его присутствием, что просто разрыдалась и залпом выпалила: «Мой доктор сказал, что мне осталось всего несколько месяцев. Помогите мне. Я умираю».

К её удивлению, Дуджом Ринпоче мягко и сострадательно засмеялся. Затем он тихо сказал: «Понимаете, дело в том, что мы все умираем. Это лишь вопрос времени. Просто одни из нас умирают немного раньше других». Всего несколькими словами он помог ей увидеть универсальность смерти и то, что её неминуемая смерть вовсе не исключение. Это смягчило её беспокойство. Потом он рассказал ей о процессе умирания, принятии смерти и надежде, таящейся в ней. В конце встречи он дал ей целительную практику, которую она затем с энтузиазмом выполняла.

Она не только всем сердцем приняла смерть, но и, выполняя практику с чувством глубокой преданности, полностью исцелилась от своей болезни. И я слышал о многих других случаях подобного исцеления людей, которым врачи ставили смертельный диагноз, оставляя лишь несколько месяцев жизни. Если после этого люди уединялись для занятий духовной практикой, будучи готовы встретиться лицом к лицу с самим собой и принять реальность смерти, то они выздорав-

ливали. О чём это говорит? О том, что, когда мы принимаем смерть и меняем своё отношение к жизни, обнаружив их глубокую взаимосвязь, это открывает поразительные возможности исцеления.

Согласно тибетскому буддизму такая болезнь, как рак, может быть предупреждением о том, что мы пренебрегаем глубокими аспектами своего существа, особенно своими духовными потребностями⁴. Если мы отнесёмся к этому предостережению со всей серьёзностью и радикально преобразим свою жизнь, то появится реальная надежда на исцеление не только нашего тела, но и всего нашего существа.

Перемена в глубине сердца

Глубокое размышление над непостоянством должно привести нас, как в случае с Криши Готами, к открытию в самой глубине нашего сердца той истины, которая с такой силой выражена в поэме Ньёшула Кхенпо, великого учителя нашего времени:

*Природа всего сущего иллюзорна и эфемерна,
Существа с двойственным восприятием
принимают страдание за счастье,
Подобно тем, кто слизывает мёд с острия
бритвы.*

*Как жалки те, кто упрямо цепляется за прочную
реальность:
Дорогие друзья, обратите свой взгляд вовнутрь⁵.*

Однако как трудно бывает нам обратить свой взгляд вовнутрь! Как легко позволяем мы своим старым привычкам и стереотипам поведения господствовать над

нами! Несмотря на то, что они, как говорится в поэме Ньёшула Кхенпо, несут нам страдание, мы так привыкли уступать им, что принимаем их чуть ли не с обречённой покорностью. *Мы можем лелеять идеал свободы, но как только дело доходит до наших привычек, мы оказываемся в полной рабской зависимости от них.*

Тем не менее размышление может постепенно привести нас к обретению мудрости. Мы сможем увидеть, как снова и снова становимся жертвой одних и тех же привычных схем поведения и будем стремиться освободиться от них. Приведённое ниже стихотворение называется «Автобиография в пяти главах»⁶, и оно обращено к каждому из нас:

1) *Иду по улице.*

На тротуаре — огромная яма.

Падаю в неё.

Я совершенно растерян...

Моя ситуация безнадежна.

Я не виноват.

Проходит вечность, пока я выбираюсь оттуда.

2) *Иду по той же улице.*

На тротуаре — огромная яма.

Делаю вид, что не вижу её — и снова падаю.

Не могу поверить, что опять попал сюда.

Я не виноват.

Снова уйдёт много времени на то, чтобы выбраться.

3) *Иду по той же улице.*

На тротуаре — огромная яма.

Вижу её —

И снова падаю...

Это стало уже привычкой.

*Мои глаза открыты,
И я знаю, где нахожусь.
Я сам виноват.
Сразу же выбираюсь оттуда.*

4) *Иду по той же улице.
На тротуаре — огромная яма.
Я обхожу её.*

5) *Иду по другой улице.*

Цель размышлений о смерти — достичь истинной перемены, доходящей до самых глубин нашего существа и позволяющей нам научиться избегать «ям на тротуаре» и «переходить на другую улицу». Часто нам требуется провести какое-то время в уединении и в глубоком размышлении, потому что только это может реально открыть нам глаза на то, как мы расправляемся своей жизнью.

Размышления о смерти обязательно должны быть пугающими или болезненными. Почему бы не вспомнить о смерти, когда испытываешь вдохновение, ослабленно лежа в кровати, находясь в отпуске или слушая любимую музыку? Почему не поразмышлять о ней, когда счастлив и здоров, уверен в себе и пребываешь в полном расцвете сил? Вам не приходилось замечать, что существуют особые моменты, когда нас естественным образом тянет заняться самоанализом? Не пропускайте подобные мгновения — *ибо именно в эти моменты можно пережить глубокий опыт, благодаря которому весь ваш взгляд на мир может полностью перемениться.* Именно в эти моменты сами собой рушатся наши прежние убеждения, и мы переживаем глубокую внутреннюю трансформацию.

Созерцание непостоянства и смерти вызывает в нас глубинное чувство того, что мы называем «отречение», по-тибетски *нге джунг*. *Нге* означает «действительно» или «определённо», а *джунг* — «выйти», «очнуться» или «родиться». Результатом частых и глубоких размышлений о смерти будет ощущение, будто вы «очнулись» и «вышли» из своих привычных схем поведения, зачастую с чувством сильного отвращения к ним. В конце концов, используя известную метафору, вы будете способны выскользнуть из них так же легко, «как волос, который вытягивают из масла».

Это обрётённое нами чувство отречения представляет собой смесь грусти и радости: мы испытываем грусть, потому что понимаем бессмысленность старых привычек, и радость, потому что начинаем открывать для себя более широкое видение вещей, и оно позволяет нам отказаться от них. Это — необычная радость. Она порождает в нас новую глубокую силу и уверенность в себе и открывает неиссякаемый источник вдохновения, связанного с осознанием того, что мы «не обречены» нести бремя своих привычек и *можем* избавиться от них, что мы действительно *можем* измениться и стать свободными.

Биение смерти

У нас не было бы никакого шанса понять смерть, если бы она происходила с нами только один раз. Но, к счастью, жизнь — это непрерывный танец рождения и смерти, танец перемен. Каждый раз, когда я слышу гул горного потока, шум волн, бьющихся о скалы, или собственное сердцебиение, я слышу музыку непостоянства. Такие моменты перемен, эти маленькие

смерти — наша живая связь со смертью. Это — пульсация смерти, её сердцебиение, торопящее нас распрощаться со всеми своими привязанностями.

Давайте же начнём работать с переменами уже сейчас, при жизни: только так мы сможем подготовиться к смерти. Жизнь может быть полной проблем, боли и страданий, но они одновременно представляют собой возможность приблизиться к эмоциональному принятию смерти. Только наша наивная вера в неизменность вещей блокирует для нас возможность учиться у непостоянства.

Если мы пренебрегаем этой возможностью, то закрываемся от реальности и начинаем за всё цепляться. Это «цепляние» — источник всех наших проблем. До тех пор, пока непостоянство внушает нам ужас, мы отчаянно хватаемся за вещи невзирая на то, что всё постоянно меняется. Нам страшно отпускать их и вообще страшно жить, *ибо умение жить — это умение отпускать*. И в этом — вся трагедия и вся ирония нашей отчаянной «борьбы за удержание»: удержать вещи не только невозможно, но именно это приносит нам ту самую боль, которой мы так стремимся избежать.

Само намерение, лежащее за «цеплянием», может и не быть дурным, ибо нет ничего плохого в желании быть счастливым. Но беда в том, что мы пытаемся ухватиться за то, что по природе своей неуловимо. Тибетцы говорят об этом так: «Нельзя дважды вымыть одну и ту же грязную руку в одной и той же реке», и еще: «Сколько ни выжимай песок, никогда не получишь из него масла».

Принять истину непостоянства действительно близко к сердцу означает постепенно освободиться от идеи цепляния, от нашей порочной и разрушительной установки на неизменность вещей и от ложного

пристрастия к безопасности, на базе которого мы строим всю нашу жизнь. Тогда постепенно к нам приходит понимание, что во всех наших тревогах, рождающихся в попытках ухватиться за неуловимое, по сути, нет никакой необходимости. Возможно поначалу этот факт будет сложно принять, поскольку такое понимание кажется нам слишком непривычным. Но непрерывные размышления о непостоянстве будут постепенно преобразовывать наше сердце и ум. Идея отпускания будет представляться нам всё более естественной, и отпускать вещи будет всё легче и легче. У нас может уйти немало времени на то, чтобы осознать всю глубину своего заблуждения. Однако чем больше мы будем размышлять на эту тему, тем сильнее будет становиться привычка к отпусканию; именно так, постепенно, в нас происходит глубокий сдвиг в восприятии окружающей реальности.

Но одного размышления о непостоянстве недостаточно, нужно углублять это понимание, используя свой непосредственный жизненный опыт. Точно так же, как в медицине, в жизни требуется как теория, так и практика, и практику жизни мы проходим здесь и сейчас, в лаборатории житейских перемен. Как только в нашей жизни происходят какие-либо изменения, мы учимся применять к ним наше новое понимание. И хотя они будут происходить точно так же, как раньше, наше отношение к ним будет немного другим. Восприятие перемен станет более спокойным, менее напряжённым и мучительным, и даже сила их воздействия на нас станет восприниматься гораздо менее драматично. С каждой последующей переменной мы будем достигать всё большего понимания, и наше восприятие жизни будет углубляться и расширяться.

Работа с переменами

Давайте проведём эксперимент. Возьмите в руку монетку. Представьте, что это что-то, к чему вы привязаны, за что вы «цепляетесь». Крепко сожмите монетку в кулаке и вытяните руку вперёд, повернув ладонью вниз. Разжав пальцы или ослабив хватку, вы можете потерять то, во что так вцепились. Именно поэтому вы и стараетесь удержать это.

Но существует другая возможность: вы можете отпустить и всё же продолжать удерживать монетку. Поверните свою вытянутую руку ладонью вверх. Раскройте её — и монетка останется лежать на открытой ладони. Вы отпустили. Но монетка по-прежнему ваша, вместе с окружающим её пространством.

Аналогично этому существует способ, позволяющий нам принять непостоянство и в то же самое время продолжать наслаждаться жизнью без всякого «цепляния».

Возьмём теперь человеческие отношения. Нередко бывает так, что люди понимают, что любят своего партнёра, только когда чувствуют угрозу его потерять. Тогда они начинают цепляться за него ещё сильнее. Но чем больше они хватаются за другого человека, тем больше тот их избегает, и отношения их становятся ещё более хрупкими.

Мы так мечтаем о счастье, но способ, которым мы пользуемся для его достижения, настолько неуклюж и неискусен, что приносит нам только ещё больше страданий. Обычно мы полагаем, что должны пытаться удержать то, что может обеспечить нам счастье. Мы удивляемся, как можно чем-то наслаждаться, если не обладаешь этим? Наша ошибка в том, что мы часто принимаем привязанность за любовь. Даже когда у нас

хорошие отношения с каким-то человеком, привязанность портит любовь своей неуверенностью, чувством собственности и гордыней. А когда любовь проходит, всё, что остается от неё, это «воспоминания» любви — шрамы привязанности.

Как же нам преодолеть привязанность? Только осознав природу непостоянства. Именно это осознание постепенно освобождает нас от её хватки. В нас зарождается проблеск того, что учителя называют истинным отношением к переменам: мы становимся подобными небу, спокойно вззирающему на проплывающие облака, или безупречно чистому шарiku ртути.

Когда ртуть падает на землю, то благодаря своей природе она никогда не смешивается с пылью. Пытаясь следовать совету учителей, мы понемногу освобождаемся от привязанности, и тогда в нас высвобождается великое сострадание. Облака цепляния рассеиваются, и появляется сияющее солнце нашего подлинно сострадательного сердца. Тогда в глубине души мы признаём истину мудрых слов Уильяма Блейка:

*Кто удержит радость силою,
Жизнь погубит легкокрылую.
На лету целуй её —
Утро вечности твоё!*¹⁷

Дух воина

Несмотря на привитую нам с детства уверенность в том, что, отпустив всё, мы останемся ни с чем, жизнь снова и снова доказывает нам обратное: отпускание — это путь к подлинной свободе.

Как бьющиеся волны не наносят вреда утесам, но, подтачивая их, придают им красивую форму, так же и перемены могут формировать наш характер, смягчая его острые грани. Жизненные испытания помогают нам развить в себе мягкое, но невозмутимое самообладание. Наша уверенность в себе усиливается настолько, что мы на радость другим естественным образом излучаем доброту и сострадание. Эта доброта и есть то, что продолжает жить после смерти: изначальная доброта, присущая каждому из нас. На протяжении всей жизни мы учимся тому, как раскрывать в себе это величайшее качество и воплощать его в каждом мгновении.

Каждый раз, преподнося нам урок непостоянства, жизненные потери и разочарования приближают нас к истине. Для падающего с большой высоты существует только одно место возможного приземления — основа, земная твердь истины. И если благодаря духовной практике вы смогли достичь определённого понимания, то падение — уже не бедствие, а обретение внутреннего прибежища.

Трудности и препятствия, если их правильно понимать и уметь использовать, очень часто становятся неожиданным источником силы. Биографии учителей часто свидетельствуют о том, что, если бы не трудности и препятствия на их жизненном пути, они никогда не смогли бы открыть в себе ту силу, что необходима для их преодоления. Так было, например, с Гесаром, великим воином и царём Тибета, история деяний которого является главным сюжетом тибетского эпоса. *Гесар* означает «неукротимый», тот, кто никогда не бывает повержен. С самого рождения Гесара его дядя Тротунг, отъявленный злодей, всеми правдами и неправдами пытался сжить его со свету. Но с каждой попыткой Тротунга Гесар становился всё сильнее

и сильнее. В действительности именно благодаря усилиям Тротунга Гесар стал великим героем. Отсюда и происходит тибетская пословица: *Тротунг тро ма тунг на, Гесар ге ми сар*, что значит: если бы не злобный и строящий козни Тротунг, Гесар никогда бы так не возвысился.

Для тибетцев Гесар — это не просто герой-воин, он является также примером духовного воина. Быть духовным воином означает развитие особого типа мужества, сочетающего в себе черты врождённого ума, доброты и бесстрашия. Такому воину может быть страшно, однако у него достаточно мужества, чтобы принять страдание, взглянуть в лицо своему глубочайшему страху и, не отворачиваясь, вынести урок из любых жизненных ситуаций, какими бы трудными они ни были. Как объясняет Чогьям Трунгпа Ринпоче: стать воином означает «быть способным оставить ограниченную борьбу за собственную безопасность ради более широкого видения реальности, основанного на бесстрашии, полной открытости и истинном героизме...»⁸. Выход в преображающее пространство более широкого видения реальности означает умение комфортно чувствовать себя в потоке перемен, сделав непостоянство своим союзником.

Послание непостоянства — надежда, таящаяся в смерти

Если взглянуть в непостоянство ещё глубже, то можно обнаружить в нём новую грань, ещё одно послание, несущее в себе великую надежду и открывающее нам истинную природу Вселенной и нашу удивительную связь с ней.

Если всё непостоянно, то всё, как мы говорим, «пусто» в том смысле, что ничто не обладает длительным, устойчивым и внутренне присущим существованием, и все вещи, если понять природу их подлинных отношений, не автономны и независимы, а связаны друг с другом в сложной системе взаимозависимости и взаимной обусловленности. Будда сравнивал Вселенную с необъятной сетью, сотканной из бесконечного разнообразия драгоценных камней, каждый из которых обладает бессчётным количеством граней. Каждый камень отражает в себе все другие камни сети, составляя с ними неразрывное единство.

Это похоже на морские волны. С одной стороны, каждая волна кажется нам обладающей своим индивидуальным рисунком, своим началом и концом, своим рождением и смертью. Но, если взглянуть на них под другим углом, волны на самом деле не существуют сами по себе, они — всего лишь игра морских вод. Волны «пусты», то есть не обладают независимой индивидуальностью, но «полны» водой. И если серьёзно взглянуть на природу волн, понимаешь, что это нечто, временно ставшее возможным благодаря работе ветра и воды и зависящее от целого ряда непрерывно меняющихся обстоятельств. При этом каждая волна взаимосвязана со всеми другими.

При более внимательном взгляде мы обнаруживаем, что ничто не обладает самобытным внутренне присущим существованием. Именно это отсутствие независимого бытия мы и называем пустотой. Представьте себе дерево. Думая о дереве, мы обычно представляем некий чётко определённый предмет, и в некотором смысле, как в случае с волной, так оно и есть. Но, рассмотрев его более внимательно, мы видим, что в конечном счёте дерево не существует само по себе.

Подвергнув его анализу, можно обнаружить, что оно исчезает, растворяясь в тончайшей сети взаимоотношений, простирающихся по всей Вселенной: дождь, падающий на его листву, ветер, колышущий его крону, питающая и поддерживающая его почва, времена года, погода, свет луны и звёзд, солнечный свет — всё это является частью нашего дерева. Продолжая дальше размышление о дереве, мы открываем, что всё во Вселенной помогает дереву быть тем, чем оно является, что оно ни на миг не может существовать изолированно от других элементов Вселенной и что каждое мгновение оно неуловимо меняется. Это и есть то, что мы имеем в виду, когда говорим, что вещи пусты и лишены независимого существования.

Современная наука говорит нам о невероятно богатых формах взаимоотношений вещей в природе. Экологи знают, что дерево, горящее в тропических лесах Амазонки, оказывает определённое влияние на качество воздуха, который вдыхают парижане, а взмах крыльев бабочки, живущей на Юкатане, влияет на рост папоротников Гебридских островов. Биологи начинают открывать фантастически сложный танец генов, из которого рождается наша личность и её индивидуальные черты. История этого танца уходит в далёкое прошлое и показывает нам, что каждая так называемая «личность» формируется в водовороте самых разнообразных влияний. Физики познакомили нас с миром квантовых частиц — миром, поразительно похожим на тот, что представил Будда в образе сверкающей сети, пронизывающей и объемлющей собой всю Вселенную. Подобно драгоценным камням этой сети, все квантовые частицы потенциально существуют в качестве различных комбинаций других частиц.

Поэтому, взглянув по-настоящему на самих себя и на всё, что нас окружает и кажется таким прочным, устойчивым и длящимся, мы обнаруживаем, что всё это не более реально, чем сон. Как сказал Будда:

*Знайте, что все явления подобны
Миражу, дворцу из облаков,
Сну, видению,
Лишенные сущности, но с проявленными
качествами.*

*Знайте, что все явления подобны
Луне в ясном небе,
Отражённой в прозрачном озере,
Хотя в озеро луна никогда не спускалась.*

*Знайте, что все явления подобны
Эху, порождаемому
музыкой, звуками и плачем,
Хотя в эхе нет никакой мелодии.
Знайте, что все явления подобны
Волшебным иллюзиям чародея:
Образам лошадей, волов, телег и всего
остального, —*

Ничто не является тем, чем кажется нам⁹.

Размышление об иллюзорной природе реальности не должно ни в коем случае делать нас равнодушными, озлобленными или лишать надежды. Наоборот, оно помогает нам открыть в себе мягкий юмор и сильное чувство сострадания, о которых мы раньше и не подозревали, позволяя нам со всё большим великодушием относиться ко всем живым существам. Великий тибетский святой Миларепа сказал: «Узрев пустоту, проявляйте сострадание». Когда наш анализ реальности действительно убеждает нас в пустотности

и взаимосвязанности всех явлений и нас самих, мир предстаёт перед нами в удивительной яркости, свежести и искрящемся сиянии, подобно бесконечно отражающейся сети драгоценных камней, описанной Буддой. Нам больше не нужно притворяться и защищать себя, и становится намного легче следовать совету, данному одним тибетским учителем:

Всегда осознавайте иллюзорный характер жизни, отказываясь от привязанности и отвращения. Будьте добры ко всем существам. Относитесь к ним с любовью и состраданием независимо от того, как они относятся к вам. Их поступки не будут иметь особого значения, если вы станете воспринимать их как сновидение. Секрет в том, чтобы сохранять доброе намерение во время сна. Это — самое главное. В этом и состоит подлинная духовность¹⁰.

Подлинная духовность также подразумевает понимание, что если мы взаимосвязаны со всеми вещами и с каждым существом, то даже малейшая, самая незначительная мысль, слово или действие имеют самые серьёзные последствия для всей Вселенной. Бросьте камешек в пруд — и по всей его поверхности пойдёт рябь. Расходящиеся круги сливаются друг с другом, порождая всё новые и новые. Всё самым теснейшим образом взаимосвязано между собой. Мы понимаем, что ответственны за всё, что мы делаем, говорим и думаем, ответственны фактически за самих себя, за всех и вся — за всю Вселенную. Как сказал Далай-лама:

В современном мире, где всё настолько взаимозависимо, отдельные люди и народы уже не могут

больше решать многие свои проблемы самостоятельно. Мы нуждаемся друг в друге. Поэтому нам необходимо развивать чувство всеобщей ответственности... Все вместе и каждый по отдельности мы должны защищать и заботиться обо всех обитателях этой планеты как о нашей общей семье, поддерживать её слабых членов и сохранять ту среду, в которой мы все живём¹¹.

Неизменное

Много истин открыло нам непостоянство, но у него есть ещё одно, последнее, хорошо припрятанное от нас сокровище, о котором мы даже не подозреваем и не признаём его, несмотря на то, что оно является нашей неотъемлемой собственностью.

Западный поэт Райнер Мария Рильке говорил, что наши самые глубокие страхи подобны дракону, стерегущему самое дорогое наше сокровище¹². Порождаемый непостоянством страх, что всё в мире нереально и ничто не длится вечно, оказывается нашим лучшим другом, поскольку заставляет нас спросить себя: если всё умирает и всё преходяще, что же тогда является действительно реальным? Есть ли что-то по ту сторону видимости, где, как в бесконечном пространстве, происходит танец перемен и непостоянства? Есть ли что-то, на что мы действительно можем положиться и что неподвластно тому, что мы привыкли называть смертью?

Если мы позволим себе задуматься над этими вопросами прямо сейчас и продолжим размышлять над ними, это постепенно приведёт к глубокому перевороту в сознании и во всём способе нашего восприятия

действительности. Постоянно размышляя и упражняясь в отпускании, мы открываем в себе «что-то», что невозможно ни назвать, ни описать, ни зафиксировать в понятиях, «что-то», как мы уже начинаем догадываться, лежащее по ту сторону всех перемен и смертей. Сиюминутные желания и отвлечения, на которые обрекает нас судорожное цепляние за постоянство, начинают рассеиваться и исчезать.

В эти мгновения нас будут раз за разом озарять проблески понимания всей важности последствий, предполагаемых истиной непостоянства. Словно мы всю жизнь неслись на самолёте сквозь тёмные облака и зоны повышенной турбулентности и вдруг, поднявшись над ними, стремительно вырвались в бескрайнее ясное небо. Вдохновлённые и приятно возбуждённые прорывом в новое измерение свободы, мы открываем пространство глубокого покоя, радости и веры в себя. С чувством изумления и уверенности мы обнаруживаем, что есть в нас «нечто» такое, что не подлежит ни уничтожению, ни упадку, ни смерти. Как сказал Миларепа:

*Гонимый страхом смерти, я удалился в горы.
Размышляя снова и снова о безвестности
смертного часа,
Я овладел твердыней бессмертной и бесконечной
природы ума.
Страх смерти исчез без следа¹³.*

Так постепенно мы осознаём в себе спокойное и подобное небу присутствие того, что Миларепа называет бессмертной и бесконечной природой ума. И когда это новое осознание становится ярким и почти непрерывным, случается то, что Упанишады именуют «поворот

в основе сознания». Это — совершенно индивидуальное и не обусловленное никакими понятиями прозрение в то, кто мы такие, почему мы здесь и что нам делать, означающее не что иное, как новую жизнь, новое рождение и, можно сказать, почти воскрешение.

Что за удивительная и чудодейственная тайна открывается здесь перед нами: благодаря упорному и бесстрашному созерцанию истины непостоянства и перемен мы — с радостной благодарностью — очутились лицом к лицу с истиной неизменного — истиной бессмертной и бесконечной природы ума!

ГЛАВА 4

Природа ума

Заточив себя в тёмную и тесную клетку собственного изготовления, мы принимаем её за всю Вселенную, и мало кому из нас под силу даже попытаться представить себе иное измерение реальности. Патрул Ринпоче рассказывает историю о старой лягушке, прожившей всю жизнь в тёмном, сыром колодце. Однажды к ней в гости заглянула другая лягушка, жившая у моря.

«Откуда ты?» — спросила лягушка из колодца.

«С берегов великого океана», — ответил гостья.

«И насколько он велик, твой океан?»

«Он огромен».

«Ты имеешь в виду — примерно с четверть моего колодца?»

«Больше».

«Больше? Ты хочешь сказать — с половину?»

«Нет, ещё больше».

«Неужели он... так же огромен, как этот колодец?»

«Несравнимо больше».

«Быть этого не может! Я должна увидеть это своими глазами».

И они вместе отправились к океану. Когда лягушка из колодца увидела величие океана, это стало для неё таким потрясением, что голова у неё разорвалась на куски.

Большинство моих детских воспоминаний о жизни в Тибете уже стёрлись, но два из них останутся со мной навсегда. Это те моменты, когда мой учитель Джамьянг Кхьенце показал мне изначальную, сущностную и сокровенную природу ума.

Поначалу мне не хотелось делиться такого рода личным опытом, поскольку среди тибетцев это не принято. Однако мои ученики и друзья считали, что описание этих переживаний будет полезно для других, и настоятельно просили меня написать о них.

Впервые это случилось, когда мне было лет шесть или семь. В той особой комнате, где жил Джамьянг Кхьенце, стояла статуя его предыдущей инкарнации — Джамьянга Кхьенце Вангпо. Это было величественное, вызывающее благоговейный трепет изваяние, принимавшее ещё более торжественный вид в мерцающем свете стоявшей напротив масляной лампы, освещавшей его лицо. Прежде чем я понял, что происходит, мой учитель сделал совершенно необычный жест: он внезапно обнял меня, оторвав от земли, и крепко поцеловал в щеку. В течение долгого мгновения мой ум совершенно улетучился, и меня охватило чувство невыразимой нежности, теплоты, уверенности и силы.

Второй раз это произошло более формальным образом. Это случилось в Лходрак Кхарчу, в пещере, где медитировал Падмасамбхава, великий святой и отец тибетского буддизма. Мы остановились в этих местах во время нашего паломничества по Южному Тибету.

Мне было в то время лет девять. Учитель послал за мной и, когда я пришёл, попросил меня сесть напротив. Мы были совершенно одни, когда он сказал: «Сейчас я введу тебя в сущностную природу ума. Взяв в руки колокольчик и маленький ручной барабан, он обратился с молитвой ко всем учителям линии передачи, от Изначального Будды до своего собственного учителя. После чего он совершил введение. Внезапно он в упор задал мне вопрос, на который не было ответа: «Что есть ум?» — и пристально посмотрел мне в глаза. Я так растерялся, что ум у меня разлетелся вдребезги: не осталось ни слов, ни имен, ни мыслей, ни самого ума — вообще ничего.

Что же произошло в этот поразительный миг? Все прошлые мысли исчезли, будущие ещё не возникли, и поток моего мышления резко оборвался. В этом состоянии полнейшего шока обнаружился некий зазор, и в этом зазоре открылась чистая и непосредственная осознанность настоящего мгновения, свободная от всякого цепляния. Простая, обнажённая, исконная осознанность. Но её обнажённая простота светилась теплотой и безмерным состраданием.

Сколько всего можно было бы сказать об этом моменте! Казалось, мой учитель задавал мне вопрос, хотя я чувствовал, что он не ждёт никакого ответа. И прежде чем начать искать ответ, я уже знал, что его не существует. Я сидел поражённый изумлением, и в то же самое время незнакомая мне доселе глубокая и сияющая уверенность переполняла меня.

Учитель спросил меня: «Что есть ум?» — и в то же самое мгновение у меня возникло чувство, будто все уже знают, что никакого ума нет, и я последний, кто узнал об этом. Насколько нелепой выглядела в то мгновение сама попытка искать его!

Введение в природу ума, произведённое моим учителем стало словно семенем, проникшим в самую глубину моего существа. Позже я узнал, что это был метод введения, использовавшийся в нашей линии передачи. Тогда я не знал этого, но именно поэтому всё произошло так неожиданно и так поразительно мощно на меня подействовало.

Согласно нашей традиции при введении в природу ума должны быть соблюдены «три подлинных условия»: благословение подлинного учителя, преданная вера подлинного ученика и подлинная линия передачи метода введения.

Ни президент государства, ни отец с матерью не могут познакомить вас с природой ума. Какой бы властью ни обладал этот человек и как бы сильно он вас ни любил — всё это не имеет значения. Показать природу ума вам может только тот, кто сам в совершенстве реализовал её и обладает благословением и опытом линии передачи.

Вам же, как ученику, нужно обрести и постоянно поддерживать в себе состояние полной открытости, широты восприятия, добровольного устремления, энтузиазма и глубокого уважения, которое полностью изменит настрой вашего ума и позволит вам быть готовыми к этой встрече. Мы называем это преданностью. Без неё, даже если учитель представит ему природу ума, ученик не сможет её узнать. Введение в природу ума возможно только в том случае, если и учитель, и ученик вместе входят в это переживание. Только при таком полном взаимном открытии ума и сердца ученик сможет достичь реализации.

Метод введения также имеет важное значение. На протяжении тысячи лет один и тот же метод испытывался и проверялся учителями прошлого, которые

и сами в своё время благодаря ему достигли реализации.

Введение в природу ума, произведённое моим учителем в столь свободной манере, когда я был ещё столь юн, было довольно необычным явлением. Как правило, оно выполняется значительно позже, после того как ученик пройдёт предварительную подготовку посредством медитативных и очистительных практик. Благодаря им сердце и ум ученика достигают созревания и открываются для прямого постижения истины. Тогда, в этот обладающий особой силой момент введения, учитель может направить своё постижение природы ума (то, что мы называем «ум мудрости» учителя) в открытый для подлинного восприятия ум ученика. Тем самым учитель представляет ученику ту самую реальность, которая и *есть* будда, иначе говоря, он пробуждает ученика к живому присутствию просветления внутри самого себя. Будда, природа ума и ум мудрости учителя совершенно сливаются в этом переживании и становятся единым целым. В свою очередь, к ученику приходит осознание — сопровождающееся чувством светлой благодарности и отмечающее любые сомнения, — что нет, никогда не было и не будет никакого разделения между учеником и учителем, между умом мудрости учителя и природой ума ученика.

Дуджом Ринпоче так выразил это в знаменитой поэме, гимне его духовной реализации:

*Поскольку чистая осознанность настоящего
мгновения и есть подлинный будда,
В открытости и удовлетворённости обрёл
я учителя в сердце своём.*

*Когда осознаёшь, что этот бесконечный
естественный ум и есть истинная
природа учителя,
Нет больше нужды в привязанности, цеплянии,
слёзных молитвах и притворных жалобах.
Просто расслабляясь в этом неизменном,
открытом и естественном состоянии,
Обретаешь благодать, где всё, что возникает,
спонтанно самоосвобождается¹.*

Если вы достигли полного осознания, что ваша природа ума и природа ума вашего учителя суть одно и то же, с этого момента вы уже не можете с ним разлучиться, ибо учитель *един* с природой вашего ума и, так же, как эта природа, всегда присутствует в вас. Вспомните ламу Цетена, свидетелем смерти которого мне пришлось стать в детстве. Хотя у него была возможность личного присутствия учителя в момент своей смерти, он сказал: «С учителем не существует расстояний».

Когда постигаешь, подобно ламе Цетену, свою нераздельность с учителем, то испытываешь чувство безмерной благодарности и благоговеющего преклонения. Дуджом Ринпоче называл это «преклонением воззрения» — преданной верой, возникающей совершенно произвольно, когда открывается видение природы ума.

Введение в природу ума случалось со мной не раз и в другие моменты, во время дарования учений и посвящений, и позже я получал введение и от других моих учителей. После смерти Джамьянга Кхьенце своей любовью и заботой меня окружил Дуджом Ринпоче, и я в течение нескольких лет служил ему переводчиком. Это ознаменовало новый этап в моей жизни.

Дуджом Ринпоче был одним из самых знаменитых учителей и мистиков Тибета и, кроме того, известным учёным и писателем. Мой учитель Джамьянг Кхьенце всегда отзывался о нём как о необыкновенном учителе и живом воплощении Падмасамбхавы в наше время. Уже тогда у меня сложилось глубокое уважение к нему, хотя я ещё и не установил с ним личной связи и не слышал его учений. Однажды, некоторое время спустя после смерти моего учителя, я нанес визит вежливости Дуджому Ринпоче в Калимпонге, местечке в предгорье Гималаев. Мне было тогда около двадцати лет.

По прибытии я увидел, как одна из его первых американских учениц получала какие-то наставления. Она была очень расстроена, потому что не было переводчика, достаточно хорошо владеющего английским, чтобы переводить учения о природе ума. Увидев, как я вошёл, Дуджом Ринпоче сказал: «О, как хорошо, что ты здесь! Не мог бы ты перевести ей?» Я сел рядом и начал переводить. За один урок, продолжавшийся около часа, он дал ей удивительное учение, которое охватывало абсолютно всё. Я был настолько тронут и вдохновлён, что на глаза у меня навернулись слёзы. В этот момент я понял, что именно имел в виду Джамьянг Кхьенце.

Сразу после этого я обратился к Дуджому Ринпоче с просьбой о передаче мне учений. Каждый день после обеда я приходил к нему в дом и проводил с ним несколько часов. Он был небольшого роста, с красивым и мягким лицом и изящными тонкими кистями рук. Вся внешность его была утончённой, почти женской. Длинные волосы были завязаны в узел как у йогина, а глаза всегда светились выражением тайного веселья. Его голос казался голосом самого сострадания, мягким и слегка хриловатым. Обычно Дуджом Ринпоче

сидел на низком сиденье, покрытом тибетским ковром, а я располагался у его ног. Я навсегда запомнил его сидящим в лучах заходящего солнца, пробивающихся сквозь окно у него за спиной.

И вот однажды, когда я получал от него наставления и практиковал, сидя рядом с ним, со мной произошло нечто удивительное. Казалось, всё, что я слышал об этом в учениях, происходило со мной теперь. Все окружающие нас материальные явления начали вдруг растворяться. В сильном волнении я пробормотал: «Ринпоче... Ринпоче... это происходит!» Я никогда не забуду его взгляд, полный сострадания, когда, нагнувшись, он успокоил меня: «Всё в порядке... всё в порядке. Не волнуйся так сильно. В конечном счёте, это не хорошо и не плохо...» Восторг и блаженство начали увлекать меня, но Дуджом Ринпоче знал, что, приятные переживания, хоть и могут использоваться как вехи на пути медитации, способны обернуться ловушками, если начать к ним привязываться. Необходимо преодолеть привязанность и идти дальше, к более глубокой и устойчивой основе. Именно к такому «заземлению» и вернули меня его мудрые слова.

Снова и снова с помощью передаваемых им учений Дуджому Ринпоче удавалось вызывать во мне опыт постижения природы ума. Слова сами собой разжигали искры подлинного опыта. Каждый день в течение многих лет он давал мне так называемые «указующие» наставления о природе ума. Несмотря на то, что основное обучение я получил от своего учителя Джамьянга Кхьенце, словно заронённое в меня семя, именно Дуджом Ринпоче напитал это семя влагой и помог ему прорасти. И когда я сам начал давать учения, именно он стал для меня вдохновляющим примером.

Ум и природа ума

Остающееся и по сей день революционным, глубочайшее откровение буддизма состоит в том, что *жизнь и смерть происходят в уме и нигде больше*. Оно указывает, что ум — универсальная основа всего нашего опыта: он является творцом счастья и творцом страдания; творцом того, что мы зовём жизнью, и того, что мы зовём смертью.

Ум обладает множеством аспектов, но два из них являются основными. Первый — это обычный ум, который тибетцы называют *сем*. Один учитель дал ему следующее определение: «То, что наделено различающим сознанием, что обладает характером двойственности, что цепляется за внешние предметы или отвергает их, — это ум. В своей основе это — то, что может вступать в отношение с неким „другим“, с „чем-то“ воспринимаемым как отличное от воспринимающего»². *Сем* — это рассудочный, двойственный, порождающий мысли ум, способный функционировать только по отношению к спроецированному и ложно воспринимаемому внешнему ориентиру.

Таким образом, *сем* — это ум, который мыслит, строит планы, испытывает желания, манипулирует, вспыхивает гневом, порождает негативные мысли и чувства и потакает им при их наплыве; ум, который должен непрерывно что-то делать, заявлять, обосновывать и подтверждать своё «существование», фрагментируя наш опыт и закрепляя его в понятиях и концепциях. Обычный ум неумоимо изменчив и неизменно зависим от влияния внешних факторов, привычных тенденций и обусловленных схем поведения. Учителя сравнивают *сем* с пламенем свечи в открытом

проёме двери — беззащитным перед ветрами влияний и обстоятельств.

С одной стороны, обычный ум предстаёт перед нами колеблющимся, непрочным, цепляющимся и беспре-
станно вмешивающимся в чужие дела. Его энергия
расходуется на проецирование вовне. Он кажется по-
хожим на мексиканский прыгающий боб или на обе-
зьяну, беспокойно скачущую с ветки на ветку. Но с дру-
гой стороны, этот же обычный ум обладает ложной,
угрюмой прочностью, инерцией самодовольства и са-
мозащиты и каменным спокойствием закоренелых
привычек. Сем хитёр и изворотлив, как умелый по-
литик, скептичен и недоверчив; он — эксперт во вся-
кого рода коварных интригах и, как писал Джамянг
Кхьенце, «весьма искусен в игре обмана». И именно
в сфере восприятия, свойственного этому хаотичному,
заблуждающемуся, недисциплинированному и склон-
ному к механическим повторениям обычному уму, мы
и испытываем — снова и снова — перемены и смерть.

Вторым аспектом является сама природа ума, его
сокровенная сущность, никогда и ни при каких усло-
виях не затрагиваемая переменами и смертью. Сейчас
она скрыта внутри нашего собственного ума, нашего
сем, спрятанная и затемнённая суетой наших мыслей
и чувств. Но подобно тому, как облака рассеивают-
ся под сильным порывом ветра, открывая сияющее
солнце и чистый небесный простор, так и какое-ни-
будь возвышенное переживание при определённых
условиях может вызвать в нас проблески природы ума.
Эти озарения имеют разную глубину и силу, но каж-
дое несёт в себе некий проблеск понимания, большей
осмысленности и свободы, ибо в природе ума заложен
сам источник всякого понимания. По-тибетски это
называется *ригна* — изначально чистая и прозрачно

ясная осознанность, разумная, осознающая, сияющая и всегда пробуждённая. Про неё можно сказать, что это понимание самого понимания³.

Мы не должны ошибочно полагать, что природа ума свойственна исключительно нашему уму. В действительности это — природа всего сущего. Никогда не будет лишним повторить, что познать природу ума — значит, познать природу всех вещей.

На протяжении тысячелетий святые и мистики красноречиво описывали свои прозрения, по-разному называя и интерпретируя их, но то, что они испытывали, было в основе своей переживанием этой сущностной природы ума. Христиане и иудеи называют её «Богом», индусы — «Я», «Шивой», «Брахманом» и «Вишну», суфийские мистики — «сокровенной сущностью», а буддисты — «природой будды». В сердце каждой религии лежит глубокая уверенность в том, что существует некая основополагающая истина и что наша жизнь представляет собой священную возможность для духовного развития и осознания этой истины.

Когда мы произносим слово «будда», то сразу же думаем об индийском принце Сиддхартхе Гаутаме, историческом Будде Шакьямуни, достигшем просветления в шестом тысячелетии до Рождества Христова и обучавшем духовному пути, известному сегодня под названием «буддизм», которому следуют миллионы людей, преимущественно в Азии. Слово будда имеет, однако, более глубокое значение. Буддой называют любого человека, который полностью пробудился от неведения и раскрыл в себе потенциал безграничной мудрости. Будда — это тот, кто положил решительный конец страданию и неудовлетворённости и открыл возможность нескончаемого счастья и покоя, неподвластных смерти.

Для многих из нас, живущих в эпоху тотального скептицизма, подобное состояние может показаться фантазией, сном или же достижением, находящимся за пределами наших возможностей. Здесь важно помнить, что Будда был обычным человеком, таким же, как вы и я. Он никогда не претендовал на божественный статус. Он просто осознал, что обладает природой будды, зерном просветления, которое есть в каждом из нас. Природа будды — это природа каждого живого существа, принадлежащая нам по рождению, и я всегда повторяю: «Наша природа будды так же хороша, как и природа будды любого будды». Такова благая весть, принесённая нам Буддой после его просветления в Бодхгайе и являющаяся источником вдохновения для столь многих людей. Его послание о том, что *просветление может быть достигнуто каждым*, несёт в себе небывалую надежду. Благодаря практике мы все тоже можем стать пробуждёнными. Если бы это было не так, как объяснить, что просветления достигло и до сих пор достигает бесчисленное множество людей?

Сказано, что, когда Будда достиг просветления, его единственным желанием было показать всем природу ума и поделиться с другими всем, что он постиг. Но одновременно он видел — в печали безграничного сострадания, — как трудно нам будет это понять.

Дело в том, что, хотя мы и обладаем той же самой внутренней природой, что и Будда, мы не осознали её, поскольку она отгорожена и скрыта от нас оболочкой нашего обычного ума. Представьте себе пустую вазу. Пространство внутри неё абсолютно то же самое, что и пространство снаружи. Их разделяют только хрупкие стенки самой вазы. Подобно этому наш ум будды ограничен стенками нашего обычного ума.

А момент просветления подобен разбивающейся вдребезги вазе. В одно мгновение внутреннее пространство сливается с пространством внешним, и они становятся единым целым. И в этот самый момент мы осознаём, что они никогда не были разделены или отличны друг от друга, — они всегда были единым целым.

Небо и облака

Какой бы ни была наша жизнь, наша природа будды всегда с нами. И она неизменно совершенна. Сказано, что даже будды в своей бесконечной мудрости не могут её улучшить, а чувствующие существа в своём кажущемся бесконечным смятении не способны её испортить. Наша истинная природа подобна небу, а заблуждения обычного ума — облакам. Порой небо бывает полностью затянуто облаками. Находясь внизу, на земле, нам очень трудно поверить, что в небе есть что-то другое помимо облаков. Хотя достаточно подняться на самолёте, чтобы обнаружить бескрайний простор ясного синего неба. И облака, казавшиеся нам единственной реальностью, видятся оттуда совсем крошечными и бесконечно далёкими, где-то внизу.

Нужно всегда помнить, что облака — это не небо, и они «не принадлежат» ему. Они просто висят там или проплывают мимо в немного нелепой и произвольной манере. И они никогда не смогут ни загрязнить собою небо, ни оставить в нём какой-либо след.

Где же тогда находится эта природа будды? В подобной небу природе ума. Совершенно открытая, свободная и безграничная, она так проста и так естественна в своей основе, что её невозможно усложнить, испортить или затемнить. Она настолько чиста, что нахо-

дится за гранью самих понятий чистого и нечистого. Сравнение природы ума с небом, конечно же, просто метафора, помогающая нам представить её безупречность и безграничную всеохватность. В то же время у природы будды есть одно качество, которого нет у неба. Это — сияющая ясность осознания. Как сказано в учении:

Это — просто наше совершенное осознающее присутствие, познающее и пустое, обнажённое и пробуждённое.

Дуджом Ринпоче написал:

*Никакие слова не могут её описать,
Никакие примеры не могут её пояснить,
Сансара её не ухудшит,
Нирвана её не улучшит,
Она никогда не рождалась,
Она никогда не исчезала,
Она никогда не была освобождена,
Она никогда не впадала в заблуждение,
Она никогда не существовала,
Она никогда не была несуществующей,
Она не имеет грани,
Она не вписывается ни в какие категории.*

Ньёшул Кхенпо Ринпоче описывает её в следующих строках:

*Глубокая умиротворённость, свободная
от сложности,
Несоставная сияющая ясность,
За гранью ума и концептуальных представлений;*

*Такова глубина ума Победоносных.
В ней нечего отнимать
И нечего добавлять.
Это — сама непорочность,
Естественно созерцающая сама себя⁴.*

Четыре ошибки

Почему людям так трудно представить себе всю глубину и величие природы ума? Почему многим она кажется такой странной и невероятной?

В учении говорится о четырёх ошибках, в силу которых нам трудно прямо постичь природу ума:

1. Природа ума слишком *близка*, чтобы можно было узнать её. Так же, как нам трудно увидеть собственное лицо, так и уму сложно узреть свою собственную природу.
2. Она слишком *глубока*, чтобы можно было постичь её. Нам трудно даже представить себе, насколько глубока она может быть; если бы нам это удалось, то в некоторой степени мы бы уже постигли её.
3. Она слишком *проста*, чтобы можно было поверить в неё. В действительности всё, что требуется, — это просто оставаться в обнажённом, чистом осознании природы ума, которая всегда с нами.
4. Она слишком *удивительна*, чтобы можно было принять её. Её безмерность слишком необъятна, чтобы наш ограниченный образ мышления мог её вместить. Мы просто не можем в неё поверить. Нам трудно себе представить, что просветление есть истинная природа *нашего* ума.

Если наличие этих четырёх ошибок было характерным для такой цивилизации, как Тибет, почти полностью посвятившей себя поиску просветления, то представьте, насколько это верно для современной цивилизации, целиком посвятившей себя поддержанию культа заблуждений. У нас нет никаких сведений о природе ума. Писатели и интеллектуалы не упоминают о ней; современные философы не говорят о ней прямо; а большинство учёных просто отрицает саму возможность её существования. В массовой культуре для неё тоже нет никакого места: никто не поёт о ней песен, никто её не обсуждает на театральных подмостках или на экранах телевизоров. По сути дела, мы воспитаны в вере, что реально лишь то, что воспринимается нами через органы чувств.

Несмотря на массовое и почти повсеместное отрицание существования природы ума, у нас иногда возникают её мимолетные проблески. Это может случиться под впечатлением какой-нибудь возвышенной музыки или может быть вызвано чувством безмятежного счастья, наполняющего нас на природе, или даже произойти в самых простых повседневных ситуациях: когда мы смотрим, как тихо падает снег, как солнце встаёт из-за гор или как солнечный луч таинственно скользит по комнате. Такие моменты прозрения, покоя и блаженства случаются с каждым из нас и глубоко западают в душу.

Думаю, иногда мы отчасти осознаём эти проблески, но современная культура не даёт нам ни теоретической базы, ни контекста для их интерпретации и понимания. К тому же вместо призыва углубиться в анализ этих прозрений в поисках их источника нам в явной или неявной форме советуют не обращать на них внимания. Мы знаем, что никто не воспримет

нас всерьёз, если мы захотим поделиться своими переживаниями с окружающими. Так мы пренебрегаем опытом, который, если бы мы способны были его понять, мог бы стать важнейшим опытом в нашей жизни. Полное забвение и пренебрежение тем, кто мы такие на самом деле, — это, возможно, наиболее мрачная и удручающая черта современной цивилизации.

Обратить свой взгляд вовнутрь

Допустим, с нами произошёл полный переворот, и мы решили отказаться от однобокого, ограниченного взгляда на жизнь. Всю свою жизнь мы привыкли следовать за собственными мыслями, гоняясь за проекциями своего ума. Даже говоря об уме, мы подразумеваем под ним одни лишь мысли и чувства, а все усилия учёных по исследованию того, что они принимают за ум, ориентированы только на изучение его проекций. Никто по-настоящему не изучает ум сам по себе — ту основу, откуда возникают все его проявления, и это имеет самые прискорбные последствия. Как сказал Падмасамбхава:

*Хотя то, что обычно называют умом, повсюду
ценится и широко обсуждается,
Всё же его не понимают, или понимают неверно,
или понимают односторонне.
Поскольку его не понимают верно, таким,
как он есть сам по себе,
Это порождает невероятное множество
философских теорий и доводов.
Более того, поскольку обычные люди
не понимают его,*

*Они не осознают своей собственной природы,
И потому продолжают блуждать в шести уделах
трёх миров, испытывая страдания.
Поэтому непонимание собственного ума
является прискорбнейшим заблуждением⁵.*

Как можно исправить эту ситуацию? Очень просто. Нашему уму свойственны два положения: он может быть обращён вовне или вовнутрь.

Давайте теперь обратим свой взгляд вовнутрь. Разница, достигнутая в результате этого небольшого изменения направления, огромна, она способна даже предотвратить многие бедствия, угрожающие нашему миру. Если гораздо большее число людей узнает природу своего ума, они осознают величественный характер того мира, в котором они живут, что заставит их безотлагательно и мужественно встать на его защиту. Интересно, что слово «буддист» на тибетском языке звучит как *нангла*, что значит «обращённый вовнутрь», то есть тот, кто ищет истину не вовне, а внутри собственной природы ума. Все учения и практики буддизма направлены к этой единственной цели: обратить свой взгляд вовнутрь — к природе ума — и, исследовав её, освободиться от страха смерти и постичь истину жизни.

Обращение взгляда внутрь требует от нас остроты восприятия и большого мужества — не больше и не меньше, чем полного переворота в своём отношении к жизни и уму. Мы настолько привыкли смотреть вовне, что почти полностью потеряли связь со своим внутренним существом. Мы боимся заглянуть в себя, потому что наша культура не даёт нам ни малейшего представления о том, что мы можем там обнаружить.

Мы можем даже опасаться, что способно будет лишить нас рассудка. Такова одна из последних изощрённых уловок нашего эго, стремящегося помешать нам открыть свою истинную природу.

Потому мы и живём свою жизнь в столь лихорадочном ритме, чтобы исключить малейший риск обращения своего взгляда вовнутрь. Даже сама идея медитации может для некоторых показаться пугающей. Такие выражения, как «отсутствие эго» или «пустота», заставляют наше воображение рисовать картину человека, которого выкидывают за борт космического корабля для вечного дрейфа в тёмной и пронизываемой холодом пустоте. Как далеко такое понимание от истинного положения вещей! Однако в мире, ориентированном на развлечения, тишина и покой пугают, и мы защищаемся от них шумом и безумной занятостью. Исследование природы собственного ума — это последнее, на что мы отважимся.

Иногда мне кажется, что мы просто не хотим серьёз задаваться вопросом, кто мы такие на самом деле, так как боимся обнаружить иную реальность помимо вполне очевидной сегодняшней. Как в свете этого открытия будет выглядеть наш прежний образ жизни? Какотреагируют на то, что мы узнали, наши друзья и коллеги? Что, собственно, нам делать с этим новым знанием? Ведь вместе со знанием приходит и ответственность. Порой, даже когда дверь камеры настежь открыта, заключённый не решается бежать.

Надежда на просветление

В современном мире не так много людей, которые воплощают в себе качества, приобретаемые при по-

стижении природы ума. Так что нам трудно представить себе просветление или восприятие реальности просветлённым существом и ещё труднее поверить, что мы тоже можем стать просветлёнными.

При всём показном восхвалении ценности человеческой жизни и личной свободы наше общество на самом деле обращается с нами как с существами, одержимыми идеями власти, секса и денег и нуждающимися в постоянных развлечениях, которые отвлекали бы нас от любого контакта со смертью или с реальной жизнью. Если мы слышим о своём духовном потенциале или сами начинаем о нём догадываться, то просто не можем в это поверить. Если же мы допускаем мысль о возможности духовного преображения, то полагаем, что оно было по силам только великим святым и духовным учителям прошлого. Далай-лама часто говорит о нехватке уважения и подлинной любви к самому себе, которую он наблюдает у многих людей в современном мире. В основе всего нашего взгляда на мир лежит невротическая презумпция собственной ограниченности. Это отнимает у нас всякую надежду на пробуждение и трагически противоречит главной истине учения Будды о том, что все мы в своей сущности уже совершенны.

Представьте, что нам не было бы ничего известно о природе ума и несомненной возможности её реализации. Тогда, даже если бы мы задумались о возможности собственного просветления, мы бы просто взглянули на наш обычный ум и то, что его составляет: гнев, жадность, ревность, злость, жестокость, вожделение, страх, тревогу и смятение, — и давно потеряли бы всякую надежду на это.

Но просветление реально, и на земле существуют ещё просветлённые учителя. И если вы повстречаетесь

с одним из них, эта встреча потрясёт и тронет вас до глубины души. Такие слова, как «озарение» или «мудрость», казавшиеся вам лишёнными смысла, окажутся истинной правдой. Несмотря на всю её драматичность, ситуация в мире остаётся сегодня вполне обнадеживающей. Сознание современных людей постепенно раскрывается навстречу новым измерениям реальности. Великих учителей, таких как Далай-лама и мать Тереза, можно увидеть по телевизору; многие учителя с Востока приезжают и учат на Западе; а круг читателей книг всех мистических традиций постоянно расширяется. Катастрофическое положение на планете постепенно подводит людей к осознанию необходимости радикальных изменений в мировом масштабе.

Как я сказал, просветление реально, и у каждого из нас, кем бы он ни был, есть возможность при соответствующих условиях и правильном обучении постичь природу ума и открыть в себе вечно чистое начало, не знающее смерти. Такова надежда, которую дарят нам все мистические традиции мира, и она уже осуществилась и продолжает осуществляться для бесчисленного множества людей.

Самое удивительное в этой надежде то, что это — не фантастика и не нечто экзотическое или предназначенное только для узкого круга избранных. Нет, она адресована всему человечеству, и когда нам удаётся ее осуществить, то, по словам учителей, все оказывается неожиданно просто и обыкновенно. Духовная истина — не какая-то замысловатая эзотерическая реальность. На самом деле она наполнена глубоким здравым смыслом. Реализуя природу ума, мы сбрасываем с себя пелену собственных заблуждений. Мы не «становимся» буддой, мы просто постепенно прекращаем пребывать в заблуждении. Быть буддой — не означает

быть всемогущим духовным сверхчеловеком, а значит быть человеком в подлинном смысле этого слова.

В одной из великих буддийских традиций природу ума называют «мудрость обыкновенности». Я не устаю повторять, что наша истинная природа и природа всех существ не является чем-то необыкновенным. Ирония состоит как раз в том, что этот наш так называемый «обыкновенный мир» представляет собой необыкновенную, фантастическую и невообразимо сложную галлюцинацию, порождённую искажённым сансарным восприятием. Именно это «необыкновенное» видение и делает нас слепыми к «обыкновенной», естественной, изначально присущей нам природе ума. Представьте, что будды взглянули бы сейчас на нас — с каким горьким изумлением наблюдали бы они за фатальной изощрённостью и запутанностью нашего существования!

Мы привыкли без необходимости все усложнять, и поэтому, когда учитель представляет нам природу ума, она кажется нам слишком простой, чтобы в неё поверить. Наш обычный ум полагает, что этого не может быть, что должно существовать что-то ещё. Что-то несомненно более «грандиозное», с ослепительным сиянием, златокудрыми ангелами, спускающимися нам навстречу, и с хорошо поставленным голосом Волшебника страны Оз, торжественно объявляющим: «Сейчас вам была представлена природа вашего ума». Но такого представления попросту не существует.

Наша культура придаёт чрезмерное значение интеллекту, и нам кажется, что для достижения просветления нужно быть очень умным. На самом же деле наши многочисленные интеллектуальные «премудрости» являются лишь дополнительными препятствиями. Одна тибетская пословица гласит: «Если слишком

умен, можешь упустить самое важное». Патрул Ринпоче говорил: «Логическое мышление представляется нам интересным, но в нём кроется зерно заблуждения». Можно погрязнуть в теориях, но совершенно упустить главный смысл вещей. В Тибете говорят: «Теории — как заплатки на одежде, рано или поздно они оторвутся». Позвольте мне рассказать вам одну историю.

У одного великого учителя прошлого столетия был невероятно глупый ученик. Учитель снова и снова давал ему наставления, пытаясь показать природу ума. Но до ученика всё никак не доходило. В конце концов, учитель вышел из терпения и раздражённо сказал: «Послушай, я хочу, чтобы ты отнёс полный мешок ячменя на вершину вон той горы. Но ты должен идти без остановок, не отдыхая, пока не доберёшься до самого верха». Ученик был очень простым человеком, но с непоколебимой верой в учителя, и он без раздумий сделал так, как ему сказали. Мешок был тяжёлым. Он взвалил его на спину и пошёл по склону горы, не осмеливаясь останавливаться. Он всё шёл и шёл, а мешок становился всё тяжелее и тяжелее. Подъём длился очень долго. Наконец, достигнув вершины горы, он сбросил мешок и сам в изнеможении упал на землю и глубоко расслабился. Свежий горный воздух овеивал его лицо. Всё его внутреннее напряжение рассеялось, а вместе с ним и его обычный ум. Казалось, всё замерло. И в это мгновение он внезапно осознал природу своего ума. «А! Так вот что учитель пытался показать мне всё это время!», — подумал он. Сбежав вниз по горе, он, вопреки обыкновению, ворвался в комнату учителя.

«Мне кажется, теперь я понял... Я действительно постиг это!»

Учитель понимающе улыбнулся: «Похоже, твое восхождение на гору не было пустой тратой времени?».

Кем бы вы ни были, вы тоже можете испытать то, что произошло с этим учеником на вершине горы. И именно этот опыт даст вам силы безбоязненно относиться к жизни и смерти. Но каким образом лучше, быстрее и эффективнее действовать, чтобы его приобрести? Первым шагом является практика медитации. Именно медитация постепенно очищает обычный ум, разоблачает и устраняет его привычные тенденции и иллюзии. И тогда, когда придёт подходящий момент, мы сможем узнать, кто же мы такие на самом деле.

ГЛАВА 5

Возвращение ума домой

Более двух с половиной тысяч лет тому назад один человек, неутомимо искавший истину в течение многих и многих жизней, оказался в тихом месте где-то на севере Индии и уселся под деревом. Он сидел и сидел у его корней с непоколебимой решимостью, поклявшись не вставать до тех пор, пока не познает истину. С наступлением сумерек, как гласит предание, он одержал победу над тёмными силами заблуждений; а на заре, когда Венера засияла на утреннем небе, этот человек был вознаграждён за свое долготерпение, дисциплину и безупречную собранность духа, достигнув конечной цели человеческого существования — просветления. Сама Земля содрогнулась в этот священный миг, словно «опьянённая блаженством», и, как говорится в священных текстах, «никто нигде не был в гневе, недуге или печали; никто не творил зла и не страдал гордыней; удивительное спокойствие овладело миром, как будто он достиг полноты совершенства». Этот человек стал известен миру под именем Будды. Вьетнамский учитель Тик Нат Хан прекрасно описал просветление Будды:

Гаутама почувствовал, будто тюрьма, в которой он был заключён на протяжении многих тысячелетий, неожиданно разрушилась. Его тюремщиком было неведение. Неведение затмило его ум, как звёзды и луна затмеваются грозowymi облаками. Затуманенный бесконечными волнами мыслей во власти иллюзии, ум ошибочно поделил действительность на субъект и объект, на себя и других, на существование и несуществование, на рождение и смерть, и из этих различий возникли ложные воззрения, породившие тюрьму чувств и желаний, цепляния и становления. Страдания рождения, старости, болезней и смерти ещё больше упрочили стены этой тюрьмы. Единственное, что нужно было сделать, — это схватить тюремщика и увидеть его истинное лицо. Тюремщиком было неведение... Ис его исчезновением пропала не только тюрьма, но и сама возможность её возникновения¹.

Будда увидел, что корень всех страданий сансары — неведение нами своей истинной природы, а причиной самого этого неведения является привычка нашего ума к постоянному отвлечению и рассеянности. Если положить конец рассеянности ума, это будет концом самой сансары. Ключом к этому является возвращение ума домой, к своей истинной природе — с помощью практики медитации.

Полный безмятежности и смиренного достоинства Будда сидел на земле под широко распахнутым простором небес, словно показывая нам, что в медитации мы оставляем свой ум в открытом, словно небо, состоянии, сидя при этом на прочной основе земной тверди, сохраняя всю полноту присутствия. Небо — это наша

высшая природа, необъятная и не знающая никаких ограничений; а земля — это наша реальность, наша относительная повседневная действительность. Поза, принимаемая нами в медитации, означает, что мы соединяем абсолютную и относительную реальность, небо и землю, небесное царство и земное, объединяя в себе, подобно двум крыльям птицы, бессмертную природу ума и свою преходящую смертную природу.

Научиться медитировать — величайший подарок, который мы можем сделать себе в этой жизни. Ибо только благодаря медитации мы сможем отправиться на поиски своей истинной природы, которая позволит нам обрести прочную основу и уверенность, необходимые для того, чтобы достойно жить и достойно умереть. Медитация — это путь к просветлению.

Тренировка ума

Существует много разных способов объяснения медитации, и я, наверное, тысячи раз обучал ей, но каждый раз всё происходит непосредственно и совершенно по-новому.

К счастью, мы живём в такое время, когда множество людей по всему миру знакомится с медитацией. Медитация всё чаще воспринимается как практика, которая пересекает и возвышается над всеми культурными и религиозными барьерами, позволяя тем, кто ею занимается, войти в прямой контакт со своей истинной сущностью. Это — практика, которая выходит за пределы всех религиозных догм и в то же время представляет сущность всех религий.

В рассеянном забвении своей истинной сущности мы часто тратим жизнь на бесконечную суету и забо-

ты. Медитация же, наоборот, является способом возвращения к самому себе, дающим нам возможность на собственном опыте испытать и ощутить вкус полноты своего существования, за пределами привычных схем поведения. Мы проживаем жизнь в напряжённой и полной тревоги борьбе, в водовороте спешки и агрессии, в пылу конкуренции, цепляния, приобретений и достижения целей, постоянно нагромождая на свои плечи бремя бессмысленных забот и начинаний. Медитация представляет собой нечто совершенно противоположное. Медитировать — значит, полностью порвать с нашей «нормальной» манерой поведения, ибо это — состояние, свободное от всех волнений и тревог, где нет ни конкуренции, ни желания обладать или цепляться за что-либо, ни напряжённой и полной тревоги борьбы, ни жажды достижений. Это — состояние, лишённое амбиций, в котором нет притяжения и неприятия, надежды и страха, и где мы постепенно высвобождаем все сковывающие нас чувства и представления в пространстве естественной простоты.

Буддийские мастера медитации знают, каким гибким и податливым является наш ум. Если тренировать его должным образом, для него нет ничего невозможного. Фактически мы уже прекрасно обучены существованию в сансаре, отлично умеем ревновать, цепляться, тревожиться, предаваться грусти, отчаянию или жадности и гневно реагировать на всё, что нас задевает. На самом деле, мы натренированы до такой степени, что испытываем все эти негативные эмоции совершенно спонтанно и безо всяких усилий. Так что всё является вопросом тренировки и силы привычки. Если посвятить свой ум смятению, то, положив руку на сердце, мы прекрасно знаем, как мастерски он овладеет искусством смятения, научившись ловко впадать

от него в зависимость и быть послушным и извращённо искусным рабом своих страстей. Но посвятите его задаче освобождения себя от иллюзий в процессе медитации, и вы увидите, что время, терпение, дисциплина и правильное обучение позволят уму начать распутывать свои «внутренние узлы» и познать свойственные его природе блаженство и ясность.

«Тренировка» ума ни в коей мере не означает его насильственного подчинения или промывания мозгов. Обучение ума означает в первую очередь ясное и очень конкретное понимание того, как он работает. Это знание мы получаем из духовных учений и личного опыта, приобретённого в медитации. Затем мы можем использовать приобретённое понимание для укрощения ума и умелой работы с ним, делая его всё более и более гибким, чтобы самим стать хозяевами своего ума и в полную силу применять его себе во благо.

Шантидева, буддийский учитель VIII века, писал:

*Если этот слон ума крепко привязан верёвкой
внимательности,*

*Исчезает весь страх, и приходит совершенное
счастье.*

*Всех врагов: тигров, львов, слонов, медведей
и змей (наши эмоции)²,*

Всех стражей ада, демонов, все кошмары

Можно покорить, овладев своим умом.

Всё можно обуздать, укротив лишь свой ум,

*Ибо все страхи и безмерные печали
порождаются умом³.*

Писатель добивается спонтанной лёгкости и свободы выражения мысли только после многих лет изнурительного труда, а непринуждённая грация танцора

достигается неимоверными усилиями и терпением. Так и мы, понимая, что нам способна дать медитация, начинаем относиться к ней как к главной задаче своей жизни, требующей от нас завидного рвения, дисциплины, энтузиазма и умственных усилий.

Сердце медитации

Цель медитации — пробудить в нас подобную небу природу ума и познакомить нас с тем, кто мы такие на самом деле: с нашей неизменной, чистой осознанностью, лежащей в основе всего, как жизни, так и смерти.

В тишине и спокойствии медитации мы улавливаем проблески и возвращаемся к той глубокой внутренней природе, о которой мы давно позабыли вследствие постоянной занятости и рассеянности нашего ума. Разве не поразительно, что наш ум не может оставаться в покое, не цепляясь за отвлечения, больше чем пару мгновений? Он настолько непоседлив, активен и одержим заботами, что иногда мне кажется, будто люди, живущие в современных мегаполисах, уже похожи на существ, испытывающих муки в промежуточном состоянии после смерти, где, согласно учению, сознание охвачено крайней степенью беспокойства. Согласно официальным данным до 13% людей в США страдают различного рода психическими расстройствами. Что же это говорит о нашем образе жизни?

Мы расщеплены на множество разных фрагментов. Мы не знаем, кто мы такие на самом деле и с какими аспектами своей личности должны себя отождествлять, каким из них верить. За контроль над нашей внутренней жизнью борются так много противоречивых

голосов, требований и чувств, что мы оказываемся рассеянными повсюду, во всех направлениях, а дом наш остаётся пуст.

Медитация — это возвращение ума домой.

В учении Будды есть три момента, устанавливающие принципиальное различие между обычной медитацией как способом достижения временного расслабления, покоя и блаженства, и практикой, создающей мощную причину для просветления как нас самих, так и других существ. Мы называем их «благо в начале, благо в середине и благо в конце».

«Благо в начале» порождается осознанием того, что мы сами, так же, как и все чувствующие существа, в своей основе обладаем природой будды, являющейся нашей сокровенной сущностью. Реализовать её означает освободиться от неведения и окончательно положить конец страданию. Поэтому, каждый раз начиная практику медитации, подвижимые этим осознанием, мы вдохновляем себя намерением посвятить свою практику — и всю свою жизнь — просветлению всех живых существ в духе молитвы, которую произносили все будды прошлого:

*Силой и истиной этой практики
Да обретут все живые существа счастье
и причины счастья;
Да будут они свободны от страданий и причин
страданий;
Да не будет никто никогда отделён от великого
счастья, не знающего страданий;
И да пребывают все в великой равностности,
свободной от привязанности и неприязни.*

«*Благо в середине*» — это расположение духа, в котором мы входим в сердце практики, вдохновлённые осознанием природы ума, с возникающим из него состоянием нецепляния, лишённым всех привычных умственных ориентиров, и с пониманием того, что все вещи изначально «пусты», иллюзорны и подобны сновидению.

«*Благо в конце*» — это способ завершения медитации, когда мы посвящаем все её заслуги и от всей души молимся: «Пусть все заслуги, полученные в этой практике, послужат просветлению всех существ; пусть они станут каплей в океане неустанной деятельности всех будд по освобождению живых существ». Заслуга — это положительная сила, благо, счастье и покой, порождаемые нашей практикой. Мы посвящаем эту заслугу подлинному и высшему благу всех существ — их просветлению. На более близком нам уровне мы посвящаем накопленную заслугу тому, чтобы на всей земле царили мир и спокойствие, чтобы не было болезней и нищеты и каждый обрёл непреходящие счастье и благополучие. Более того, осознавая иллюзорную, похожую на сон природу реальности, мы думаем о том, что в самом глубоком смысле мы, посвящающие свою практику, тот, кому мы её посвящаем, и сам акт посвящения — всё это носит внутренне «пустой» и иллюзорный характер. В учении говорится, что это «опечатывает» нашу медитацию, сохраняя в чистоте всю её внутреннюю силу и предотвращая её утечку и иссякание, с тем чтобы никакая часть заслуги, порождённой нашей практикой, не была растратчена впустую.

Именно эти три священных принципа — *искусная мотивация*; состояние нецепляния, *охраняющее* практику, и «*опечатывающее*» её посвящение — придают

нашей медитации истинную силу и позволяют ей вести нас к просветлению. Великий тибетский учитель Лонгченпа замечательно передал их смысл, назвав «сердцем, оком и жизненной силой подлинной практики». А Ньёшул Кхенпо сказал: «Для достижения полного просветления большего, чем это, не требуется, но меньшего будет недостаточно».

Практика внимательности

Медитация — это возвращение ума домой, и начинается оно с практики внимательности.

Однажды к Будде пришла пожилая женщина и спросила его, как медитировать. Он посоветовал ей быть внимательной к каждому движению своих рук, когда она достаёт воду из колодца, потому что он знал, что, делая так, она скоро достигнет состояния бдительного и просторного спокойствия, которое и является медитацией.

Практика внимательности — возвращение рассеянного ума домой и сведение разрозненных аспектов нашего существа воедино — называется «успокоением ума» или «спокойным пребыванием». Это — первая практика на буддийском пути медитации, которая на санскрите называется *шаматха*, а по-тибетски *шинé*. Спокойное пребывание выполняет несколько задач. Во-первых, все разрозненные аспекты нашей личности, ведущие друг с другом войну, успокаиваются, расслабляются и становятся друзьями. В процессе этого успокоения мы начинаем лучше понимать самих себя, а иногда даже можем уловить проблески нашей истинной природы.

Кроме того, в ходе практики внимательности растворяется наш негативный настрой, агрессивность, боль, страдания и разочарования, набравшие силу на протяжении многих жизней. Здесь важно наблюдать за своими чувствами и мыслями, и всем, что возникает в максимально открытом пространстве великодушного принятия, не подавляя их, но и не по-такая им.

Постепенно, по мере того как мы становимся все более открытыми и внимательными, используя одну из изложенных ниже техник для достижения сосредоточения ума, наша негативность начинает растворяться, и всем своим существом мы начинаем чувствовать себя лучше. Как говорят французы, нам становится «уютно в собственной коже» (*être bien dans sa peau*). Это, в свою очередь, снимает всякое напряжение и приносит глубокий внутренний комфорт. Я считаю такую практику наиболее действенной формой терапии и самоисцеления.

Далее эта практика растворяет и устраняет в нас всё недоброе и вредное, раскрывая наше изначально доброе сердце. Ведь только удалив вредоносное в себе, мы можем по-настоящему приносить пользу другим. Так, постепенно устраняя в себе с помощью практики всё неблагое и вредное, мы позволяем воссиять своему истинному добросердечию и изначальной мягкости и доброте, составляющим нашу истинную природу, и создаём ту благожелательную среду, в которой расцветает наша подлинная сущность.

Теперь вы понимаете, почему я называю медитацию практикой настоящего умиротворения, истинного не-насилия и неагрессивности, подлинного и величайшего разоружения.

Естественный великий покой

Обучая медитации, я часто начинаю со слов: «Верните свой ум домой. И отпустите. И расслабьтесь».

Вся практика медитации может быть сведена к этим трём ключевым моментам: вернуть свой ум домой, отпустить и расслабиться. Каждая фраза содержит множество значений, резонирующих на разных уровнях.

Вернуть свой ум домой означает вернуть ум в состояние «спокойного пребывания» благодаря практике внимательности. В самом глубоком смысле вернуть свой ум домой означает обратить свой ум внутрь и дать ему отдохнуть в его собственной природе. Это само по себе является высочайшим уровнем медитации.

Отпустить — значит, выпустить ум из тюрьмы цепляния, осознавая, что вся наша боль, страх и отчаяние возникают из-за страстной жадности цепляющегося ума. На более глубоком уровне реализация и уверенность, возникающие у нас с растущим пониманием природы ума, пробуждают в нас глубокое чувство естественного великодушия, благодаря которому мы можем отпустить всякое цепляние и позволить своему сердцу освободиться, растворившись во вдохновении медитации.

Наконец, *расслабиться* означает пребывать в состоянии просторной расслабленности ума, свободной от всякого напряжения. На более глубоком уровне мы расслабляемся в истинной природе своего ума, в состоянии ригпа. Тибетское выражение, описывающее этот процесс, указывает на смысл «расслабления в ригпа». Это похоже на то, как горсть песка рассыпается по ровной поверхности: каждая песчинка укладывается сама по себе. Так и вы, расслабляясь в своей

подлинной природе, позволяете всем своим мыслям и эмоциям естественно утихнуть и раствориться в состоянии природы ума.

Когда я медитирую, меня всегда вдохновляют слова поэмы Ньёшула Кхенпо:

*Пусть отдохнёт в естественном великом покое
Этот измученный ум,
Нещадно терзаемый кармой и невротическими
мыслями,
Подобно неумолимой ярости бушующих волн
В бесконечном океане сансары.*

Отдохните в естественном великом покое.

Прежде всего будьте непринуждёнными. Будьте максимально естественны и просторны. Выскользните потихоньку из удавки своего привычного беспокойного «я», оставьте все попытки цепляния и расслабьтесь в своей истинной природе. Представьте, что ваше обычное эмоциональное и увязшее в мыслях «я» — это кусочек льда или масла, оставленный на солнце. Если вы ощущаете в себе жёсткость или холодный гнев, просто позвольте этим агрессивным чувствам растаять в солнечных лучах своей медитации. Позвольте спокойствию постепенно завладеть вами, помочь вам собрать ваш рассеянный ум благодаря внимательности спокойного пребывания и пробудить в вас осознанность и прозрение ясного видения. И вы увидите, что вся ваша агрессивность пропадает, негативный настрой рассеивается, а смятение ума постепенно исчезает, подобно дымке в необъятном просторе безупречно чистого неба вашей изначальной природы⁴.

Сидите спокойно. Тело неподвижно, речь безмолвна, ум в покое. Позвольте всем мыслям и эмоциям,

каковы бы они ни были, возникать и растворяться снова, не пытаясь их удержать.

На что похоже это состояние? Дуджом Ринпоче любил приводить пример человека, который вернулся домой после долгого и тяжёлого дня работы в поле и погрузился в своё любимое кресло перед камином. Он проработал весь день и сел в кресло со спокойным осознанием того, что выполнил всё, что хотел. Ему не о чем больше тревожиться, ничто не осталось незавершённым, и он может позволить себе позабыть все свои тревоги и заботы и спокойно наслаждаться чистым существованием.

Когда вы медитируете, очень важно создать для ума правильную внутреннюю атмосферу. Все усилия и борьба происходят из-за того, что в нас недостаточно простора, поэтому создание правильного внутреннего окружения ума крайне важно для успешного проведения медитации. В атмосфере юмора и просторной открытости медитация возникает естественно и без усилий.

Иногда, когда я медитирую, я не пользуюсь каким-либо конкретным методом. Я просто позволяю своему уму отдохнуть и обнаруживаю, особенно если я вдохновлён, что мне довольно легко удаётся вернуть свой ум домой и расслабиться. Я спокойно сижу и отдыхаю в природе ума. Я не сомневаюсь и не задаю никаких вопросов о том, в «правильном» состоянии я нахожусь или нет. Никаких усилий не требуется, нужно только глубокое понимание, бодрое состояние духа и непоколебимая уверенность. Когда находишься в природе ума, обычного ума больше не существует. Не нужно поддерживать или подтверждать чувство собственного существования: ты просто есть. Присутствует глубокое доверие. Ничего особенного делать не надо.

Методы в медитации

Если ваш ум может успокоиться естественным образом или если вы чувствуете себя достаточно вдохновлёнными, чтобы просто пребывать в состоянии чистого осознания, то вам не требуется никаких методов медитации. На самом деле, если находишься в таком состоянии, было бы даже неразумно применять какой-либо метод. Однако подавляющему большинству из нас крайне трудно сразу войти в него. Мы просто не знаем, как его пробудить, а наш ум настолько необуздан и рассеян, что требуются искусные средства, какой-нибудь метод, чтобы это состояние возникло.

Под искусными средствами я имею в виду необходимость собрать воедино своё понимание сущностной природы ума, знание своих меняющихся настроений, а также развиваемый практикой хороший навык работы с самим собой в каждый момент своей жизни. Соединив всё это вместе, в любой ситуации и в отношении каждой проблемы вы научитесь выбирать наиболее подходящий метод для изменения атмосферы своего ума.

Но помните: метод — это только средство и ни в коей мере — не сама медитация. При искусном использовании метода вы можете достигнуть совершенного состояния чистой полноты присутствия, которое и есть истинная медитация.

Есть одна удачная тибетская поговорка, которая звучит так: «Гомпа ма йин, компа йин», что буквально означает: «Нет „медитации“, есть „привыкание“». Смысл этого в том, что медитация — это не что иное, как привыкание к *практике*, практике медитации. Как сказано: «Медитация — это не усилие, а естественное и постепенное погружение». По мере того

как продолжаешь практиковать определённый метод, медитация постепенно возникает сама собой. Медитация — это не что-то, что можно «делать», это что-то, что происходит самопроизвольно, когда достигаешь совершенства в практике.

Тем не менее, чтобы медитация могла произойти, необходимо создать для неё спокойные и благоприятные условия. До тех пор, пока мы не овладели своим умом, нужно для начала попытаться успокоить всё, что его окружает. До этого момента ум подобен пламени свечи — неверный, мерцающий, всё время меняющийся, раздуваемый яростными ветрами мыслей и чувств. Пламя свечи может гореть ровно, только если окружающее его пространство находится в покое. Так же и мы сможем начать улавливать проблески природы ума и пребывать в ней, только успокоив вихрь своих мыслей и чувств. С другой стороны, когда наша медитация становится устойчивой, шумы и помехи любого рода уже не оказывают на нас столь сильного воздействия.

На Западе люди склонны увлекаться тем, что я называю «технологией медитации». В конце концов, современный мир восхищается гаджетами и механизмами всякого рода и привык к чисто практическим схемам. Но несравнимо более важным аспектом медитации является не техника, а её дух: искусный, вдохновенный и творческий настрой, с которым мы подходим к практике, то, что можно охарактеризовать ещё как позу.

Поза

Учителя говорят нам: «Если создать благоприятные условия в теле и окружающем пространстве ума, ме-

дитация и реализация возникают сами собой». Вопрос о позе — не плод эзотерического педантизма. Сам смысл правильного положения тела сводится к созданию наиболее вдохновляющей атмосферы для медитации, для пробуждения ригпа. Существует глубокая связь между положением тела и состоянием ума. Ум и тело взаимосвязаны, и, если ваши поза и внутренний настрой исполнены вдохновения, медитация возникает сама собой.

Если ум не находится в полном согласии с телом, когда вы сидите в медитации (например, если вы чем-то обеспокоены или озабочены), то тело будет испытывать физический дискомфорт, и вам будет сложнее медитировать. С другой стороны, если ум находится в спокойном и приподнятом настроении, это окажет положительное влияние и на положение тела: ваша поза станет более естественной, и вы сможете сидеть без особых усилий. Поэтому очень важно объединить положение вашего тела с внутренней уверенностью, основанной на вашем понимании природы ума.

Поза, которую я собираюсь вам объяснить, может немного отличаться от тех, к которым вы, возможно, привыкли. Она пришла к нам из древних учений дзогчен, а я научился ей у своих учителей и считаю, что она невероятно эффективна.

В учениях дзогчен говорится, что *ваше воззрение и ваша поза* должны быть подобны горе. Ваше воззрение — это совокупность всего вашего понимания и внутреннего прозрения в природу ума, которые вы приносите в медитацию. Поэтому поза, которую вы принимаете, выражает собой ваше воззрение и вдохновляется им, отражая самую суть вашего существа.

Итак, сидите, словно вы — гора, со всем её непреклонным и недвижимым величием. Гора абсолютно

естественна и непринуждённа, с какой бы яростью ни обрушивались на неё ветра и какими бы непроницаемыми ни были тёмные облака, окутывающие её вершину. Сидя, подобно горе, позвольте своему уму воспарить и, словно возвысившись надо всем, пребывать в чувстве свободного полёта.

Самое главное в позе — чтобы спина была прямой, как «стрела» или как «столбик золотых монет». Тогда внутренняя энергия, или *пра*на, будет свободно течь по тонким каналам тела, и ваш ум сам найдёт состояние покоя. Ничего не форсируйте. В нижней части позвоночника есть естественный изгиб, он должен оставаться расслабленным, но прямым. Ваша голова комфортно покоится на шее. Плечи и верхняя часть торса поддерживают всю грацию и динамизм вашей позы, и ваша осанка должна дышать силой, лишённой всякого напряжения.

Сидите со скрещенными ногами. Вам необязательно сидеть в позе полного лотоса, которая рекомендуется в продвинутых практиках йоги. Скрещенные ноги символизируют единство жизни и смерти, добра и зла, искусных средств и мудрости, мужского и женского начала, сансары и *нирваны* — весь юмор недвойственности. Можно также сидеть на стуле — с расслабленными ногами, но спина всегда должна быть прямой⁵.

В нашей традиции глаза рекомендуют оставлять открытыми — это очень важный момент. Если вас беспокоят внешние раздражители, то вы можете на какое-то время закрыть глаза в начале практики, чтобы дать себе спокойно сосредоточиться.

Но как только вы почувствуете, что успокоились, постепенно откройте глаза. Ваш взгляд теперь будет более спокойным и ровным. Смотрите вниз перед собой, следуя взглядом по линии своего носа, прибли-

зительно под углом сорок пять градусов. Вообще говоря, практическая рекомендация состоит здесь в том, что, если ваш ум взволнован, лучше немного опустить взгляд, а если он вял и сонлив — направить его вверх.

Когда ваш ум спокоен и в нём начинает появляться ясность внутреннего видения, можете поднять свой взгляд, шире открыть глаза и смотреть в пространство прямо пред собой. Именно такой взгляд рекомендуется в практике дзогчен.

В учениях дзогчен говорится, что *ваша медитация и ваш взгляд* должны быть подобны необъятному простору великого океана: всеохватному, открытому и безграничному. Подобно тому, как нераздельны ваше воззрение и поза, медитация, вдохновляя ваш взгляд, сливается с ним воедино.

Не сосредотачивайте своё внимание на чём-то конкретном. Вместо этого обратите его немного внутрь и позвольте своему внутреннему взгляду становиться всё более и более просторным и всеохватным. Вы откроете для себя, что само ваше видение стало более обширным, а в вашем взгляде стало больше спокойствия, сострадания, умиротворённости и гармонии.

Тибетское имя Будды Сострадания — *Ченрезиг*. *Чен* значит глаз, *ре* — уголок глаза, и *зиг* — видеть. Это означает, что своим исполненным сострадания взором Ченрезиг видит нужды всех существ. Поэтому пусть ваш взгляд наполнится мягкой нежностью сострадания, исходящего из вашей медитации, пусть он станет взглядом самого сострадания, необъятным и всеохватным, как океан.

Мы держим глаза открытыми по многим причинам. Во-первых, с открытыми глазами меньше риска заснуть. Кроме того, медитация не означает бегства от мира или попытки ускользнуть из него

в переживание некоего транса с изменённым состоянием сознания. Наоборот, медитация — это прямой путь, позволяющий нам по-настоящему понять самих себя и установить открытый контакт с жизнью и миром.

Поэтому, медитируя, держите глаза открытыми, не закрывайте их. Вместо того чтобы отрезать себя от жизни, пребывайте в состоянии открытости и мира со всем, что вокруг. Предоставьте всем своим чувствам — слуху, зрению, ощущению — оставаться естественно открытыми, такими, как они есть, не пытайтесь цепляться за воспринимаемые явления. Как говорил Дуджом Ринпоче: «Хотя мы видим разнообразные формы, в сущности своей они пусты. В то же время в пустоте формы всё же воспринимаются. Хотя мы слышим разнообразные звуки, они пусты. В то же время в пустоте звуки всё же воспринимаются. Хотя возникают разнообразные мысли, они пусты. В то же время в пустоте мысли всё же воспринимаются». Всё, что вы видите, и всё, что слышите, оставляйте как есть, не цепляясь за это. Оставляйте слышание в слышании и видение в видении, не позволяя привязанности проникать в восприятие.

Согласно особой практике ясного света в традиции дзогчен весь свет нашей энергии мудрости находится в сердечном центре, который «каналами мудрости» соединён с глазами. Глаза — это «врата» света, поэтому держите их открытыми, чтобы не перекрывать каналы мудрости⁶.

Рот при медитации держите слегка приоткрытым, как если бы вы хотели произнести глубокий и расслабляющий звук «А-а-а-а». Сказано, что, когда вы держите рот слегка приоткрытым, дыша в основном через рот, появляется меньше шансов для возникновения

«кармических ветров», порождающих разрозненные мысли и препятствующих процессу медитации.

Руки оставьте спокойно лежать на коленях. Такая поза носит название «Ум в состоянии комфортной не-принужденности».

Эта поза содержит в себе искру надежды и игривого, радостного юмора, связанных с тайным осознанием того, что все мы обладаем природой будды. Поэтому, принимая эту позу, мы весело имитируем будду, признавая нашу собственную просветлённую природу и помогая ей проявиться. В самом деле мы начинаем уважать себя как потенциального будду. В то же самое время мы признаём и собственную относительную реальность. Но поскольку мы позволили себе утвердиться в весёлой вере в реальность своей природы будды, нам легче теперь принимать свои негативные аспекты и обращаться с ними с бóльшим юмором и теплотой. Вот почему, медитируя, напоминайте себе о чувстве самоуважения, собственного достоинства, силы и скромности будды, которым вы являетесь. Я часто говорю, что, если вы просто проникнитесь вдохновением этой весёлой веры, этого одного будет достаточно, и из такого понимания и уверенности медитация возникнет сама собой.

Три метода медитации

Будда учил 84 000 различных способов обуздания ума и умиротворения негативных эмоций, и в буддизме существует бесчисленное множество методов медитации. Три медитационные техники кажутся мне особенно действенными в условиях современного мира, и каждый может применять их и получать от них пользу.

Это — использование объекта, повторение мантры и наблюдение за дыханием.

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЪЕКТА

При использовании первого метода ум ненапряжённо покоится на каком-нибудь объекте. Вы можете использовать природную красоту какого-то предмета, пробуждающего в вас чувство особого вдохновения, например цветка или кристалла. Но объект, олицетворяющий собой истину, например, изображение Будды или Христа, или, в особенности, вашего учителя, обладает ещё большей силой. Учитель — это ваша живая связь с истиной, и благодаря вашей личной связи с учителем сам вид его лица вдохновляет вас, соединяя с истиной вашей собственной природы.

Многие люди почувствовали особую связь с образом Падмасамбхавы, называемым «Похож на меня», который был изготовлен при его жизни и благословлён им самим в VIII веке в Тибете. Падмасамбхава благодаря огромной духовной силе своей личности принёс учение Будды в Тибет. Он известен как «второй Будда», и тибетцы с любовью называют его Гуру Ринпоче, что означает «Драгоценный Учитель». Дилго Кхьенце Ринпоче так говорил о нём: «В благородной земле Индии и в Тибете, Стране Снегов, было много удивительных и непревзойдённых учителей; но тот из них, кто обладает величайшим состраданием и несёт благословение всем существам, живущим в эту трудную эпоху, — это Падмасамбхава, воплощающий сострадание и мудрость всех будд. Одним из его качеств является то, что он обладает силой тут же даровать своё благословение всем, кто обращается к нему с молитвой; он обладает силой мгновенно исполнять наши желания».



Падмасамбхава. «Похож на меня». Падмасамбхава, «Драгоценный Учитель», «Гуру Ринпоче» — основатель тибетского буддизма и Будда нашего времени. Согласно преданию, увидев этот свой образ в Самье, в Тибете, где он был создан в VIII веке, Падмасамбхава заметил: «Похож на меня», — после чего благословил статую и сказал: «Теперь она в точности подобна мне».

Помня об этом, расположите изображение Падмасамбхавы на уровне глаз и слегка сфокусируйте внимание на его лице, в особенности на выражении его глаз. В пронизывающей прямоте его взгляда, который почти «вырывается» из фотографии, царит глубокий покой, мгновенно вводящий нас в состояние осознанности, свободной от цепляния, — в состояние медитации. Затем просто оставьте свой ум в покое — наедине с Падмасамбхавой.

2. ПОВТОРЕНИЕ МАНТРЫ

Вторая техника, широко используемая в тибетском буддизме (а также в суфизме, православии и индуизме), — это слияние ума со звуком мантры. Определение мантры — «то, что охраняет ум». То, что охраняет наш ум от негативных состояний, или то, что охраняет нас от нашего собственного ума, называется мантрой.

Когда мы нервничаем, чувствуем себя растерянными или эмоционально ранимыми, пение или повторение мантры, если мы делаем это от всего сердца, может полностью изменить состояние нашего ума, преобразив всю его энергию и атмосферу. Как это возможно? Мантра — это сущность звука и воплощение истины, облечённой в форму звука. Каждый слог пропитан духовной силой и сосредотачивает в себе духовную истину, вибрируя живым благословением речи всех будд. Также говорится, что движение ума происходит с помощью тонкой энергии дыхания, праны, которая пронизывает тонкие каналы тела и очищает их. Поэтому когда мы поём мантру, мы заряжаем своё дыхание и энергетику энергией мантры, работая непосредственно со своим умом и тонким телом.

Я рекомендую своим ученикам мантру ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ (которую тибетцы произносят *Ом Ах Хунг Бенза Гуру Пема Сиддхи Хунг*), это мантра Падмасамбхавы, мантра всех будд, учителей и просветлённых существ. Она обладает чудодейственной силой умиротворения, исцеления, преобразования и защиты в непростых условиях нашей хаотичной и жестокой эпохи⁷. Повторяйте мантру спокойно и с глубокой сосредоточенностью, позволяя своему дыханию, мантре и осознанному вниманию медленно слиться воедино. Вы можете также вдохновенно про-

петь её, а затем спокойно оставаться в возникающей за пением глубокой тишине.

Даже после долгого знакомства с этой практикой я всё еще иногда поражаюсь необыкновенной силе мантры. Несколько лет назад я проводил семинар в Лионе, во Франции, на котором присутствовали около трёхсот человек. Целый день я давал учение, но слушатели, казалось, хотели провести со мной как можно больше времени и неустанно задавали вопросы. В конце вечера я почувствовал себя полностью истощённым. Вялая и тяжёлая атмосфера завладела всем залом. И тут я пропел мантру — ту самую, о которой только что рассказал вам. Эффект превзошёл все мои ожидания. Всего за несколько мгновений я ощутил, как вся моя энергия была восстановлена, атмосфера в зале преобразилась, а все участники снова казались оживлёнными и полными энтузиазма. Много раз мне приходилось переживать подобное, и я уверен, что это «чудо» — не просто случайность!

3. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЫХАНИЕМ

Третья техника является очень древней и используется во всех школах буддизма. Она состоит в том, чтобы слегка сосредоточить своё внимание на собственном дыхании.

Дыхание — это жизнь, самое простое и наиболее глубокое выражение жизни. В иудаизме *руах*, «дыхание» значит дух Божий, наполняющий собой творение. В христианстве тоже существует глубокая связь между дыханием и Святым Духом, без которого ничто не обладает жизнью. В учении Будды дыхание, на санскрите *прана*, считается «средством передвижения ума», потому что именно прана ответственна за его движение. Поэтому, когда мы даём своему уму успокоиться,

умело работая с дыханием, мы тем самым одновременно занимаемся его укрощением и обучением. Все мы знаем, каким облегчением в ситуации сильного стресса может стать минутное уединение и возможность просто спокойно подышать, совершая глубокие вдохи и выдохи. Даже такое простое упражнение может оказать нам очень серьёзную помощь.

Поэтому во время медитации дышите естественно, как вы делаете это обычно. Слегка сосредоточьте своё внимание на выдохе. Выдыхая, просто плывите с потоком выдыхаемого воздуха. Каждый раз, выдыхая, отпускайте все свои попытки цепляния, позволяя им высвободиться. Представьте, что ваше дыхание растворяется в необъятном просторе истины. По мере того как цепляние будет рассеиваться, вы заметите, что после каждого выдоха и перед новым вдохом возникает некий естественный промежуток.

Задержитесь в этом промежутке и побудьте в его открытом пространстве. А когда вы снова естественным образом начнёте вдыхать, то не фокусируйтесь особо на вдохе, но по-прежнему оставляйте свой ум отдыхать в раскрывшемся после выдоха промежутке.

В ходе практики важно не отвлекаться на умственные комментарии, размышления и прочую внутреннюю болтовню. Не путайте внутренние комментарии ума («Сейчас я вдыхаю, а теперь выдыхаю») с внимательностью: всё, что требуется, — это одно чистое присутствие.

Не сосредотачивайтесь слишком сильно на дыхании. Учителя всегда предупреждают нас, что очень важно не слишком заикливаясь, практикуя сосредоточенность спокойного пребывания. Поэтому они советуют уделять лишь около 25% процентов внимания наблюдению за дыханием. Легко заметить, однако,

что одной внимательности здесь явно недостаточно. В то время как мы должны наблюдать за дыханием, всего несколько мгновений спустя мы можем вдруг оказаться посреди футбольного матча или в роли главного героя в очередном кинофильме собственного производства. Поэтому другие двадцать пять процентов нужно уделить постоянному бдительному осознанию, которое проверяет и следит за тем, наблюдаем мы за дыханием или нет. Оставшиеся же пятьдесят процентов нашего внимания можно оставить просторно-му пребыванию.

По мере того как внимание к дыханию становится более устойчивым, вы замечаете, как растёт ваше чувство присутствия, как все разрозненные аспекты вашего существа вновь собираются воедино, восстанавливая свою изначальную целостность.

Вместо того чтобы «наблюдать» за дыханием, позвольте себе постепенно отождествиться с ним, словно вы сами становитесь дыханием. Постепенно дыхание, дышащий и акт дыхания становятся единым целым, и всякая двойственность и разделённость исчезают.

Вы начинаете понимать, что эта крайне простая работа внимательности является фильтром, отсеивающим ваши мысли и эмоции. И в какой-то момент вы словно сбрасываете старую кожу, которая, спадая, делает вас свободным.

Три метода в одном

Каждый из этих трёх методов сам по себе является самостоятельной практикой медитации. Тем не менее после многих лет учительства я пришёл к выводу, что особо действенным является объединение их в одну единую практику в том порядке, который здесь описан. Сначала спокойное пребывание ума

на объекте преобразует наше внешнее окружение и действует на уровне *формы* и тела. Затем повторение или пение мантры очищает наше внутреннее пространство звука, эмоций и энергии. Наконец наблюдение за дыханием приносит успокоение на самом глубоком уровне *ума*, а также праны, его средства передвижения. Таким образом, эти три метода последовательно работают на всех трёх уровнях, составляющих наше существо: *тела, речи и ума*. Когда мы практикуем их как единую практику, один метод ведёт к другому, помогая нам шаг за шагом находить всё больше спокойного присутствия в настоящем моменте.

Для начала *сосредоточьте свой взор на каком-нибудь объекте*, скажем, на образе Падмасамбхавы. Посмотрите на его лицо. Этот священный образ передаёт глубокое чувство истинного покоя. Мощь его благословения несёт в себе такую безмятежную ясность, что даже простой взгляд, брошенный на него, успокаивает ум. Более того, он напоминает нам о нашем собственном внутреннем будде и пробуждает его в нас. Становясь объектом медитации, этот образ преображает наше внешнее окружение и, что ещё более важно, наполняет внутреннюю атмосферу медитации глубоким покоем. Если хотите, то, глядя в лицо Падмасамбхаве, вы можете призвать благословение и присутствие всех будд.

Затем начинайте *произносить мантру* и позвольте её звуку преобразить энергию вашего ума и очистить ваши эмоции. Попробуйте пропеть мантру в полный голос. Старайтесь петь вдохновенно, прочувствованно, и это снимет всё нервное напряжение. Затем просто пребывайте в той особой тишине, которая устанавливается вслед за пением. Вы увидите, что ваш ум безо всяких усилий становится более спокойным, собранным, податливым и умиротворённым. Вы може-

те также продолжать произносить мантру шёпотом или про себя.

Иногда ум бывает слишком возбуждён и беспокоен, и нам не удаётся сразу сосредоточиться на дыхании. Однако, если попрактиковать какое-то время первые два метода, он постепенно успокаивается, делаясь более покладистым, и тогда становится возможным направить внимание на дыхание. Теперь вы можете пребывать в покое, молча *наблюдая за дыханием*. Продолжайте практиковать этот метод или, если хотите, возвращайтесь спустя какое-то время к той практике, которая кажется вам наиболее действенной в данный момент.

Посвящайте каждому методу достаточное время, прежде чем переходить к следующему. В некоторых случаях объединённая практика в представленной здесь последовательности покажется вам наиболее эффективной; а иногда один-единственный метод — наблюдение за дыханием, использование объекта или произнесение мантры — лучше поможет вам собрать свой ум воедино. Некоторые люди, например, не могут расслабиться и испытывают дискомфорт, наблюдая за дыханием, это вызывает у них чувство, близкое к клаустрофобии. Таким людям лучше всего использовать объект или мантру. Самое важное — использовать тот метод, который больше всего помогает вам и лучше всего отвечает вашему состоянию в данный момент. Подходите к выбору творчески, но постарайтесь не метаться от одного метода к другому, после того как уже выбрали один из них. Проявляйте мудрость в выборе практики, используя ту из них, которая соответствует вашим потребностям в данный момент. Это называется быть искусным в работе с собой.

Ум в медитации

Так что же нам нужно «делать» с умом в медитации? Ровным счётом ничего. Просто оставить его таким, как он есть. Один учитель так описал медитацию: «Ум, подвешенный в пространстве, — нигде».

Есть одна знаменитая фраза: «Если ум не принуждать, он сам по себе исполнен блаженства, подобно тому, как вода, если её не перемешивать, по природе своей ясна и прозрачна». Я часто сравниваю ум в медитации с сосудом, наполненным грязной водой: чем дольше вы оставляете воду в покое, не перемешивая её, тем быстрее частички грязи оседают на дно, и естественная прозрачность воды начинает сиять сама собой. Природа ума такова, что, если только оставить его в его неизменном естественном состоянии, он сам вернётся к своей истинной природе — ясности и блаженству.

Поэтому постарайтесь ничего ему не навязывать и ничем не обременять свой ум. В медитации не нужно пытаться контролировать происходящее или стараться быть спокойным. Не принимайте слишком торжественный вид, не думайте, будто участвуете в каком-то особом ритуале, оставьте саму идею медитации. Позвольте своему телу быть таким, какое оно есть, а дыханию — оставаться естественным. Представьте, что вы подобны простору небес, объемлющих всю Вселенную.

Спокойное пребывание и ясное видение

Дисциплина практики спокойного пребывания состоит в том, чтобы постоянно возвращать свой ум к объ-

екту медитации, например, к дыханию. Если вы отвлеклись, то тут же, как только заметили это, просто верните свой ум обратно к дыханию. Ничего другого не требуется. Не нужно даже задаваться вопросом: «Как это меня угораздило отвлечься?», — это не более чем ещё одно отвлечение. Простота внимательности — непрерывного возвращения ума к дыханию — постепенно его успокоит. Ум мало-помалу уляжется, уляжется в себе самом.

По мере совершенствования практики спокойного пребывания и нашего постепенного слияния с дыханием оно само, как предмет нашего внимания, в конце концов, постепенно исчезает, и мы оказываемся покоящимися в мгновении настоящего. Эта собранность в одной точке и есть плод и цель шаматхи, или спокойного пребывания. Неподвижное пребывание в «сейчас» — великолепное достижение. Но вернёмся к нашему примеру со стаканом мутной воды. Если оставить его неподвижным, грязь осядет, и вода станет прозрачной. Тем не менее грязь всё ещё будет оставаться там — на самом дне стакана. И если однажды его случайно встряхнуть, грязь снова поднимется на поверхность. До тех пор пока мы культивируем неподвижность, мы можем наслаждаться покоем, но как только наш ум будет слегка потревожен, его вновь заполнят вводящие в заблуждение мысли.

Спокойное пребывание в настоящем мгновении не может привести нас к просветлению или освобождению. Мгновение настоящего само становится здесь неким тонким объектом, а ум, пребывающий в «сейчас», — тонким субъектом. И до тех пор, пока мы остаёмся в сфере двойственности субъекта и объекта, ум всё ещё пребывает в обычном концептуальном мире сансары.

Благодаря практике спокойного пребывания ум остаётся в состоянии покоя и обретает устойчивость. Так же, как картинка в фотоаппарате становится чётче, если навести резкость, собранность в одной точке спокойного пребывания помогает уму обрести всё большую ясность. По мере того как постепенно устраняются омрачения, и эго с его привычкой к цеплянию понемногу растворяется, начинает появляться «ясное видение», или «внутреннее прозрение». На санскрите оно называется *vipaśyāna*, по-тибетски — *лхагтонг*. С этого момента мы уже больше не нуждаемся в якоре пребывания в настоящем и можем тронуться дальше, выходя за пределы собственного «я» — в открытое пространство «мудрости, реализующей отсутствие эго». Именно она способна удалить корень заблуждения и освободить нас от сансары.

По мере своего углубления это ясное видение постепенно подводит нас к осознанию на собственном опыте внутренней природы реальности и природы нашего ума. Действительно, когда рассеиваются похожие на облака мысли и чувства, обнажается подобная небу природа нашей истинной сущности, в которой, как солнце, светится наша природа будды. И подобно тому, как у солнца есть два качества — свет и тепло, так и сокровенная природа ума излучает мудрость и сострадание. Привычка цепляться за ложную самость, или эго, растворяется, и мы просто пребываем — как можно дольше — в природе ума, в этом совершенно естественном состоянии, свободном от всех ориентиров и понятий, от всякой надежды и страха, но с чувством окрыляющей уверенности. И это самая глубокая форма благополучия, которую только можно себе только представить.

Тонкое равновесие

Как и в любом искусстве, в медитации должно соблюдаться тонкое равновесие между бдительностью и расслабленностью. Однажды монах по имени Шрона учился медитировать у одного из ближайших учеников Будды. Однако ему никак не удавалось найти правильный настрой ума. Шрона изо всех сил старался сосредоточиться, но в результате добивался лишь головной боли. Затем он пытался расслабить свой ум, но в результате засыпал. В конце концов, монах обратился за помощью к Будде. Тот, зная, что Шрона, прежде чем принять обет монашества, был известным музыкантом, спросил его: «Ты ведь играл на *вине*, когда был мирянином?»

Шрона утвердительно кивнул.

«Когда твой инструмент издавал самый лучший звук? Когда его струны были натянуты очень туго или когда они были полностью расслаблены?»

«Ни в том и ни в другом случае. Когда они были натянуты с нужным напряжением — не слишком туго и не слишком слабо».

«Прекрасно. Точно так же дело обстоит и с умом».

Одна из великих тибетских женщин-учителей, Мачиг Лабдрон, говорила: «Бдительность, бдительность, но и расслабленность, расслабленность. Это важнейший пункт воззрения в медитации». Сосредоточьте свою бдительность, но одновременно будьте расслаблены, расслаблены так, чтобы не держаться даже за самую идею расслабления».

Мысли и чувства — волны и океан

Начиная медитировать, люди очень часто сетуют на то, что их мысли беспорядочно мечутся во всех направлениях и кажутся ещё более необузданными, чем раньше. Но я успокаиваю их, объясняя, что это — хороший признак. Это ощущение указывает не на то, что мысли стали более необузданными, а на то, что вы стали спокойнее, что вы наконец-то начинаете осознавать, насколько шумными и беспорядочными всегда были ваши мысли. Не падайте духом и не сдавайтесь. Что бы ни происходило в уме, в каком бы смятении он ни находился, продолжайте сохранять своё присутствие и продолжайте возвращаться к дыханию.

В древних наставлениях по медитации говорится, что вначале мысли громоздятся одна на другую несмолкаемым потоком, подобно крутому горному водопаду. Постепенно, по мере вашего совершенствования в медитации, они становятся подобны бурлящему потоку в глубоком, узком ущелье, а затем — широкой реке, медленно несущей свои воды к морю. В конце концов ум становится подобен спокойному и безмятежному океану, по которому лишь изредка пробегают случайная рябь или волна.

Некоторые люди полагают, что во время медитации вообще не должно возникать никаких мыслей и чувств. А когда появляются мысли и чувства, они расстраиваются и предаются отчаянию, считая, что медитация не удалась. Это глубокое заблуждение. Существует тибетская поговорка: «Хотеть, чтобы мясо было без костей, а чай без листьев, значит требовать слишком многого». До тех пор пока у нас есть ум, в нём всегда будут присутствовать мысли и чувства.

Подобно тому, как океан порождает волны, а солнце испускает лучи, мысли и чувства являются излучением самого ума. Когда в океане поднимаются волны, они не особенно беспокоят его. Волны — *сама природа* океана. Они поднимаются, но куда они уходят? Обратно в океан. А откуда они возникают? Из океана. Точно так же мысли и чувства являются излучением и выражением *самой природы* ума. Они возникают из ума, но куда они уходят? Обратно в ум. Какие бы мысли или эмоции ни возникали, не придавайте им особого значения. Если вы перестанете инстинктивно на них реагировать и проявите терпение, они снова растворяются в своей собственной сущностной природе.

Если вы достигли такого понимания, тогда возникающие мысли будут только усиливать вашу медитацию. Но если вы не понимаете их внутренней природы и не осознаёте, что они — лишь сияние природы вашего собственного ума, тогда мысли становятся источником заблуждения. Поэтому будьте открыты, просторны и сострадательны по отношению к своим мыслям и чувствам, ибо в действительности они являются членами вашей семьи — семьи вашего ума. Дуджом Ринпоче любил по этому поводу говорить: «Уподобьтесь мудрому старцу, наблюдающему за детской игрой».

Мы часто недоумеваем, как же нам поступать с отрицательными или беспокоящими нас эмоциями? Открытое пространство медитации даёт нам возможность взглянуть на свои мысли и чувства с беспристрастной объективностью. Стоит нам изменить к ним своё отношение, как сама атмосфера нашего ума, включая характер мыслей и чувств, тоже меняется. Когда *мы* становимся с ними более приветливыми, *они* делают то же самое. Если у нас нет по отношению

к ним предубеждений, то и у них не будет трудностей с нами.

Поэтому, какими бы ни были возникающие мысли и эмоции, предоставьте им свободу появляться и исчезать подобно волнам в океане. Каково бы ни было содержание вашей мысли, просто позвольте ей появиться и исчезнуть, без малейшего принуждения. Не пытайтесь удержать её, не давайте ей пищи, не по-такайте ей, не пытайтесь упрочить её своим цеплянием. Не нужно ни следовать за мыслями, ни призывать их. Будьте подобны океану, наблюдающему за игрой своих волн, или небу, созерцающему проплывающие сквозь него облака.

Вы скоро убедитесь, что мысли подобны ветру — они приходят и уходят. Секрет в том, чтобы не «мыслить» о мыслях, а просто давать им проплывать в уме, храня его свободным от «послемыслий».

В обычном состоянии ума мысленный поток кажется непрерывным. Но в действительности это не так. Вы сами обнаружите, что между мыслями существует своего рода зазор. Когда одна мысль уже прошла, а будущая ещё не возникла, всегда обнаруживается промежуток, в котором открывается ригпа — природа ума. Поэтому задача медитации — позволить мыслям замедлить свой ход, с тем, чтобы этот промежуток становился всё более и более явным.

У моего учителя был ученик Апа Пант, блестящий индийский дипломат и писатель, служивший послом Индии в разных столицах мира. Он был представителем индийского правительства в Лхасе, столице Тибета, и какое-то время также возглавлял миссию в Сиккиме. В то же время Апа Пант практиковал медитацию и йогу и каждый раз, как ему удавалось повстречаться с моим учителем, он спрашивал его: «Как нужно меди-

тировать?». Он следовал в этом восточной традиции, когда ученик снова и снова задаёт учителю один простой, но главный вопрос.

Апа Пант поведал мне такую историю. Однажды наш учитель Джамьянг Кхьенце наблюдал за танцем лам перед Дворцовым храмом в Гангтоке, столице Сиккима, посмеиваясь над кривлянием *атсары*, клоуна, заполняющего своим представлением паузы между танцами. Апа Пант продолжал докучать Джамьянгу Кхьенце, спрашивая снова и снова, как медитировать. В конце концов учитель ответил ему так, что Апа Пант почувствовал, что ему объясняют раз и навсегда: «Послушай, вот как это выглядит: когда прошлая мысль исчезла, а будущая еще не возникла, между ними есть некий промежуток, не так ли?»

Апа Пант кивнул.

«Прекрасно — продлевай его. *Это* и есть медитация», — добавил Джамьянг Кхьенце.

Переживания

Если продолжать занятия медитацией, мы начинаем испытывать разного рода переживания, как хорошие, так и плохие. Как воздух может проникать с разных сторон в комнату, в которой много окон и дверей, так и наш ум, открываясь, естественным образом позволяет проникать в себя самым разным переживаниям. Мы можем испытывать состояние блаженства, ясности или отсутствия мыслей. С одной стороны, это — хорошие переживания и признаки прогресса в нашей медитации. Блаженство — это признак того, что желание временно растворилось. Переживание подлинной ясности означает, что временно исчезла агрессивность.

Когда мы испытываем отсутствие мыслей, это признак того, что наше неведение временно прекратило существование. Хотя подобные состояния сами по себе являются хорошим знаком, если мы начинаем к ним привязываться, они превращаются в препятствия. Сами по себе переживания — это ещё не реализация, но если мы остаёмся свободными от привязанности к ним, они станут тем, чем на самом деле являются, то есть рабочим материалом для реализации.

Отрицательный опыт в медитации часто является наиболее обманчивым, потому что мы обычно принимаем его за плохой знак. Но в действительности негативные переживания в практике являются хорошо замаскированным благословением. Попробуйте не отвечать на них неприятием, как вы обычно это делаете. Вместо этого признайте их тем, чем они на самом деле являются, — просто переживаниями, подобными иллюзии или сну. Осознание истинной природы переживания лишает его всякого вреда или опасности, и в результате даже отрицательные переживания могут стать источником величайшего благословения и духовного прогресса. Существует несметное множество историй о том, как учителя работали с негативными переживаниями, превращая их в катализатор, ускоряющий реализацию.

Традиционно говорят, что для настоящего практика препятствием являются не отрицательные, а положительные переживания. Когда всё идёт хорошо, вы должны быть особенно осторожны и внимательны, чтобы не стать самодовольными и слишком уверенными в себе. Не забывайте слова Дуджоме Ринпоче, обращённые ко мне, когда я был во власти очень сильного переживания: «Не волнуйся так сильно. В конечном счете, это и не хорошо, и не плохо...» Он понял,

что я начал привязываться к своему опыту, а *эту* привязанность, как и все другие, нужно отсекаать. И в медитации, и в жизни нам нужно учиться быть свободными от привязанности к хорошим переживаниям и от неприятия плохих.

Дуджом Ринпоче предупреждает нас ещё об одной ловушке: «Кроме того, в ходе медитации вы можете оказаться в тусклом и апатичном, полусознательном состоянии, как будто вам на голову натянули капюшон. Такое состояние сонного оцепенения — всего лишь род смутного и бездумного застоя. Как же выйти из него? Встряхните себя, выпрямите спину, выдохните застоявшийся воздух из лёгких и направьте своё сознание в ясное пространство, чтобы освежить свой ум. Оставаясь в этом застойном состоянии, вы не сможете двигаться вперед. Поэтому всякий раз, как перед вами будет возникать это препятствие, взбадривайте свой ум снова и снова. Очень важно быть предельно внимательным и проявлять максимальную бдительность».

Если же вы замечаете, что естественным образом достигли состояния внимательного, просторного и полного энергии покоя, то, каков бы ни был используемый вами метод, оставьте его или просто дайте ему самому рассеяться и продолжайте спокойно пребывать, не отвлекаясь и не применяя какой-то особой техники. Метод уже достиг своей цели. Тем не менее, если вы отвлеклись или стали рассеянным, начните вновь применять наиболее подходящий метод, чтобы вернуться обратно.

Настоящее достижение медитации состоит не в применении какого-то особого метода, а в непрерывно возобновляемом опыте живого присутствия, с его блаженством, ясностью и покоем и, что самое главное, при полном отсутствии цепляния. Ослабление

привычки к цеплянию — знак того, что вы стали свободнее от своего «я». И чем чаще вы будете возобновлять опыт такой свободы, тем очевиднее будут становиться признаки того, что эго и поддерживающие его существование надежды и страхи растворяются, а вы становитесь всё ближе к бесконечно щедрому пространству мудрости, реализующей отсутствие эго. Когда вы будете жить в этом «доме мудрости», для вас уже не будет больше барьеров между «я» и «ты», между «этим» и «тем», между «внутри» и «вовне». Вы, наконец-то, вернётесь в свой настоящий родной дом — в состояние недвойственности⁸.

Перерывы

Меня часто спрашивают: «Как долго нужно медитировать? И когда лучше это делать? Должен ли я заниматься по двадцать минут утром и вечером или полезнее выполнить несколько коротких сеансов в течение дня?» Конечно, медитировать в течение двадцати минут неплохо, но не стоит делать из этого какое-то общее правило. Нигде в текстах я не встречал упоминания о двадцати минутах. Я думаю, что подобная идея возникла на Западе, и я называю это «официальным западным стандартом продолжительности медитации». Смысл медитации не в её продолжительности, а в том, помогает ли вам практика действительно обрести состояние внимательности и присутствия, состояния, в котором вы чувствуете себя немного более открытыми и способны войти в контакт со своей подлинной сущностью. Пять минут бодрой практики гораздо полезнее двадцати минут дремоты!

Дуджом Ринпоче часто говорил, что начинающим нужно медитировать короткими интервалами — от четырёх до пяти минут — и затем делать минутный перерыв. Во время перерыва вы можете оставить технику медитации, но не давайте уйти в то же время своей внимательности. Любопытно, что порой, когда после упорных попыток медитировать вы делаете перерыв и отпускаете метод, сохраняя при этом внимательное присутствие, именно в этот самый момент и происходит подлинная медитация. Поэтому перерывы являются частью самой медитации, и они так же важны, как и основная практика. Своим ученикам, которые испытывают проблемы с практикой, я советую практиковать в перерывах и отдыхать во время медитации!

Посидите немного, а потом сделайте паузу, короткий перерыв всего на тридцать секунд или на минуту. В то же время внимательно осознавайте всё, что делаете, и не теряйте чувства присутствия и его естественной простоты. Затем взбодритесь и садитесь медитировать снова. Если проводить несколько подобных коротких сеансов, то перерывы будут делать вашу практику более действенной и вдохновляющей. Они избавят её от неловкой и скучной скованности, торжественной серьёзности и неестественности и будут способствовать сосредоточенной непринуждённости. Постепенно, чередуя между собой отдых и практику, вы разрушите барьер между медитацией и повседневной жизнью. Чёткая грань между ними исчезнет, и вы сможете всё дольше и дольше оставаться в естественном состоянии чистого присутствия, свободного от всех отвлечений. И тогда, как любил говорить Дуджом Ринпоче, «даже если медитирующий оставляет медитацию, медитация не оставляет медитирующего».

Интеграция: медитация в действии

Я заметил, что современным людям, занимающимся духовными практиками, не хватает знания того, как совместить свои занятия медитацией с повседневной жизнью. Я не устаю подчёркивать: объединение медитации с действием — это её основа, смысл и цель. Жестокость и стресс, проблемы и отвлечения современной жизни делают ещё более безотлагательной необходимость такой интеграции.

Люди часто жалуются мне: «Я медитирую уже двенадцать лет, но почему-то так и не изменился. Я такой же, как раньше. Почему?» Потому что целая пропасть разделяет их духовную практику с повседневной жизнью. Кажется, что они существуют в двух параллельных мирах, которые никак не соприкасаются и не взаимодействуют друг с другом. Помню, когда я ходил в школу в Тибете, я знал там одного учителя. Он блестяще излагал правила тибетской грамматики, но был не в состоянии написать ни одного правильного предложения!

Как же тогда нам достичь интеграции, добиться проникновения в повседневную жизнь спокойной отстранённости и просторного юмора медитации? Ничто здесь не может заменить регулярной практики. В самом деле только посредством действенной практики мы начинаем на собственном опыте испытывать непрерывное спокойствие природы ума и учимся затем продлевать этот опыт, перенося его в повседневную жизнь.

Я всегда советую своим ученикам не выходить из медитации слишком быстро. Не спешите и позвольте покою медитации просочиться в вашу повседневность. Как говорил мой учитель Дуджом Ринпоче:

«Не вскакивайте и не спешите, но дайте своей внимательности проникнуть в ваш повседневный быт. Будьте как человек с проломленным черепом: он крайне осторожен во всём, опасаясь, что кто-нибудь случайно заденет его».

Кроме того, после медитации важно не поддаваться привычному стремлению упрочить своё обычное восприятие вещей. Когда вы снова возвращаетесь к повседневной жизни, позвольте мудрости и внутреннему прозрению, состраданию и юмору, гибкости и просторной отстранённости, обретённым в медитации, наполнить ваш каждодневный быт. Медитация помогает нам осознать, насколько природа каждой вещи иллюзорна и похожа на сон. Поддерживайте это осознание даже в самой гуще сансары. Один великий мастер сказал: «После медитации превратитесь в дитя иллюзии».

Дуджом Ринпоче советовал: «В определённом смысле всё иллюзорно и похоже на сон, но вы тем не менее продолжайте действовать, сохраняя чувство юмора. Например, когда вы гуляете, то без лишней торжественности или смущения шагайте с лёгким сердцем навстречу открытому пространству истины. Когда вы сидите, будьте оплотом истины. Когда вы едите, питайте чрево пустоты своими негативными эмоциями и иллюзиями, растворяя их во всепроникающем пространстве. Справляя нужду, считайте, что все ваши омрачения и психологические блоки покидают вас и выводятся наружу».

Итак, действительно важно не простое сидение в медитации, но то состояние сознания, в котором вы находитесь после неё. Это спокойное и собранное состояние ума и нужно продлевать, поддерживать и воплощать во всех действиях и поступках. Мне нравится

одна история дзен, в которой ученик спрашивает своего учителя:

«Учитель, как вы применяете просветление в действии? Как практикуете его в повседневной жизни?»

«Когда ем и когда сплю», — был ответ учителя.

«Но, учитель, ведь, все спят и все едят».

«Да, но не все едят, когда едят, и не все спят, когда спят».

Отсюда известная дзенская поговорка: «Когда я ем, я ем; когда я сплю, я сплю».

Есть, когда ешь, и спать, когда спишь, значит полностью присутствовать в каждом своем действии, не позволяя никаким проявлениям эго отвлечь тебя от пребывания в этом состоянии. Это и есть интеграция. И если мы действительно хотим достичь этого, нам нужно не просто пользоваться практикой от случая к случаю как лекарством или некой медицинской процедурой, а сделать её своей повседневной пищей, средством пропитания. Поэтому прекрасный способ развития интеграции и её силы — это практика в тихой атмосфере уединения, вдалеке от стресса современной городской жизни.

Очень часто люди начинают заниматься медитацией в надежде на какие-то необычные результаты вроде видений, озарения светом или других сверхъестественных чудесных переживаний. И когда этого не происходит, они испытывают большое разочарование. Но настоящее чудо медитации более обыденного, практичного и полезного свойства. Оно состоит в незаметном преображении, случающемся не только с нашим умом или чувствами, но также и с нашим телом. Это преобразование обладает удивительной целительной силой. Учёные и врачи обнаружили, что когда мы в хорошем настроении, даже клетки нашего

тела испытывают радость; а когда ум находится в негативном состоянии, создаются условия для развития злокачественных клеток. Общее состояние нашего здоровья находится в прямой зависимости от состояния ума и всего нашего образа жизни.

Вдохновение

Я уже говорил, что медитация — это путь к просветлению и величайшая задача этой жизни. Каждый раз, когда я обучаю своих учеников медитации, я подчёркиваю необходимость заниматься ею с самоотверженной преданностью, соблюдая серьёзную личную дисциплину. Но в то же самое время я всегда напоминаю, как важно делать это с вдохновением и как можно более творчески. В определённом смысле медитация — это искусство, и мы должны привнести в неё всю творческую радость художника и его неиссякаемую изобретательность.

Будьте столь же неутомимы в поисках вдохновения для обретения внутреннего покоя, как вы бываете упорны в своих усилиях по поддержанию невротического существования в современном мире, пропитанном духом соперничества. Существует множество способов сделать медитацию радостной и приятной. Можно использовать музыку, которая очень нравится и открывает душу и сердце. Можно подобрать стихи, высказывания или цитаты из учений, которые особо запомнились и сопровождали нас в течение многих лет, и держать их под рукой для поднятия духа. Мне всегда нравилась тибетская живопись *тханка*, её красота всегда наполняет меня энергией. Вы тоже можете найти и повесить на стены репродукции картин,

вызывающих в вас возвышенные чувства. Слушайте аудиозаписи с учениями великих учителей или духовное пение. Вы можете устроить настоящий маленький рай из того места, где вы медитируете, с помощью одного цветка, палочки благовоний, небольшой свечки, фотографии просветлённого учителя, статуи божества или Будды. Самую обыкновенную комнату можно превратить в святилище, куда приходишь каждый день на встречу со своим истинным «я» с той радостью и счастьем, с которыми спешешь на встречу со старым другом.

И если вам вдруг покажется, что медитация с трудом приживается в вашей городской квартире, будьте изобретательны — поезжайте на природу. Природа — это всегда надёжный источник вдохновения. Чтобы успокоить свой ум, встаньте на рассвете и пойдите прогуляться в парк или полюбоваться утренней росой на лепестках садовой розы. Лягте на землю и, устремив взгляд в небо, дайте уму раствориться в его необъятном пространстве. Позвольте небу снаружи разбудить небо внутри вашего ума. Подойдите к ручью, и пусть ваш ум погрузится в его стремительный поток, слившись воедино с его неугомонным журчанием. Посидите рядом с водопадом и позвольте его целебному смеху очистить вашу душу. Побродите по пляжу и подставьте лицо нежной свежести морского ветра. Поприветствуйте очарование лунного света и воспользуйтесь им, чтобы восстановить гармонию духа. Посидите у озера или в саду, следя за своим спокойным дыханием, и дайте умолкнуть уму, когда в безоблачной ночи с неспешным величием взойдёт луна.

Приглашением к медитации может стать все что угодно: улыбка, чей-то взгляд в метро, вид небольшого цветка, пробивающегося из трещины в тротуаре, ни-

спадающая дорогая ткань в витрине магазина, игра солнечного луча с цветочным горшком на подоконнике. Будьте внимательны ко всякому проявлению прекрасного. Цените любое мгновение радости и каждый миг пробуждённо вслушивайтесь в «непрерывную весть, порождаемую тишиною»⁹.

Так со временем вы станете творцом собственного блаженства, алхимиком собственной радости, всегда имея наготове разнообразные средства, способные приподнять, развеселить, озарить и наполнить вдохновением каждое ваше дыхание и движение. Что представляет собой великий духовный практик? Это человек, постоянно живущий в присутствии своего подлинного «я». Тот, кто нашёл в себе источники глубокого вдохновения и постоянно пользуется ими. Как писал современный английский писатель Льюис Томпсон: «Христос, этот высший поэт, прожил истину так страстно, что каждый жест его, будучи одновременно чистым действием и совершенным символом, воплощал собой трансцендентное»¹⁰.

Воплощать собой трансцендентное — именно для этого мы здесь.

ГЛАВА 6

Эволюция, карма и перерождение

В ту знаменательную ночь, когда Будда достиг просветления, он, согласно писаниям, прошёл через несколько этапов пробуждения. Вначале, «собрав воедино свой ум и очистив его от пороков и загрязнений, сделав гибким, пригодным к работе, успокоенным и неподвижным», он обратил своё внимание на свои прежние жизни. Вот, что он поведал нам об увиденном:

Я вспомнил великое множество предыдущих существований, сквозь которые я когда-то прошёл: одно рождение, два, три, четыре, пять... пятьдесят, сто... сто тысяч в различные мировые периоды. Я всё знал о них: где это случилось, какое у меня было имя, в чьей семье я был рождён и чем занимался. Я снова пережил всё хорошее и плохое в каждой жизни, прошёл каждый раз через смерть и рождался снова и снова. Так я вспомнил несчётное множество предыдущих существований в мельчайших деталях и подробностях. Это знание пришло ко мне в первую стражу той ночи¹.

С самого начала истории реинкарнация и глубокая вера в жизнь после смерти занимали важное место практически во всех религиях мира. Вера в перерождение существовала в раннем христианстве и дошла в разных формах до средних веков. Ориген, один из самых влиятельных богословов христианской церкви, верил в «предсуществование душ» и писал в III веке нашей эры: «Каждая душа приходит в этот мир, укрепленная победами или ослабленная поражениями предыдущих жизней». И хотя в итоге христианство отказалось от идеи реинкарнации, следы её можно найти у мыслителей эпохи Ренессанса, в работах известных поэтов-романтиков, таких как Блейк и Шелли, и даже у такой, казалось бы, неожиданной фигуры, как писатель-романист Бальзак. С конца прошлого столетия, когда начал возрастать интерес к восточным религиям, значительное число западных людей пришло к принятию индийской и буддийской идеи перерождения.

Один из них, великий американский промышленник и филантроп Генри Форд, писал:

Я принял теорию реинкарнации в возрасте двадцати шести лет. Религия уже ничего мне не давала. Даже работа не могла принести полного удовлетворения. Работа тщетна, если мы не можем использовать в следующей жизни опыт, накопленный нами в этой жизни. Когда я открыл для себя реинкарнацию... время перестало быть для меня ограничением. Я больше не был рабом часовых стрелок... Мне хотелось бы передать другим людям тот покой, который даёт нам это расширенное видение жизни².

Исследование, проведённое в 1982 году институтом Гэллапа, показало, что практически каждый четвёртый американец верит в реинкарнацию³. В эпоху, когда материалистическая и научная философия доминируют почти в каждом аспекте нашей жизни, эта статистика ошеломляет.

Тем не менее большинство людей лишь очень смутно представляют себе идею жизни после смерти и с трудом могут вообразить, на что это может быть похоже. Я постоянно слышу от многих собеседников, что они просто не могут заставить себя поверить в то, чему нет никаких доказательств. Но отсутствие доказательств не может одновременно служить и опровержением, не так ли? Как сказал Вольтер: «В конце концов, родиться дважды не более удивительно, чем родиться всего один раз».

Мне часто задают вопрос: «Если мы уже жили раньше, то почему мы не помним об этом?» Но должен ли тот факт, что мы не можем вспомнить свои прошлые жизни, означать, что мы не жили прежде? В конце концов, переживания нашего детства, или вчерашнего дня, или даже то, о чём мы думали всего час назад, — всё это было ярко и живо в тот момент, когда происходило, но память об этом уже почти полностью стёрлась, словно этого никогда и не было. Если мы не можем вспомнить даже то, что делали или о чём думали в прошлый понедельник, то почему мы считаем, что должно быть так просто и естественно помнить о том, чем мы занимались в своей прошлой жизни?

Иногда я подтруниваю над собеседниками, спрашивая у них: «А на чём основана ваша непоколебимая уверенность в том, что нет жизни после смерти? Какие у вас есть доказательства? Что если, отрицая её возможность, вы после смерти всё же обнаружи-

те, что жизнь продолжается? Что вы будете тогда делать? Не ограничиваете ли вы сами себя собственной убеждёностью в том, что жизни после смерти не существует? Не будет ли разумнее хотя бы не лишать идею жизни после смерти «презумпции невиновности» или, по крайней мере, оставаться открытыми в отношении её возможности, даже если того, что мы называем «конкретными доказательствами», не существует? Да и что *могло бы* послужить конкретным доказательством жизни после смерти?

Мне нравится предлагать людям задать себе такой вопрос: «Почему все основные религии верят в жизнь после смерти и почему миллионы людей на протяжении истории, включая великих философов, мудрецов и творчески одарённых людей Востока принимали эту веру как неотъемлемую часть своей жизни? Неужели все они просто заблуждались?»

Давайте вернёмся к вопросу о конкретных доказательствах. Тот факт, что мы никогда не слышали о Тибете или никогда там не были, ещё не означает, что Тибета не существует. Прежде чем был открыт огромный континент Америки, кто в Европе мог предположить, что он существует? Даже после его открытия люди продолжали вести споры о его реальности. Думаю, что именно наше крайне ограниченное понимание жизни мешает нам принять возможность перерождения или хотя бы всерьёз задуматься над этим вопросом.

К счастью, это не единственно возможный выход из ситуации. Те из нас, кто занимается духовной практикой, — например, медитацией, — узнают о своём собственном уме много такого, чего не знали раньше. По мере того как наше сознание всё больше и больше открывается необыкновенной и необъятной реальности

природы ума, о которой мы до сих пор даже и не подозревали, мы начинаем улавливать проблески совершенно другого измерения реальности. В нём все наши предположения о своей личности и о реальности, которую, как нам кажется, мы так хорошо знаем, начинают растворяться, и возможность другой жизни становится, по крайней мере, вполне вероятной. Мы начинаем понимать, что всё, что говорят нам учителя о жизни и смерти и жизни после смерти, — абсолютно реально.

Несколько косвенных «доказательств» перерождения

На сегодняшний момент существует обширная современная литература, где приводятся свидетельства людей, утверждающих, что они помнят свои прошлые жизни. Если вы действительно хотите понять феномен перерождения, я предлагаю вам исследовать этот вопрос беспристрастно, но очень внимательно.

Можно было бы рассказать сотни историй о реинкарнации. Одна из них произвела на меня особое впечатление. Это история некоего пожилого мужчины из Норфолка, в Англии, по имени Артур Фловёрдю. Он с двенадцати лет испытывал необъяснимые яркие видения огромного города, окружённого пустыней. Особенно часто всплывали у него в уме воспоминания о храме, вырезанном в скале. Эти странные образы часто посещали его, особенно когда он играл с розовой и оранжевой галькой на морском берегу недалеко от дома. Когда он подросток, то детали города его видений стали чётче; он стал вспоминать здания, расположение улиц, солдат и подход к городу через узкий каньон.

Гораздо позднее в своей жизни Артур Фловердью случайно увидел по телевизору документальный фильм о древнем городе Петра в Иордании. Он был ошеломлён, так как первый раз в жизни видел то самое место, которое в течение многих лет рисовало ему его воображение. Впоследствии он утверждал, что до того момента не видел даже ни одной книги о Петре. Тем не менее о его видениях узнали на телевидении, и его участие в телевизионной программе Би-Би-Си привлекло внимание правительства Иордании, которое предложило ему прилететь в страну вместе с продюсером Би-Би-Си с целью снять фильм о его впечатлениях о городе Петра. До этого его единственным путешествием за пределы своей страны был краткий визит на французское побережье.

Перед началом путешествия Артур Фловердью был представлен известному учёному и автору книги об истории Петры, который подробнейшим образом расспросил его и был поражён точностью его знаний об этом городе. Некоторые из них, по его словам, могли быть знакомы только археологам, являющимся специалистами в данной области. Би-Би-Си специально записало рассказ Артура Фловердью о Петре до его поездки туда, чтобы сравнить с тем, что он увидит в Иордании. Фловердью особо выделил три места, возникавших в его видениях Петры: странную скалу на окраине города, по форме напоминающую вулкан; маленький храм, где, как он считал, он был убит в I веке до нашей эры, и необычную постройку внутри города, которая была хорошо известна археологам, но они не могли понять её назначения. Эксперт по городу Петра не мог вспомнить такой скалы и сомневался в её существовании. Когда он показал Артуру Фловердью фотографию той части города, где стоял храм, то был ошеломлён,

когда тот указал его почти точное местоположение. Затем он спокойно объяснил и предназначение необычной постройки, которое до этого не приходило в голову исследователям: это было помещение для охраны, в которой он служил в качестве солдата две тысячи лет тому назад.

Значительное количество его описаний оказались верными. При подходе к Петре Артур Фловердью указал на таинственную скалу и, оказавшись в городе, даже не взглянув на карту, пришёл прямо к помещению для охраны и объяснил, как работала там пропускная система. В конце концов, он нашёл то место, где, по его словам, он был убит вражеским копьем в I веке до нашей эры. Он также указал расположение и назначение других, ещё не раскопанных построек города.

Эксперт и археолог Петры, сопровождавший Артура Фловердью, не мог объяснить необычные знания этого англичанина. Он сказал:

Он описал всё детально и последовательно, и многое из того, что он рассказал, хорошо согласуется с археологическими и историческими фактами. Нужно обладать совсем иным уровнем познаний, чтобы суметь создать фальсификацию, соответствующую объёму его воспоминаний, по крайней мере, тех, о которые он мне сообщил. Я не думаю, что он мошенник. Я не думаю, что он способен на фальсификацию такого масштаба⁴.

Что, кроме перерождения, могло бы объяснить невероятные знания Артура Фловердью? Можно предположить, что он мог прочесть книги о городе Петра или даже получить эти знания посредством телепатии,

но загвоздка в том, что некоторая из предоставленной им информации была неизвестна даже экспертам.

Существует ещё ряд удивительных случаев с детьми, которые неожиданно вспоминали некоторые детали своей предыдущей жизни. Многие из таких случаев были собраны доктором Яном Стивенсоном из университета Вирджинии⁵. Один такой поразительный случай детских воспоминаний прошлой жизни привлёк внимание Далай-ламы, который послал своего специального представителя для встречи с ребёнком и проверки информации⁶.

Девочку звали Камалжит Коур; она была дочерью школьного учителя в семье сикхов, жившей в штате Пенджаб в Индии. Однажды во время посещения ярмарки в местной деревне со своим отцом она вдруг попросила его отвезти её в другую деревню, находившуюся на некотором расстоянии от этой. Её отец был очень удивлён и поинтересовался о причине. «Здесь всё не моё, — сказала она ему. — Это не мой дом. Пожалуйста, привези меня в ту деревню. Я каталась там на велосипеде с одним школьным другом, когда нас сбил автобус. Мой друг погиб сразу на месте. А у меня были повреждены череп, ухо и нос. Меня перенесли с места аварии и положили на скамейку напротив маленького дома с двориком, а потом увезли в деревенский госпиталь. Мои раны сильно кровоточили; родители и родные были рядом со мной. Так как возможности лечить меня в местном госпитале не было, они решили отвезти меня в город Амбала. Когда доктор сказал, что меня уже нельзя спасти, я попросила своих родных отвезти меня домой». Отец был шокирован её рассказом, но по настоятельной просьбе дочери он согласился отвезти её в ту деревню, считая это всего лишь детской причудой.

Когда они вместе приехали в ту деревню, девочка узнала и показала то место, где была сбита автобусом. Далее она попросила нанять рикшу и стала указывать ему дорогу. Когда они прибыли к тому скоплению домов, где, по её словам, она раньше жила, Камалжит остановила рикшу. Маленькая девочка и её озадаченный отец подошли к дому, который, как она сказала, принадлежал её прежней семье; отец, до сих пор не веривший дочери, спросил соседей, не живёт ли здесь семья, которая потеряла свою дочь. Они подтвердили историю и сказали ошеломлённому отцу, что Ришма, дочь семьи, погибла в возрасте шестнадцати лет, скончавшись по дороге из больницы домой.

Отец сильно разволновался и сказал Камалжит, что они должны возвратиться домой. Но та пошла прямо к дому и, попросив у его обитателей одну из своих старых школьных фотографий, начала её зачарованно рассматривать. Когда прибыли дед и дяди Ришмы, она их узнала и безошибочно назвала каждого. Камалжит показала отцу свою прежнюю комнату и провела по дому. Потом она спросила про школьные книги, два серебряных браслета, две ленточки и новый тёмно-бордовый костюм. Её тетя объяснила, что все эти вещи принадлежали Ришме. Потом Камалжит направилась к дому дяди, где опознала некоторые другие вещи. На следующий день она встретилась со всеми прежними родственниками, а когда нужно было садиться в автобус, чтобы ехать домой, она отказалась, объявив своему отцу, что хочет остаться. Но тот, в конце концов, уговорил её вернуться домой.

Её семья принялась восстанавливать все детали этой истории. Камалжит Коур родилась через десять месяцев после того, как умерла Ришма. Хотя маленькая девочка не ходила в школу, она часто делала вид,

будто читает, и смогла назвать имена всех школьных друзей Ришмы. Камалжит всегда просила покупать ей одежду тёмно-бардового цвета. Её родители узнали, что Ришме подарили новый тёмно-бордовый костюм, но она так и не успела поносить его. Последнее, что помнила Камалжит из своей прежней жизни, — это затухающие фары машины, когда они возвращались из больницы домой; в этот момент она, наверное, и умерла.

Я допускаю, что некоторым эта история может показаться неправдоподобной. Например, можно предположить, что семья маленькой девочки по каким-то своим соображениям подговорила её объявить себя реинкарнацией Ришмы. Родственники Ришмы были зажиточными фермерами. Но и семья Камалжит Коур тоже была не бедной и владела одним из лучших домов в своей деревне, с просторным двором и садом. Любопытным в этой истории было то, что члены семьи девочки в этой жизни на самом деле чувствовали себя очень неловко из-за всей этой истории и переживали о том, «что могут подумать соседи». Тем не менее наиболее показательным является то, что семья Ришмы признала: несмотря на их пробелы в знании своей религии и на то, что им неизвестно, верят ли сикхи в реинкарнацию или нет, они абсолютно не сомневались в том, что Камалжит Коур на самом деле является их Ришмой.

Всем, кто хочет серьёзно изучить вопрос о жизни после смерти, я предлагаю познакомиться с волнующими свидетельствами околосмертных переживаний. Поразительное количество людей, переживших околосмертный опыт, вернулись к жизни с уверенностью, что жизнь продолжается после смерти. Многие из них

до этого вообще не имели никаких религиозных убеждений и никакого опыта духовных переживаний:

Сейчас, по прошествии всей своей жизни, без малейшей тени сомнений я совершенно уверен, что существует жизнь после смерти; и я не боюсь умирать. Нет, не боюсь. Некоторые из тех, кого я знаю, очень сильно напуганы и боятся смерти. Я же всегда улыбаюсь про себя, когда слышу, как люди сомневаются в возможности жизни после смерти или говорят: «Когда мы умираем, то исчезаем». Я говорю себе: «Они и вправду не ведают»⁷.

То, что случилось со мной в тот момент, является самым необычным переживанием, которое я когда-либо испытывал. Оно заставило меня осознать, что существует жизнь после смерти⁸.

Я знаю, что жизнь после смерти существует! И никто не может разрушить мою веру. У меня нет сомнений в том, что это знание несёт успокоение и что бояться нечего. Я не знаю, что лежит дальше, за тем, что я испытал, но для меня вполне достаточно и этого...

Мой опыт дал мне ответ на вопрос, которым каждый задаётся хотя бы раз в жизни. Да, жизнь после смерти существует! Более прекрасная, чем всё то, что мы можем себе представить! Если вы однажды пережили этот опыт, ничто не может с ним сравниться. Вы просто знаете это — и всё!⁹

Исследования околосмертного опыта также показывают, что люди, пережившие его, в большинстве своём становятся более открытыми и склонными к принятию идеи реинкарнации.

Кроме того, не может ли удивительный талант к музыке или математике детей-вундеркиндов также являться свидетельством его развития в предшествующих жизнях? Вспомните Моцарта, сочинявшего менуэты в возрасте пяти лет и создававшего сонаты в восемь¹⁰.

Можно задаться вопросом: «Если жизнь после смерти действительно существует, тогда почему же её так трудно вспомнить?» В «Мифе об Эре» Платон предлагает объяснение такому изъяну нашей памяти. Эр был солдатом, которого сочли погибшим в сражении, и он, похоже, тоже пережил околосмертный опыт. Будучи «мёртвым» он многое смог увидеть и получил приказ вернуться к жизни для того, чтобы рассказать другим, на что похоже то, что происходит с нами после смерти. Перед своим возвращением он увидел тех, кто готовился к новому рождению: они двигались в жару и страшный зной через «равнину Забвения» — голую пустыню, где нет ни деревьев, ни другой растительности. «Уже под вечер, — повествует Платон — они располагаются у реки Аметет, вода которой не может удержаться ни в каком сосуде. В меру все должны были выпить этой воды, но, кто не соблюдал благоразумия, те пили без меры, а кто её пьёт таким образом, тот всё забывает»¹¹. Эру же воду пить запретили, и, очнувшись, он обнаружил себя лежащим на погребальном костре, способным вспомнить всё, что увидел и услышал.

Существует ли некий универсальный закон, согласно которому нам почти невозможно вспомнить, кем мы рождались и где жили до этого? Или же просто сам объём нашего опыта, его неохватность и сила наших переживаний стирают любую память о прошлых жизнях? Я спрашиваю себя иногда, насколько это

могло бы помочь нам, если бы мы действительно могли вспомнить о них? Не запутались бы мы ещё больше?

Непрерывность ума

С точки зрения буддизма главный довод, «обосновывающий» реальность перерождения, опирается на глубокое понимание непрерывности потока ума. Откуда происходит сознание? Оно не может возникнуть из ниоткуда. Момент сознания не может возникнуть без другого непосредственно предшествующего ему момента сознания. Его Святейшество Далай-лама объясняет этот сложный процесс следующим образом:

Основой принятия идеи перерождения в буддизме является непрерывная природа сознания. Возьмём, к примеру, наш материальный мир. Мы считаем, что можно возвести все элементы нашей Вселенной в её современном состоянии, вплоть до микроуровня, к источнику её происхождения — начальному моменту, где все элементы материального мира сосредоточены в том, что называется «частицами пространства». Эти частицы, в свою очередь, представляют состояние, появившееся в результате распада предыдущей Вселенной. Существует, таким образом, постоянный цикл, в котором Вселенная развивается, разрушается и затем рождается снова.

То же самое происходит и с умом. Тот факт, что мы обладаем чем-то, что мы называем «умом» или «сознанием», является достаточно очевидным, так как о его наличии свидетельст-

вует наш чувственный опыт. Из нашего собственного опыта также очевидно, что то, что мы называем «умом» или «сознанием», подвержено изменениям и зависит от различных условий и обстоятельств. Это указывает на преходящую, ежемоментно меняющуюся природу ума, его склонность к изменению.

Другим очевидным фактом является то, что на грубом уровне «ум» или «сознание» тесно связан и зависит от физиологических состояний тела. В то же время должна существовать некая основа, энергия или исток, который позволял бы уму в его взаимодействии с материальными частицами обладать способностью порождать сознательных живых существ.

Так же, как и материя, эта основа должна иметь некий континуум в прошлом. Так, пытаясь выяснить причины нынешнего состояния своего ума, или сознания, мы обнаруживаем, что стремимся найти источник непрерывности ума, который, как и источник материальной Вселенной, теряется в бесконечности. Ум, как мы убеждаемся в этом, не имеет начала.

Следовательно, для того, чтобы этот непрерывный поток ума продолжал существовать, должны иметь место последовательные перерождения.

Буддизм верит во всеобщность принципа причинности, гласящего, что всё подвержено изменению и влиянию определённых причин и условий. Здесь нет места ни для божественного творца, ни для самопорождающихся существ, скорее, всё возникает как результат взаимодействия неких причин и условий. Поэтому и сознание также

возникает и существует как результат своих предшествующих моментов бытия.

Когда мы говорим о причинах и условиях, то можно выделить два их основных типа: субстанциальные причины — тот материал, из которого что-то возникает, и сопутствующие факторы, которые влияют на это причинное возникновение. В случае с нашими телом и умом, хотя они и способны влиять друг на друга, одно не может стать субстанцией для другого... Ум и материя, хотя и зависят друг от друга, не могут служить друг для друга субстанциальной причиной.

Такова основа принятия в буддизме идеи перерождения¹².

Большинство людей, употребляя слово «перерождение», имеют в виду «что-то», что перерождается, что путешествует из одной жизни в другую. Но в буддизме мы не верим в независимую и неизменную сущность, вроде души или эго, которая могла бы пережить смерть тела. То, что обеспечивает непрерывность существования между жизнями, является, согласно нашему представлению, не неким существом, а самым тонким уровнем сознания. Далай-лама объясняет это так:

Согласно представлениям буддизма, высшим созидательным принципом является сознание. Существуют различные уровни сознания. То, что мы называем самым глубоким и тонким сознанием, существует всегда. Непрерывность этого сознания в некотором смысле похожа на нечто постоянное, подобное частицам пространства. Роль, которую играют частицы пространства в материальной сфере, в сфере сознания выполня-

ет ясный свет... Именно ясный свет своей особой энергией осуществляет связь с сознанием¹³.

То, как именно происходит перерождение, хорошо иллюстрирует следующий пример:

Последовательные существования в цепи перерождений не похожи на жемчужины в ожерелье, соединённые вместе единой нитью — «душой», пронизывающей их все; они больше похожи на кубики игральных костей, стоящие один на другом. Каждая кость существуя отдельно, поддерживает стоящую на ней другую, с которой она функционально связана. Кости связаны между собой не тождественностью, но взаимообусловленностью¹⁴.

В буддийских писаниях есть очень ясное объяснение этого процесса взаимообусловленности. Буддийский мудрец Нагасена объяснил это царю Мелинде в знаменитой серии вопросов и ответов:

Царь спросил Нагасену:

— Когда кто-то перерождается, это — тот же человек, которой только что умер, или уже другой человек?

Нагасена ответил:

— Он не тот же и не другой... Скажи мне, если кто-то зажжёт лампу, может ли она гореть всю ночь?

— Да.

— Является ли то пламя, которое горит во время первой стражи, тем же самым, что горит во время второй... или последней?

— Нет.

— Значит ли это, что в первую стражу существует одна лампа, во вторую — другая, а в третью ещё одна?

— Нет, потому что это — та же лампа, чей свет сияет всю ночь.

— Точно так же и с перерождением: когда возникает одно явление, одновременно исчезает другое. Поэтому первый момент осознания в новой жизни не будет тем же, что и последний момент осознания в предыдущей, но он не будет и другим.

Царь попросил привести другой пример, чтобы пояснить точную природу этой зависимости; и Нагасена сравнил её с молоком: творог, масло или сметана, которые могут быть получены из молока, никогда не будут тем же самым, что и само молоко, но они полностью зависят от него в процессе изготовления.

Далее царь спросил: «Если нет сущности, которая переходит от одного тела к другому, не будем ли мы тогда свободны от всех негативных действий, совершённых нами в прошлых жизнях?»

Нагасена привёл такой пример. Один человек украл чьи-то плоды манго. Украденные плоды манго не являются теми же самыми, что и те, которые другой человек когда-то приобрёл и посадил. Так почему же вор заслуживает наказания? Причина, по словам Нагасены, заключается в том, что украденные манго выросли только благодаря плодам, которые ранее были посажены их владельцем. Точно таким же образом, через действия, совершённые в одной жизни, чистые или нечистые, мы связаны с другой жизнью, и мы не свободны от результатов этих действий.

Карма

На исходе второй стражи той ночи, когда Будда достиг просветления, он обрёл ещё одно знание, дополнившее

его знание о перерождении, — знание *кармы* — естественного закона причины и следствия.

«Небесным, очищенным взором, выходящим за пределы человеческого видения, я узрел, как существа исчезают и рождаются снова. Я увидел людей знатных и безродных, выдающихся и ничтожных, и то, как каждый получает согласно своей карме благоприятное или мучительное перерождение»¹⁵.

Кармой называется та истина и движущая сила, которая лежит в основе перерождения. На Западе «карма» часто неправильно понимается как рок, фатум или тотальная предопределённость. Лучше всего понимать под кармой неумолимый закон причины и следствия, управляющий всей Вселенной. Слово «карма» буквально означает «действие»; карма — это одновременно и сила, скрытая в наших действиях, и тот результат, к которому они приводят.

Существует много видов кармы: мировая карма, карма страны и карма города, индивидуальная карма. Все они тесно взаимосвязаны между собой, и только просветлённое существо способно понять эту сложную взаимосвязь во всей её полноте.

Что же это такое карма? Если попробовать сформулировать это простыми словами, карма означает, что все наши действия, совершаемые с помощью тела, речи и ума, имеют соответствующий результат. Каждое действие, даже самое маленькое, несёт в себе зародыш своих последствий. Учителя говорят, что даже маленькая доза яда может причинить смерть, и даже крошечное зёрнышко может вырасти в огромное дерево. Как сказал Будда: «Не пренебрегайте негативным действиям под предлогом того, что они малы; как ни мала искра, она может дотла сжечь стог сена размером с гору». А ещё он сказал: «Не пренебрегайте малейшими

благими действиями, думая, что от них нет пользы; даже мельчайшие капли воды в конце концов наполняют огромный сосуд». Карма не ветшает со временем, как внешние вещи, и не теряет своей силы. Она не может быть разрушена «временем, огнём или водой». Её сила никогда не исчезает, пока она не созреет.

Даже если результаты наших действий ещё не созрели, они неизбежно будут расти, ожидая подходящих условий. Обычно мы забываем о содеянном, и только спустя долгое время его результаты настигают нас. Но в тот момент мы уже не можем связать их с породившей их причиной. Представьте себе орла, говорит Джигме Лингпа. Он летает высоко в небе, не отбрасывая тени. Ничто не обнаруживает его присутствия. Однако, внезапно увидев свою добычу, он камнем падает вниз; и только когда он настигает её, на земле появляется его угрожающая тень.

Проявление результатов наших действий может часто задерживаться, вплоть до следующих жизней. Мы не можем выделить какую-то одну причину происходящего, потому что каждое событие может вызываться очень сложным взаимодействием различных карм, созревших одновременно. Поэтому мы склонны думать, что происходящее с нами сегодня «случайно»; а когда всё идет хорошо, мы считаем это просто «удачей» или «везением».

Тем не менее что же, кроме кармы, может удовлетворительно объяснить те разительные различия, которые существует между нами? Даже родившись в одной и той же семье или стране при сходных обстоятельствах, мы вырастаем с абсолютно несхожими характерами, в нашей жизни происходят совершенно разные события, и все мы обладаем различными талантами, склонностями и судьбами.

Как сказал Будда: «То, кем вы являетесь, определяется тем, какими вы были; а то, кем вы будете, определяется вашими действиями в настоящем». А Падмасамбхава добавил: «Если вы хотите узнать о своей прошлой жизни, посмотрите на своё нынешнее положение; а если вы хотите узнать о своей будущей жизни, посмотрите на свои действия в настоящем».

Доброе сердце

Итак, условия рождения в будущей жизни определяются природой наших действий в этой жизни. И очень важно никогда не забывать, что результат наших действий полностью зависит от стоящего за ними намерения, или мотивации, а не от их масштабов.

Во времена Будды жила одна старая нищенка, по имени «Полагающаяся на Радость». Она часто наблюдала за тем, как цари, принцы и другие люди делали подношения Будде и его учениками. И ничего другого на свете ей так не хотелось, как последовать их примеру. С этим желанием она пошла просить милостыню, но всё, что она смогла получить к концу дня, была лишь одна маленькая монетка. Она взяла её и пошла в лавку, чтобы купить немного масла. Продавец сказал ей, что невозможно купить что-либо на такую маленькую сумму, однако когда он услышал, что она хочет сделать подношение Будде, то сжалился над ней и дал ей немного масла. Она принесла его в монастырь и зажгла там светильник. Поставив его перед Буддой, нищенка загадала желание: «Мне нечего поднести, кроме этого маленького светильника. Но пусть через это подношение в будущем я получу благословение от светоча мудрости. Пусть я смогу освободить всех

существ от тьмы. Пусть я смогу очистить все их омрачения и привести их к просветлению».

В ту ночь масло во всех остальных светильниках сгорело до конца. Но на рассвете, когда ученик Будды Маудгальяяна пришёл, чтобы собрать светильники, светильник нищенки всё ещё горел. Увидев, что один светильник ещё горит, полный масла и с непрогоревшим фитилём, он подумал: «Нет необходимости в том, чтобы этот светильник горел ещё и днём», — и попытался его задуть. Но он продолжал гореть. Он попытался пальцами затушить фитиль, но тот не хотел гаснуть. Он накрыл светильник своей одеждой, но он продолжал сиять. Тогда Будда, который спокойно наблюдал за этими попытками ученика, произнёс: «Маудгальяяна, ты хочешь потушить этот светильник? Это невозможно. Ты не сможешь даже сдвинуть его, не говоря уже о том, чтобы потушить. Даже если бы ты попытался вылить на этот светильник воду всех океанов, он всё равно бы не потух. Вода всех рек и озёр мира не может затушить его. Почему? Потому что этот светильник был поднесён с преданной верой и чистым сердцем и умом. Такая мотивация наделила его способностью приносить невероятное благо». Когда Будда промолвил это, нищенка приблизилась к нему, и он предсказал ей, что в будущем она станет совершенным буддой по имени «Свет Лампады».

Так что именно наше намерение, или мотивация, хорошая или плохая, определяет плод наших действий. Шантидева сказал:

*Вся радость, что есть в этом мире,
Происходит от поиска счастья для тех,
кто вокруг.
Всё страдание, что есть в этом мире,*

*Происходит от поиска счастья
для себя самого¹⁶.*

В силу того что закон кармы непреложен и неотвратим, всякий раз, как мы причиняем другим вред, мы также причиняем вред самим себе; и всякий раз, как мы приносим другим счастье, мы создаём причины для собственного счастья в будущем. Далай-лама даёт нам совет:

Если вы попытаетесь умерить свои эгоистические побуждения — гнев и тому подобное — и станете развивать в себе доброту и сострадание к другим, то в конечном итоге вы сами выиграете от этого. Поэтому я иногда говорю, что именно так должны поступать мудрые эгоисты. Глупые эгоисты всегда думают только о себе и в результате сами от этого страдают. Мудрые же эгоисты думают о других, помогают другим по мере своих сил и в результате сами от этого выигрывают¹⁷.

Вера в реинкарнацию свидетельствует о том, что существует некая высшая справедливость и доброта во Вселенной. И именно эту доброту мы все и пытаемся в себе обнаружить и высвободить. Всякий раз, когда мы творим добро, мы приближаемся к ней; всякий раз, когда мы творим зло, мы затемняем и подавляем её. И всякий раз, когда нам не удастся воплотить её в своей жизни и поступках, мы испытываем обиду и разочарование.

Поэтому, если бы нужно было сформулировать самое важное, что требуется от нас в свете понимания процесса реинкарнации, можно было бы сказать так: пестуйте своё доброе сердце, искренне стремящееся

к тому, чтобы другие существа обрели непреходящее счастье, и заботящееся о его сохранении. Воспитывайте в себе эту доброту и упражняйтесь в ней. Далай-лама сказал: «Не нужно храмов, не нужно сложной философии. Наш собственный ум, наше собственное сердце и есть наш храм; моя философия — это доброта».

Творчество

Карма не является чем-то неотвратимым или предопределённым. Карма означает *нашу* способность к творчеству и к изменению. Она носит творческий, креативный характер, потому что мы *способны* решать, как и почему нам действовать. Мы *можем* меняться. Будущее в наших руках и зависит от веления нашего сердца. Будда сказал:

*Карма все создаёт подобно художнику,
Карма творит подобно танцору*¹⁸.

Так как всё непостоянно, текуче и взаимосвязано, наши мысли и поступки неотвратимо влияют на будущее. Любую ситуацию, какой бы безнадёжной и ужасной она нам ни казалась, например, смертельную болезнь, можно использовать для своего развития. Любое преступление и любую жестокость можно очистить искренним раскаянием и подлинной духовной практикой.

Миларепа считается великим йогиним, поэтом и святым Тибета. Помню, с каким волнением я читал в детстве его жизнеописание, рассматривая небольшие красочные иллюстрации в своей рукописной книжке. В молодости Миларепа обучался колдовству

и из чувства мести с помощью чёрной магии погубил множество людей. Но благодаря своему раскаянию, а также тяжёлым испытаниям и невзгодам, которые ему пришлось испытать под руководством своего великого учителя Марпы, он смог очистить все свои негативные деяния. В итоге Миларепа достиг просветления и стал героем, вдохновляющим миллионы людей на протяжении столетий.

В Тибете мы говорим: «Дурные поступки имеют одно хорошее качество — от них можно очиститься». Поэтому надежда есть для всех. Даже убийцы и самые закоренелые преступники могут измениться и преодолеть свою обусловленность, влекущую их к совершению преступлений. Наша настоящая ситуация, если мы способны искусно и мудро использовать её, может стать источником вдохновения для освобождения из рабства страданий.

Всё, что случается с нами сегодня, как зеркало, отражает нашу прошлую карму. Если мы понимаем это, и понимаем по-настоящему, то какие бы трудности и страдания ни настигали нас, мы уже не воспринимаем их как неудачу или катастрофу, а страдание не кажется нам наказанием. Нам уже не нужно корить себя или ненавидеть. В боли, которую нам приходится испытывать, мы видим завершение, созревший плод нашей прошлой кармы. Тибетцы говорят, что страдание — это «метла, которая выметает всю нашу негативную карму». Мы можем даже порадоваться тому, что посредством этого определённая негативная карма иссякает. Мы понимаем, что «удача», плод хорошей кармы, может скоро пройти, если не использовать её во благо; а «несчастье», результат негативной кармы, может дать нам прекрасную возможность для развития.

Для тибетцев карма имеет по-настоящему живое и практическое значение в их повседневной жизни. Они живут по принципу кармы, будучи уверены в её истинности, и это составляет основу буддийской этики. Они понимают карму как естественный и справедливый процесс. Поэтому карма вселяет в них чувство личной ответственности за всё, что они делают. Когда я был маленьким, в нашей семье был один замечательный слуга, которого звали Апе Дордже и который очень любил меня. Он был воистину святой человек и за всю свою жизнь никому не сделал ничего плохого. Всякий раз, когда я говорил или делал что-то дурное, он тут же мягко замечал: «О, так нехорошо», — и таким образом привил мне глубокое чувство повсеместного присутствия и актуальности кармы и почти автоматическую привычку изменять поведение при возникновении малейшей неблагоприятной мысли.

Действительно, так ли уж сложно увидеть карму в действии? Ведь, стоит нам только оглянуться назад на свою прошлую жизнь, как мы ясно видим последствия некоторых своих действий. Когда мы расстраиваем или обижаем кого-то, разве впоследствии это не сказывается на нас самих? Не оставляет ли это в нас горький привкус неприятного воспоминания, с лёгкой тенью неприязни к самому себе? Эта тень и это воспоминание и есть карма. Наши привычки и страхи тоже вызваны кармой — результатом того, что мы сделали, сказали и о чём подумали в прошлом. Если мы внимательно проанализируем свои поступки и серьёзно понаблюдаем за ними, то увидим, как в них сама собой повторяется одна простая схема. *Всякий раз, когда мы совершаем негативные действия, это приводит к боли и страданию; всякий раз, когда мы совершаем действия позитивные, это со временем приносит нам счастье.*

Ответственность

Меня поражает то, как удивительно точно свидетельства околосмертного опыта подтверждают истинность кармы. Один общий момент околосмертных переживаний, ставший предметом многочисленных обсуждений, — это «панорамный просмотр жизни». Оказывается, что испытывавшие его люди не только в самых живых деталях вновь пересматривают события своей жизни, но также осознают во всей полноте всевозможные последствия того, что они совершили. В самом деле они переживают то воздействие, которое их поступки оказали на других людей, испытывая все их чувства, какими бы неприятными или шокирующими они ни были¹⁹:

Вся моя жизнь пронеслась у меня перед глазами — и мне было стыдно за многое, что я в ней совершил, поскольку у меня словно появилось другое понимание своих поступков... И не только того, что я совершил, но и того, как это повлияло на других людей... Я обнаружил, что даже наши мысли никуда не исчезают²⁰.

Передо мной прошла моя жизнь... Я вновь испытал все пережитые мною чувства. И я своими глазами увидел, как эти чувства повлияли на мою жизнь. И как моя жизнь до сего момента повлияла на жизни других...²¹

Я сам становился каждым, кому причинил вред, и каждым, кому сделал что-то хорошее²².

Я снова пережил каждую возникшую мысль, каждое сказанное мной слово и каждый совершённый поступок. Кроме того — я осознал последствия каждой своей мысли, слова или поступка

для каждого человека, когда-либо оказавшегося в моём окружении или в сфере моего влияния, независимо от того, знал я его или нет... И вдобавок — воздействие каждой моей мысли, слова и действия на погоду, растения, животных, почву, деревья, воду и воздух²³.

Думаю, что эти свидетельства следует принимать всерьёз. Они помогают осознать всю полноту последствий того, что мы делаем, говорим или думаем, и побуждают нас к всё большей ответственности. Я заметил, что когда люди начинают понимать, что не смогут избежать естественного закона кармы, многие чувствуют в ней некую угрозу. Есть и такие, кто заявляет о своём полном презрении к карме, хотя в глубине души их мучают серьёзные сомнения по этому поводу. Днём они могут действовать с лишённым страха презрением ко всякой морали, с искусственной беззаботностью и уверенностью, а ночью, когда они остаются наедине с самими собой, их ум бушуют смутные тревоги и сомнения.

Как на Востоке, так и на Западе существуют свои особые способы ухода от ответственности, связанной с пониманием кармы. На Востоке люди используют карму как предлог, чтобы не подавать другим руку помощи, говоря, что, каким бы тяжёлым ни было страдание других, это — «их карма». В «свободомыслящем» западном мире мы поступаем наоборот. Западные люди, верящие в карму, могут быть излишне «чувствительны» и «заботливы», говоря, что помощь другим будет вмешательством в то, что те сами должны «прожить» или «проработать в себе». Какая искусная уловка, какое изощрённое предательство нашей человеческой природы! Возможно, что наша карма как раз и за-

ключается в том, чтобы найти способ помочь другим. Я знаком с некоторыми богатыми людьми; их благосостояние может обречь их на гибель, если они будут потворствовать своей лени и эгоизму; с другой стороны, они могут использовать своё богатство как шанс помочь себе, искренне поддерживая нуждающихся.

Мы всегда должны помнить о том, что мы реализуем свой выбор через свои действия, слова и мысли. И мы можем сделать выбор в пользу того, чтобы положить конец страданию и причинам страдания и помочь пробудить в себе свой истинный потенциал — нашу природу будды. До тех пор пока эта природа полностью не пробудится, и мы не освободимся от неведения, слившись воедино с не знающим смерти просветлённым умом, не будет конца круговерти рождений и смертей. Поэтому, как говорят нам учения, если мы не возьмём всю полноту ответственности за самих себя сейчас, в этой жизни, наше страдание будет продолжаться не одну-две жизни, а многие и многие тысячи жизней.

Именно это отрезвляющее знание заставляет буддистов считать будущие жизни намного более важными, чем нынешняя, ибо будущие рождения столь многочисленны. И эта долгосрочная перспектива определяет весь их образ жизни. Они знают, что жертвовать целой вечностью ради этой жизни — всё равно, что потратить сбережения всей жизни на один глоток влаги, слепо игнорируя все последствия.

Но если мы соблюдаем закон кармы и пробуждаем в себе доброе сердце любви и сострадания, если очищаем поток своего сознания, постепенно пробуждая мудрость природы своего ума, тогда мы сможем действительно стать человеком в истинном смысле этого слова и, в конце концов, достичь просветления.

Альберт Эйнштейн сказал:

Человек — это ограниченная в пространстве и времени часть целого, которое мы называем Вселенной. Он ощущает себя, свои мысли и чувства как нечто отдельное от всего остального — словно некий оптический обман сознания. Этот обман — своего рода тюрьма, в которой мы ограничены собственными желаниями и любовью лишь к нескольким наиболее близким нам людям. Мы должны стремиться выйти на свободу из этой тюрьмы, расширяя сферу своего сострадания, чтобы включить в неё всех живых существ и всю природу во всей её красоте²⁴.

Регинкарнация в Тибете

Тот, кто овладел законом кармы и достиг реализации, обладает свободой выбора и может снова и снова сознательно принимать рождение, чтобы помогать другим. В Тибете традиция признания таких инкарнаций, или *тулку*, началась в XIII веке и продолжается по сей день. Когда умирает достигший высокого уровня реализации учитель, он (или она) может оставить точные указания о месте своего нового рождения. Кого-то из его ближайших учеников или духовных друзей могут затем посетить видения или сны, предсказывающие скорое перерождение. В некоторых случаях его прежние ученики направляются к известному и почитаемому учителю, обладающему способностью распознавать *тулку*, и он может увидеть сон или видение, которое поможет поискам. Когда ребёнок найден, именно этот учитель подтверждает верность их выбора.

Истинный смысл этой традиции в том, чтобы уберечь от потери мудрость достигших реализации учителей. Наиболее важным в жизни такого вновь воплощённого мастера является то, чтобы в процессе обучения пробудилась его (или её) изначальная природа — память мудрости, унаследованная из предыдущего воплощения. Это и есть настоящий признак подлинности избранника-перерожденца. Его Святейшество Далай-лама, например, признаёт, что уже в раннем возрасте был способен понимать без особых трудностей многие аспекты буддийской философии и сложные для понимания учения, на овладение которыми обычно требуется много лет.

Воспитание тулку требует особого внимания и заботы. Ещё до начала обучения его родители получают особые наставления о том, как воспитывать такого ребёнка. Обучение тулку является намного более строгим и интенсивным чем обучение обычных монахов, так как от него ожидают намного большего.

Иногда тулку вспоминают свои прошлые жизни или демонстрируют выдающиеся способности. По словам Далай-ламы: «Маленькие дети, которые являются инкарнациями учителей, часто помнят предметы и людей из своих прошлых жизней. Некоторые могут наизусть декламировать священные тексты, хотя они ещё не изучали их»²⁵. Некоторым инкарнациям не нужно учиться или практиковать столько же, сколько другим. Случай с моим учителем Джамьянгом Кхьенце ярко свидетельствует об этом.

В детстве у моего учителя был очень строгий наставник, с которым он жил в его отшельническом приюте в горах. Однажды утром тот должен был идти в соседнюю деревню, чтобы провести ритуал для только что умершего человека. Перед самым своим уходом он

дал моему учителю текст под названием «*Воспевание имен Манджушри*» — очень сложный текст объёмом не менее пятидесяти страниц, на запоминание которого обычно требовалось несколько месяцев. На прощание наставник сказал: «Выучи это к вечеру!»

Маленький Кхьенце был таким же, как все дети, и, как только наставник ушёл, он начал играть. Так он играл и играл до тех пор, пока его соседи не стали всерьёз волноваться и упрощать его: «Лучше начинать учить, иначе тебя побьют». Они знали, как требователен и суров был наставник. Но он не обратил на их слова никакого внимания и продолжал играть. В конце концов, перед самым заходом солнца, зная, что его наставник должен вот-вот вернуться, он прочёл текст один раз. Когда наставник вернулся и проверил его, мальчик смог воспроизвести весь текст по памяти слово в слово.

Обычно ни один наставник в здравом рассудке не дал бы такое задание ребёнку. Но в глубине души наставник знал, что Кхьенце был инкарнацией Манджушри, Будды Мудрости. Всё выглядело так, как если бы он пытался «выманить» его, чтобы тот показал, кто он такой. Да и сам ребёнок, принимая такое сложное задание безо всякого протеста, молчаливо признавал, кем он является на самом деле. Позже Кхьенце написал в своей автобиографии, что, хотя наставник и не признался в этом, он был сильно потрясён.

Так что же всё-таки продолжается в тулку? Является ли он той самой личностью, что и предыдущая инкарнация? И да, и нет. Его мотивация и преданность служению всем существам остаются теми же, но сам он не является той же самой личностью. То, что наследуется из жизни в жизнь, — это благословение, то, что христиане называют «благодатью». Эти благосло-

вание и благодать передаются в гармоничном соответствии с каждой последующей эпохой. Инкарнация появляется таким образом, который потенциально лучше всего подходит карме современников тулку, чтобы он мог принести им максимальную пользу.

Возможно, наиболее вдохновляющим примером богатого потенциала, действенности и гибкости этой системы является Его Святейшество Четырнадцатый Далай-лама. Он почитается всеми буддистами как инкарнация Авалокитешвары, Будды Бесконечного Сострадания.

Воспитанный в Тибете как мирской правитель, монарх и живое божество, Далай-лама получил полное традиционное обучение и основные учения всех линий передач и стал воистину одним из величайших живых учителей в духовной традиции Тибета. Тем не менее весь мир знает его как человека очень простого, с чрезвычайно практическим взглядом на мир. Далай-лама живо интересуется всеми аспектами современной физики, нейробиологии, психологии и политики, а его взгляды и призывы к всеобщей ответственности обращены не только к буддистам, но и к людям любых верований и убеждений во всём мире. За свою преданность политике ненасилия в сорокалетней неравной борьбе тибетского народа за независимость от Китая, в 1989 году он стал лауреатом Нобелевской премии мира. В наше особенно жестокое время его пример вдохновлял многих людей в разных частях земного шара в их стремлении к свободе. Далай-лама стал одним из лидеров, выступающих за сохранение окружающей среды, неустанно пытаясь пробудить в своих современниках осознание опасности эгоистичной материалистической философии. Далай-ламу повсеместно почитают как деятели культуры, так и политические

лидеры, однако я знаком также с сотнями самых обычных людей разных национальностей, чьи жизни изменились благодаря красоте, юмору и радости его святого присутствия. Я верю, что Далай-лама — не что иное, как лик Будды Сострадания, обращённый к находящемуся под угрозой человечеству. Он воплощает собой Авалокитешвару не только на благо Тибета или буддистов, но и на благо всей планеты, нуждающейся, как никогда прежде, в его исцеляющем сострадании и примере абсолютной преданности делу мира.

Для западных людей может показаться удивительным, что в Тибете было так много инкарнаций, и что большинство из них были великими учителями, учёными, писателями, мистиками и святыми, внесшими выдающийся вклад как в буддийское учение, так и в развитие общества. Они сыграли центральную роль в истории Тибета. В то же время я верю, что процесс реинкарнации не ограничен только Тибетом, но происходит и происходил во всех странах и во все времена. На протяжении всей истории существовали люди, наделённые творческим гением, духовными силами и гуманистическим мировоззрением, которые помогали человечеству идти вперёд. Я думаю о Ганди, Эйнштейне, Аврааме Линкольне, матери Терезе, а также о Шекспире, Франциске Ассизском, Бетховене, Микеланджело. Когда тибетцы слышат о таких людях, они тут же называют их бодхисаттвами. Каждый раз, как я слышу о них, об их работе и их видении, я поражаюсь величию этого грандиозного эволюционного процесса непрерывного перевоплощения будд и учителей для освобождения живых существ и улучшения нашего мира.

ГЛАВА 7

Бардо и другие реальности

Бардо — это тибетское слово, означающее просто переход или промежуток между завершением одной ситуации и началом другой. *Бар* значит «между», а *до* — «подвешен» или «брошен». Слово «бардо» стало известным в современном мире благодаря популярности «Тибетской книги мёртвых». С момента выхода первого английского перевода этой книги в 1927 году она вызвала огромный интерес среди западных психологов, писателей и философов; миллионы экземпляров были распроданы по всему миру.

Название «Тибетская книга мёртвых» было придумано её составителем и редактором, американским учёным У. И. Эванс-Венцем по примеру известной (но также неверно названной) «Египетской книги мёртвых»¹. Настоящее название книги — «Бардо тодрол ченмо», что значит «Великое освобождение благодаря слушанию в бардо». Учения о бардо очень древние и находятся в так называемых тантрах дзогчен². Линия передачи этих учений восходит от учителей, воплощённых в человеческом облике, к Изначальному Будде, называемому Самантабхадра на санскрите

и Кунтусангпо на тибетском языке, олицетворяющему абсолютную, обнажённую, подобную небу, изначальную чистоту природы нашего ума. В то же время книга «Бардо тодрол ченмо» сама является частью обширного цикла учений, переданных Гуру Падмасамбхавой и обнаруженных в XIV веке тибетским провидцем Карма Лингпой.

«Великое освобождение благодаря слушанию в бардо», или «Тибетская книга мёртвых», представляет собой книгу знаний уникального рода. Это нечто вроде путеводителя или рассказа о путешествии по этапам смерти, предназначенного для чтения учителем или духовным другом умирающему или уже умершему человеку. В Тибете существуют «Пять методов достижения просветления без медитации»: благодаря *видению* великого учителя или священного предмета; благодаря *ношению* на теле рисунков, заключающих в себе особое благословение — мандал со священными мантрами; благодаря *вкушению* сакральных нектаров, освящённых учителями во время особых интенсивных практик; благодаря *вспоминанию* практики переноса сознания, или *пховы*, в момент смерти; и благодаря *слушанию* определённых глубоких учений, таких как «Великое освобождение благодаря слушанию в бардо».

«Тибетская книга мёртвых» предназначена для человека, занимающегося практиками, или для того, кто уже знаком с этими учениями. Для современного читателя она очень трудна и вызывает много вопросов, на которые просто невозможно ответить без некоторого знания традиции, в которой она возникла. Это особенно верно в связи с тем, что эту книгу нельзя полностью понять и воспользоваться ею без знания неписанных устных наставлений, передаваемых от учителя к ученику и дающих ключ для её практического использования.

В этой книге я перевожу в гораздо более широкий и доступный для понимания контекст те учения, с которыми западные читатели впервые познакомились благодаря «Тибетской книге мёртвых».

Бардо

Из-за популярности «Тибетской книги мёртвых» люди обычно ассоциируют бардо со смертью. Слово «бардо» действительно используется тибетцами в повседневной речи как правило для обозначения промежуточного состояния между смертью и новым рождением. Но оно обладает и гораздо более широким и глубоким смыслом. Учения о бардо лучше, наверное, чем какие-либо другие, позволяют нам осознать всю глубину и необъятность знания будд о жизни и смерти, и понять, насколько нераздельно в действительности то, что мы называем «жизнью» и «смертью», если взглянуть на них и ясно осознать с точки зрения просветления.

Мы можем разделить всё наше существование на четыре реальности: жизнь, умирание и смерть, состояние после смерти и новое рождение. Они составляют четыре бардо:

1. «Естественное» бардо этой жизни
2. «Мучительное» бардо умирания
3. «Сияющее» бардо дхарматы
4. «Кармическое» бардо становления.

1. Естественное бардо этой жизни охватывает весь период между рождением и смертью. С точки зрения современного знания этот период может показаться

нам чем-то большим, чем просто бардо, или переход. Но если хорошенько задуматься, то станет ясно, что в сравнении с огромной протяжённостью нашей кармической истории время, проводимое нами в этой жизни, на самом деле относительно коротко. Учения особо подчёркивают, что бардо этой жизни — единственно возможный и поэтому самый лучший период для подготовки к смерти путём получения учений и обретения стабильности в практике.

2. Мучительное бардо умирания длится с начала процесса умирания до остановки так называемого «внутреннего дыхания». В свою очередь, этот процесс достигает кульминации в момент смерти, когда всходит заря природы ума — так называемое «сияние основы».

3. Сияющее бардо дхарматы включает в себя послесмертное переживание сияния природы ума, излучения или «ясного света», проявляющегося в виде звука, цвета и свечения.

4. Кармическое бардо становления — это то, что мы обычно называем *бардо* или промежуточным состоянием, которое длится до момента нашего нового рождения.

Отличительной особенностью, определяющей каждое бардо, является то, что все они представляют собой промежутки или периоды, в которых присутствует особая возможность для пробуждения. Возможности для освобождения возникают постоянно и непрерывно на протяжении жизни и смерти, и учения о бардо являются ключом или инструментом, позволяющим нам открыть и узнать их, чтобы наиболее полно воспользоваться ими в нужный момент.

Неопределённость и возможность

Основной характерной чертой бардо является то, что они представляют собой периоды глубокой неопределённости. Возьмём, к примеру, нашу жизнь. По мере того как мир вокруг нас становится всё более беспоконным, наша жизнь всё больше теряет присущую ей изначальную целостность. Потеряв контакт и всякую связь с самими собой, мы живём в тревожном, запутанном и часто параноидальном состоянии. Мельчайшие кризисы способны проткнуть воздушный шарик наших тайных стратегий. Достаточно одного приступа паники, чтобы дать нам почувствовать, насколько все ненадёжно и неустойчиво. Жизнь в современном мире — это существование в мире бардо, и нам не обязательно умирать, чтобы пережить это состояние.

Неопределённость, уже сейчас повсеместно присутствующая во всём, становится ещё более ощутимой и более ярко выраженной после смерти, когда наши ясность или смятение, по словам учителей, становятся «в семь раз сильней».

Беспристрастно взглянув на жизнь, каждый может убедиться, что постоянно живёт в состоянии двусмысленной подвешенности. Наш ум вечно мечется от смятения к ясности, и обратно. Если бы мы, по крайней мере, всё время находились только в смятении, в этом была бы хоть какая-то определённость. Воистину непостижимым в жизни является то, что несмотря на всё свое смятение мы также можем проявлять настоящую мудрость! И это раскрывает нам суть бардо как непрерывного, выводящего из равновесия колебания между ясностью и смятением, замешательством и прозрением, определённостью и неопределённостью, здравомыслием и безумием. В нашем уме, в его

нынешнем состоянии, мудрость и неведение возникают одновременно или, используя буддийскую терминологию, являются «со-возникающими». Это значит, что мы всё время находимся в ситуации постоянного выбора между ними, и всё зависит от того, что мы выберем.

Из-за этой постоянной неопределённости всё может показаться нам унылым и почти безнадежным. Но если взглянуть в неё поглубже, то станет ясно, что неопределённость по самой своей природе постоянно порождает некие промежутки, моменты, в которые вновь и вновь возникают удивительные возможности глубокого преображения, при условии, конечно, что мы сможем их распознать и уловить.

Поскольку жизнь есть не что иное, как бесконечная череда рождений, смертей и «переходов», то состояния бардо случаются с нами постоянно, являясь основополагающим элементом нашей психики. Тем не менее обычно мы не замечаем этих промежутков, так как внимание нашего ума переходит от одной так называемой «устойчивой» ситуации к другой, привычно игнорируя постоянно возникающие моменты перехода. На самом же деле, как помогают нам понять учения, каждое мгновение нашего опыта есть некое бардо, поскольку каждая мысль и каждое чувство рождаются из природы ума и, умирая, вновь в ней исчезают. И учение показывает нам, что именно в такие моменты серьёзных изменений и переходов и может обнаружить себя подобная небу, истинная, изначальная природа нашего ума.

Позвольте мне привести такой пример. Представьте, что в один прекрасный день вы возвращаетесь после работы домой и обнаруживаете, что ваша дверь взломана и висит на петлях. Вас ограбили. Вы захо-

дите внутрь и видите, что всё, что у вас было, исчезло. На какой-то момент вы замираете в полнейшем шоке, в полном смятении ума, отчаянно пытаетесь определить, что пропало. Вдруг вам становится ясно: вы потеряли всё. Ваш беспокойный и взволнованный ум совершенно оглушён, и все мысли вмиг затихают. И вдруг, словно некая благодать, приходит глубокое спокойствие. Больше не нужно бороться, не нужно делать усилий, всё это не имеет смысла. У вас нет выбора — придётся распрощаться со всем.

В предшествующий миг вы чувствовали, что потеряли что-то очень ценное, но тут же, в следующий момент времени, ваш ум уже пребывает в состоянии глубокого покоя. Когда с вами происходит подобное, не бросайтесь сразу же искать решение. Побудьте какое-то время в этом состоянии покоя. Позвольте ему стать тем зазором, о котором мы говорили. И если вы действительно останетесь какое-то время в этом промежутке, наблюдая за своим умом, то сможете уловить проблеск бессмертной природы просветлённого ума.

Чем чувствительнее и внимательнее мы будем к удивительным возможностям глубокого прозрения, возникающим в подобных промежутках и переходах, тем лучше мы внутренне подготовимся к тому моменту, когда они проявятся в несравненно более мощной и неконтролируемой форме во время смерти.

Это крайне важно, так как в учениях о бардо говорится, что в определённые моменты ум бывает намного свободнее, чем обычно. Эти особенные моменты обладают намного большей внутренней силой, чем остальные, и несут в себе куда большую кармическую нагрузку и потенциал возможных последствий. И высший из таких моментов — это момент смерти. Ибо в этот момент мы оставляем своё тело,

и у нас появляется величайшая возможность для освобождения.

Каких бы высот мы ни достигли на духовном пути, мы ограничены телом и его кармой. Но вместе с телесным освобождением смерть даёт нам чудесную возможность осуществить всё то, к чему мы стремились в своей практике всю жизнь. Даже в случае совершенного учителя, достигшего высочайшего уровня реализации, окончательное освобождение, известное как *паринирвана*, наступает только во время смерти. Поэтому согласно тибетской традиции мы не празднуем дни рождения учителей, мы празднуем день *их смерти*, или ухода, — момент их окончательного просветления.

Будучи ещё ребёнком в Тибете и многие годы спустя, я слышал множество историй о великих практикующих и даже об обычных с виду йогилах и мирянах, которые ушли из жизни совершенно необыкновенным образом. Только в этот самый последний момент они демонстрировали глубину своей духовной реализации и силу учения, которое они смогли воплотить на практике³.

В тантрах дзогчен, древних учениях, частью которых являются эти наставления по бардо, рассказывается о сказочной птице *гаруде*, которая вылупляется из яйца, будучи уже взрослой. Этот образ символизирует нашу исконную природу, которая уже абсолютно совершенна. Крылья птенца гаруды покрыты перьями и полностью развиты внутри яйца, но он не может взлететь, пока не вылупится. И только когда скорлупа расколется, он сможет выбраться наружу и взмыть высоко в небо. Точно так же, по словам учителей, и качества природы будды скрыты нашим телом, и, как только тело будет отброшено, они проявятся во всем своем сиянии.

Причина, по которой момент смерти обладает столь мощным потенциалом, заключается в том, что именно тогда естественным образом проявляется, во всём своём необъятном величии, изначальная природа ума — *сияние основы*, или *ясный свет*. И если мы сможем в этот решающий момент узнать сияние основы, то, как утверждает учение, мы достигнем освобождения.

Тем не менее это будет невозможно, если мы ещё при жизни не познакомимся с природой ума и по-настоящему не привыкнем к ней в ходе духовной практики. Именно поэтому в нашей традиции принято говорить, хотя это и может показаться удивительным, что достигший освобождения в момент смерти считается освободившимся в *этой* жизни, а не в одном из состояний бардо после смерти. Ведь именно в течение этой жизни произошло и было закреплено решающее узнавание ясного света. Понимание этого является ключевым моментом.

Иные реальности

Я уже говорил, что различные бардо представляют собой потенциальные возможности. Но почему, собственно, мы вообще способны воспользоваться теми возможностями, которые возникают в бардо? Ответ прост: всё это — различные состояния и реальности ума.

В буддизме мы упражняемся в том, чтобы посредством медитации в точности исследовать многочисленные взаимосвязанные аспекты ума и искусно проникать в различные уровни сознания. Существует ясное и чётко определённое соотношение между

состояниями бардо и уровнями нашего сознания, которые проявляются на протяжении всего цикла жизни и смерти. Переход от одного бардо к другому, как в жизни, так и в смерти, связан с соответствующим изменением сознания, и мы можем познакомиться с этим процессом и, в конце концов, полностью понять его с помощью духовной практики.

Поскольку процесс, разворачивающийся в бардо смерти, заложен в глубине нашего ума, он проявляется на самых разных уровнях и в жизни. Например, существует очевидная связь между тонкими уровнями сознания, через которые мы проходим во время сна и сновидений, и тремя бардо, относящимися к процессу смерти:

- ❖ засыпание подобно бардо умирания, когда первоэлементы и процесс мышления растворяются и наступает переживание сияния основы;
- ❖ фаза сновидений похожа на бардо становления, промежуточное состояние, в котором мы обладаем ясновидением и необычайно подвижным «ментальным телом», испытывающим самые разные переживания. В состоянии сновидения мы тоже обладаем неким похожим телом — телом сновидения, благодаря которому ощущаем все переживания той жизни, которой живём во сне;
- ❖ в промежутке между бардо смерти и бардо становления есть совершенно особое состояние сияния, или ясного света, которое называют, как я уже упоминал, «бардо дхарматы». Через это состояние проходит каждый, но лишь очень немногие способны заметить его, не говоря уже о том, чтобы полностью войти в его переживание, ибо только опытный практик способен его узнать. Бардо дхарматы соот-

ветствует периоду, наступающему после засыпания и длящемуся до начала сновидений.

Конечно же, бардо смерти соответствуют куда более глубокие состояния сознания, чем состояния сна и сновидений, и события гораздо более мощные, но относительные уровни их тонкости аналогичны друг другу и показывают те связи и параллели, которые существуют между различными уровнями сознания. Учителя часто используют это особое соответствие, чтобы показать, насколько сложно сохранять осознанность во время состояний бардо.

Многие ли из нас осознают те изменения, которые происходят в сознании во время засыпания? Или в тот момент сна, когда сновидения ещё не начались? Кто из нас хотя бы во время сновидений осознаёт, что спит? Представьте теперь, насколько трудно нам будет сохранить своё осознание в смятении и хаосе бардо смерти.

То состояние, в котором находится наш ум во время сна и сновидений, указывает на то, каким он будет во время соответствующих состояний бардо. В частности, то, как вы сейчас реагируете на свои сны, с их кошмарами и затруднительными ситуациями, показывает, какими могут быть ваши реакции в посмертном состоянии.

Вот почему йога сна и сновидений играет такую важную роль в подготовке к смерти. Здесь целью практикующего является неустанное и непрерывное поддержание осознанности природы ума на всем протяжении дня и ночи, и использование различных фаз сна и сновидений для узнавания и изучения того, что случится в состояниях бардо в процессе умирания и после наступления смерти.

Поэтому выделяют ещё два других вида бардо, часто рассматриваемые *внутри* естественного бардо этой жизни: бардо сна и сновидений и бардо медитации. Медитация — это дневная практика, а йога сна и сновидений — практика, выполняемая ночью. В традиции, к которой принадлежит «Тибетская книга мёртвых», эти два бардо добавляются к четырем основным, образуя группу из шести бардо.

Жизнь и смерть как на ладони

Для каждого бардо существует собственный уникальный набор наставлений и медитационных практик, в точности соответствующих этим реальностям и свойственным им особым состояниям ума. Именно так духовные практики и упражнения, предназначенные для каждого из состояний бардо, могут помочь нам наилучшим образом использовать заключённые в них возможности для освобождения. Главное, что нужно понять о бардо, — это то, что, упражняясь в соответствующих практиках, можно *на самом деле познать эти состояния ума, пока мы ещё живы*.

Для западных людей может оказаться довольно сложно понять и принять возможность подобного совершенного овладения различными измерениями сознания. Однако, смею вас заверить, оно вполне достижимо.

Куну Лама Тензин Гьялцен был высоко реализованным учителем, родившимся в районе Гималаев в северной Индии. В молодости он повстречал в Сиккиме одного ламу, который посоветовал ему идти в Тибет, чтобы продолжить изучение буддизма. Так Куну Лама пришёл в провинцию Кхам, в Восточном Тибете, где

получил учения от многих великих лам, включая и моего учителя Джамьянга Кхьенце. Знание санскрита позволило Куну Ламе снискать повсеместное уважение среди тибетцев и открыло перед ним множество дверей. Учителя охотно учили его в надежде, что он принесёт эти учения назад в Индию и передаст их дальше, так как знали, что учение находится там на грани исчезновения. Во время своего пребывания в Тибете Куну Лама достиг исключительных познаний и высокого уровня духовной реализации.

В конце концов, он возвратился в Индию, где жил настоящим аскетом. Когда, покинув Тибет, мы с моим учителем и паломниками прибыли в Индию, мы искали его по всему Бенаресу. В итоге нашли в одном индуистском храме. Никто здесь не знал, кто он такой, никто не знал даже того, что он был буддистом, не говоря уже о том факте, что он — учитель. Люди видели в нем доброго и мягкого святого-йогина и подносили ему еду. Всякий раз, как я вспоминаю о нём, говорю себе: «Таким, наверное, был святой Франциск Ассизский».

Когда первые беженцы, тибетские монахи и ламы, прибыли в Индию, Куну Ламе поручили обучать их грамматике и санскриту в школе, основанной Далай-ламой. Многие учёные ламы посещали эту школу и учились у него, и все считали его прекрасным преподавателем санскрита. Но однажды кто-то случайно задал ему вопрос по поводу учения Будды. Ответ Куну Ламы был необыкновенно глубоким. Сразу же последовали другие вопросы, и обнаружилось, что Куну Лама знал ответ на любой поставленный вопрос. Он мог преподавать любое учение, о котором его просили. Слава о нём распространилась столь широко, что через какое-то время он уже обучал представителей

различных школ их собственным уникальным традициям.

Позже Его Святейшество Далай-лама выбрал Куну Ламу в качестве своего духовного учителя. Он видел в нём настоящий источник вдохновения для своего обучения и практики сострадания. Куну Лама действительно был живым примером сострадания. Даже став уже широко известным учителем, он совсем не изменился. По-прежнему носил ту же старую, простую одежду и жил в маленькой комнатке. Когда кто-нибудь приходил и делал ему подношение, он просто отдавал его в подарок следующему посетителю. Если кто-то готовил для него, он ел, а если нет — обходился без еды.

Однажды один хорошо знакомый мне учитель пришёл навестить Куну Ламу и задать ему пару вопросов о бардо. Этот учитель был профессором, основательно изучившим традицию «Тибетской книги мёртвых» и обладавшим глубоким опытом связанных с ней практик. Позже он рассказал мне, как, задав свои вопросы, он, как замороженный, слушал ответы Куну Ламы. Никогда ещё он не слышал ничего подобного. Когда Куну Лама говорил о бардо, его описания были настолько живыми и точными, что создавалось впечатление, будто он объяснял кому-нибудь, как пройти на Кенсингтон Хай Стрит, к Центральному парку или на Елисейские Поля. Казалось, что он действительно там находился.

Куну Лама объяснял бардо исходя непосредственно из своего собственного опыта. Йогины такого уровня способны путешествовать сквозь любые измерения реальности. Именно потому, что все состояния бардо содержатся в наших умах, их и можно обнаружить и освободить с помощью практик бардо.

Эти учения исходят из ума мудрости будд, способных видеть жизнь и смерть как на ладони.

Мы тоже будды. Поэтому, если мы будем заниматься духовной практикой в бардо этой жизни, погружаясь всё глубже и глубже в природу своего ума, то сможем открыть для себя знание о бардо, и истина этих учений раскроется в нас сама собой. Вот почему естественное бардо этой жизни имеет такое невероятно важное значение. Именно здесь и сейчас начинается подготовка ко всем состояниям бардо. Сказано, что «высший способ подготовки — это стать просветлённым сейчас, в этой жизни».

ГЛАВА 8

Эта жизнь — естественное бардо

Давайте теперь рассмотрим первое из четырёх бардо — естественное бардо этой жизни со всеми его многочисленными аспектами. Позже, мы сможем рассмотреть остальные три бардо. Естественное бардо этой жизни охватывает всё время нашей жизни от рождения до смерти. Учение о нём ясно объясняет, почему это бардо является столь драгоценной возможностью, что на самом деле означает быть человеком и что является самым важным и единственно существенным для того, чтобы правильно воспользоваться даром человеческого рождения.

Учителя говорят нам, что существует определённый аспект нашего ума, который является его фундаментальной основой, его называют «основой обыкновенного ума». Лонгченпа, выдающийся тибетский учитель XIV века, описывает его следующим образом: «Это — непросветлённое, нейтральное состояние, относящееся к категории ума и ментальных явлений и являющееся основой для всех карм и „следов“ сансары и нирваны»¹. Оно функционирует как своего рода склад, в котором, как семена, хранятся отпечатки всех

наших прошлых действий, вызванных негативными эмоциями. Когда складываются подходящие условия, эти семена прорастают и проявляются как обстоятельства и ситуации нашей жизни.

Эту основу обычного ума можно представить как некий банк, в котором карма лежит в форме депозита отпечатков и привычных тенденций. Если мы привыкли мыслить по определённой схеме, положительной или отрицательной, эти тенденции будут легко воспроизводиться, проявляясь в наших действиях снова и снова. При постоянном повторении наши склонности и привычки укореняются всё глубже, растут и набирают силу, даже когда мы спим. Таким образом, в конечном счёте они определяют всю нашу жизнь, нашу смерть и наше перерождение.

Мы часто спрашиваем себя: «Что будет со мной, когда я умру?» Ответ здесь таков: то состояние ума, в котором мы пребываем *сейчас*, та личность, которой мы являемся *сейчас*, — это и есть то, чем мы будем в момент смерти, если не изменимся. Вот почему исключительно важно использовать *эту* жизнь, чтобы очистить поток своего сознания и, соответственно, свой характер и саму основу своего существа, пока это ещё возможно.

Кармическое видение

Почему мы родились людьми? Все существа, обладающие одинаковой кармой, будут иметь схожее видение окружающего их мира, и этот общий для них набор восприятий называется «кармическим видением». Тесная связь между нашей кармой и миром, в котором мы живём, объясняет также происхождение различных

видимых форм. Например, мы с вами являемся представителями рода человеческого, потому что разделяем общую исходную карму.

Внутри мира людей каждый из нас тоже обладает своей собственной, индивидуальной кармой. Мы рождаемся в разных странах, городах и семьях; у каждого из нас различные воспитание, образование, внешние влияния и верования. И всё это составляет нашу карму. Каждый из нас представляет собой сложный комплекс привычек и прошлых действий, поэтому мы не способны смотреть на вещи иначе, как со своей собственной, специфичной для нас точки зрения. Человеческие существа выглядят в общем похоже, но воспринимают вещи совершенно по-разному, и каждый из нас живёт в своём особом, отдельном от других индивидуальном мире. Как говорил Калу Ринпоче:

Если сотня людей спит и видит сны, каждый из них в своём сне будет пребывать в своей особой реальности. Про каждый сон можно сказать, что он истинный, но было бы бессмысленно утверждать, что сон одного человека является истинной реальностью, а сны всех остальных — иллюзией. Каждый человек воспринимает истину согласно своим кармическим схемам, обуславливающим его восприятие².

Шесть миров

Наше человеческое существование — не единственный вид кармического видения. В буддизме говорится о шести мирах: мире богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и адах. Каждый мир — результат

одной из шести основных негативных эмоций: гордыни, зависти, желания, невежества, жадности и гнева.

Существуют ли все эти миры во внешней действительности? Они могут реально существовать за пределом того, что воспринимается нашим кармическим видением. Не нужно забывать: *мы видим только то, что наше кармическое видение позволяет нам видеть, и ничего более.* Так же, как в нынешнем, неочищенном и неразвитом состоянии нашего восприятия мы способны осознавать только *эту* Вселенную, так и какое-нибудь насекомое может увидеть на нашем пальце целый ландшафт. Мы настолько самоуверенны, что верим только тому, что видим. Однако великое буддийское учение говорит нам о бесконечном множестве миров в самых разных измерениях. Возможно даже, что существует множество миров, похожих на наш или полностью подобных ему. А некоторые современные астрофизики выдвигают теории о существовании параллельных Вселенных. Как вообще можно уверенно говорить о том, что существует и что не существует за пределами нашего ограниченного видения?

Если взглянуть на окружающий нас мир и в наш собственный ум, можно увидеть, что шесть миров действительно существуют. Они существуют в той мере, в какой мы бессознательно позволяем себе проецировать вовне свои отрицательные эмоции и фиксировать вокруг нас целые миры, определяя стиль, форму, атмосферу и содержание нашей жизни. Они существуют также и внутри нас как различные семена и склонности к определённым негативным эмоциям. Они присутствуют в нашей психофизической системе и всегда готовы прорасти и расцвести пышным цветом в зависимости от внешних влияний, которым они подвергаются, и от образа жизни, который мы выбираем.

Давайте посмотрим, как некоторые из этих миров проецируются и кристаллизуются в окружающей нас реальности. Характерной чертой мира богов является, например, отсутствие страданий, это мир неизменной красоты и чувственного экстаза. Представьте себе богов: высоких, белокурых сёрфингистов, бездельничающих на пляжах и отдыхающих в залитых солнцем садах, слушающих приятную музыку и опьянённых разнообразными стимуляторами. Они — эксперты в медитации, йоге, работе над своим телом и различных способах самосовершенствования, но они никогда не напрягают мозгов и не сталкиваются со сложными ситуациями, связанными со страданием. Совершенно не осознавая свою подлинную природу, они пребывают в состоянии такой анестезии, что просто неспособны воспринимать реальное положение вещей.

Если некоторые места в Калифорнии и Австралии сразу приходят в голову как примеры мира богов, то мир полубогов можно наблюдать каждый день в интригах и конкурентной борьбе дельцов с Уолл-стрит или в бурлящих коридорах Вашингтона и Уайтхолла. Что же касается мира голодных духов, то он существует везде, где люди, несмотря на свое несметное богатство, никогда им не удовлетворены и страстно желают «поглотить» то одну компанию, то другую, или же они дают выход своей алчности в бесконечных судебных тяжбах. Включите любой телевизионный канал, и вы тотчас окажетесь в мире полубогов и голодных духов.

Качество жизни в мире богов может показаться более высоким, чем в нашем, однако учителя предупреждают нас, что человеческая жизнь обладает гораздо большей ценностью. Почему? Потому что мы обладаем сознанием и мышлением, которые являются «сырьём» для просветления, и потому что страда-

ние, пронизывающее собой человеческий мир, само по себе является стимулом к духовному преображению. Боль, горе, потери и бесконечные разочарования служат здесь воистину захватывающей и благородной цели — разбудить нас, помочь и прямо-таки заставить нас вырваться из круга сансары, чтобы освободить заключённое в нас величие.

Все духовные традиции подчёркивают, что человеческая жизнь уникальна и обладает таким потенциалом, о котором мы едва ли догадываемся. Они предупреждают нас, что если мы упустим возможность, предоставляемую этой жизнью для преобразования самих себя, то нам придётся очень долго ждать, прежде чем такая возможность появится вновь. Представьте себе слепую черепаху, странствующую в глубинах необъятного океана размером с Вселенную. Высоко на поверхности носится по воле волн деревянное кольцо. Каждые сто лет черепаха всплывает на поверхность. Буддисты говорят, что родиться человеческим существом *гораздо труднее*, чем черепахе, случайно всплыв на поверхность, попасть головой в это деревянное кольцо. Говорится также, что даже среди тех, кто родился человеческим существом, очень редко встречаются люди, которым выпадает удача установить духовную связь с учениями, а тех, кто действительно принимает эти учения всерьёз и воплощает их в своих действиях, ещё меньше: их так же мало, как «звёзд в полуденном небе».

Врата восприятия

Как я уже говорил, наше восприятие мира полностью зависит от нашего кармического видения. Для иллюстрации этого учителя используют такой класси-

ческий пример: шесть различных существ встречаются на берегу реки. В этой группе люди видят реку как воду — жидкость, пригодную для мытья или утоления жажды; для животных, например для рыб, река является домом; бог видит в ней приносящий блаженство нектар; полубог — оружие; голодный дух — гной и гнилую кровь; а обитатель ада — расплавленную лаву. Одна и та же вода будет восприниматься совершенно по-разному и даже абсолютно противоположным образом.

Это изобилие восприятий показывает нам, что все кармические видения являются иллюзиями. Ибо если одно и то же вещество может быть воспринято настолько по-разному, то как что-либо может обладать единой истинной и внутренне присущей ему реальностью? Это также показывает, почему возможно восприятие одними людьми этого мира как рая, а другими — как ада.

Учение говорит нам, что существует три основных типа видения: «нечистое, кармическое видение» обычных существ; «видение опыта», которое открывается практикующим в медитации и является путём или средством трансценденции; и «чистое видение» просветлённых существ. Просветлённые существа, или будды, воспринимают мир как спонтанно совершенную реальность, как мир абсолютной и ослепительной чистоты. Поскольку они очистили все причины своего кармического видения, они воспринимают все элементы реальности непосредственно в их обнажённом и изначально сакральном виде.

Всё, что мы видим в своём окружении, воспринимается нами таким, потому что мы закрепили наш опыт видения внутренней и внешней реальности через повторение, одинаково воспринимая её из жиз-

ни в жизнь. Это привело нас к ложному допущению, что то, что мы видим, есть объективная реальность. По мере нашего продвижения по духовному пути, мы учимся работать непосредственно с нашим фиксированным восприятием. Все наши прежние представления о мире, материи или даже о самих себе очищаются и растворяются, и возникает абсолютно новая, можно сказать небесная, сфера видения и восприятия. Как писал Блейк:

*Если б врата восприятия были чисты,
Всё показалось бы...
как оно есть — бесконечным³.*

Я никогда не забуду, как однажды в момент откровения Дуджом Ринпоче наклонился ко мне и сказал своим мягким и чуть-чуть высоким с хрипотцой голосом: «Ты ведь знаешь, не так ли, что в действительности всё окружающее исчезает, просто исчезает...»

Тем не менее у большинства из нас карма и негативные эмоции омрачают нашу способность видеть свою собственную внутреннюю природу и природу реальности. В результате этого мы хватаемся за счастье и страдание как за что-то реальное и в невежестве своих неуклюжих действий продолжаем сеять семена последующих рождений. Наши действия привязывают нас к непрерывному циклу мирского существования — бесконечному кругу рождения и смерти. И за наш нынешний образ жизни нам, возможно, придётся расплачиваться всем нашим будущим.

Такова истинная причина того, почему мы уже сейчас должны безотлагательно готовиться к мудрой встрече со смертью. Целью такой подготовки является преобразование своего кармического будущего

и предотвращение трагедии нового попадания во власть иллюзии и бесконечного повторения мучительного круга рождений и смертей. Эта жизнь предоставляет нам единственный шанс: время и место, где мы можем подготовиться к этому, и подлинная подготовка возможна только посредством духовной практики. Таково послание естественного бардо этой жизни, призыв которой невозможно игнорировать.

Как сказал Падмасамбхава:

*Теперь, когда для меня настает бардо этой жизни,
Я оставлю лень, на которою в жизни нет времени,
Вступлю, не отвлекаясь, на путь слушания
и понимания, размышления и созерцания,
и медитации,
И, превращая восприятия и ум в путь,
Реализую три каи — просветлённый ум⁴.
Теперь, когда я обрёл человеческое тело,
На пути нет времени для блужданий ума.*

Мудрость, реализующая отсутствие эго

Мне иногда любопытно, что почувствовал бы житель какой-нибудь маленькой тибетской деревни, если бы внезапно оказался в современном мегаполисе со всеми его сложными технологиями. Он, наверно, подумал бы, что уже умер и находится в состоянии бардо. Не веря своим глазам, он изумлённо смотрел бы на пролетающие в небе самолёты или на то, как один человек разговаривает по телефону с другим на другом конце земли. Он предположил бы, что у него на глазах происходят чудеса. Однако всё это кажется вполне обычным тому, кто живёт в современном мире и получил

западное образование, подробно объясняющее всё это с научной точки зрения.

Точно так же и в тибетском буддизме существует вполне обычное, так сказать, начальное духовное образование — духовное обучение естественному бардо этой жизни, дающее нам некий минимальный словарный запас, или азбуку ума. Основой этого обучения являются «три орудия мудрости»: мудрость слушания и понимания, мудрость размышления и созерцания и мудрость медитации. Они пробуждают в нас нашу истинную природу, благодаря им мы постепенно открываем и начинаем воплощать радостную свободу нашей подлинной сущности — то, что мы называем «мудростью, реализующей отсутствие эго».

Представьте себе человека, внезапно очнувшегося в больнице после автомобильной аварии и обнаружившего, что он находится в полном беспомоществе. Внешне всё цело и невредимо: те же лицо и фигура, ум и чувства тоже на месте, но полностью отсутствует всякое представление или воспоминание о том, кто он и откуда. Точно так же и мы не можем вспомнить свою подлинную личность, свою изначальную природу. В порыве отчаяния и неподдельного ужаса мы бросаемся на поиски и наспех придумываем себе другую личность, за которую цепляемся со всей безнадёжностью человека, падающего в пропасть. Эта подложная, присвоенная нами по неведению личность и есть «эго».

Эго — это одновременно отсутствие истинного знания о том, кто мы такие на самом деле, и результат этого неведения: обречённая попытка ухватиться — любой ценой — за сострепанный из чего попало и нами же придуманный образ нас самих. Этот выдающий себя за наше «я» шарлатан, который, чтобы поддерживать фикцию своего существования, вынужден,

точно хамелеон, постоянно менять свой облик. На тибетском языке эго называется *даг-дзин*, что означает «цепляние за „я“». Таким образом, эго определяется как совокупность наших непрекращающихся усилий уцепиться за своё иллюзорное представление о «я» и моём, о своём и чужом, вкупе со всеми идеями, концепциями, желаниями и действиями, которые питают эту фиктивную конструкцию. С самого начала подобное цепляние совершенно бессмысленно и обречено на неудачу, поскольку лишено всякого реального основания. Ведь то, за что мы пытаемся ухватиться, по природе своей неуловимо. Сам факт, что нам вообще нужно за что-то хвататься и без конца поддерживать и возобновлять своё цепляние, свидетельствует о том, что в глубине души мы знаем, что «я» лишено самостоятельного существования. Это скрытое, обескураживающее нас знание — источник всех наших страхов и глубокой внутренней неуверенности.

Пока эго не разоблачено, оно всё время будет водить нас за нос. Как несостоятельный политик, оно будет без конца раздавать свои обманчивые обещания. Как завравшийся адвокат, будет вечно выдумывать хитроумные оправдания и самую изощрённую ложь. Как ловкий ведущий ток-шоу, оно будет, не переставая, говорить и говорить, поддерживая непрерывный поток обаятельной и убедительной, но совершенно бессодержательной болтовни.

Несчётное множество жизней, проведённых в неведении, приучили нас отождествлять свое существо с эго. Величайшая победа эго состоит в том, что ему удалось соблазнить нас верой в то, что его жизненные интересы являются нашими подлинными интересами, и даже приучить нас отождествлять саму возможность нашего существования с необходимостью его выжи-

вания. Какая жестокая ирония, если учесть, что это с его привычкой к цеплянию — корень всех наших страданий! Однако это обладает такой силой убеждения, а мы так долго были жертвой его надувательства, что даже мысль о том, что мы можем остаться без него, вызывает в нас ужас. Остаться без этого, звучит его вкрадчивый шепот, значит потерять всё богатство и романтику человеческого бытия и превратиться в робота, которому неведомы цвета и краски жизни, или в безмозглый овощ.

Это блестяще играет на нашем фундаментальном страхе неизвестности и потери контроля. Мы можем сказать себе: «Пора действительно отказаться от этого, ведь я так страдаю из-за него. Но если я сделаю это, что же тогда случится со мной?»

Это сладко подпоёт нам: «Знаю, иногда я доставляю тебе неудобства, и поверь мне, я прекрасно понимаю тебя и твоё желание расстаться со мной. Но действительно ли это то, чего ты хочешь? Подумай хорошенько: если меня не станет, что случится с тобой? Кто позаботится о тебе? Кто будет защищать тебя и ухаживать за тобой, как делало я все эти годы?»

И даже если нам удастся вывести это на чистую воду и разоблачить всю его ложь, наш страх отказаться от него будет слишком велик, так как без истинного знания природы ума, нашей истинной личности, у нас просто не будет никакой другой альтернативы. Мы снова и снова уступаем его настойчивым просьбам с бессильным самопрезрением алкоголика, тянущегося к выпивке и прекрасно знающего, что он разрушает себя, или наркомана судорожно ищущего очередную дозу, зная, что после недолгого взлёта он вновь погрузится в болото опустошённости и отчаяния.

Эго на духовном пути

Мы вступаем на духовный путь, чтобы положить конец нелепой тирании эго. Однако его изобретательность поистине беспредельна. На каждом этапе эго может саботировать наше желание освободиться от него и использовать это желание в собственных целях. Истина проста, и учение предельно ясно, но, как показывает печальный опыт, едва только они начинают всерьёз нас затрагивать, эго тут же пытается все усложнить, так как чувствует надвигающуюся угрозу.

Сначала, когда мы попадаем под очарование духовного пути и открывающихся на нём возможностей, эго может даже подбадривать нас, говоря: «Просто удивительно! Это как раз то, что тебе нужно! В нём столько смысла. Безусловно, стоит попробовать!»

Потом, когда вы захотите попробовать заняться медитацией или принять участие в ретрите, эго снова будет подпевать: «Чудесная идея! Почему бы мне не пойти с тобой? Мы можем вместе чему-то научиться». На протяжении всего медового месяца нашего духовного саморазвития эго не устаёт поощрять нас: «Как это здорово! Просто замечательно. Как это меня вдохновляет...»

Но как только на нашем духовном пути мы доходим до того этапа, который я называю «мытьём посуды», и учение начинает затрагивать нас глубже, мы неизбежно сталкиваемся с правдой о самих себе. И когда игра эго становится очевидной и затрагиваются его больные места, тут-то и начинает возникать масса проблем самого разного рода. Это всё равно, как если прямо перед нами поместить зеркало, от которого невозможно отвернуться. Зеркало кристально чисто,

но в нём мы видим уставившуюся на нас противную, хмурую физиономию — наше собственное лицо. Мы, конечно, возмущаемся, так как нам очень не нравится то, что мы видим. В порыве ярости мы можем даже ударить по зеркалу и разбить его — но оно лишь расколется на сотни столь же противных лиц, по-прежнему пристально смотрящих на нас.

Тут уж мы начинаем откровенно злиться и горько сетовать. И что же тогда делает наше эго? Оно тут как тут, преданно держится нашей стороны и подстрекает: «Ты абсолютно прав, это возмутительно и невыносимо. Такое нельзя терпеть!» Дав себя увлечь, мы прислушиваемся, а эго продолжает бубнить свои заклинания, вызывая всех духов сомнения и болезненных чувств и подливая масла в огонь: «Ну, теперь-то ты видишь, что это учение тебе не подходит? А я ведь всё время тебе говорило об этом! Разве тебе не ясно, что это — не твой учитель. В конце концов, ты ведь — умный, современный, утончённый человек западной культуры, и вся эта экзотика, вроде дзена, суфизма, медитации и тибетского буддизма, — всё это тебе чуждо. Это восточная культура. Чем тебе может быть полезной философия, придуманная где-то в Гималаях тысячу лет назад?»

Ликуя, эго наблюдает за тем, как мы всё больше и больше попадаем в расставленную им ловушку. Оно даже начинает сваливать всю вину за боль, одиночество и трудности, преодолеваемые нами в процессе познания самих себя, на само учение и даже на учителя: «Этим гуру всё равно нет до тебя никакого дела, что бы с тобой не случилось. Всё, что им нужно, — это только эксплуатировать тебя. Они просто пользуются словами „сострадание“ и „преданность“, чтобы ты попал под их влияние...»

Эго чрезвычайно сообразительно и может повернуть учение в выгодную ему сторону, в конце концов, «дьявол может цитировать святое писание в своих собственных целях». Последним оружием эго является лицемерно показать пальцем на учителя и его последователей со словами: «Никто здесь, похоже, не живёт согласно истине учения!» Теперь эго встаёт в удобную позу справедливого судьи всякого поведения, чтобы подорвать в нас любую веру и преданность и всякое чувство ответственности за духовную работу над собой.

Тем не менее, если, несмотря на все предпринимаемые им попытки саботажа, мы продолжаем двигаться вперёд и целенаправленно упражняемся в практике медитации, мы постепенно осознаём, насколько были одурачены посулами эго — пустыми надеждами и ложными страхами. Мы начинаем понимать, что надежды и страхи — враги покоя ума. Надежды обманывают нас, оставляя разочарованными и опустошёнными; страхи же парализуют, удерживая нас в душной камере нашей мнимой личности. Нам становится ясно, сколь всеохватной была власть эго над нашим умом, и, освобождаясь на какое-то время от цепляния в пространстве свободы, которое открывается нам в медитации, мы начинаем с радостью улавливать проблески открытости нашей истинной природы. Мы понимаем, что эго, как сумасшедший шарлатан и профессиональный аферист, годами обманывало нас своими проектами, планами и обещаниями, с самого начала лишёнными всякой реальности и приведшими нас лишь к внутренней несостоятельности. Когда мы видим всё это в равностном покое медитации, не пытаясь ни утешить себя, ни закрыться от того, что мы обнаружили, оказывается, что все

эти проекты и планы пусты, никчёмны и обречены на провал.

В то же время это не просто разрушительный процесс. Одновременно с неимоверно ясным и зачастую мучительным осознанием обманчивой и потенциально преступной природы нашего эго, а также эго всех других людей в нас растёт чувство внутренней открытости, непосредственного понимания отсутствия эго и взаимосвязи всех вещей и того живого и великодушного юмора, который столь свойственен настоящей свободе.

Когда дисциплина научит нас, как упрощать свою жизнь, и шансы эго соблазнить нас станут минимальными, когда внимательность медитации ослабит хватку агрессивности, цепляния и негативных эмоций, тогда в нас постепенно начнёт всходить мудрость внутреннего видения. И во всеозаряющей ясности своего сияния это видение сможет — чётко и откровенно — раскрыть нам как тончайшие механизмы устройства нашего ума, так и природу самой реальности.

Мудрый проводник

Всю нашу жизнь в нас жили два разных существа. Одно — это эго, болтливое, требовательное, истерическое и расчётливое; другое — это наше скрытое духовное существо, чей тихий голос мудрости мы слышали крайне редко. Но по мере того как мы всё больше и больше слушаем учения, размышляем над ними и интегрируем их в свою повседневную жизнь, пробуждается и набирает силу наш внутренний голос, наша врождённая мудрость распознавания, называемая в буддизме «различающей осознанностью». Тогда

мы начинаем видеть разницу между её наставлениями и крикливыми и порабощающими голосами эго. К нам начинает возвращаться память о нашей истинной природе во всём её великолепии и достоверности.

Это означает, что мы открываем в себе своего собственного мудрого проводника. Поскольку он знает нас вдоль и поперёк, ибо он и *есть* мы, наш проводник с возрастающей ясностью и юмором может помочь нам справиться со всеми трудностями, создаваемыми нашими мыслями и чувствами. Наш проводник также проявляет себя как постоянное присутствие, полное радости, нежности, а иногда и самоиронии, которое всегда знает, что для нас лучше, и может помочь нам найти самые разнообразные способы избавления от нашей одержимости привычными стереотипами поведения и омрачающими эмоциями. По мере того как голос нашей различающей осознанности становится всё более отчетливым и набирает силу, мы учимся отличать истину от многочисленных обманов эго, привыкая доверять этому голосу с пониманием и уверенностью.

Чем чаще мы прислушиваемся к голосу своего мудрого проводника, тем легче нам становится работать со своими негативными состояниями, видя их насквозь, и даже смеяться над бессмысленной тщетой их нелепого спектакля. Постепенно мы станем всё быстрее и быстрее освобождаться от мрачных чувств и эмоций, господствовавших прежде над нашей жизнью, и эта способность — величайшее из чудес. Тертон Согьял, тибетский мистик, говорил, что на него не производит особого впечатления, если кто-то способен превратить пол в потолок или огонь в воду. Настоящее чудо, говорил он, — это когда кто-то способен освободить хотя бы одну негативную эмоцию.

Так вместо грубых и обрывочных сплетен, которыми нас всю жизнь кормит эго, мы будем всё лучше и лучше слышать в своём уме ясные советы учений, вдохновляющие, наставляющие и направляющие нас на каждом шагу. Чем больше мы прислушиваемся к ним, тем больше получаем мудрых наставлений. Слушая голос своего добродетельного проводника, своей различающей осознанности, и обрекая эго на молчание, мы вскоре почувствуем в себе благодатное присутствие радостной мудрости, которая, собственно, и составляет наше существо. В нас начинается новая жизнь, совершенно непохожая на ту, в которой мы фигурировали в образе своего эго. И в момент смерти мы уже будем знать, научившись этому за время жизни, как контролировать мысли и чувства, которые в противном случае становятся мучительной реальностью в стадиях умирания и в бардо.

Когда же наше беспамятство в отношении своей истинной личности начнёт излечиваться, мы окончательно поймём, что *даг-дзин*, наше цепляние за «я», — коренная причина всего нашего страдания. Мы поймём, сколько вреда причинило это цепляние нам самим и окружающим, и осознаем, что самая благородная и самая мудрая вещь на свете — это любовная забота о других вместо заботы о самих себе. И это принесёт нам исцеление сердца, исцеление ума и исцеление духа.

Важно всегда помнить, что принцип отсутствия эго не означает, что сначала было эго, а затем появились буддисты и покончили с ним. Наоборот, это означает, что с самого начала никакого эго вообще не существовало. Осознание этого и называется «отсутствием эго».

Три орудия мудрости

Учителя указывают нам путь к свободе, открывающийся в мудрости отсутствия эго. Это путь слушания и понимания, созерцания и размышления, и медитации. Вначале они советуют нам снова и снова *слушать* духовные учения. Когда мы слушаем их, эти учения постоянно напоминают нам о нашей скрытой природе мудрости. Это подобно тому, как если бы мы были тем самым человеком, чей образ мы нарисовали ранее в воображении лежащим на больничной койке в состоянии полного беспамятства, а кто-то любящий и заботящийся о нас шептал бы нам на ухо наше настоящее имя и показывал фотографии семьи и друзей, пытаясь вернуть нам знание о нашей потерянной личности. Постепенно, по мере того, как мы слушаем учения, определённые отрывки или внезапные вспышки понимания затрагивают в нас какие-то тайные струны; воспоминания о нашей истинной природе начинают просачиваться в наше сознание, и в нас начинается постепенно пробуждаться глубокое чувство чего-то уютного, домашнего и необъяснимо знакомого.

Слушать — гораздо более трудное дело, чем представляет себе большинство людей. Слушать по-настоящему, так, как понимают это учителя, означает совершенно отрешиться от самого себя, отбросив в сторону всю имеющуюся у нас информацию, понятия, идеи и предрассудки, которыми заполнена наша голова. Если мы начинаем по-настоящему слушать учения, все эти представления, являющиеся подлинной помехой на нашем пути — единственным, что отделяет нас от нашей истинной природы, — будут постепенно, но неуклонно вымываться из нашего ума.

Стремясь к подлинному слушанию, я часто вспоминал слова дзен-мастера Судзуки Роши: «Если ум пуст, он всегда готов к чему угодно, он открыт для всего. В уме начинающего масса возможностей, в уме знатка — очень мало»⁵. Ум начинающего — это открытый ум, пустой ум, ум, готовый ко всему. И если мы действительно будем слушать как начинающие, то, возможно, начнём по-настоящему слышать и понимать. Когда мы слушаем в безмолвии ума, свободного, насколько возможно, от шума предвзятых идей, это создаёт возможность для проникновения в нас истины учения, а смысл жизни и смерти становится на удивление всё более и более ясным. Мой учитель Дилго Кхьенце Ринпоче говорил: «Чем больше слушаешь, тем больше слышишь; чем больше слышишь, тем глубже становится понимание».

Затем это понимание углубляется, проходя через *размышление* и созерцание, — второе орудие мудрости. Когда мы размышляем над услышанным, понимание постепенно начинает просачиваться в поток нашего сознания и пропитывать собой наше восприятие собственной жизни. По мере того как созерцание постепенно раскрывает и обогащает то, что мы начали понимать интеллектуально, способствуя тому, чтобы понимание из головы постепенно проникало нам в сердце, события повседневной жизни начинают отражать и всё более глубоко и явственно подтверждать истину учений.

Третьим орудием мудрости является *медитация*. Посвятив необходимое время слушанию учений и размышлению над ними, мы применяем полученные прозрения и внутреннее понимание в собственных действиях и через процесс медитации используем их непосредственно для нужд повседневной жизни.

Сомнения на пути

Похоже, что было время, когда совершенный учитель мог передать единственное наставление совершенному ученику, и этот ученик мог достичь освобождения. Дуджом Ринпоче любил рассказывать историю об отпетом индийском разбойнике, который после бесчисленного множества успешных набегов и грабежей вдруг осознал ужасное страдание, причиняемое им людям. Стремясь искупить свою вину за содеянное, он пришёл к одному известному учителю и спросил его: «Я грешен и мучаюсь этим. Как мне выйти из этой ситуации. Что мне делать?»

Учитель оглядел разбойника с ног до головы и поинтересовался, что тот умеет делать хорошо.

— Ничего, — ответил разбойник.

— Ничего? — громко переспросил учитель. — Ну что-то ты ведь должен уметь делать хорошо!

Разбойник помолчал немного и признался.

— По правде говоря, у меня есть только один талант — это воровство.

Учитель рассмеялся.

— Прекрасно! Это как раз то умение, которое тебе сейчас нужно. Иди в спокойное место и укради все свои восприятия, своруй все звезды и планеты на небе и раствори их в чреве пустоты, во всеохватном пространстве природы ума.

Через двадцать один день разбойник реализовал природу своего ума и, в конце концов, стал почитаться одним из великих святых Индии.

В древние времена существовали столь искусные учителя и столь восприимчивые и целеустремлённые ученики, подобные этому разбойнику, способному

с непоколебимой преданностью практиковать одноединственное наставление, которое позволяло им достичь освобождения. Даже сейчас, если целиком и полностью посвятить себя какому-нибудь одному действенному и мудрому методу работы с умом, действительно можно достичь просветления.

Однако наш ум растерян и насквозь пропитан сомнениями. Иногда мне кажется, что сомнение является даже большим препятствием на пути развития человечества, чем желание и привязанность. Наше общество культивирует сообразительность вместо мудрости, прославляя самые поверхностные, грубые и бесполезные аспекты ума. Мы стали настолько ложно «утончёнными» и болезненно чувствительными, что само сомнение принимается нами за истину. Сомнение, представляющее собой не что иное, как отчаянную попытку эго защититься от напора мудрости, начинает почитаться как цель и результат истинного знания. Этот вид мелочного сомнения — жалкий император сансары, которому служат толпы «экспертов», учащих нас не великодушному сомнению, которое необходимо, по словам Будды, для испытания и проверки верности учений, а разрушительной форме сомнения, лишаящей нас жизненных ориентиров и отнимающей всякую веру и всякую надежду.

Кроме того, современное образование, догматически навязывая нам культ сомнения, на самом деле создало то, что можно назвать религией или теологией сомнения, согласно которой, чтобы казаться умным, мы должны всегда и во всём сомневаться. Мы должны всё время указывать на то, что плохо и неправильно, и очень редко задаваться вопросом о том, что хорошо и правильно, цинично отрицая все унаследованные духовные и философские идеалы и просто всё, что

совершается из благих побуждений или от чистого сердца.

Будда призывал нас к другому виду сомнения, похожему на сомнения опытного ювелира, который «плавит, режет и трёт золото, чтобы проверить его чистоту». Для такого рода сомнения, которое действительно способно выявить истину, если следовать за ним до конца, у нас нет ни внутреннего знания, ни мужества, ни навыков. Пока нам прививали бесплодное пристрастие к противоречию, оно выкрало у нас подлинную открытость и доверие к любому виду более широкой и облагораживающей истины.

Наше современное нигилистическое сомнение я предложил бы заменить тем, что называю «благородным сомнением», являющимся неотъемлемой частью пути к просветлению. Наш пребывающий в опасности мир просто не может позволить себе пренебречь глубочайшей истиной переданных нам мистических учений. Вместо того, чтобы сомневаться в учениях, не попробовать ли нам начать сомневаться в самих себе: в своём неведении, в уверенности, что мы уже всё постигли, в своём цеплянии и уловках, в своей страсти к так называемым объяснениям реальности, которые совершенно не несут в себе ни благостного вдохновения, ни всеобъемлющей мудрости, о которых говорят нам учителя, посланники Реальности.

Благородное сомнение побуждает нас продвигаться вперёд, вдохновляет и проверяет нас, требует от нас всё большей и большей подлинности, наделяет духовной силой и всё интенсивнее втягивает в мощное энергетическое поле истины. Когда я нахожусь со своими учителями, я снова и снова задаю им интересующие меня вопросы. Иногда я не получаю чётких ответов, но я не сомневаюсь ни в учителях, ни в истине учений.

Иногда я могу сомневаться в собственной духовной зрелости или в своих способностях воспринять истину так, чтобы полностью постигнуть её. Но чаще всего я просто продолжаю спрашивать и спрашивать до тех пор, пока не получу ясный ответ. И когда ответ приходит и с ясной силой звучит в моём уме, а сердце отвечает ему движением благодарности и признания, тогда во мне зарождается такая уверенность, какую не разрушить никаким насмешкам сомневающегося мира.

Помню, однажды зимой ясной лунной ночью ехали мы с одной из моих учениц из Парижа в Италию. Она работала мануальным терапевтом и прошла множество всевозможных тренингов и семинаров. Так вот, она говорила мне, что поняла: чем больше получаешь знаний, тем больше возникает сомнений, и тем тоньше становятся оправдания нашего сомнения, когда истина начинает проникать в нас глубже. Она призналась, что много раз пробовала убежать от учений, но в конце концов поняла, что бежать некуда, потому что в действительности она пыталась убежать от самой себя.

Я ответил ей, что сомнения — это не болезнь, а просто признак отсутствия того, что в нашей традиции мы называем «воззрением», которое состоит в прямом осознании природы ума и природы реальности. Когда наше воззрение всеобъемлюще, нет места даже и для тени сомнения, ибо тогда мы видим реальность своими собственными глазами. Но пока мы не достигли просветления, неизбежно будут сомнения, поскольку сомнение — основной вид деятельности непросветлённого ума, и единственный разумный способ обращения с сомнениями — это не подавлять их, но и не потакать им.

Сомнения требуют от нас настоящего мастерства в обращении с ними, и я замечаю, как мало людей

имеет представление о том, как выявлять сомнения и пользоваться ими. Какая горькая ирония заключена в том, что в цивилизации, поклоняющейся силе разоблачения и сомнения, вряд ли у кого достанет мужества разоблачить притязания самого сомнения или, как сказал один индийский учитель: спустить цепных псов сомнения на само сомнение, чтобы сбросить с него маску цинизма и обнаружить страх, отчаяние, безнадежность и возникающую из них унылую обусловленность. Тогда сомнения перестанут быть препятствиями и станут, наоборот, дверью к осознанию, и каждый раз при возникновении в уме сомнения истинно ищущий будет приветствовать его как средство для более глубокого проникновения в истину.

Мне нравится история об одном учителе дзен. У этого мастера был верный, но очень наивный ученик, видевший в нём живое воплощение Будды. Однажды учитель случайно сел на иголку и с криком «Ой!» подпрыгнул. Ученик мгновенно потерял всякую веру в учителя и покинул его, сказав, как был разочарован, когда обнаружил, что его учитель не полностью просветлённый. Иначе, полагал он, как мог бы учитель так подпрыгнуть и так громко закричать? Учитель же очень опечалился, узнав, что ученик ушёл, и сказал: «Бедняга! Если бы он только знал, что в действительности ни меня, ни иголки, ни даже этого „ой“ реально не существует!»

Не будем же совершать таких импульсивных ошибок, как этот ученик дзен. Не будем принимать свои сомнения с преувеличенной серьёзностью или давать им выходить за разумные рамки. Не будем фанатично следовать за сомнениями или судить их по принципу «чёрное-белое». Всё, что нам нужно сделать, это постепенно поменять наше культурно обусловленное

и пристрастное отношение к сомнениям на отношение, полное свободы, юмора и сострадания. Это значит, что нужно дать своим сомнениям время и дать его самим себе для поиска ответов на вопросы, которые являются не просто интеллектуальными или «философскими», а живыми, настоящими и дающими материал для подлинной работы. Сомнения не могут мгновенно рассеяться сами собой, но, если проявить терпение, внутри нас может появиться пространство, в котором сомнения можно будет внимательно и объективно проверить, распутать, рассеять и исцелить. Чего нам не хватает, особенно в нашей культуре, так это правильной внутренней ментальной среды, просторной и свободной от рассеянности, которую можно создать только регулярной практикой медитации, и в атмосфере которой проблески нашей внутренней мудрости могут получить возможность постепенно окрепнуть и созреть.

Не торопитесь разрешить все свои сомнения и проблемы. Как говорят учителя: «Торопитесь, не спеша!» Я всегда советую своим ученикам избавиться от нереалистичных ожиданий, потому что духовный рост требует времени. Чтобы хорошо выучить японский язык или стать врачом, требуются годы. Как же можно надеяться получить ответы на все вопросы, не говоря уже о том, чтобы стать просветлённым, всего за несколько недель? Духовное путешествие — это путь бесконечного самопознания и очищения. Когда понимаешь это, становишься скромнее. Есть одна знаменитая тибетская поговорка: «Не путайте понимание с реализацией, а реализацию с освобождением». А Миларепа сказал: «Не питайте надежд на реализацию, просто практикуйте всю свою жизнь». Больше всего в своей традиции я начал ценить её простоту,

практичность, здравый смысл и ясное осознание того, что величайшие достижения требуют глубочайшего терпения и длительного времени.

ГЛАВА 9

Духовный путь

В «Застольных беседах» суфийского учителя Руми есть такие яркие и пронзительные слова:

Учитель сказал, что есть в этом мире одно, о чём нельзя никогда забывать. Вы можете забыть обо всём остальном, но если вы не забыли об этом, то вам не о чем беспокоиться. Если же вы будете помнить обо всём остальном, всё выполните и обо всём позаботитесь, забыв об этом одном, вы в действительности не совершите абсолютно ничего. Представьте, что царь отправил вас в некую страну с особой, точно определённой задачей. Вы едете туда и делаете сотню других дел, но если вы не выполнили того, ради чего вы посланы, это всё равно, что не совершить вообще ничего. Итак, человек приходит в этот мир с особой целью, и в этом — его задача. И если он не исполнит её, то он ничего не совершит.

Все духовные учителя человечества говорят нам об одном и том же: целью нашей жизни на Земле является

достижение единства со своей изначальной, просветлённой природой. А «задача», с которой «царь» послал нас в эту незнакомую мрачную страну, состоит в том, чтобы осуществить и воплотить в себе своё истинное бытие. Существует только один способ достижения этого — отправиться в духовный путь со всем доступным нам энтузиазмом и пониманием, со всем мужеством и решимостью к преображению. Как Смерть говорит Начикетасу в «Катха Упанишаде»:

*Есть путь мудрости и есть путь неведения.
 Далеко отстоят они друг от друга и ведут
 в разные стороны...
 Пребывая в пучине неведения, но считая себя
 мудрыми и знающими,
 Глупцы бесцельно блуждают,
 скитаясь туда-сюда, словно слепцы,
 ведомые слепцом.
 Лежащее за гранью жизни неведомо
 беззаботным глупцам,
 опьянённым обманчивым богатством.*

Поиски пути

В прежние времена, в иных цивилизациях, путь духовного преображения был открыт довольно ограниченному количеству избранных людей. Однако сегодня, если мы хотим защитить наш мир от угрожающих ему внешних и внутренних опасностей, путём мудрости должна следовать гораздо большая часть человечества. В наш век насилия и разрушения духовное видение мира больше не роскошь для избранных, но необходимое условие для выживания.

Никогда ещё не было столь насущно необходимо и одновременно столь трудно следовать путём мудрости. Наше общество почти полностью посвятило себя прославлению эго и его мрачных фантазий об успехе и власти, воздавая хвалу тем самым силам алчности и неведения, которые разрушают нашу планету. Никогда ещё не было так трудно услышать нелюбимый голос истины, и никогда ещё не было так трудно, услышав его, последовать его зову. Ибо ничто в окружающем нас мире не поддерживает наш выбор, а общество, в котором мы живём, похоже, отрицает саму идею вечной истины или чего-то священного. Так в момент серьёзнейшей опасности, когда под вопрос поставлено само наше будущее, мы, человеческие существа, оказываемся в полном замешательстве, захваченные нами же самими созданным кошмаром бытия.

Величайшим источником надежды в этой трагической ситуации является то, что у нас ещё сохраняется доступ к духовным учениям всех мистических традиций. К сожалению, осталось очень мало учителей, действительно способных воплощать собой эти учения, а у искателей истины практически полностью отсутствует способность к различению. Запад стал раем для духовных шарлатанов. Подлинность учёного могут подтвердить другие учёные, оценив, например, уровень его образования или проверив его открытия. Подлинность же так называемых «духовных учителей» в западном мире определить почти невозможно, поскольку отсутствуют точные указания и критерии, используемые в хорошо развитой, процветающей культуре мудрости. Похоже, всякий, кто хочет, может объявить себя сегодня учителем и повести за собой последователей.

Совсем другая ситуация была в Тибете, где выбор определённого пути или учителя был делом гораздо более безопасным. Люди, в первый раз сталкивающиеся с тибетским буддизмом, часто удивляются той важности, которая придаётся здесь линии передачи учения — непрерывной цепочке передачи наставлений от учителя к учителю. Линия передачи служит основной гарантией: она охраняет подлинность и чистоту учения. Учитель узнаётся по тому, кто был его учителем. Дело здесь не в сохранении какого-то ритуального, застывшего и формализованного знания, а в передаче от сердца к сердцу и от ума к уму важнейшей и живой мудрости вместе с её мощным арсеналом искусных методов.

Разобраться, кто подлинный учитель, а кто нет, — очень тонкое и непростое дело. И в такую эпоху, как наша, в век развлечений, лёгких ответов и быстрых решений простые и лишённые театральной драматичности черты духовного мастерства могут попросту остаться незамеченными. Наши представления о святости как о чём-то набожном, кротком и смиренном могут оставить нас слепыми к живым и порой неудержимо игровым проявлениям просветлённого ума.

Патрул Ринпоче писал: «Необычные качества великих существ, скрывающих свою истинную природу, ускользают от взгляда простых людей вроде нас, несмотря на все наши попытки обнаружить их. С другой стороны, даже простой шарлатан способен обмануть других, подражая поведению святого». Если Патрул Ринпоче писал об этом в X веке в Тибете, то сколь актуально это должно быть в условиях хаоса нашего современного духовного супермаркета?

Итак, как же можно сегодня — в нашу эпоху тотального скепсиса — найти то доверие, которое не-

обходимо для того, чтобы следовать духовному пути? По каким критериям можно определить подлинного учителя?

Я хорошо помню, как один знакомый мне учитель спросил при мне своих учеников о том, что направило их к нему, почему они решили оказать ему доверие. Одна женщина ответила на это: «Я поняла, что вы действительно больше всего на свете хотите, чтобы мы постигли учения и стали применять их в своей жизни, и увидела, как искусно вы помогаете нам в этом». А пятидесятилетний мужчина добавил: «Меня тронули не ваши знания, а ваше по-настоящему доброе сердце, ваш альтруизм».

Другая женщина лет сорока призналась: «Я пыталась увидеть в вас свою мать, отца, психотерапевта, мужа, любовника... Вы же спокойно выдержали весь этот спектакль моих проекций и ни разу не отвернулись от меня».

Двадцатилетний инженер высказался так: «Я увидел вашу искреннюю скромность и простоту и понял, что вы действительно от всего сердца желаете наилучшего каждому из нас, и что, будучи учителем, вы всегда остаётесь учеником своих великих учителей». А молодой адвокат выразил свое мнение: «Для вас самое важное — это учения. Мне даже кажется иногда, что в идеале вы предпочли бы стать совершенно „прозрачным“, чтобы просто передавать одни лишь учения, полностью самоустранившись как личность».

Другой ученик застенчиво произнёс: «Поначалу я страшно боялся вам открыться. Мне так часто причиняли боль. Но, потихоньку начав это делать, я стал замечать в себе реальные изменения, и постепенно во мне стало расти чувство благодарности, потому что я начал понимать, насколько вы помогаете мне.

И я почувствовал, что глубоко доверяю вам, глубже, чем мог даже представить себе».

В заключение сорокалетний программист сказал: «Вы стали для меня удивительным зеркалом, показавшим мне две вещи: относительный аспект моего существа и его абсолютный аспект. Я могу посмотреть на вас и с предельной ясностью увидеть — но не в силу того, чем вы являетесь, а в силу того, что вы отражаете, — все мои относительные заблуждения. Но я также могу, взглянув на вас, увидеть воплощаемую вами природу ума, из которой, в каждое мгновение, всё возникает».

Эти ответы показывают нам качества настоящего учителя: доброго, *сострадательного* и неутомимого в своем стремлении поделиться мудростью, полученной им от своих учителей. Он никогда не злоупотребляет доверием своих учеников, не манипулирует ими ни в каких ситуациях и ни при каких обстоятельствах не покидает их, служа не собственной выгоде, а славе учений, оставаясь скромным во всём. Настоящее доверие может и должно возникать в вас только по отношению к тому, кто на протяжении длительного времени демонстрировал все эти качества. Вы увидите, что это доверие станет основой всего вашего существования, поддерживая вас во все трудные моменты жизни и смерти.

В буддизме подлинность учителя определяется тем, насколько даваемые им (или ей) наставления отвечают учению Будды. Нужно ещё раз подчеркнуть, что важнейшей является *истина учения* и никак не личность учителя.

Вот почему Будда напоминает нам о «четырёх предметах доверия»:

Полагайся на слова учителя, а не на его личность.

Полагайся на смысл слов, а не на сами слова.

*Полагайся на истинный, а не на относительный
смысл.*

*Полагайся на свой ум мудрости, а не на обычный,
оценивающий ум.*

Итак, важно помнить, что истинный учитель, как мы увидим дальше, — это «голос» истины: сострадательное «проявление мудрости». Все будды, учителя или пророки являются на самом деле эманациями этой истины. Они приходят к нам в самых разных обликах, используя всё своё сострадание и все искусные средства, чтобы вернуть нас с помощью учений к нашей истинной природе. Поэтому вначале важно не столько найти учителя, сколько обнаружить истину самого учения и следовать ей, ибо именно через связь с истиной учения вы сможете установить и живую связь с учителем.

Как следовать пути

Все мы обладаем кармой встретиться с тем или иным духовным путём, и мне от всего сердца хотелось бы искренне посоветовать вам следовать по тому пути, который вдохновляет вас больше всего.

Читайте великие произведения разных духовных традиций, постарайтесь достичь определённого понимания того, что имеют в виду учителя, когда говорят об освобождении и просветлении, и решите, какой подход к постижению абсолютной реальности действительно вас привлекает и наиболее вам подходит. Посвятите себя этому поиску со всей тщательностью;

духовный путь требует гораздо большего размышления, трезвого понимания и способности к тонкому анализу, чем любой другой предмет, так как на карту здесь поставлена высшая истина. Не забывайте пользоваться здравым смыслом. Вступая на путь, ясно осознавайте и со всем юмором относитесь к тому багажу, который вы приносите с собой: к своим недостаткам, фантазиям, слабостям и проекциям. Растущее понимание вашей истинной природы уравнивайте простотой и спокойной скромностью и трезво оценивайте тот этап духовного пути, на котором находитесь, и всё то, что ещё предстоит постичь и исполнить.

Самое главное — это не попасть в ловушку «потребительского сознания», которое я повсеместно наблюдаю на Западе: люди, словно из одного магазина в другой, без всякого смысла ходят от одного учителя к другому и от одного учения к другому учению, не усердствуя ни в какой конкретной дисциплине. Почти все великие учителя всех духовных традиций сходятся в том, что самое важное — овладеть одним способом, одним путём к истине, следуя всем сердцем и душой выбранной традиции до самого конца пути, оставаясь при этом открытым и уважая глубокую мудрость других учений. В Тибете говорят: «Зная одно, реализуешь всё». Модная сегодня идея, что мы должны сохранять все возможности открытыми, никогда не посвящая себя чему-то одному, является одним из величайших и наиболее опасных заблуждений нашей культуры и одним из наиболее эффективных способов, которым это саботирует наши духовные поиски.

Если отдавать всё время поиску, он сам становится навязчивой идеей и полностью поглощает нас. Мы превращаемся в торопливого духовного туриста, стремящегося успеть повсюду, но никогда никуда не по-

спевающего. Как сказал Патрул Ринпоче: «Оставляя своего слона дома, мы ищем в лесу его следы». Принцип следования одному учению не имеет целью ограничение или монополизацию наших интересов. Это полное сострадания искусное средство используется для поддержания равновесия на пути, несмотря на все препятствия, которые окружающий мир или мы сами неминуемо перед собой воздвигаем.

Итак, после того как вы исследуете разные мистические традиции, выберите себе учителя и следуйте за ним. Однако одно дело — отправиться в духовный путь, и совсем другое — найти в себе терпение и выдержку, мудрость, мужество и скромность, чтобы суметь следовать ему до конца. Мы можем обладать кармой, которая позволит нам найти учителя, но нам ещё нужно создать карму, чтобы суметь следовать за ним. Ибо мало кто из нас понимает, что на самом деле означает следовать за учителем, так как это само по себе является искусством. Поэтому, каким бы великим ни было учение или учитель, самое главное — найти в себе внутреннее знание и умение любить учителя и учение, чтобы следовать им.

Это совсем не просто. Обстоятельства никогда не будут совершенными. Да и как может быть иначе? Мы по-прежнему в сансаре. Даже если мы выбрали своего учителя и искренно следуем его наставлениям, мы по-прежнему будем сталкиваться с многочисленными трудностями и разочарованиями, противоречиями и несовершенством. Но не давайте трудностям и мелким препятствиям победить вас. Чаше всего они связаны с ребяческими эмоциональными реакциями эго. Не позволяйте им ослепить вас и заставить забыть важнейшую и непреходящую ценность вашего выбора. Не давайте растущему нетерпению заставить

вас пренебречь своим долгом перед истиной. Я часто с грустью наблюдал, как люди с большим энтузиазмом и надеждами увлекались каким-нибудь учением или учителем и теряли весь свой пыл при неизбежном возникновении трудностей и проблем, скатываясь обратно в сансару, к своим старым привычкам, теряя целые годы, а иногда и всю жизнь.

Как сказал Будда в своём первом учении, корень всех наших страданий в сансаре — *неведение*. Пока мы от него не освободились, неведение может казаться бесконечным, и даже когда мы вступили на духовный путь, оно всё ещё затрудняет наш поиск истины. Тем не менее, если мы помним об этом и храним в своём сердце учения, мы постепенно развиваем способность распознавать бесчисленные иллюзии, создаваемые неведением, видеть их в истинном свете и, таким образом, никогда не пренебрегать своим долгом и не терять верной перспективы.

Будда сказал, что жизнь коротка и подобна вспышке молнии. А Вордсворт заметил: «Нам слишком близко всё мирское: в приобретениях и тратах мы губим свои силы». Эта пустая трата сил и измена своей сути, отказ от чудесной возможности, предоставляемой нам этой жизнью, естественным бардо, возможности познать и воплотить нашу просветлённую природу, является, наверно, самым грустным аспектом человеческого существования. Главный совет учителей состоит здесь в том, чтобы прекратить дурачить самих себя. И в самом деле, что мы узнали о жизни, если в момент смерти не знаем, кто мы такие на самом деле? Как говорит «Тибетская книга мёртвых»:

*Заниматься делами, лишёнными всякого смысла,
Блуждая умом и не думая о приближении смерти,*

*И вернуться теперь с пустыми руками — значит,
окончательно впасть в иллюзию.
Узнавание и духовные учения необходимы.
Так почему же не начать практиковать путь
мудрости прямо сейчас?
Устами святых сказаны эти слова:
Если ты не хранишь в своём сердце наставлений
учителя,
Не обманываешь ли ты самого себя?*

Учитель

Будда сказал в одной из тантр¹: «Из всех будд, которые когда-либо достигли просветления, ни один не стал просветлённым без помощи учителя, и из тысячи будд, которые появятся в эту эру, ни один не достигнет просветления без помощи учителя».

В 1987 году, после того как во Франции ушёл из жизни мой горячо любимый учитель Дуджом Ринпоче, я ехал в поезде, возвращаясь обратно в Париж с юга Франции, где он жил. Сотни примеров его великодушия, нежной заботы и сострадания проносились у меня в уме. Я чувствовал, как слёзы текли у меня из глаз, в то время как я снова и снова повторял себе: «Не будь вас, как вообще я смог бы что-то понять?»

С невиданной доселе глубиной мне стало вдруг ясно, почему в нашей традиции с таким благоговением подчёркивается важность отношений между учителем и учеником, и как существенны эти отношения для живой передачи истины от ума к уму, от сердца к сердцу. Если бы не мои учителя, у меня не было бы никакой возможности постигнуть истину учений: мне трудно представить, как смог бы я иначе достичь даже

того скромного уровня понимания, который у меня сейчас имеется.

Многие люди на Западе с подозрительностью относятся к духовным учителям, и зачастую, к сожалению, имеют на то веские основания. Мне не нужно перечислять здесь множество обескураживающих примеров страшной глупости, жадности и шарлатанства, продемонстрированных западному миру со времени открытия им восточной мудрости в 50–60-х годах. Тем не менее все великие традиции мудрости — христианство, суфизм, буддизм или индуизм — черпают свою силу в отношениях между учителем и учеником. Поэтому мир сегодня неотложно нуждается в ясном понимании того, что представляет собой настоящий учитель, и что — настоящий ученик, и какова истинная природа преобразования, происходящего благодаря преданной вере в учителя, тому, что можно назвать «алхимией ученичества».

Возможно, самое волнующее и самое точное объяснение истинной природы учителя, которое мне когда-либо приходилось слышать, принадлежит моему учителю Джамьянгу Кхьенце. Он говорил, что, несмотря на то, что наша истинная природа есть будда, она с незапамятных времён омрачена тёмным облаком неведения и смятения ума. Однако эта истинная природа, наша природа будды, никогда до конца не сдавалась тирании неведения и всегда, всеми возможными способами сопротивлялась его господству.

Наша природа будды обладает активным аспектом, который является нашим «внутренним учителем». С того самого момента, когда мы попали во власть омрачения, этот внутренний учитель неустанно трудится ради нашего блага, постоянно пытаюсь вернуть нас обратно к сиянию и просторной открытости нашего

подлинного бытия. Ни на секунду, говорит Джамьянг Кхьенце, наш внутренний учитель не отказывался от нас. В своём бесконечном сострадании, едином с бесконечным состраданием всех будд и всех просветлённых существ, он беспрестанно трудился ради нашего развития — не только в этой жизни, но и во всех прошлых жизнях, — используя самые разнообразные искусные средства и жизненные ситуации, чтобы преподать нам урок, пробудить нас и направить обратно к истине.

Когда мы на протяжении многих и многих жизней молились, искренне желая встречи с истиной, и страстно искали её, и когда наша карма становится достаточно чистой, происходит чудо. И это чудо, если мы сможем понять и воспользоваться им, может привести к окончательному устранению неведения: внутренний учитель, всегда остававшийся с нами, принимает облик «внешнего учителя», с которым мы, словно по волшебству, встречаемся в реальной жизни. Эта встреча — самое важное событие в жизни каждого человека.

Кто же этот внешний учитель? Он — не кто иной, как воплощение, голос и полномочный представитель нашего внутреннего учителя. Учитель, чью человеческую форму, голос и мудрость мы начинаем любить больше всего в жизни, — это не что иное, как внешнее проявление скрытой в нас внутренней истины. Иначе как ещё можно объяснить наше чувство тотальной и глубинной связи с этим человеком?

В самом глубоком и высочайшем смысле учитель и ученик едины и никогда не могут быть отделены друг от друга. Ибо задача учителя в том, чтобы научить нас слышать — без малейших помех — голос нашего собственного внутреннего учителя и помочь

нам реализовать непрерывное присутствие этого высшего учителя внутри нас. Я молюсь о том, чтобы все вы смогли вкусить — уже в этой жизни — радость этого самого совершенного вида дружбы.

Учитель — не только непосредственный представитель нашего внутреннего учителя, он также является носителем, каналом и источником благословений всех просветлённых существ. Именно это даёт учителю ту особую силу, которая делает его способным нести просветление в наши ума и сердца. Это — абсолют в человеческом лице или, если угодно, тот телефон, с помощью которого с нами могут связаться будды и просветлённые существа. Учитель — это кристаллизация мудрости всех будд, их воплощённое сострадание, постоянно направленное на нас. Лучи исходящего от них света пронизывают всю Вселенную и проникают нам в самое сердце, с тем чтобы освободить нас.

В нашей традиции учитель почитается как существо, чья доброта по отношению к нам превосходит доброту будд. Хотя сострадание и сила будд всегда присутствуют в мире, наши омрачения мешают нам встретиться с буддами лицом к лицу. Однако с учителем мы *можем* встретиться. В облике мужчины или женщины, он присутствует здесь, в этом мире. Он живёт, дышит, говорит и действует, чтобы показать нам всеми возможными способами путь будд, ведущий к освобождению. Для меня мои учителя являются живым воплощением истины, неопровержимо доказывающим, что просветление возможно в этом физическом теле, в этой жизни, в этом мире, здесь и сейчас. Они остаются наивысшим источником вдохновения в моей практике, в работе, жизни и продвижении к освобождению. Учителя олицетворяют для меня мой священный долг ставить дело просветления, пока я действительно

не достигну его, превыше всего остального. Моих знаний достаточно, чтобы понимать, что только с достижением просветления я сумею полностью осознать, кем они являются на самом деле и насколько безграничны их великодушие, любовь и мудрость.

Мне хотелось бы поделиться с вами прекрасной молитвой, слова которой принадлежат Джигме Лингпе, её мы произносим в Тибете, чтобы призвать в своем сердце учителя:

*Из цветущего лотоса преданности, в глубине
моего сердца,
Явись, о сострадательный учитель,
моё единственное прибежище!
Я измучен своими прошлыми действиями
и негативными эмоциями.
Чтобы защитить меня в моей беде,
Чтобы защитить меня в моей беде,
Молю, пребывай, как сокровище, на вершине моей
головы, в чакре великого блаженства,
Пробуди всё мое внимание и осознанность!*

Алхимия преданности

Будда сказал, что из всех достигших просветления будд ни один не стал просветлённым без помощи учителя. Но он также сказал: «Только благодаря преданной вере, и ей одной, сможете вы постичь абсолютную истину». Абсолютная истина не может быть понята обычным умом. А путь, преодолевающий ограничения обычного ума, как утверждают все великие традиции мудрости, лежит через сердце. Этот путь сердца называется преданностью.

Дилго Кхьенце Ринпоче писал:

Существует только один путь достижения освобождения и всеведущего просветления — следование за подлинным духовным учителем. Это — проводник, который поможет вам пересечь океан сансары.

Солнце и луна мгновенно отражаются в чистой, спокойной воде. Точно также благословение будд всегда доходит до тех, кто им полностью доверяет. Солнечные лучи одинаково светят повсюду, но только если сфокусировать их с помощью увеличительного стекла, смогут они зажечь сухую траву. Когда всепроникающие лучи сострадания Будды сфокусированы с помощью увеличительного стекла вашей веры и преданности, огонь благословения вспыхнет в вашем существе.

Поэтому крайне важно понять, что такое настоящая преданность. Это — не бездумное поклонение, не отказ от ответственности за самого себя и не слепое потакание чьим-то прихотям. Настоящая преданность — это непрерывная восприимчивость к истине. Настоящая преданность берет начало в благоговейной и почтительной благодарности, трезвой, обоснованной и умной.

Когда учителю удастся раскрыть наше сердце и подарить нам мощный проблеск природы ума, не оставляющий никаких сомнений, нас охватывает чувство радостной благодарности к тому, кто помог нам достичь осознания, и к истине, которую, как мы теперь понимаем, учитель воплощает всем своим существом, своим учением и умом мудрости. Это непроизвольное,

искреннее чувство всегда берёт начало в повторяющемся и не вызывающем сомнений внутреннем опыте — повторяющейся ясности прямого узнавания, — и именно *такое* чувство, и только его, мы называем преданностью, по-тибетски *мо-гу*. *Мо-гу* означает «сильное влечение и уважение». *Уважение* к учителю становится всё более глубоким по мере того, как растёт наше понимание его истинной природы, и усиливается влечение к тому, что он способен зародить в нас, ибо мы уже осознаем, что учитель представляет собой связь нашего сердца с абсолютной истиной и воплощает истинную природу нашего ума.

Дилго Кхьенце Ринпоче говорит нам:

Поначалу эта преданность может не быть естественной и спонтанной, поэтому для её зарождения нам нужно использовать разнообразные техники. Самое главное — мы должны всегда помнить о совершенных качествах учителя, и особенно о его доброте к нам. Постоянно пробуждая в себе уверенность, уважение к учителю и преданность ему, мы со временем придём к тому, что одно упоминание его имени или простая мысль о нём будут пресекать наше обычное восприятие, и мы будем видеть в нём самого Будду².

Способность видеть в своем учителе не простого человека, а самого Будду является источником величайшего благословения. Падмасамбхава так описывал это: «Абсолютная преданность приносит абсолютное благословение; отсутствие сомнений приносит полный успех». Тибетцы знают, что если мы относимся к своему учителю как к будде, то получим от него

благословение будды, но если мы относимся к нему как к простому человеку, то и получим благословение простого человека. Поэтому для того, чтобы получить благословение, заключённое в наставлениях учителя, ощутить всю полноту его преображающей силы и позволить ему раскрыться во всём своём величии, мы должны раскрыть в себе источник глубочайшей преданности. Только в том случае, если мы будем видеть в своем учителе будду, учения будд смогут проникнуть в нас из ума его мудрости. Если же мы не способны узнать в учителе будду и видим в нём простого человека, полное благословение останётся нам недоступным, и даже самое великое учение может оставить нас равнодушными.

Чем больше я размышляю о преданности, её месте и роли в общей картине учений, тем глубже я понимаю, что, по сути дела, она является мощным искусным средством, позволяющим нам стать более восприимчивыми к истине учений. Сами учителя не нуждаются в нашем обожании, но если мы видим в них живое воплощение будд, это помогает нам с пониманием слушать их наставления, и следовать им с всеобъемлющей верой и усердием. В определённом смысле преданность является самой эффективной гарантией полного уважения и открытости в отношении учений, которые воплощает и передаёт нам учитель. Чем больше в нас преданной веры, тем больше мы открыты для наставлений и тем выше вероятность, что они проникнут в наши сердце и ум и приведут нас к полному духовному преображению.

Итак, только при условии восприятия своего учителя как живого будды в нас действительно может начаться процесс нашего собственного преображения в живого будду. Когда полностью открыты наши серд-

це и ум, в радостном удивлении и благодарном признании в учителе тайны живого присутствия просветления, тогда, постепенно — от сердца к сердцу и от ума к уму — сможет произойти передача мудрости учителя его ученику. Благодаря этому во всей своей полноте открывается величие нашей собственной природы будды и, одновременно с ним, совершенное величие самой Вселенной.

Такое глубочайшее отношение между учеником и учителем становится зеркалом, живой моделью для отношения ученика к жизни и миру в целом. Учитель становится центральной фигурой в постоянной практике «чистого видения», достигающей своей высшей точки, когда ученик прямо и без малейших сомнений начинает видеть учителя как живого будду, каждое его слово — как речь будды, его ум — как ум мудрости будд, каждое его действие — как выражение деятельности будд, место, где живёт учитель, — как обитель будд, а тех, кто его окружает, — как сияющее проявление его мудрости.

По мере того как это восприятие становится всё более устойчивым и реальным, постепенно начинает происходить то внутреннее чудо, которого ученик искал на протяжении многих жизней: в нём начинает возникать естественное осознание того, что он сам, вся Вселенная и все существа в ней изначально чисты и совершенны. Он наконец-то своими собственными глазами начинает видеть реальность такой, какая она есть. Поэтому учитель *есть* путь, он играет роль волшебного камня, который полностью преображает всё восприятие ученика.

Преданность становится здесь самым чистым, самым быстрым и самым простым путём к реализации природы ума и природы всех вещей. По мере нашего

продвижения по этому пути мы осознаём, что все его этапы и элементы обладают удивительной взаимозависимостью. С одной стороны, мы постоянно стремимся развивать преданность. С другой стороны, зарождающаяся в нас преданность, в свою очередь, порождает проблески природы ума, и эти проблески усиливают и углубляют нашу преданность учителю, являющемуся источником нашего вдохновения. Так, в конечном итоге, преданность рождается из мудрости: преданная вера и живой опыт природы ума становятся неразличимы, взаимно питая друг друга.

Учителя Патрула Ринпоче звали Джигме Гьялве Ньюгу. В течение многих лет он жил отшельником в горной пещере. Однажды в солнечный день он выглянул наружу и, взглянув на небо, увидел в нём облако, плывущее по направлению к месту, где жил его учитель Джигме Лингпа. В его уме возникла мысль: «Где-то там живёт мой учитель...» И в то же самое мгновение на него с невероятной силой нахлынуло чувство глубокой преданности и тяги к учителю. Оно было настолько сильным, что он потерял сознание. Когда он пришёл в себя, Джигме Гьялве Ньюгу получил полное благословение ума мудрости своего учителя и достиг высочайшего уровня реализации, который называется «исчерпание реальности явлений».

Поток благословений

Такие истории о силе преданности ученика и благословении учителя не являются только достоянием прошлого. На примере Кхандро Церинг Чодрон, величайшей йогини нашего времени, которая была супругой моего учителя Джамьянга Кхьенце, ясно видно,

что могут сделать с человеческим духом годы глубочайшей преданности и практики. Смирение и красота её сердца, светлая простота, скромность и ясная, нежная мудрость её присутствия почитались всеми тибетцами, хотя сама она всегда по возможности старалась оставаться в тени, никогда не выставляя себя напоказ и живя на древний лад в строгости тихой созерцательной жизни.

Джамьянг Кхьенце был для Кхандро вдохновением всей её жизни. Это был духовный союз, который очень красивую и слегка непокорную молодую девушку превратил в сияющую *дакини*³, пользующуюся высочайшим уважением многих великих учителей. Дилго Кхьенце Ринпоче относился к ней как к своей «духовной матери» и всегда повторял, что считал особой привилегией тот факт, что из всех лам она больше всего почитала и любила именно его. Всякий раз, встречая Кхандро, он брал её руку, нежно поглаживал её, а затем тихонько клал её себе на голову. Он знал, что это был единственный способ получить от неё благословение.

Джамьянг Кхьенце передал Кхандро все учения, он обучал её и вдохновлял её практику. Она задавала ему вопросы в форме песен, и он тоже писал ей в ответ песни в весёлом и слегка шутливом тоне. Кхандро показала пример непоколебимой преданности своему учителю, продолжив после его смерти жить в Сиккиме, в том самом месте, где он провёл последние годы жизни и где хранятся его помещенные в *ступу*⁴ останки. Там, оставаясь подле него, она вела свою простую, уединённую жизнь, неустанно предаваясь молитвам. Медленно, слово за словом, она прочла все «Слово Будды» и сотни томов комментариев к нему. Дилго Кхьенце Ринпоче всегда говорил, что каждый раз, воз-

вращаясь к ступе Джамьянга Кхьенце, он чувствовал, будто возвращается домой, настолько удивительно тёплая и радушная атмосфера царила там в присутствии Кхандро. Это присутствие создавало впечатление, будто мой учитель Джамьянг Кхьенце по-прежнему присутствует там, живя в преданности Кхандро и во всем её существе.

Я много раз слышал, как Кхандро говорила, что если наша связь с учителем действительно чиста, то всё в нашей жизни сложится благополучно. И её собственная жизнь была самым ярким и трогательным доказательством этого. Преданность позволила ей воплотить собой саму суть учений и делится их теплом с другими. Кхандро учила очень неформально. На самом деле она вообще говорила крайне мало, но её редкие высказывания часто оказывались столь пронзительно ясными, что звучали как пророчества. Слушать её воодушевлённое, полное благодати пение или практиковать вместе с ней — было источником глубокого вдохновения. Даже совершить с ней простую прогулку, сходить в магазин или просто посидеть рядом значило окунуться в глубокое и спокойное счастье её присутствия.

Поскольку Кхандро была столь скромна, а её величие проявлялось в её обыкновенности, только те, кто обладал подлинным внутренним видением, могли распознать, кем она являлась на самом деле. Мы живём в такое время, когда восхищаются теми, кто всячески рекламирует и выставляет себя напоказ. Однако истина живёт именно в таких простых и смиренных людях, как Кхандро. Если бы ей довелось учить на Западе, она оказалась бы непревзойдённым учителем — воистину величайшей женщиной-учителем, с таинственным совершенством воплощающей любовь и исцеляющую

мудрость Тары, женской формы просветлённого сострадания. И если бы мне только посчастливилось умереть в присутствии Кхандро, я чувствовал бы себя гораздо более уверенно и умиротворённо, чем в присутствии любого другого учителя.

Всеми своими постижениями я обязан преданности своим учителям. Чем больше я учу, тем больше замечаю, с подлинным благоговением и смирением, как их благословение начинает проявляться через меня. Без их благословений я — никто, и я чувствую, что единственное, что я могу сделать, — это служить мостом между вами и ими. Каждый раз, когда я вспоминаю о своих учителях, давая учение, я замечаю, как моя преданность к ним наполняет чувством преданности и моих слушателей. В эти волшебные мгновения я чувствую, что мои учителя реально присутствуют среди нас, благословляя и открывая сердца моих учеников для постижения истины.

Помню, как однажды в шестидесятые годы в Сиккиме, вскоре после смерти моего учителя Джамьянга Кхьенце, Дилго Кхьенце Ринпоче проводил долгую серию посвящений в пророческие учения Падмасамбхавы, на передачу которых может потребоваться до нескольких месяцев. В монастыре на холмах за Гангтоком, столицей Сиккима, собралось тогда много учителей. Я сидел рядом с Кхандро Церинг Чодрон и Ламой Чогденом, который был помощником Джамьянга Кхьенце и мастером церемоний.

Именно тогда я наиболее живо и глубоко пережил истину того, как учитель может передать ученику благословение своего ума мудрости. Однажды, когда Дилго Кхьенце Ринпоче давал учение о преданности, он удивительно трогательно рассказывал о нашем

учителе Джамьянге Кхьенце. Красноречивый поток его слов изливался чистейшей духовной поэзией. Как замороженный, слушал и наблюдал я за Дилго Кхьенце Ринпоче, который таинственным образом напоминал мне самого Джамьянга Кхьенце и то, как просто он умел излагать самые возвышенные учения, естественно струившиеся из него словно из тайного неиссякаемого источника. Постепенно я с изумлением осознал, что произошло: благословение ума мудрости Джамьянга Кхьенце полностью передалось сыну его сердца, Дилго Кхьенце Ринпоче, и беспрепятственно говорило теперь — на наших глазах — его устами.

По окончании учения я обернулся к Кхандро и Чогдену и увидел, что слёзы катились у них по щекам. «Мы знали, — промолвили они, — что Дилго Кхьенце — великий учитель, и мы знали, что в учениях говорится о том, что учитель передаёт полное благословение своего ума мудрости своему сыну сердца. Но только сейчас, только сегодня и только здесь мы поняли, что это значит на самом деле».

Когда я вспоминаю снова и снова об этом замечательном дне в Сиккиме и о великих учителях, с которыми мне довелось повстречаться, мне на ум приходят всегда вдохновлявшие меня слова одного тибетского святого: «Когда солнце истинной преданности засияет над снежной вершиной учителя, с неё прольётся поток его благословений». Я вспоминаю также слова самого Дилго Кхьенце Ринпоче, выражающие, возможно, более красноречиво, чем любые другие известные мне высказывания, безмерные и благородные качества учителя:

Учитель подобен большому кораблю, помогающему существам пересечь полный опасностей океан

существования; опытному капитану, безошибочно ведущему их к твёрдому берегу освобождения; дождю, гасящему пламя страстей; сиянию солнца и луны, рассеивающему мрак неведения; твёрдой основе, способной выдержать груз всего благого и дурного; дереву, исполняющему желания, дарящему временное счастье и высшее блаженство; сокровищнице обширных и глубоких наставлений; исполняющей желания драгоценности, наделяющей всеми качествами постижения; отцу и матери, равно дарящим любовь всем чувствующим существам; великой реке сострадания; горе, возвышающейся над мирскими заботами и непоколебимой перед натиском ветров эмоций; великому облаку, наполненному дождём и гасящему муки страстей. Одним словом, он равен всем буддам. Любая связь с ним: его вид, звук его голоса, воспоминание о нём или прикосновение к его руке — приведёт нас к освобождению. Абсолютная вера в него — надёжный способ продвижения к просветлению. Теплота его мудрости и сострадания расплавит руду нашего существа, освободив чистое золото нашей природы будды⁵.

Я начал замечать, как благословения моих учителей почти незаметно проникают в меня, наполняя мой ум. С тех пор как умер Дуджом Ринпоче, ученики говорят мне, что мои учения изливаются более плавно и обладают большей ясностью. Не так давно, послушав, как Дилго Кхьенце Ринпоче передавал одно особенно удивительное учение, я выразил ему свое восхищение, сказав: «Просто чудо, насколько легко эти учения сами собой льются из вашего ума мудрости». Он наклонился ко мне и, мягко глядя на меня с шутливым

огоньком в глазах, произнёс: «Пусть же и твои учения точно так же легко льются на английском языке». С тех пор безо всяких усилий с моей стороны я почувствовал, что мое изложение учений начало становиться всё более естественным. Я рассматриваю эту книгу как выражение благословения моих учителей, передаваемого изначально от ума мудрости высочайшего из учителей и непревзойдённого духовного пастыря — Падмасамбхавы. Поэтому эта книга — их дар всем вам.

Преданная вера в моих учителей даёт мне силы учить и позволяет оставаться открытым и восприимчивым к другим учениям, чтобы продолжать учиться самому. Дилго Кхьенце Ринпоче сам никогда не прекращал смиренно получать учения от других наставников, которые часто были его собственными учениками. Ведь та же самая преданность, вдохновляющая на то, чтобы учить, также внушает смирение для продолжения собственного обучения. Гампопа, величайший ученик Миларепы, спросил его в момент расставания: «Когда придёт моё время наставлять учеников?» Миларепа ответил: «Когда ты не будешь похож на себя нынешнего, когда преобразится всё твоё восприятие и ты сможешь увидеть, действительно увидеть в стоящем перед тобой старике самого Будду. Когда твоя преданность приведёт тебя к этому моменту узнавания, это и будет знаком, что пришло твоё время учить».

Эти учения дошли до вас из просветлённого сердца Падмасамбхавы, передаваемые через века на протяжении тысячи лет непрерываемой линией учителей, каждый из которых сумел стать учителем только потому, что научился быть смиренным учеником и оставался в самом глубоком смысле слова учеником своих учителей на протяжении всей своей жизни. Даже в восемьдесят два года, когда Дилго Кхьенце Ринпоче

рассказывал о своем учителе Джамьянге Кхьенце, ему на глаза наворачивались слёзы преданности и благодарности. Незадолго до смерти в своём последнем письме ко мне он подписался как «худший ученик». Это показало мне, насколько безгранична истинная преданность и как с величайшим уровнем духовной реализации приходит величайшая преданность и глубочайшая, в силу своей невероятной смиренности, благодарность.

Гуру-йога – слияние с умом мудрости учителя

Все будды, бодхисаттвы и просветлённые существа всегда находятся рядом, готовые помочь нам, и благодаря присутствию учителя их благословения направлены прямо на нас. Тот, кто знает о Падмасамбхаве, знает живую истину обещания, данного им более тысячи лет тому назад: «Я всегда рядом с теми, кто верит в меня, но я также рядом с теми, в ком нет веры, хотя они и не видят меня. Мои дети будут всегда под защитой моего сострадания».

Всё, что нам нужно, чтобы получить их мгновенную помощь, — это попросить о ней. Разве не учил Иисус Христос: «Просите, и дано будет вам; ищите и найдёте; стучите, и отворят вам. Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит»?⁶ И тем не менее просить нам очень трудно. Многие из нас, мне кажется, даже не знают, как нужно просить. Порой нам мешает собственное высокомерие, порой лень, порой просто отсутствие привычки просить о помощи, а иногда мы настолько заняты разными проблемами и рассеяны, что такая простая вещь, как просьба о помощи, просто

не приходит нам в голову. Переломный момент в исцелении от алкоголизма или зависимости от наркотиков наступает тогда, когда человек признаёт, что болен, и обращается за помощью. В определённом смысле, все мы попали в зависимость от сансары. И помощь к нам может прийти только тогда, когда мы готовы признать свою зависимость и попросить о помощи.

Больше всего нам не хватает смелости и скромности, чтобы искренне, из глубины сердца попросить о помощи: попросить просветлённых существ о сострадании, об очищении и исцелении, о понимании смысла своего страдания и путей его преодоления. Попросить о том, чтобы на *относительном* уровне в нашей жизни было больше ясности, покоя и понимания, но в то же время попросить и о постижении *абсолютной* природы ума, которое возможно благодаря слиянию с бессмертным умом мудрости учителя.

Для получения помощи просветлённых существ, пробуждения преданности и постижения природы ума нет практики более вдохновенной, мощной и эффективной, чем практика гуру-йоги. Дилго Кхьенце Ринпоче писал: «Термин „гуру-йога“ означает „единство с природой гуру“, и эта практика включает методы, с помощью которых мы можем слить воедино наш собственный ум с просветлённым умом учителя»⁷. Не забывайте, что учитель — гуру — воплощает собой благословение всех будд, учителей и просветлённых существ. Поэтому, когда мы призываем учителя, мы призываем их всех. Слияние же собственного ума и сердца с умом мудрости учителя — это их слияние с истиной и самым воплощённым просветлением.

Внешний учитель напрямую знакомит нас с истиной нашего внутреннего учителя. Чем больше мы открываем его для себя благодаря наставлениям и по-

лучаемому от учителя вдохновению, тем больше мы осознаём нераздельность внешнего и внутреннего учителя. По мере того как мы постигаем эту истину на собственном опыте, снова и снова призывая учителя в практике «Гуру-йоги», в нас зарождается всё возрастающая уверенность, благодарная радость и преданность, в силу чего наш ум и ум мудрости учителя действительно достигают нераздельного единства. В практике «Гуру-йоги», составленной им по моей просьбе, Дилго Кхьенце Ринпоче написал:

*Великая чистота восприятия достигается
Преданностью, которая есть сияние ригпа...
Благодаря осознанию, что моё собственное ригпа
и есть учитель,
Пусть умы наши сольются воедино.*

Вот почему все традиции мудрости Тибета придают такое большое значение практике гуру-йоги, и все выдающиеся тибетские учителя бережно лелеют её как свою самую сокровенную, сердечную практику. Дуджом Ринпоче писал:

Жизненно важно вкладывать всю свою энергию в практику «гуру-йоги», храня её как жизненную силу и сердце практики. Если не делать этого, наша медитация будет вялой; и даже если нам удастся добиться какого-то прогресса, всё равно не будет конца препятствиям и не возникнет никакой возможности для зарождения в уме настоящей, подлинной реализации. Поэтому, если горячо молиться с самой искренней преданностью, через некоторое время на нас снизойдёт прямое благословение ума мудрости учителя, передавая

нам силу уникальной реализации, зарождающейся в глубине нашего ума — за пределом всех слов и понятий.

Мне хотелось бы предложить вам теперь простую практику гуру-йоги, которую может выполнять любой человек, независимо от своих духовных или религиозных воззрений.

Она является моей основной практикой, сердечной сущностью и вдохновением всей моей жизни. И всякий раз при выполнении гуру-йоги мое внимание сосредоточено на Падмасамбхаве. Сам Будда незадолго до своей кончины оставил пророчество, что вскоре после его ухода родится Падмасамбхава, который распространит учение тантр. Как я уже говорил, именно Падмасамбхава в VIII веке установил в Тибете буддизм. Для всех тибетцев Падмасамбхава, Гуру Ринпоче, является олицетворением космического, вневременного принципа: это — вселенский учитель. Бесчисленное количество раз являлся он учителям Тибета, и все эти встречи и видения, включая время, место и способ, которым они случались, так же, как все учения и пророчества, данные Падмасамбхавой, были тщательнейшим образом записаны. Он также оставил тысячи пророческих учений-сокровищ на благо будущих поколений, которые затем заново открывались многими великими учителями, его эманациями. «Тибетская книга мёртвых» является одним из таких текстов-сокровищ, или *терма*.

В тяжёлые времена и критические моменты своей жизни я всегда призывал Падмасамбхаву, и сила его благословения никогда не оставляла меня. Когда я обращаюсь к нему в своих мыслях, его образ воплощает в себе всех моих учителей. Для меня он всегда абсо-

лютно живой, и вся Вселенная — каждое мгновение — наполнена его сияющим присутствием, силой и красотой.

*О Гуру Ринпоче, Драгоценный Учитель!
Ты — воплощение сострадания
И благословения всех будд,
Единый защитник существ.
Мои тело, имущество, душу и сердце
Без колебаний вверяю тебе!
С этого момента и вплоть до полного
просветления
В счастье и в горестях, в благих и дурных
обстоятельствах,
В жизненных взлётах и падениях,
Я всецело полагаюсь на тебя,
О Падмасамбхава, ведь ты знаешь меня:
Помни обо мне, вдохновляй меня, веди меня,
сделай меня единым с Тобой!⁸*

В Падмасамбхаве я вижу живое воплощение всех моих учителей, и когда в гуру-йоге я объединяю с ним свой ум, все они нераздельно присутствуют в нём. В то же время можно обращаться также к любому другому просветлённому существу, святому или учителю другой религии или мистической традиции, к которому вы испытываете искреннюю веру, независимо от того, жив он или нет.

Практика гуру-йоги состоит из четырёх основных этапов: призывания, слияния своего ума с учителем через его сердечную сущность — мантру, получения благословений или посвящения, и объединения своего ума с учителем и пребывания в природе ригпа.

1. ПРИЗЫВАНИЕ

Сядьте спокойно. В пространстве перед собой из глубины сердца призовите живое воплощение истины в облике своего учителя либо иного святого или просветлённого существа.

Старайтесь представить учителя или будду полными жизни и столь же сияющими и прозрачными, как радуга. Будьте твердо уверены, без тени сомнения, что он воплощает собой благословения и совершенные качества мудрости, сострадания и силы всех будд и просветлённых существ.

Если вам трудно зримо представить учителя, можете представить воплощение истины в виде существа света или же просто почувствуйте его живое присутствие здесь, в пространстве перед собой, помня, что оно означает присутствие всех будд и учителей. Пусть вместо зримого образа вас наполняют их вдохновение, радость и благоговение. Просто верьте, что призываемое вами духовное существо *действительно* находится здесь. Будда сам сказал: «Кто бы ни подумал обо мне — я тотчас перед ним». Мой учитель Дуджом Ринпоче часто повторял, что не так страшно, если поначалу нам не удаётся визуализация. Гораздо важнее всем сердцем чувствовать присутствие и быть уверенным, что оно — воплощённое благословение, сострадание, энергия и мудрость всех будд.

Затем, расслабившись и наполнив сердце чувством присутствия учителя, решительно, из глубины сердца призовите его и с полным доверием попросите: «Вдохнови меня, помоги мне очистить мою карму и беспокоящие эмоции и постичь истинную природу своего ума!»

Затем с глубокой преданностью позвольте своему уму слиться воедино с учителем и оставьте его поко-

иться в уме его мудрости. Полностью доверьтесь учителю, произнося в уме примерно такие слова: «Помоги мне теперь. Позаботься обо мне. Наполни меня своей радостью и энергией, своей мудростью и состраданием. Храни меня в любящем сердце твоего ума мудрости. Благослови мой ум и вдохнови меня на понимание». Тогда, как говорит Дилго Кхьенце Ринпоче: «Благословение *вне всяких сомнений* проникнет в ваше сердце».

Эта практика — прямой и мощный искусный метод, выводящий нас за пределы нашего обычного ума — в чистую сферу мудрости ригпа. В ней мы открываем и узнаём действительное присутствие всех будд.

Поэтому, когда мы ощущаем живое присутствие Будды, Падмасамбхавы или нашего учителя и просто открываем им свои сердце и ум как воплощению истины, это действительно благословляет нас и преобразует наш ум. Когда мы призываем Будду, это так же естественно вдохновляет нашу собственную природу будды к пробуждению и расцвету, как распускается цветок под лучами солнца.

2. Созревание и углубление благословения

Когда я подхожу к этой части практики — слиянию ума с умом учителя при помощи мантры, я читаю мантру ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ (которую тибетцы произносят *Ом Ах Хунг Бенза Гуру Пема Сиддхи Хунг*). Я считаю, что эта мантра действительно является самым Падмасамбхавой и благословением всех учителей в форме звука. Я представляю, как всё моё существо наполняется им, и, произнося мантру, являющуюся его сердечной сущностью, чувствую, как её вибрация начинает пронизывать меня, словно сотни маленьких Падмасамбхав в форме звука движутся внутри меня, полностью преображая моё существо.

Произнося мантру, преподнесите в дар свою душу и сердце в порыве горячей и непоколебимой преданности и позвольте своему уму смешаться, слиться, раствориться в уме мудрости Падмасамбхавы или вашего учителя. Постепенно вы почувствуете, что становитесь ближе к Падмасамбхаве, а разрыв между вами и его умом мудрости потихоньку сокращается. Благодаря благословенной силе этой практики в вас постепенно зародится подлинное переживание преобразования вашего ума в ум мудрости Падмасамбхавы и учителя — и вы начнёте осознавать их нераздельность. Если окунуть палец в воду, он станет мокрым; если сунуть его в огонь, вы обожжётесь. Точно так же, если погрузить свой ум в ум мудрости всех будд, он преобразится, наполнившись природой их мудрости. Суть происходящего здесь в том, что наш ум постепенно начинает пребывать в состоянии ригпа, ибо сокровенная природа ума — это не что иное, как ум мудрости всех будд. Всё происходит так, словно наш обычный ум постепенно умирает и растворяется, и обнажается наша чистая осознанность, наша природа будды, наш внутренний учитель. В этом и заключается истинный смысл «благословения» — в преобразении, при котором ум выходит за пределы своего обычного состояния и достигает абсолютной реальности.

Это «созревание благословения» является сердечной сущностью и основной частью практики, которой нужно посвящать большую часть времени при выполнении гуру-йоги.

3. ПОСВЯЩЕНИЕ

Представьте теперь, что от учителя к вам направляются тысячи сверкающих лучей. Они проникают в вас,

очищая, исцеляя, благословляя, наделяя духовной силой и сея в вас зёрна просветления.

Для того чтобы практика была как можно более глубокой и вдохновляющей, можно разделить весь процесс на три стадии.

Сначала ослепительный свет кристально белого цвета исходит из лба учителя и проникает в энергетический центр вашего лба, наполняя собой все ваше тело. Этот белый свет представляет собой благословение тела всех будд: он очищает всю негативную карму, накопленную вами через негативные действия тела, освобождает тонкие каналы психофизической системы, дарует благословение тела будд, наделяет вас духовной силой для выполнения практик визуализации и раскрывает вас постижению сострадательной энергии ригпа, природы ума, проявляющейся во всём существующем.

На второй стадии поток рубиново-красного света исходит из горла учителя в энергетический центр в вашем горле, наполняя собой всё ваше тело. Этот красный свет представляет собой благословение речи всех будд: он смывает всю негативную карму, накопленную через неblahие действия речи, очищает внутренний ветер психофизической системы, дарует благословение речи будд, наделяет духовной силой для практики мантр и раскрывает постижению сияния природы ригпа.

На третьей стадии поток переливающегося синего света, цвета ляпис-лазури, вырывается из сердца учителя и проникает в энергетический центр в вашем сердце, наполняя собой всё ваше тело. Этот синий свет представляет собой благословение ума будд: он очищает всю негативную карму, накопленную через негативные действия ума, освобождает творческую

сущность, или энергию, внутри психофизической системы, дарует благословение ума будд, наделяет духовной силой для продвинутых практик йоги и раскрывает вас постижению изначально чистой сущности ригпа.

Будьте уверены и ощутите, что теперь, через это благословение, вы получили посвящение нерушимых тела, речи и ума Падмасамбхавы и всех будд.

4. ПРЕБЫВАНИЕ В РИГПА

Теперь позвольте учителю раствориться в облаке света и стать нераздельно единым с вами в природе ума. Безо всяких сомнений признайте, что подобная небу природа вашего ума и есть абсолютный учитель. Где ещё могут находиться все просветлённые существа, как не в ригпа — в природе вашего ума?

Уверенные в собственной реализации, пребывайте в тёплой атмосфере сияющего величия и благословения своей абсолютной природы, в состоянии просторной и беззаботной непринуждённости. Вы достигли исходной основы — изначально чистоты и естественной простоты. Пребывая в этом состоянии ригпа, вы осознаёте истину слов Падмасамбхавы: «Ум сам является Падмасамбхавой, вне этого нет никакой практики или медитации».

Я представил здесь эту практику гуру-йоги как часть естественного бардо этой жизни, потому что это — самая важная практика в течение жизни и самая важная практика в момент смерти. Гуру-йога, как вы увидите в тринадцатой главе «Духовная помощь умирающим», является основой практики *пхова*, переноса сознания в момент смерти. Если в момент смерти вы сможете с полным доверием объединить свой ум с умом муд-

рости учителя и умереть в его покое, то могу заверить вас, что с вами всё будет хорошо.

Поэтому нашей задачей в этой жизни является постоянное упражнение в подобном слиянии с умом мудрости учителя, с тем чтобы оно стало настолько естественным, что что бы мы ни делали: сидели, гуляли, ели, пили, спали, видели сны или пробуждались, — каждое наше действие было все больше и больше наполнено живым присутствием учителя. Культивируя непоколебимую преданность в течение многих лет, мы постепенно приходим к пониманию и реализации того, что все возникающие явления — суть проявления мудрости учителя. Все жизненные ситуации, даже те, которые кажутся порой трагическими, бессмысленными или ужасными, с всё возрастающей очевидностью воспринимаются нами как прямое поучение и благословение учителя, как внешнего, так и внутреннего. Как говорит Дилго Кхьенце Ринпоче:

Преданность — это суть духовного пути. Если в уме нет ничего, кроме гуру, а в сердце — ничего, кроме горячей преданности, всё, что бы ни происходило, воспринимается как его благословение. Если просто практиковать, никогда не разлучаясь с такой преданностью, — это само по себе будет молитвой.

Когда все мысли проникнуты преданностью гуру, возникает естественная уверенность в том, что о тебе позаботятся в любой ситуации, что бы ни случилось. Все видимые формы — это гуру, все звуки — молитва, а все грубые и тонкие мысли олицетворяют преданность. Всё самопроизвольно освобождается в абсолютной природе, словно распускающиеся в небе узлы⁹.

ГЛАВА 10

Сокровенная сущность

Никто не может умереть без страха и с чувством полной безопасности и уверенности, если он действительно не реализовал природу ума. Ибо только эта реализация, углублённая многолетней регулярной практикой, может помочь нам сохранить устойчивое состояние ума в бурлящем хаосе смерти. Из всех известных мне способов помощи в реализации природы ума самым простым, наиболее эффективным и соответствующим условиям и нуждам нашего времени является практика дзогчен — самый древний и прямой поток мудрости в буддизме и источник учений о бардо.

Истоки дзогчен восходят к Изначальному Будде, Самантабхад্রে, от которого это учение передавалось непрерывной линией великих учителей вплоть до наших дней. Сотни тысяч людей в Индии, Гималаях и Тибете достигли реализации и просветления благодаря этой практике. Существует замечательное пророчество, гласящее, что «в эту тёмную эпоху сердечная сущность Самантабхадры запылает подобно огню». Вся моя жизнь, мои учения и эта книга посвящены тому, чтобы зажечь этот огонь в сердцах и умах человечества.

Постоянной поддержкой в этом начинании, моим вдохновителем и наставником является непревзойдённый учитель Падмасамбхава. В нём заключается вся сущность и дух дзогчен. Он — величайший представитель и живое воплощение этого учения, обладающий всеми его славными качествами: великодушием, чудесной силой, пророческим видением, пробуждённой энергией и безграничным состраданием.

Учение дзогчен не было широко доступно в Тибете, и в течение некоторого времени многие великие учителя не раскрывали его современному миру. Почему же тогда я учу ему сейчас? Некоторые мои учителя сказали мне, что *пришло* время для распространения дзогчен, то самое время, что указано в пророчестве. Я тоже чувствую, что не поделиться с людьми столь необыкновенной мудростью означало бы не проявить достаточного сострадания. Человечество подошло в своём развитии к критической точке, и наша эпоха предельного замешательства и смятения умов нуждается в учении столь же предельной силы и ясности. Кроме того, мне кажется, что современные люди стремятся найти некий путь, очищенный от всяких догм, фундаментализма и духа исключительности, от всей сложной метафизики и экзотической культурной атрибутики. Они ищут путь, который был бы одновременно простым и глубоким, не требующим, чтобы его практиковали в ашрамах или монастырях, такой путь, который можно было бы совместить с обычной жизнью и практиковать повсюду.

Итак, что же такое дзогчен? Дзогчен — это не просто учение и не очередная философия, это не новая сложная духовная система и не набор чудодейственных техник медитации. Дзогчен — это состояние, *изначальное* состояние полной пробуждённости, представляющее

сердечную сущность всех будд и всех духовных путей и являющееся вершиной духовного развития индивида. Дзогчен часто переводят как «Великое совершенство». Я предпочитаю оставлять это слово без перевода, так как Великое совершенство несёт в себе смысл совершенствования чего-то, совершенства как предмета неких усилий или некой цели, достигаемой в конце долгого и изнуряющего странствия. Ничего не может быть дальше от истинного смысла дзогчен — этого самого по себе *уже* совершенного состояния нашей изначальной природы, не нуждающегося ни в каком «совершенствовании», поскольку оно всегда, с самого начала, было совершенным, подобно небу.

Все учения буддизма объясняются в категориях *основы, пути и плода*. Основой в дзогчен является лежащее в основании всего сущего изначальное состояние, наша абсолютная природа, которая уже совершенна и всегда присутствует в нас. Патрул Ринпоче говорит: «Это не то, что нужно искать вовне, и не что-то, чего у вас не было раньше и что теперь должно зародиться в вашем уме». Поэтому, с точки зрения основы, абсолютного начала, наша природа не отличается от природы будд, и на этом уровне нет никакой необходимости, «ни на волосок», по выражению учителей, в слушании учений или выполнении практик.

Тем не менее мы должны понимать, что будды пошли одним путём, а мы пошли другим. Будды узнали свою изначальную природу и достигли просветления, мы же не узнали эту природу и впали из-за этого в заблуждение. В учении эта ситуация называется «Одна основа, два пути». Наше относительное состояние таково, что наша исконная внутренняя природа *затемнена*, и, чтобы вернуться назад к истине, нам нужно следовать учениям и практиковать их. В этом

и состоит путь дзогчен. В конечном итоге реализовать свою изначальную природу означает достичь полного освобождения и стать буддой. Это и есть плод дзогчен, и его действительно можно достичь — если вложить в него все свои сердце и ум — в течение одной жизни.

Учителя дзогчен глубоко осознают опасность смешения абсолютного и относительного уровней. Кто не понимает их взаимосвязи, может относиться с пренебрежением и даже презрением к относительными аспектами духовной практики и кармическому закону причины и следствия. Тот же, кому действительно удалось уловить смысл дзогчен, лишь проникнется ещё более глубоким уважением к карме и более острым чувством неотложной необходимости внутреннего очищения и духовных практик. Потому что он осознает всю безмерную глубину того, что было в нем затемнено, он будет страстно стремиться — с непреодолимым чувством естественной самодисциплины — устранить всё то, что его отделяет от собственной подлинной внутренней природы.

Учения дзогчен подобны зеркалу, отражающему основу нашей изначальной природы, и они делают это с такой возвышающей и освобождающей чистотой, с такой безупречной ясностью, что естественно защищают нас от угрозы заточения в тюрьму умственных построений, какими бы тонкими, убедительными и соблазнительными они ни были.

В чём состоит для меня чудо дзогчен? Все учения ведут к просветлению, но уникальный характер дзогчен состоит в том, что даже в относительном аспекте учения используемому в нём языку удаётся не запятнать своими понятиями абсолютной реальности, оставляя её нетронутой в её обнажённой, динамичной простоте и величии. Но в то же самое время каждому человеку,

обладающему достаточно открытым умом, это учение представляет абсолютную реальность столь наглядно и увлекательно, что, даже если ещё не достигли просветления, мы можем ощутить мощный проблеск великолепия пробуждённого состояния.

Воззрение

Практическое обучение на Пути дзогчен традиционно проще всего описывается в терминах *воззрения*, *медитации* и *поведения*. Воззрение — это прямое видение абсолютного состояния, основы нашего бытия. Способом добиться устойчивости в воззрении и превратить его в непрерывное переживание является медитация. А объединение воззрения со всей реальностью нашей жизни — это то, что называется поведением.

Что такое воззрение? Это не больше и не меньше, чем *видение* действительного положения вещей такими, как они есть; это *знание*, что истинная природа ума есть истинная природа всех вещей; и это *осознание* того, что истинная природа нашего ума есть абсолютная истина. Как говорит Дуджом Ринпоче: «Воззрение — это постижение обнажённой осознанности, в которой содержится всё: чувственное восприятие и явленное бытие, сансара и нирвана. У этой осознанности есть два аспекта: „пустота“ — это её абсолютный аспект, а видимость или восприятие — относительный».

Это значит, что всё многообразие всевозможных явлений и феноменов в самых различных реальностях сансары и нирваны, всё это без исключения, всегда было и будет полным и совершенным в необъятном и безграничном пространстве природы ума. Но если сущность всех феноменов пуста и «изначально чиста»,

то их природа богата благородными качествами и безграничными возможностями, это — бесконечное поле непрерывного динамичного созидания, спонтанно совершённое в каждый момент времени.

Если реализация воззрения означает осознание природы ума, можно задаться вопросом, на что же тогда похожа эта природа. Представьте себе пустое, просторное и изначально чистое небо — такова её *сущность*. Представьте себе ясное сияющее солнце, ничем не заслонённое и спонтанно присутствующее, — такова её *природа*. Представьте, что солнце равно и неизбирательно дарит свой свет нам и всему, что вокруг, распространяя свое сияние повсеместно, — такова её *энергия*. Это — проявление сострадания, не знающего никаких препятствий и пронизывающего собой всё мироздание.

Вы можете также представить природу ума как некое зеркало, обладающее пятью различными силами или мудростями. Его открытость и необъятная просторность — это *мудрость всеобъемлющего пространства*, лоно сострадания. Его способность в точности отражать всё, что оказывается перед ним, — это подобная зеркалу, или *зерцалоподобная, мудрость*. Исконное отсутствие в нём всякой предвзятости ко всему, что оно отражает, — это *мудрость равенности*. Его способность ясно и безошибочно различать всё многообразие возникающих явлений — это *различающая мудрость*. А его потенциальная способность содержать в себе все вещи уже завершёнными, совершенными и спонтанно присутствующими — это *всесвершающая мудрость*.

В дзогчен учитель прямо представляет воззрение ученику. Именно прямой характер этого введения

является отличительной чертой учения дзогчен и делает его уникальным.

Во время введения в природу ума ученик получает непосредственное переживание ума мудрости будд, которое передаётся ему через благословение учителя, воплощающего его полную реализацию. Для того чтобы введение осуществилось, ученику нужно достичь той стадии, когда в результате прошлых намерений и очищения кармы ум его достаточно открыт и он наполнен преданностью, что позволяет ему воспринять истинный смысл дзогчен.

Как можно «ввести» в ум мудрости будд? Представьте, что природа ума аналогична вашему лицу: оно всегда с вами, но вы не можете его увидеть без посторонней помощи. Представьте теперь, что вы никогда не видели зеркала. Введение учителем в природу ума похоже на внезапное появление зеркала, в котором вы впервые можете увидеть отражение собственного лица. Чистая осознанность ригпа, как и ваше лицо, это не что-то «новое», что учитель даёт вам, то чего у вас не было раньше; это не то, что можно обнаружить вовне. Она всегда принадлежала вам и всегда была с вами, но до этого неожиданного момента вы никогда по-настоящему не видели её прямо и непосредственно.

Патрул Ринпоче даёт такое объяснение: «Согласно особой традиции великих учителей нашей линии практики, природа ума, лицо ригпа, представляется ученику в момент полного растворения концептуального ума». В момент введения учитель просто рассекает концептуальный ум ученика, раскрывая обнажённое ригпа и демонстрируя его истинную природу.

В этот момент, обладающий необыкновенной силой, происходит слияние их умов и сердец, и ученик получает несомненное переживание или проблеск

природы ригпа. Всё происходит одновременно: учитель показывает, ученик осознает. Когда из мудрости своего ригпа учитель направляет благословение в сердце ригпа ученика, он непосредственно показывает ученику подлинный лик природы ума.

Для того чтобы введение в природу ума было наиболее эффективным, необходимо создать надлежащие условия или среду. В истории было очень немного необыкновенных личностей, которые благодаря своей чистой карме были способны сразу узнать природу ума и мгновенно стать просветлёнными. Поэтому прямому введению почти всегда должны предшествовать определённые предварительные практики. Эти предварительные практики очищают обычный ум, снимают с него слои заблуждений и приближают нас к тому состоянию, в котором наше ригпа может открыться.

Первым шагом является медитация, лучшее средство от рассеянности ума, которое возвращает ум домой и помогает ему успокоиться в его естественном состоянии.

Вторым шагом являются глубокие практики очищения и усиления позитивной кармы с помощью накопления заслуг и мудрости, которые снимают и растворяют эмоциональные и умственные омрачения, затемняющие природу ума. Как писал мой учитель Джамьянг Кхьенце: «Если омрачения очищены, мудрость нашего собственного ригпа начинает сиять сама собой». Эти очистительные практики, называемые по-тибетски «нёндро», представляют собой искусное средство для всесторонней внутренней трансформации. Они требуют вовлечения всего существа человека — его тела, речи и ума — и начинаются серией глубоких размышлений на тему:

- ❖ уникальности человеческого рождения;
- ❖ универсальности непостоянства и смерти;
- ❖ нерушимости закона причин и следствий наших действий;
- ❖ безысходности круговорота страданий и неудовлетворённости, то есть сансары.

Эти размышления вызывают сильное чувство отречения и горячее желание немедленно выбраться из сансары и следовать по пути освобождения, что составляет основу для особых практик, таких как:

- ❖ принятие прибежища в Будде, в истине его учения и в воодушевляющем примере тех, кто практикует его, а также пробуждение уверенности и доверия к нашей собственной внутренней природе будды;
- ❖ зарождение сострадания (бодхичитты — сердца просветлённого ума, о чём я подробно расскажу в двенадцатой главе) и тренировка ума в работе с самим собой, с другими людьми, а также с трудными ситуациями жизни;
- ❖ устранение омрачений и загрязнений с помощью визуализации и чтения мантр для очищения и исцеления;
- ❖ накопление заслуг и мудрости путём развития всеобъемлющей щедрости и создания благоприятных обстоятельств¹.

Все эти практики ведут к ключевой практике — гуру-йоге, наиболее важной, волнующей и мощной из всех, которая необходима для открытия сердца и ума реализации состояния дзогчен².

Третьим шагом является особое медитативное исследование природы ума и явлений, которое долж-

но привести к истощению безудержной страсти ума к размышлению и поиску, а с ней — и его зависимость от анализа, бесконечно порождаемых концепций и привычных ориентиров. Это призвано пробудить в нас осознание природы пустоты.

Важность этих предварительных практик трудно переоценить. Выполняемые вместе и регулярно, они вдохновляют ученика на пробуждение природы ума и подготавливают его к тому моменту, когда учитель решит показать ему истинное лицо ригпа.

Ньёшул Лунгток, ставший позднее одним из великих учителей дзогчен нашего времени, следовал за своим учителем Патрулом Ринпоче около восемнадцати лет. На протяжении всего этого времени они были почти неразлучны. Ньёшул Лунгток учился и практиковал с завидным рвением, выполнив множество разных практик, очистив большой объём негативной кармы и накопив много заслуг. Он был готов к узнаванию ригпа, но не получил ещё от учителя введения в природу ума. И вот в один прекрасный вечер Патрул Ринпоче наконец-то совершил это введение. Это произошло, когда они вместе находились в одной из горных обителей, расположенных над монастырем Дзогчен³. Стояла очень красивая ночь. На чистом тёмно-синем небе ярко светили звёзды. Отдалённый лай собаки в монастыре внизу лишь усиливал чувство одиночества.

Лежа на земле, Патрул Ринпоче выполнял особую практику дзогчен. Он подозвал к себе Ньёшула Лунгтока:

— Ты говорил, что не знаешь сущности ума?

По тону его голоса Ньёшул Лунгток понял, что происходит что-то необычное, и ожидающе кивнул.

— На самом деле здесь нет ничего особенного, — обронил Патрул Ринпоче и добавил:

— Подойди, сынок, приляг рядом, делай как твой старый отец.

Ньёшул Лунгток улёгся на землю рядом с учителем. Затем Патрул Ринпоче произнёс:

— Ты видишь эти звёзды на небе?

— Да.

— Ты слышишь собак, лающих в монастыре Дзогчен?

— Да.

— Ты слышишь, что я говорю тебе?

— Да.

— Ну вот, это и есть природа дзогчен — просто это.

Ньёшул Лунгток рассказывает, что случилось потом: «В тот же миг во мне возникла внутренняя уверенность в постижении. Я освободился от сковывающих представлений „это так“, а „это не так“. Я реализовал изначальную мудрость — обнажённое единство пустоты и исконной осознанности. И эта реализация стала возможной благодаря благословию учителя». Как сказал великий индийский учитель Сараха:

*Тот, в чьё сердце проникли слова учителя,
Видит истину словно сокровище на своей ладони⁴.*

В это мгновение всё встало на свое место. Плод долгих лет учения, очищения и практики был достигнут. Ньёшул Лунгток достиг реализации природы ума. В словах Патрула Ринпоче не было ничего необычного, никакой эзотерики или мистики. Они, наоборот, были до крайности просты и обыкновенны. Но при этом от учителя к ученику по ту сторону слов передавалось что-то неуловимое. Открывалась внутренняя природа всего существующего, которая и является истиной сущью дзогчен. В это мгновение силой и благословением

своей реализации Патрул Ринпоче непосредственно ввёл Ньёшула Лунгтока в это состояние.

Однако все учителя разные, и они могут использовать различные виды искусных средств, чтобы вызвать сдвиг в нашем сознании. Самому Патрулу Ринпоче природа ума была показана его крайне эксцентричным учителем по имени До Кхьенце совсем по-другому. Вот эта история, поведанная мне согласно устной традиции.

Патрул Ринпоче выполнял продвинутую практику йоги и визуализации, но в какой-то момент попросту застрял: ни одна из мандал божеств не желала ясно возникать у него в уме⁵. В один прекрасный день он пришёл к До Кхьенце, который сидел у разведённого под открытым небом огня и пил чай. В Тибете при встрече с учителем, к которому испытывают глубокую преданность, принято выполнять земные поклоны, или простираения, в знак уважения. Когда Патрул Ринпоче ещё издали начал свои простираения, До Кхьенце узнал его и угрожающе закричал: «Эй ты, старый пёс! Подойди поближе, если не боишься!» До Кхьенце выглядел очень впечатляюще. Он походил на самурая со своими длинными волосами, экстравагантной манерой одеваться и страстью к красивым скакунам. Пока Патрул Ринпоче продолжал свои простираения и приближался всё ближе и ближе, До Кхьенце непрерывно осыпая его отборной бранью, начал швырять в него сначала мелкие камушки, а затем всё более крупные камни и булыжники. Когда Патрул Ринпоче наконец-то подобрался совсем близко, До Кхьенце начал колотить его с такой силой, что тот потерял сознание.

Очнувшись, он оказался в совершенно другом состоянии сознания. Мандалы, которые он с таким

трудом пытался визуализировать, сами собой возникали теперь перед ним. Ругательства и оскорбления До Кхьенце разрушили последние остатки концептуального ума Патрула Ринпоче, а попавшие в него камни открыли энергетические центры и тонкие каналы в его теле. В течение двух чудесных недель видения мандал не покидали его.

Я попытаюсь сейчас передать, на что может быть похоже воззрение и что мы переживаем, когда ригпа открывается нам непосредственно, хотя на самом деле никакие слова и понятия не могут этого описать.

Дуджом Ринпоче говорит: «Это похоже на то, как будто с вас сняли мешок. Какой безграничный простор! Какое облегчение! Это — высшее видение: видение того, чего не было видно раньше». Когда мы «видим то, чего не было видно раньше», всё раскрывается, расширяясь и становясь ощутимо прозрачным, полным жизни, свежести и удивления. Это как если бы с вашего ума сорвали крышу или стая птиц внезапно взвилась из тёмного гнезда. Все ограничения растворяются и исчезают, словно была взломана печать, как говорят тибетцы.

Представьте, что вы живёте в доме на вершине горы, которая сама находится на вершине всего мира. Внезапно вся постройка, ограничивавшая ваш кругозор, рушится, и вы можете видеть всё, что вас окружает как внутри, так и снаружи. Но при этом нет ничего, на чём взгляд мог бы остановиться. Всё происходящее полностью лишено каких бы то ни было привычных ориентиров. Есть лишь одно всеохватное, абсолютно небывалое совершенное видение.

Дуджом Ринпоче продолжает: «На протяжении бесчисленных жизней, с незапамятных времен и вплоть до настоящего момента, наши смертельные враги —

цепляние и предмет цепляния держали нас привязанными к сансаре». Когда учитель показывает нам природу ума, а мы её узнаем, «эти два врага сгорают, полностью и без следа, словно перья в огне». Цепляние и его предмет, то, за что мы цепляемся, и сам цепляющийся освобождаются в самом своем основании. Корень неведения и страдания оказывается полностью уничтоженным, и все вещи предстают перед нами как отражения в зеркале — в прозрачном мерцании, иллюзорные и похожие на сон.

Когда мы естественным образом достигаем медитативного состояния, вдохновлённого воззрением, то не отвлекаясь и без особых усилий можем оставаться в нём долгое время. В этом случае нам уже не нужно оберегать или поддерживать что-то под названием «медитация», ибо мы просто пребываем в естественном потоке мудрости ригпа. Пребывая в нём, мы понимаем, что именно так это было и есть всегда. В сиянии мудрости ригпа не остаётся ни малейшей тени сомнения, и само собой, без усилий, появляется глубокое и полное понимание.

Мы обнаруживаем тогда, что все приведённые раньше образы и все использованные метафоры сливаются в одном всеохватывающем переживании истины. В этом состоянии присутствуют и преданность, и страдание, и все виды мудрости, блаженство, ясность и отсутствие мыслей, но не отдельно друг от друга, а соединённые вместе и неразрывно связанные друг с другом в переживании единого вкуса. Этот момент и есть момент пробуждения. Он порождает глубокое чувство юмора, и мы весело смеёмся над всеми нашими прежними идеями и представлениями о природе ума, видя, насколько они были далеки от реальности.

Отсюда вырастает чувство ошеломляющей достоверности и непоколебимой уверенности в том, что это и есть «то самое»: нам нечего больше искать и не к чему стремиться. Эту уверенность в воззрении нужно теперь углублять через повторение переживаний — проблеска за проблеском — природы ума и добиваться её устойчивости с помощью постоянного применения дисциплины медитации.

Медитация

Что же такое медитация в дзогчен? Это просто пребывание без отвлечений в воззрении, после того, как оно вам было представлено. Дуджом Ринпоче описывает это так: «Медитация означает постоянную внимательность к состоянию ригпа, свободную от всех построений ума, и в то же самое время пребывание в полной расслабленности, без каких-либо отвлечений и цепляний. Ибо сказано, что «медитация — не усилие, а естественное привыкание к этому состоянию».

Весь смысл медитации дзогчен — в усилении и упрочении ригпа, предоставлении ему возможности созреть и развиться в полную силу. Обычный ум со своими проекциями обладает огромной силой. Он постоянно возвращается и легко овладевает нами, стоит нам только стать невнимательными или рассеянными. Дуджом Ринпоче любил повторять: «Сейчас наше ригпа подобно младенцу, брошенному на поле битвы среди полчищ бушующих мыслей». Мне нравится говорить, что вначале нам нужно «нянчить» наше ригпа, ухаживая за ним в безопасном окружении медитации.

Если медитация — это просто продолжение потока ригпа после его представления учителем, как мы

можем знать, ригпа это или нет? Я задал этот вопрос Дилго Кхьенце Ринпоче, и он ответил мне с присущей ему простотой: «Если находишься в неизменном состоянии, это — ригпа». Если мы ничего не придумываем, не совершаем в уме никаких манипуляций, а просто пребываем в неизменном состоянии чистой изначально осознанности, то это — ригпа. Если же мы что-то измышляем, манипулируем или за что-то цепляемся, то это — не ригпа. Ригпа — это состояние, в котором нет больше никакого сомнения, нет даже ума, чтобы сомневаться: мы просто непосредственно видим. Когда находишься в этом состоянии, то одновременно с самим ригпа естественно возникает чувство полной достоверности и уверенности, и именно благодаря ему мы и знаем⁶.

Традиции дзогчен свойственна исключительная точность, ибо чем глубже мы продвигаемся, тем тоньше становятся заблуждения, встающие на нашем пути, а ведь речь здесь идёт о познании абсолютной реальности. Даже после введения в природу ума учителя дают подробные уточняющие наставления о тех состояниях, которые не являются медитацией дзогчен и которые нельзя с ней путать. В одном из таких случаев нас тихо уносит в некое нейтральное состояние ума, где нет ни мыслей, ни воспоминаний; это — тёмное, вялое и безразличное состояние, где мы пребываем погружёнными в основу обычного ума. В другом подобном состоянии также переживается определённое спокойствие и ясность, но это — спокойствие застоя, по-прежнему принадлежащее сфере обычного ума. В третьем случае мы достигаем безмыслия и с наслаждением проваливаемся в восхитительное состояние тотальной пустоты. В четвёртом случае ум просто блуждает в бесконечной погоне за своими мыслями

и проекциями. Ни одно из этих состояний не является подлинной медитацией, и практикующий должен проявлять осторожность и умело избегать этих ловушек.

Суть медитативной практики дзогчен кратко резюмируют следующие четыре момента:

- ❖ Когда прошедшая мысль ушла, а будущая ещё не возникла, нет ли в этом промежутке между ними осознания настоящего момента — свежей, девственной, не изменённой даже тенью понятий, сияющей и обнажённой осознанности?
Это и есть ригпа!
- ❖ Но это не длится вечно, ведь правда, и вдруг возникает следующая мысль.
Это — собственное излучение ригпа.
- ❖ Однако, если в момент возникновения мысли мы не узнаем в ней то, чем она является на самом деле, она превращается просто в очередную обычную мысль.
Это называется «цепью иллюзии» и является корнем сансары.
- ❖ Если мы способны просто распознать подлинную природу мысли в момент её возникновения и оставить её в покое, не следуя за ней, тогда, какие бы мысли не возникали, все они сами собой вновь растворяются и освобождаются в необъятном просторе ригпа.

Для того чтобы понять и постичь всю глубину и величие этих четырёх простых моментов, потребуется практика длиною в жизнь. Я могу передать вам здесь лишь общее представление о необъятном просторе медитации в дзогчен.

Самым важным моментом, возможно, является то, что медитация дзогчен становится непрерывным потоком ригпа, текущим, словно река, постоянно, и ночью и днем, без остановки. Конечно, это — идеал, ибо неотвлечённость пребывания в воззрении, после того как оно было представлено и узнано, является наградой за долгие годы постоянной практики.

Медитация дзогчен обладает исключительной силой на тонком уровне работы со всеми проявлениями ума, рассматривая их под особым углом зрения. Всё, что возникает, видится здесь в своей истинной природе, как нечто нераздельное с ригпа; оно не противопоставляется ему, а воспринимается — и это крайне важно — как его собственное излучение, естественное выражение его энергии.

Предположим, что вы находитесь в состоянии глубокого покоя. Чаще всего он не длится долго, и всегда возникает какая-нибудь мысль или движение, подобно волне в океане. Не отвергайте движения, но и не пытайтесь намеренно поддерживать свой покой. Просто продолжайте поток своего чистого присутствия. Всепроникающая безмятежность вашей медитации и есть само ригпа, а всё возникающее — не что иное, как его собственное излучение. В этом — сердце и основа практики дзогчен. Чтобы понять это, можно представить себе, будто вы верхом на солнечном луче поднимаетесь обратно к солнцу: вы мгновенно отслеживаете всё, что возникает, восходя к самому корню — основе ригпа. Пока вы воплощаете непоколебимую устойчивость в воззрении, какие бы движения ни возникали у вас в уме, они уже не вводят вас в заблуждение и не отвлекают, поэтому вы более не становитесь пленником иллюзии. Конечно, поверхность океана не всегда бывает тихой и спокойной, и вас могут захлестнуть

бурные волны эмоций, таких как гнев, желание или ревность. Настоящий практикующий видит в них не источник беспокойства или помеху, а прекрасную возможность. Когда вы реагируете на проявления такого рода с обычной привязанностью или неприязнью, это указывает не только на вашу рассеянность, но и на то, что вы не смогли узнать ригпа и потеряли его основу. Подобная реакция на эмоции придаёт им силы и ещё крепче сковывает вас цепью иллюзии. Великий секрет дзогчен состоит в том, чтобы просто смотреть сквозь эмоцию в момент её зарождения, видя её истинную природу — живое и захватывающее проявление собственной энергии ригпа. Когда вы постепенно научитесь этому, вами не смогут завладеть даже самые яростные эмоции. Они будут растворяться подобно тому, как бурные волны рождаются, поднимаются и погружаются обратно в покой океана.

Практикующий обнаруживает — и это небывалое открытие, глубину и силу которого сложно переоценить, — что яростные эмоции не обязательно сметают нас, увлекая обратно в водоворот собственных неврозов, что, напротив, их можно эффективно использовать для углубления, оживления, вдохновения и усиления ригпа. Бурная энергия чувств становится сырьём для пробуждённой энергии ригпа. Чем сильнее и яростнее эмоция, тем сильнее будет ригпа. Я уверен, что этот уникальный метод дзогчен обладает исключительной силой, способной исцелять самые закоренелые и глубоко сидящие в нас эмоциональные и психологические проблемы.

Теперь позвольте мне попытаться как можно проще объяснить вам, как именно это происходит. Это очень пригодится нам позже, когда мы подойдём к рассмо-

трению тех процессов, которые происходят в момент смерти.

В учении дзогчен изначальная природа и основа всех вещей называется «сиянием основы» или «сиянием матери». Она пронизывает собой всю сферу нашего опыта и потому является также изначальной природой, пусть и неузнанной пока, всех возникающих в уме мыслей и чувств. Когда учитель представляет нам истинную природу ума, состояние ригпа, он словно вручает нам универсальный ключ. В дзогчен мы называем этот ключ, открывающий нам дверь к абсолютному знанию, «сиянием пути» или «сиянием дитя». Сияние основы и сияние пути в сущности представляют собой, конечно, одно и то же и выделяются в отдельные категории только для удобства объяснения и практики. Как только благодаря введению в природу ума у нас появляется ключ сияния пути, мы можем свободно пользоваться им, чтобы открывать дверь, ведущую к изначальной природе реальности. Открытие этой двери в практике дзогчен называется «встречей сияний основы и пути» или «встречей сияний матери и дитя». Другими словами, как только возникает мысль или эмоция, сияние пути — ригпа — сразу же узнаёт в ней то, чем она является на самом деле, узнаёт свою внутреннюю природу — сияние основы. В момент узнавания оба сияния сливаются, а мысли и чувства освобождаются в самой своей основе.

Крайне важно совершенствовать эту практику слияния двух сияний и самоосвобождения всего возникающего при жизни, потому что в момент смерти с каждым из нас происходит следующее: в своём необъятном величии восходит сияние основы, неся в себе возможность полного освобождения, при условии, конечно, что мы научились узнавать это сияние.

Надеюсь, теперь вы поняли, почему слияние этих сияний и самоосвобождение мыслей и чувств является медитацией самого глубокого уровня. В действительности термин «медитация» не совсем подходит к практике дзогчен, так как он подразумевает медитирование «на чём-то», в то время как в дзогчен всё и всегда является одним лишь ригпа. Поэтому здесь нет никакой медитации кроме простого пребывания в чистом присутствии ригпа.

Единственное слово, которое могло бы подойти для описания этого состояния, — это «не-медитация». В нём, как говорят учителя, невозможно найти заблуждение, даже если его специально искать, подобно тому, как невозможно найти обыкновенную гальку на острове из золота и драгоценных камней. Когда воззрение становится устойчивым, поток ригпа непрерывным, а слияние двух сияний постоянным и произвольным, тогда все существующие заблуждения освобождаются в самом своём корне, и все явления беспрерывно возникают как ригпа.

Учителя подчёркивают, что для того, чтобы воззрение стало устойчивым в медитации, исключительно важно, во-первых, выполнять эту практику в *особом окружении* уединения, где для неё созданы все благоприятные условия. Ибо сколько бы вы ни медитировали посреди мирской суеты и занятости, подлинное переживание не сможет зародиться в вашем уме. Во-вторых, хотя в дзогчен и не существует разницы между медитацией и повседневной жизнью, пока вы не достигли подлинной устойчивости, занимаясь практикой в *формальных сессиях*, вы не сможете объединить мудрость медитации с опытом повседневной жизни. В-третьих, даже если вы занимаетесь практикой и можете пребывать в непрерывном потоке ригпа с уве-

ренностью воззрения, но не способны поддерживать этот поток *всё время и в любых ситуациях*, интегрируя практику с повседневной жизнью, ваша реализация не поможет вам при встрече с неблагоприятными обстоятельствами, а ваши мысли и чувства вновь увлекут вас во власть иллюзий.

Есть замечательная история об одном йогине дзогчен, который жил скромной и неприметной жизнью, но был тем не менее окружён большим количеством учеников. Некий монах, мнивший слишком много о собственных познаниях и учёности, позавидовал йогину, зная, что тот был практически неграмотным. Он подумал: «Как этот простолюдин осмеливается кого-то учить? Как осмеливается он претендовать на звание учителя? Пойду-ка я проверю его познания и разоблачу этого самозванца, унизив перед всеми учениками. Тогда они бросят его и последуют за мной».

И вот как-то раз он пришёл к йогину и презрительно сказал:

— Вы, люди дзогчен, вы что, *только* и умеете, что медитировать?

Ответ йогина привёл его в недоумение:

— А на чём, собственно, медитировать-то?

— Так вы, значит, даже и не медитируете? — победно воскликнул монах.

— А разве я *когда-нибудь* отвлекаюсь? — ответил йогин.

Поведение

Когда пребывание в потоке ригпа становится реальностью, оно начинает пропитывать собой повседневную жизнь и поведение практикующего, порождая

глубокую уверенность и устойчивость. Дуджом Ринпоче говорит:

Поведение состоит в том, чтобы действительно наблюдать за своими мыслями, хорошими или плохими, исследовать истинную природу всех возникающих мыслей, не отслеживая прошлого и не призывая будущего, не допуская цепляния за переживания радости и не давая грустным ситуациям одолеть себя. Поступая таким образом, мы стремимся достигнуть и пребывать в состоянии великого равновесия, где всё хорошее и плохое, покой и мучения лишены истинной реальности.

Мягко и постепенно реализация воззрения совершенно преобразует наше восприятие. Я всё больше убеждаюсь в том, что мысли и понятия — единственное, что препятствует нам постоянно пребывать в абсолютном. Теперь мне ясно, почему учителя так часто повторяют: «Насколько возможно старайтесь не питать слишком много надежд и опасений», — ибо они только порождают дополнительную умственную болтовню. Когда присутствует воззрение, мысли видятся такими, какие они есть на самом деле: мимолётными, прозрачными и обладающими лишь относительной реальностью. Мы видим всё насквозь, как будто вместо глаз у нас работает рентгеновский аппарат. Мы не цепляемся за мысли и чувства и не отвергаем их, а просто приветствуем их в безграничных объятиях ригпа. Всё, к чему мы раньше относились столь серьёзно: амбиции, планы, ожидания, сомнения и страсти, — не волнуют нас больше так глубоко, ибо воззрение помогло нам увидеть всю их бессмысленную тщетность и зародило в нас дух истинного отречения.

Пребывание в ясности и уверенности ригпа позволяет всем нашим мыслям и чувствам освобождаться в его необъятном просторе естественно и без усилий, подобно письмам на воде или рисункам в небе. С достижением настоящего совершенства в практике устраняется сама возможность накопления кармы; и, пребывая в этом бесцельном и беззаботном состоянии, которое Дуджом Ринпоче называет «лишённой всякого стеснения голой непринуждённостью», мы перестаём быть связанными кармическим законом причины и следствия.

Но ни в коем случае не подумайте, что это легко. Пребывание без отвлечений в природе ума чрезвычайно трудная задача даже на одно краткое мгновение, не говоря уже об освобождении хотя бы одной-единственной мысли или эмоции в момент её возникновения. Мы часто полагаем, что просто потому, что мы поняли что-то умом, или думаем, что поняли, мы на самом деле реализовали это. Это величайшее заблуждение. Реализация требует духовной зрелости, а к ней могут привести только годы слушания, созерцания, размышления, медитации и постоянной практики. И нужно ещё раз подчеркнуть, что практика дзогчен всегда требует руководства и наставлений опытного учителя.

В противном случае существует большая опасность того, что в традиции называют «утратой поведения в воззрении». Столь высокое и могучее учение, как дзогчен содержит в себе и огромный риск. Пребывая в иллюзии освобождения мыслей и эмоций, тогда как на самом деле нам до этого ещё очень далеко, и думая, что, как настоящие йогини дзогчен, мы вольны являть спонтанность в поведении, мы будем лишь накапливать огромное количество негативной кармы.

Нам всем нужно подражать Падмасамбхаве, который говорил:

*Хотя моё воззрение обширно, как небо,
Мои поступки и уважение причин и следствий
тоньше муки мельчайшего помола.*

Учителя дзогчен подчёркивают снова и снова, что без глубокого и полного знакомства с «сущностью и методом самоосвобождения», достигаемого в результате долгой практики, медитация будет «лишь усугублять путь иллюзии». Это может прозвучать жёстко, но это так, потому что только постоянное самоосвобождение мыслей может действительно положить конец царству иллюзии и на самом деле защитить нас от нового погружения в страдания и невротическое существование. Не овладев методом самоосвобождения, мы не сможем противостоять невзгодам и тяжёлым жизненным обстоятельствам. Даже практикуя медитацию, мы обнаружим, что эмоции, такие как гнев или желание, свирепствуют как и прежде. Опасность иных видов медитации, в которых отсутствует этот метод, в том, что они могут стать похожими на «медитацию богов», очень легко сводящуюся к утончённой погружённости в себя, пассивному трансу или тотальной протрации того или иного рода. Но ни одно из этих состояний не поражает корня иллюзии и не ведёт к её полному исчезновению.

Великий учитель дзогчен Вималамитра самым точным образом описал, как поэтапно усиливается естественный характер процесса освобождения: в начале овладения этой практикой освобождение происходит одновременно с возникновением мысли или эмоции, подобно тому, как узнают старого дру-

га в толпе. По мере совершенствования и углубления практики освобождение происходит одновременно с возникновением, подобно тому, как змея распускает свои кольца. На высшей стадии мастерства освобождение похоже на вора, входящего в пустой дом: ничто более не способно причинить вред или принести пользу истинному йогину дзогчен.

Даже самый великий йогин по-прежнему испытывает и печаль, и радость. Разница между обычным человеком и йогиним состоит в том способе, каким они воспринимают и реагируют на собственные чувства. Обычный человек инстинктивно принимает или отвергает их, порождая тем самым привязанность или отторжение, что в результате приводит к накоплению негативной кармы. Йогин же воспринимает все проявления в их естественном, изначальном виде, не позволяя цеплянию войти в своё восприятие.

Дилго Кхьенце Ринпоче приводит пример йогина, прогуливающегося по саду. Он полностью открыт восприятию великолепия и красоты цветов, наслаждаясь их цветом, формой и запахом, но в его уме нет и следа цепляния или «послемыслия». Как говорит Дуджом Ринпоче:

Что бы ни возникало в восприятии, будьте подобны ребёнку, входящему в богато украшенный храм; он смотрит, но в его восприятии совершенно отсутствует цепляние... Так и вы оставляете всё в своей свежести, в живой и естественной непорочности. Когда вы каждую вещь оставляете такой, как она есть, тогда форма её остаётся неизменной, не блекнет цвет и не исчезает яркость красок. Ни одно проявление не запятнано цеплянием, и всё, что вы воспринимаете,

*возникает как обнажённая мудрость ригпа,
единство сияния и пустоты.*

Доверие и удовлетворённость, просторная безмятежность и сила, глубокий юмор и уверенность, возникающие из непосредственной реализации воззрения, видения ригпа, — это величайшее сокровище жизни, состояние высшего счастья, которое, если оно однажды достигнуто, ничто, даже сама смерть, уже не может разрушить. Дилго Кхьенце Ринпоче учил:

Когда вы обладаете воззрением, иллюзорное восприятие сансары может возникать в вашем уме, но сами вы уже подобны небу: если в нём появляется радуга, это не особо льстит ему, и если в нём появляются облака, это не сильно его огорчает. Царит чувство глубокого удовлетворения. Вид фасада сансары и нирваны вызывает в вас внутренний смех, и воззрение всё время поддерживает в вас чувство веселья, светлой улыбкой искрящегося изнутри.

Как говорит Дуджом Ринпоче: «Когда очищена великая иллюзия, державшая сердце во тьме, непрерывно восходит сияющий свет неомрачённого солнца».

Я надеюсь, что те, кто примет к сердцу наставления этой книги о дзогчен и содержащиеся в ней учения о смерти и умирании, будут вдохновлены ею на поиск подлинного учителя, найдут его и последуют за ним, посвятив себя обучению под его руководством. Сердцем обучения в дзогчен являются две практики, *трекчо* и *тогал*, которые необходимы для полного постижения того, что происходит во время пребывания

в бардо. Здесь я могу дать лишь самое краткое их описание. Полное объяснение передаётся только от учителя к ученику, когда ученик всем сердцем проникся преданностью учениям и достиг определённой стадии развития. То, что я рассказал в этой главе, составляет сердце практики трекчо.

Трекчо означает прямое рассечение иллюзии с беспощадной доскональностью. В сущности, иллюзия рассекается непреодолимой силой воззрения ригпа, подобно тому, как нож проходит сквозь масло или рука мастера карате — сквозь столб кирпичей. Всё фантазмагорическое здание иллюзии рушится, словно из-под него выбили краеугольный камень, саму его основу. Иллюзия рассечена — и во всей своей первозданной чистоте и естественной простоте обнажается природа ума.

Только убедившись, что вы полностью укрепились в практике трекчо, учитель может ввести вас в более высокую практику тогал. Практикующий тогал работает напрямую с ясным светом, который внутренне присущ и «спонтанно присутствует» внутри всех явлений, используя особые и исключительно действенные приёмы для раскрытия его в себе.

Практике тогал свойственно качество молниеносной, мгновенной реализации. Вместо того чтобы пересекать цепи гор, добираясь до отдалённого пика, её подход предлагает достичь его одним прыжком. Практика тогал позволяет практикующим реализовать в себе все различные грани просветления в течение одной жизни⁷. Поэтому данный метод считается необыкновенным и уникальным методом дзогчен. Если трекчо — мудрость дзогчен, то тогал — его искусное средство. Эта практика требует невероятной дисциплины и обычно проводится в уединении.

Следует, однако, ещё раз напомнить, что пути дзогчен можно следовать только под непосредственным руководством опытного учителя. Как говорит Далай-лама: «Единственное, что всегда следует помнить, это то, что практики дзогчен, такие как трекчо и тогал, могут выполняться только под руководством опытного наставника, благодаря передаче вдохновения и благословения от живого человека, который сам достиг их реализации»⁸.

Радужное тело

Благодаря высшим практикам дзогчен достигшие реализации практикующие могут завершить свою жизнь необычным и триумфальным способом. В момент смерти их тело может преобразиться обратно в светоносную сущность элементов, из которых оно состоит. Материальное тело при этом поэтапно растворяется в свете, а затем полностью исчезает. Это явление носит название «радужного тела» или «тела света», потому что процесс растворения часто сопровождается спонтанными проявлениями света и радуг. В древних тантрах дзогчен и писаниях великих учителей говорится о различных видах этого поразительного и почти неземного феномена, ведь были времена, когда он пусть и считался необычным, но, по крайней мере, случался довольно часто.

Как правило, практикующий, который чувствует, что близок к обретению радужного тела, просит, чтобы его оставили одного в комнате или палатке и не беспокоили в течение семи дней. На восьмой день там находят только волосы и ногти, нечистые элементы тела.

Нам, возможно, очень трудно поверить в это сегодня, но факты истории линии передачи дзогчен изобилуют примерами людей, обретавших радужное тело и, как любил повторять Дуджом Ринпоче, эти случаи не являются лишь достоянием древности. Среди множества таких историй мне хотелось бы рассказать об одном случае из числа тех, что произошли не так давно, и с которым у меня есть личная связь. В 1952 году на востоке Тибета произошёл ставший известным случай проявления радужного тела, засвидетельствованный многими очевидцами. Достигшим его был Сонам Намгьял, отец моего наставника и брат Ламы Цетена, смерть которого я описал в начале этой книги.

Он был очень простым и скромным человеком, всю жизнь проработавшим странствующим резчиком, вырезавшим на камнях мантры и священные тексты. По словам некоторых очевидцев, в молодости он был охотником и получил учения от одного великого учителя. В действительности никто даже не знал, что Сонам Намгьял был практикующим; он был воистину «тайным йогиним». Незадолго до смерти он часто поднимался в горы и просто сидел там, выделяясь на фоне неба и устремив свой взгляд в пространство. Вместо ритуальных песнопений и традиционных молитв он сочинял и распевал свои собственные. Никто толком не знал, чем он занимается. Потом он заболел (по крайней мере, так показалось окружающим), но странным образом начал выглядеть всё более и более счастливым. Когда состояние его здоровья ухудшилось, его семья позвала лам и докторов. Сын посоветовал ему вспомнить все учения, которые он когда-либо слышал, но он лишь улыбнулся, сказав: «Я всё позабыл, да и помнить-то всё равно не о чем. Всё иллюзорно, но я уверен, что всё будет хорошо».

Незадолго до своей кончины, в возрасте семидесяти девяти лет, он сказал: «Прошу вас только об одном: когда умру, не трогайте моё тело в течение недели». После его смерти семья завернула тело и пригласила лам и монахов, чтобы они провели для умершего необходимые ритуалы. Тело поместили в маленькую комнатку в доме, не преминув заметить, что, несмотря на то, что при жизни он был довольно высоким, его без труда удалось туда поместить, как будто он уменьшился в размерах. В то же время вокруг дома были замечены удивительные проявления радужного света. Заглянув в комнату на шестой день, родственники обнаружили, что тело стало ещё меньше. Утром на восьмой день после его смерти, на который были назначены похороны, пришли люди, чтобы забрать тело. Сняв покрывала, они обнаружили под ними лишь ногти и волосы.

Мой учитель Джамьянг Кхьенце попросил принести к нему эти останки и подтвердил, что это действительно был случай обретения радужного тела.

Часть II

Умирание



ГЛАВА II

Помощь умирающим — сердечный совет

В одном известном мне хосписе умирала от рака груди Эмили, женщина в возрасте около семидесяти лет. К ней каждый день приходила дочка, и со стороны казалось, что у них очень хорошие отношения. Но всякий раз после её ухода Эмили, оставаясь одна, плакала в одиночестве. Через некоторое время стала ясна причина её переживаний: дочь отказывалась принять неизбежную смерть матери. Она всё время занималась тем, что подбадривала мать, призывая её «мыслить позитивно», в надежде, что это поможет вылечить её рак. Всё это приводило к тому, что Эмили вынуждена была держать при себе все свои мысли, глубокие страхи, панику и отчаяние, и рядом не было никого, с кем бы она могла поделиться этим. Никого, кто мог бы помочь ей понять свои страхи и всю свою жизнь, никого, кто помог бы ей осознать смысл исцеления, заложенного в смерти.

Самое важное в жизни — научиться искреннему и свободному от всякой боязни общению с другими, и это особенно необходимо в отношениях с умирающими, как показывает история с Эмили.

Часто умирающий человек испытывает беспокойство и ведёт себя замкнуто, ибо не уверен в том, каковы наши намерения, когда мы первый раз приходим его навестить. Поэтому не думайте, что должно произойти что-то особенное, держите себя естественно, отбросив всякое напряжение, и просто будьте самим собой. Нередко умирающие не говорят, чего они хотят или что имеют в виду, а их близкие не знают, что сказать или сделать для них. Бывает довольно трудно догадаться, чем бы они хотели поделиться или, наоборот, скрыть от других. Иногда умирающие и сами этого не знают. Поэтому, первое, что необходимо сделать, — это как-нибудь просто и естественно устранить из атмосферы общения ненужное напряжение.

Когда устанавливаются тёплые и доверительные отношения, атмосфера становится расслабленной, позволяя умирающему завести разговор о том, что его заботит на самом деле. Поддержите умирающего, мягко давая ему понять, что он может совершенно свободно выражать все свои мысли, чувства и страхи по поводу смерти и умирания. Такое беспрепятственное выражение своих эмоций, свободное от всякого страха или стеснения, является главным условием внутреннего преображения, способного подвести итог жизни и позволить этому человеку умереть спокойно. Поэтому нужно предоставить умирающему полную свободу, позволив ему или ей говорить всё, что угодно.

Когда умирающий, наконец-то, начнёт выражать свои самые сокровенные чувства, не перебивайте его, не пытайтесь возражать или преуменьшать важность того, что его волнует. Безнадёжно больные и умирающие люди находятся в самом уязвимом положении за всю их жизнь, и от вас требуется проявить весь ваш такт и чуткость, демонстрируя тёплую любовь и со-

страдание, позволяющие им раскрыться. Учитесь слушать и молча принимать сказанное в атмосфере открытой и спокойной тишины, помогающей другому почувствовать, что его понимают и принимают. Отпустите всякое внутреннее напряжение и, чувствуя себя свободно и непринуждённо, просто сидите рядом со своим умирающим другом или родственником, словно для вас нет ничего более важного и приятного в жизни.

Я обнаружил, что во всех серьёзных ситуациях жизни наиболее полезны две вещи: здравый смысл и чувство юмора. Юмор чудесным образом позволяет разрядить атмосферу, сделав её более лёгкой, и помогает воспринять умирание в его истинной перспективе вселенского процесса, лишая ситуацию излишней серьёзности и напряжённой остроты. Поэтому используйте чувство юмора, но со всей необходимой чуткостью и тактом.

Я также убедился на собственном опыте, что очень важно, чтобы ни происходило, не принимать это на собственный счёт. Умирающий человек может сделать вас мишенью своего гнева и упреков, когда вы меньше всего этого ожидаете. По словам Элизабет Кюблер-Росс, гнев и упреки могут «разбрасываться во все стороны и порой совершенно непредсказуемо проецироваться на окружающих»¹. Не думайте, что эта ярость на самом деле направлена на вас лично. Если вы понимаете, что причиной её являются страх и отчаяние, это предохранит вас от импульсивной реакции, способной нанести вред вашим отношениям.

Порой вы можете испытывать искушение обратиться к умирающему в свою веру или попытаться навязать ему свои духовные убеждения. Ни в коем случае не поддавайтесь этому соблазну, особенно если чувствуете,

что это совершенно не то, чего он хочет! Никто не хочет быть «спасён» чужой верой. Помните, что ваша задача состоит не в том, чтобы обратить находящегося перед вами человека в какую-либо веру, а в том, чтобы помочь ему или ей найти путь к своей собственной внутренней силе, уверенности, вере и духовности, какой бы она ни была. С другой стороны, если человек действительно расположен поговорить на духовные темы и в самом деле хочет знать ваше мнение, то не нужно отказывать ему в этом.

Не ожидайте слишком многого от себя и не надейтесь, что ваша помощь совершит какое-то чудо или «спасёт» умирающего. Вас неминуемо постигнет разочарование. Люди умирают так же, как жили, оставаясь самими собой. Настоящее общение с человеком требует от нас искреннего усилия, попытки понять его исходя из его собственной жизни и судьбы, его характера и происхождения, — из всей его личной истории, принимая её целиком. Не расстраивайтесь, если ваша помощь покажется вам малоэффективной или умирающий никак не будет реагировать на вас. Мы не можем знать истинных последствий нашей заботы.

Проявить безусловную любовь

Умирающий человек в первую очередь должен почувствовать, что к нему проявляют безусловную любовь, свободную от всяких ожиданий. Для этого не нужно обладать каким-либо особым знанием. Будьте естественны, оставайтесь самим собой, будьте настоящим другом, и человек почувствует, что вы действительно находитесь рядом и общаетесь с ним просто и на равных, как человек с человеком.

Я сказал: «Дайте почувствовать умирающему свою безусловную любовь к нему». Однако в некоторых ситуациях это совсем не просто. Наши отношения могут осложняться долгой историей взаимных обид, причинённых друг другу страданий, мы можем испытывать вину за то, что мы сделали в отношении умирающего, или гнев и обиду за то, что он совершил в прошлом.

Позвольте мне поэтому предложить вам два очень простых способа, которые могут помочь вам высвободить свою любовь по отношению к умирающему. Я и мои ученики, работающие с умирающими, обнаружили, что оба они очень действенны. Первый заключается в следующем: глядя на умирающего, думайте, что перед вами точно такой же человек, как вы сами, — с теми же нуждами, с тем же фундаментальным желанием быть счастливым и не испытывать страданий, с тем же одиночеством и страхом неизвестности, с той же затаённой грустью и подсознательным чувством собственной беспомощности. Вы увидите, что, если действительно сделать это, ваше сердце раскроется навстречу этому человеку и в ваших отношениях появятся искренние любовь и сострадание.

Второй способ, который я считаю даже ещё более эффективным, состоит в том, чтобы прямо и без колебаний поставить себя на место умирающего. Представьте, что на этой кровати находитесь вы сами, на пороге своей собственной смерти. Представьте, что вы лежите здесь, мучаясь от боли в полном одиночестве. И затем спросите себя: в чём вы больше всего нуждались бы в этой ситуации? Чего бы вам больше всего хотелось? Чего бы вы ожидали от своего друга, сидящего рядом с вами?

Если вы выполните обе эти практики, то, думаю, вы поймёте, что умирающий хочет того же, чего больше

всего хотите вы сами: чтобы вас по-настоящему любили и принимали.

Я часто замечал, что люди, которые очень больны, хотят, чтобы к ним прикасались, и чтобы с ними обращались как с полноценным, а не больным человеком. Вы можете принести огромное утешение тяжелобольному, если просто прикоснётесь к его руке и, глядя ему в глаза, нежно помассируете её или поддержите в своих руках, или просто подышите с ним в одном ритме. Тело имеет свой особый язык любви, пользуйтесь им без всяких стеснений, и вы доставите умирающему радость и утешение.

Люди часто забывают, что умирающий человек теряет весь свой мир: дом, работу, отношения с людьми, тело и ум. Абсолютно всё. Все наши жизненные утраты в момент смерти сливаются в одну громадную потерю. Как же умирающему не грустить, не паниковать и не сердиться? Элизабет Кюблер-Росс описывает пять стадий процесса расставания с жизнью: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие. Конечно же, не все проходят через все эти стадии, да и порядок их может быть другим. Для одних путь к принятию смерти может быть очень длинным и тернистым, другие же вообще так и не смогут принять свою кончину. Наша культура не даёт нам истинного знания о природе наших мыслей, чувств и переживаний. Поэтому многие люди, оказываясь перед лицом смерти и принимая её последний вызов, чувствуют себя обманутыми собственным невежеством и ужасно расстраиваются и раздражаются, особенно из-за того, что никто, кажется, не хочет понять их и удовлетворить их самые сокровенные нужды. Сесилия Сандерс, знаменитая основательница хосписного движения в Великобритании, писала: «Как-то раз я спросила человека, зная

шего о приближающейся смерти, о том, чего бы он больше всего хотел от ухаживающих за ним людей. Он ответил: „Чтобы хоть кто-нибудь из них выглядел так, будто пытается понять меня“. Конечно, полностью понять другого человека невозможно, но я навсегда запомнила то, что он просил не о понимании, а всего лишь об искренней попытке понять»².

Очень важно, чтобы нашей заботы об умирающем хватило на искреннюю попытку понять его. Также важно заверить его, что всё, что он испытывает, будь то разочарование или гнев, абсолютно нормально. В процессе умирания многие подавленные чувства и эмоции выходят на поверхность: печаль, бесчувственность, вина или даже ревность к тем, у кого пока всё хорошо. Помогите испытывающему их человеку не подавлять свои чувства, когда они возникают. Будьте рядом с ним, когда на него обрушиваются волны печали и боли. Со временем благодаря принятию и терпеливому пониманию все чувства и эмоции медленно осядут, возвращая умирающего к тому состоянию безмятежного покоя и душевного равновесия, которое составляет их подлинную глубокую основу.

Не пытайтесь выглядеть мудрецом, всё время стараясь сказать что-то глубокомысленное. Вам не нужно что-либо *делать* или говорить, чтобы как-то улучшить ситуацию. Достаточно всецело присутствовать в ней. И если вы испытываете сильное беспокойство или страх и не знаете, что делать, просто открыто признайтесь в этом умирающему и попросите его о помощи. Такая откровенность сблизит вас и поможет достичь более свободного общения. Иногда умирающие гораздо лучше нас знают, как им можно помочь, и нам нужно уметь извлекать эту мудрость и позволять им передавать нам свое знание. Сесилия Сандерс просит

всегда помнить о том, что в отношениях с умирающими мы не единственные, кто даёт. «Рано или поздно все, кто ухаживает за умирающими, понимают, что они получают гораздо больше, чем дают, когда становятся свидетелями их стойкости, мужества и даже юмора...»³ Сказать умирающему человеку, что мы уважаем его мужество, часто означает придать ему вдохновения.

Мне всегда помогает мысль о том, что умирающий человек, находящийся передо мной, в глубине своего существа изначально добр. Как бы ни был силён гнев или другие возникающие в его уме эмоции, какими бы шокирующими или ужасными они ни казались нам в момент своего появления, если сосредоточить своё внимание на внутренней доброте человека, это позволит нам сохранить контроль и правильное восприятие ситуации, чтобы оставаться максимально полезными умирающему. Так же, как в ссоре с хорошим другом, мы не забываем о его лучших сторонах: не судите об умирающем человеке по тем эмоциям, которые в нём возникают. Ваши открытость и принятие позволят им раскрыться и высказаться со всей необходимой им свободой. В обращении с умирающими воспринимайте их такими, какими они иногда, безусловно бывают: открытыми, любящими и великодушными.

На более глубоком, духовном уровне, мне кажется необычайно действенным помнить о том, что умирающий человек, независимо от того, осознаёт он это или нет, обладает истинной природой будды и полным потенциалом просветления. По мере приближения смерти возможность этого на самых разных уровнях становится ещё реальнее, поэтому умирающие заслуживают даже большей заботы и уважения.

Говорить правду

Мне часто задают вопрос: «Нужно ли говорить людям о том, что они скоро умрут?» Я всегда отвечаю: «Да, но очень спокойно и мягко, проявляя должную чуткость и такт». После многолетнего общения с больными и умирающими я согласен с Элизабет Кюблер-Росс, когда она говорит, что «большинство больных, если не все, всё равно знают, что они скоро умрут. Они чувствуют это по тому вниманию, которое им начинают оказывать, по тому, как изменяется отношение к ним окружающих, по приглушённым голосам, избегающим громких звуков, по испуганному взгляду родственника или по зловещему отсутствию улыбки на лице члена семьи, который не может скрыть своих подлинных чувств»⁴.

Мне часто приходилось замечать, что умирающие инстинктивно знают о приближении своей смерти, но ждут подтверждения от других — от врачей или близких людей. Если те этого не делают, умирающие могут подумать, что причиной этого является то, что члены семьи не могут справиться с подобным известием. И тогда они тоже не будут заводить разговора на эту тему. Из-за отсутствия откровенности в общении они будут чувствовать себя ещё более одиноко и подавленно. Я считаю, что очень важно сказать умирающим правду, в конце концов, это самое малое, чего они заслуживают. Если не сказать им правды, как же они смогут подготовиться к смерти? Как смогут они достойно завершить свои отношения с людьми в этой жизни? Как смогут позаботиться обо всех практических вопросах? Как смогут помочь тем, с кем они расстаются, продолжить свою жизнь без них?

Как духовный практикующий, я считаю, что процесс умирания даёт нам небывалую возможность разобраться в своей жизни и примириться с нею; и я видел очень многих людей, воспользовавшихся этой возможностью самым вдохновляющим образом для того, чтобы изменить себя и приблизиться к воссоединению со своей внутренней истиной. Поэтому, если при первой же удобной возможности со всей мягкостью и тактом сказать людям о том, что они умирают, это даст им шанс подготовиться, обнаружить в самих себе источник внутренней силы и постигнуть смысл прожитой жизни.

Позвольте рассказать вам историю, которую поведала мне сестра Бриджит, католическая медсестра, работающая в одном ирландском хосписе. Господину Мёрфи было около шестидесяти, когда врач сообщил ему о неминуемой скорой смерти. На следующий день, когда госпожа Мёрфи пришла навестить своего мужа, они проговорили и проплакали весь день. Сестра Бриджит наблюдала за тем, как разговор этой пожилой пары постоянно прерывался безудержным плачем. Так продолжалось целых три дня, и сестра Бриджит начала думать, не пора ли ей вмешаться. Но на следующий день супруги Мёрфи выглядели уже очень спокойно и умиротворённо, держась за руки и относясь друг к другу с глубокой нежностью и заботой.

Сестра Бриджит остановила госпожу Мёрфи в коридоре, чтобы выяснить, что же произошло между ними такого, что так резко изменило их поведение. Та рассказала ей, что, узнав о приближающейся смерти, они просмотрели совместно прожитую жизнь, перебирая в памяти разные воспоминания. Они были женаты почти сорок лет и испытывали естественное чувство огромной печали при мысли обо всех тех вещах, кото-

рые они никогда уже больше не смогут делать вместе. Затем господин Мёрфи составил завещание и написал свои прощальные слова своим взрослым детям. Всё это было ужасно грустно, ибо им было крайне тяжело со всем расставаться, но несмотря на это они продолжали, так как господин Мёрфи хотел достойно завершить свою жизнь.

Сестра Бриджит рассказала мне, что на протяжении трёх последующих недель, пока господин Мёрфи оставался в живых, эта супружеская пара излучала совершенное умиротворение и удивительное чувство простой и искренней любви. Даже после смерти своего мужа госпожа Мёрфи продолжала навещать пациентов хосписа, став для всех источником глубочайшего вдохновения.

Эта история показала мне, как важно по возможности раньше сказать людям о предстоящей смерти, и насколько лучше лицом к лицу принять боль утраты. Супруги Мёрфи знали, сколь многое им предстоит потерять, но, оставаясь вместе перед лицом столь горьких утрат, они обнаружили то, что уже не могли потерять, — свою глубокую взаимную любовь, которой предстояло пережить даже смерть господина Мёрфи.

Страх смерти

Я уверен, что способность встретиться лицом к лицу со своим собственным страхом смерти помогла госпоже Мёрфи поддержать супруга. Мы не можем помочь умирающему, пока не осознаем, насколько нас самих задевает его страх смерти, извлекая на свет наши самые неприятные страхи. Работа с умирающими вынуждает нас встать лицом к лицу с безупречным

и безжалостным зеркальным отражением самих себя, отражением, в котором угадывается неприкрытый лик нашего панического ужаса перед смертью и страха боли. Если мы не способны прямо взглянуть на этот ужас и страх и принять их в самих себе, то как же мы сможем выносить их в находящемся перед нами умирающем человеке? Если у вас возникнет желание попробовать помочь умирающему, вам нужно будет проверять каждую свою реакцию, поскольку все ваши реакции будут глубоко отражаться на его самочувствии, принося ему облегчение или вред.

Честный взгляд на свои собственные страхи также поможет вам на пути к достижению зрелости. Иногда мне кажется, что работа с умирающими — это, возможно, самый действенный способ ускорить процесс своего развития как человеческого существа. Забота об умирающем сама по себе является глубоким созерцанием и размышлением о собственной смерти. Это прекрасный способ повернуться к ней лицом и поработать с ней. Когда вы ухаживаете за умирающими, вы можете прийти к решительному и ясному пониманию того, что является наиболее важным в этой жизни. Научиться оказывать реальную помощь умирающим — значит, отбросить страх и начать ответственно относиться к собственной смерти, раскрывая в себе зачатки безграничного сострадания, о котором мы прежде даже не подозревали.

Осознание собственных страхов по поводу смерти очень хорошо поможет вам в понимании страхов умирающих. Попробуйте ярко представить себе, что это такое: страх нарастающей, неконтролируемой боли, страх перед страданиями, страх выглядеть жалким, страх зависеть от других людей, страх того, что жизнь была прожита зря, страх потерять всех, кого любишь,

страх потерять контроль, страх потерять уважение и, наверное, наш самый сильный страх — страх самого страха, который лишь усиливается и становится тем более могущественным, чем отчаяннее мы стараемся избежать его.

Обычно страх порождает чувство одиночества и изолированности. Но стоит кому-нибудь составить нам компанию и поделиться своими страхами, как мы понимаем, что страх испытывают абсолютно все, и острота сугубо личной, неразделённой муки сходит на нет. Личные страхи становятся частью общечеловеческой реальности, и мы начинаем лучше понимать других, становимся более сострадательными и гораздо позитивнее относимся к своим собственным страхам.

Достигнув зрелости, необходимой для того, чтобы встретиться лицом к лицу со своими страхами и принять их, вы становитесь всё более чуткими и к страхам других. У вас появляется понимание и внутренняя интуиция, с помощью которых вы способны помочь им открыто принимать свои страхи, учиться работать с ними и понемногу давать им рассеяться. Дело в том, что примирение со своими страхами не только вызывает в вас больше сострадания, придавая вам больше смелости и ясности видения, оно также делает вас более искусными и умелыми. И благодаря этому умению вы сможете изыскивать самые разные способы, чтобы помочь умирающим понять и принять самих себя.

Проще всего рассеять свойственный всем нам страх боли и мучений, связанных с процессом умирания. Мне бы очень хотелось, чтобы каждый человек в мире знал, что сегодня этого уже не нужно бояться. Физические страдания могут и должны быть сведены к минимуму, в смерти и без этого довольно страданий.

Проведённое исследование в хорошо знакомом мне хосписе св. Кристофера в Лондоне, где умерли несколько моих учеников, показало, что при правильном уходе 98% пациентов могут умереть спокойной смертью. Хосписное движение разработало много способов снятия боли благодаря одновременному применению ряда лекарств, в состав которых входят не только наркотические препараты. Буддийские учителя говорят, что умирать лучше в полном сознании, пребывая в ясном, незамутнённом и спокойном состоянии духа. Первым необходимым условием для этого является возможность контролировать боль, не затуманивая при этом сознания умирающего, и сегодня оно выполнимо. Каждый человек должен иметь право на получение столь простой помощи в этом наиболее трудном из всех переходов, которым является момент смерти.

Незавершённые дела

Часто умирающий испытывает беспокойство из-за того, что уходит, оставляя за собой незавершённые дела. Учителя советуют нам умирать в спокойном и умиротворённом состоянии духа, «без цепляния, привязанности и желаний». Однако этого довольно сложно достичь, если ещё остаются разные дела, которые не были доведены до логического завершения. Некоторые люди держатся за жизнь, боясь отпустить её и умереть, потому что не смогли разобраться с прожитой жизнью и примириться с тем, как они её прожили и что в ней сделали. Когда же человек умирает с чувством вины или негативными эмоциями по отношению к другим людям, это лишь увеличивает страдания тех, кого он покидает.

Иногда меня спрашивают: «Не слишком ли поздно залечивать раны прошлого? Не слишком ли много страданий стоит между мной и моим умирающим другом или родственником, чтобы можно было их излечить?» Я искренне верю, и весь мой опыт укрепляет меня в этой вере, что никогда не бывает слишком поздно. Даже после причинения огромных страданий, взаимных оскорблений и унижений можно найти в себе силы простить друг друга. Строгое величие и бесповоротный характер смерти предоставляет людям возможность пересмотреть всё своё поведение и стать более открытыми и готовыми к прощению, хотя раньше они не могли и помыслить об этом. Даже в самый последний момент ошибки всё ещё могут быть исправлены.

Существует один метод, способный помочь умирающему закончить свои незавершённые дела, который я и мои ученики, занимающиеся уходом за умирающими, находят очень эффективным. Кристина Лонгакер, одна из моих самых первых учениц, посвятившая себя работе со смертью и умиранием после смерти мужа от лейкемии, разработала его на основе буддийской практики уравнивания и замены себя другими и техники гештальта⁵. Обычно незавершённые дела являются результатом затруднённого общения. Когда нас обидели или душевно ранили, мы часто занимаем защитную позицию и с чувством собственной правоты слепо отказываемся понять точку зрения другого человека. Однако это не только не помогает нам, но, наоборот, «замораживает» саму возможность реального общения. Поэтому, когда вы практикуете этот метод, начинайте с твёрдым намерением восстановить все негативные мысли и чувства для того, чтобы попытаться их понять, поработать с ними и разрешить проблему, чтобы в конце концов от них освободиться.

Затем представьте прямо перед собой человека, в отношениях с которым у вас имеются какие-то трудности. Нарисуйте его или её в своем воображении таким, каким этот человек обычно выглядит.

Представьте, что теперь ситуация совершенно изменилась, и что этот человек намного более открыт и восприимчив к тому, что вы хотите сказать, и охотнее, чем когда-либо, готов честно и откровенно обсудить и решить возникшую между вами проблему. Ярко представьте себе его в этом новом состоянии открытости. Это поможет и вам почувствовать себя по отношению к нему более открыто. Затем постарайтесь сформулировать то, что в глубине сердца вы больше всего хотите сказать этому человеку. Расскажите ему о своей проблеме, поделитесь с ним своими чувствами, трудностями, своей обидой и сожалением. Выскажите ему всё, чего вы боялись или стеснялись сказать раньше.

Теперь возьмите листок бумаги и напишите всё, абсолютно всё то, что вы хотите сказать этому человеку. А когда закончите, сразу начинайте писать то, что этот человек мог бы сказать вам в ответ. Постоянно держите в уме всё, что он обычно говорил вам. Помните, что теперь, в вашем воображении, он по-настоящему услышал вас и стал более открытым. Поэтому просто пишите всё то, что само собой приходит на ум, позвольте ему тоже полностью высказать свою точку зрения.

Затем проверьте себя и подумайте, не осталось ли у вас чего-нибудь ещё, что вы хотели бы сказать этому человеку, другие обиды или сожаления прошлого, которые вы затаили в себе, так никогда и не выразив. Каждый раз после изложения своих чувств пишите ответ вашего собеседника, записывая всё, что приходит на ум. Продолжайте этот диалог до тех пор, пока

вы действительно не почувствуете, что у вас не осталось больше ничего затаённого, ничего, что вам хотелось бы ещё высказать.

Чтобы понять, действительно ли вы готовы завершить диалог, спросите себя откровенно, способны ли вы прямо сейчас отпустить прошлое с чистым сердцем. Удовлетворены ли вы достигнутым прояснением ситуации и тем исцеляющим облегчением, которое принёс вам диалог, чтобы простить этого человека или почувствовать, что он прощает вас? Когда вы почувствуете, что достигли этого, не забудьте выразить все ваши чувства любви и уважения, которые вы могли удерживать ранее, а затем — попрощайтесь. Представьте, как этот человек разворачивается и уходит, и хотя вы должны расстаться с ним, помните, что вы всегда сможете хранить в своём сердце его любовь и светлые воспоминания о наилучших моментах в ваших отношениях.

Ещё более глубокому примирению с прошлым может помочь друг, которому вы прочтёте свой записанный диалог, или вы сами, если зачитаете его вслух самому себе. Когда вы прочтёте его вслух, то будете удивлены произошедшей в вас перемене, словно вы *на самом деле* поговорили с тем человеком и *на самом деле* разрешили с ним все мучавшие вас проблемы. Позже вы заметите, что вам теперь гораздо легче отпустить их и открыто поговорить о своих затруднениях в отношениях с этим человеком. А когда вы отпускаете их по-настоящему, происходит едва уловимое изменение в алхимии ваших отношений, и долго тлевшее напряжение чаще всего рассеивается. Порой вы даже можете стать лучшими друзьями. Помните, что, как сказал знаменитый тибетский учитель лама Цонкапа, «друг может стать врагом, а враг — другом».

Прощаться

Мы должны научиться расставаться не только с проблемами и трудностями в отношениях с умирающим человеком, но и с ним самим. Если вы привязаны к умирающему и стараетесь его удержать, это может причинить ему много ненужной боли и сильно затруднить процесс расставания и умиротворённого ухода.

Иногда умирающие могут задерживаться, оставаясь в живых на несколько месяцев или недель дольше срока, отпущенного врачами, и испытывая при этом невероятные физические страдания. Кристина Лонгакер определила, что умирающие этой категории могут расстаться со всем и спокойно умереть, только если услышат два прямых заверения от своих близких. Во-первых, они должны разрешить ему умереть и, во-вторых, заверить умирающего, что после его смерти с ними будет всё хорошо и ему не нужно о них беспокоиться.

Как лучше всего сказать умирающему о том, что вы разрешаете ему умереть? Когда меня спрашивают об этом, я всегда советую представить, что вы сидите у изголовья любимого человека и с глубокой нежностью говорите ему: «Я здесь, я с тобой. Я люблю тебя. Ты умираешь. Это совершенно естественно, это случается с каждым. Я так хотел бы, чтобы ты оставался со мной, но я не желаю, чтобы ты продолжал страдать. Мы провели вместе достаточно времени, и я навсегда сохраню в своём сердце память об этом. Пожалуйста, не надо больше держаться за жизнь. Можешь расстаться со всем. Я от всего сердца разрешаю тебе умереть. Ты не один, ни сейчас, ни в будущем. С тобой навсегда останется моя любовь».

Одна моя ученица, работающая в хосписе, рассказала мне историю старой шотландки по имени Мегги, которую она стала навещать, после того как её умирающий муж впал в кому. Мегги была безутешна, оттого что никогда не говорила мужу о своей любви к нему и не успела попрощаться с ним, а сейчас, как ей казалось, было уже поздно. Моя ученица подбодрила её, сказав, что, хотя он ни на что не реагирует, возможно, он всё же может слышать. Она читала, что многие люди, находясь в бессознательном состоянии, могут воспринимать происходящее вокруг. Она подсказала Мегги посидеть рядом с мужем и рассказать ему всё, что лежало у неё на сердце. Раньше Мегги и подумать не могла об этом, но она всё же согласилась. Сидя рядом с мужем, она вспомнила все приятные моменты, проведённые ими вместе, и сказала ему о том, как ей будет его не хватать и как сильно она его любит. Под конец, попрощавшись с ним, она сказала: «Мне будет тяжело без тебя, но я не хочу больше видеть, как ты страдаешь, поэтому, если хочешь, можешь уйти». Как только она сказала свои слова, её муж глубоко вздохнул и спокойно умер.

Не только умирающий должен примириться с расставанием, но и его семья. Нужно принимать во внимание, что каждый член семьи может находиться на своей собственной стадии принятия смерти близкого. Одним из величайших достижений хосписного движения является признание того, насколько важно помочь всей семье умирающего справиться со своим горем и неуверенностью перед будущим. В некоторых семьях не хотят отпускать тех, кого любят, думая, что это будет предательством или знаком недостаточной любви. Кристина Лонгакер советует таким семьям поставить себя на место умирающего. «Представьте,

что вы стоите на палубе океанского лайнера, отправляющегося в плавание. Вы глядите на берег и видите всю свою семью и друзей, машущих вам на прощание. У вас нет выбора, корабль уже отплывает. Как вы хотели бы, чтобы с вами попрощались те, кого вы любите? Что помогло бы вам больше всего в вашем путешествии?»

Даже такое простое упражнение может помочь членам семьи, каждому по-своему, найти силы справиться с грустью и тепло попрощаться.

Иногда люди спрашивают меня: «Что мне сказать своему ребёнку о смерти нашего родственника?» Я отвечаю им, что нужно быть очень чутким, но говорить правду. Не позволяйте, чтобы ребёнок думал, что смерть — это что-то чуждое и ужасное. Дайте ему возможность принимать участие в жизни умирающего человека настолько, насколько это возможно, и откровенно отвечайте на все его вопросы. Детская прямота и невинность могут на самом деле смягчить страдания умирающего, привнося в них немного лёгкости и толику юмора. Предложите ребёнку помолиться за умирающего, давая ему тем самым почувствовать, что он может чем-то ему помочь. А после наступления смерти постарайтесь окружить ребёнка особым вниманием и любовью.

К спокойной смерти

Возвращаясь в своих мыслях в Тибет и вспоминая те смерти, свидетелем которых я был, я поражаюсь той спокойной и гармоничной атмосфере, в которой происходило большинство из них. Увы, подобная атмосфера редко встречается на Западе, но мой опыт последних двадцати лет показал мне, что её можно

создать, применив немного воображения. Я считаю, что по возможности люди должны умирать дома. Дом есть дом, и именно там большинство людей чувствуют себя наиболее спокойно и уютно. Умереть спокойной смертью, как рекомендуют нам буддийские учителя, намного проще в знакомой обстановке. Однако, если близкий вам человек должен умирать в больнице, вы также можете сделать для него очень многое, чтобы он мог умереть как можно легче и с наибольшим вдохновением. Принесите растения, цветы, картины, фотографии близких, рисунки детей и внуков, поставьте его любимую музыку и, если это возможно, принесите домашнюю пищу. Вы можете даже попросить разрешения, чтобы детям позволили навещать умирающего, а близким члены семьи — оставаться с ним на ночь.

Если умирающий — буддист или приверженец какой-либо другой религии, то друзья могут сделать в его комнате маленький алтарь с изображениями, которые вдохновляют его. Помню, один мой ученик, Райнер, умирал в отдельной палате госпиталя в Мюнхене. Друзья сделали ему маленький алтарь с фотографиями его учителей. Меня очень тронул этот жест, и я чувствовал, как сильно помогает Райнеру атмосфера, создаваемая алтарём. Когда кто-то умирает, в буддийской традиции принято воздвигать алтарь с подношениями. Видя преданную веру Райнера и умиротворённое состояние его духа, я понял, какой сильной и вдохновляющей поддержкой это может быть для умирающего, помогая ему осознать свою смерть как событие, исполненное высокого смысла.

Когда момент смерти близок, я советую вам попросить больничный персонал не тревожить умирающего и прекратить все процедуры и не брать анализы. Меня часто спрашивают, что я думаю о ситуации, когда

людям приходится умирать в палате интенсивной терапии. Должен сказать, что само пребывание в палате интенсивной терапии делает спокойное протекание смерти чрезвычайно затруднительным и практически исключает возможность духовной практики в момент смерти. Умиравший лишён здесь всякого покоя и уединения: врачи постоянно наблюдают за мониторами, а когда у него прекращается дыхание или останавливается сердце, энергично пытаются его оживить. В таких условия нет никаких шансов на то, чтобы, по совету учителей, можно было оставить тело в покое и не тревожить его после наступления смерти.

Если можете, договоритесь с врачом, чтобы вам сообщили, когда уже не будет больше никакой надежды на выздоровление. Затем, если умирающий этого хочет, попросите перевести его в отдельную палату и выключить все мониторы. Убедитесь, что больничный персонал уведомлён о пожеланиях умирающего и соблюдает его волю, особенно, если он не хочет, чтобы его пытались реанимировать. Проверьте, что персонал знает также о том, что нужно не тревожить тело умершего после смерти и оставить его в покое как можно дольше. Конечно, в современных госпиталях невозможно оставить тело умершего в покое в течение трёх дней, как это было принято в Тибете. Но любые усилия по созданию тихой и спокойной атмосферы вокруг умершего чрезвычайно важны для того, чтобы помочь ему в начале его посмертного странствия.

Постарайтесь добиться того, чтобы на последней стадии процесса умирания все уколы и прочие болезненные для человека процедуры были прекращены. Иначе они могут вызвать гнев, раздражение и боль, тогда как исключительно важно, как я подробно объясню это позже, чтобы сознание умирающего в по-

следние мгновения перед смертью могло оставаться как можно более спокойным.

Большинство людей умирают в бессознательном состоянии. Но, как показывают свидетельства около-смертного опыта, умирающие и находящиеся в коме люди могут с большой ясностью осознавать всё происходящее вокруг. Многие из них рассказывают о своём опыте выхода из тела, когда, находясь в этом состоянии, они могли с поразительной точностью наблюдать все детали своего окружения, а в некоторых случаях даже и других комнат в той же больнице. Это ясно показывает, как важно часто и в хорошем расположении духа разговаривать с умирающими или находящимися в коме людьми. Внимательная, чуткая и любящая забота об умирающем должна продолжаться вплоть до последних мгновений его жизни и, как я объясню это позже, даже после наступления клинической смерти.

Одной из надежд, которые я возлагаю на эту книгу, является то, что врачи всего мира *очень серьёзно* отнесутся к необходимости обеспечить умирающим возможность умирать в атмосфере тишины и покоя. Я взываю к доброй воле людей, посвятивших себя благородной профессии врача, и надеюсь, что это вдохновит их на поиск конкретных путей, которые позволят облегчить тяжёлый процесс умирания, сделав его максимально безболезненным и спокойным. Спокойная смерть является неотъемлемым правом каждого человека, быть может, даже более насущным, чем избирательное право или право на справедливый суд. Ибо это право имеет первостепенную важность, как утверждают все религии, для благополучия и духовной судьбы умирающего человека.

Не существует более великого жеста милосердия, чем помочь человеку достойно умереть.

ГЛАВА 12

Сострадание – драгоценность, исполняющая желания

Забота об умирающих пробуждает в нас острое осознание не только их, но и нашей собственной смертной природы. Многочисленные покровы иллюзий мешают нам признать простую истину, состоящую в том, что мы все приближаемся к смерти. Когда мы, наконец, осознаём, что умираем, и что все живые существа тоже постоянно движутся к смерти, у нас возникает пронзительное, почти душераздирающее чувство хрупкости существования и исключительной ценности каждого момента жизни и каждого существа, благодаря чему в нас может родиться глубокое, чистое и безграничное сострадание ко всем существам. Я слышал, что в последний момент перед казнью сэра Томас Мор написал: «Все мы сидим в одной повозке, везущей нас на эшафот. Как же могу я ненавидеть кого-то или желать кому-то вреда?» Когда мы способны в полной мере осознать свою смертность и всецело открыться ей, в нас зарождается чувство того всеобъемлющего и не ведающего страха сострадания, которое является жизненной силой всех, кто стремится действительно помочь другим.

Итак, всё, что я говорил до сих пор об уходе за умирающими, можно свести к двум словам — любовь и сострадание. Что такое сострадание? Сострадание — это не просто чувство симпатии или заботы по отношению к страдающему человеку, не просто теплота сердца в отношении близких нам людей и не только пронзительная ясность осознания их боли и нужд. Сострадание — это также постоянная практическая устремлённость сделать всё возможное и необходимое, чтобы облегчить страдания других людей.

Сострадание только тогда является истинным, когда оно проявляется в действии. Авалокитешвара, Будда Сострадания, часто представляется в тибетской иконографии в виде существа с тысячей глаз, которые замечают боль во всех уголках Вселенной, и с тысячей рук, способных дотянуться до каждого уголка, чтобы оказать помощь повсюду.

Логика сострадания

Все мы чувствует и знаем, в какой-то мере, что сострадание — благо. Но особая сила буддийского учения заключается в том, что оно ясно показывает нам «логику» сострадания. Понимание этой логики придаёт нашей практике сострадания более неотложный и универсальный характер, делая её более прочной и обоснованной, поскольку теперь она опирается на ясность рассуждения, истина которого становится всё более очевидной по мере того, как мы следуем ей и проверяем её на деле.

Мы можем говорить и даже отчасти верить, что сострадание — чудесная вещь, но на практике оно часто отсутствует в наших действиях, которые приносят

и нам, и другим больше разочарований и неприятностей, чем счастья, к которому все мы так стремимся.

Не абсурдна ли ситуация, при которой все мы желаем счастья, но почти все наши действия и чувства уводят нас всё дальше и дальше от возможности его достижения? Что может быть более очевидным доказательством глубокой ошибочности всего нашего представления об истинном счастье и о том, как его можно достичь?

Что, как нам кажется, делает нас счастливыми? Вкрадчивый, своекорыстный, изобретательный эгоизм, себялюбивая защита эго, временами способная, как мы все прекрасно знаем это, делать нас крайне жестокими. Но в действительности истина заключается как раз в обратном: при внимательном рассмотрении цепляние за своё «я» и самовлюблённая привязанность к нему являются корнем всего зла, которое мы причиняем другим, и всего зла, которое мы причиняем самим себе¹.

Малейшая негативная мысль, приходящая нам на ум, и любое негативное действие, в конечном счете, возникают из-за нашего цепляния за своё мнимое «я» и нашей себялюбивой к нему привязанности, которая возводит его в ранг самой высокой жизненной ценности. Все негативные мысли, чувства, желания и действия, являющиеся причиной нашей неблагод кармы, порождены этим цеплянием и себялюбием. Они являются мощным тёмным магнитом, притягивающим к нам на протяжении бесчисленных жизней все препятствия, неудачи, все мучения и несчастья, представляя собой, таким образом, коренную причину всех страданий сансары.

Когда мы действительно постигаем непреложность кармического закона причинно-следственной связи,

во всей его неумолимой мощи, когда понимаем все его сложнейшие последствия, отражающиеся на многих и многих жизнях, и видим, как наше цепляние и себялюбие снова и снова вовлекают нас в паутину неведения, которая оплетает нас всё сильнее и сильнее; когда мы действительно осознали всю опасность и обречённость цепляния за некое «я», постигая механизм его функционирования вплоть до самых тонких маневров и ухищрений; когда мы действительно понимаем, как он обуславливает, ограничивает и омрачает наш обычный ум и все наши действия, исключая для нас саму возможность обнаружить в своём сердце безусловную любовь, и блокируя в нас все источники истинной любви и сострадания, тогда приходит для нас время понять — с пронзительной ясностью — слова Шантидевы:

*Если всё зло,
Все страхи и страдания мира
Возникают из-за цепляния за собственное «я»,
То зачем же мне нужен этот чудовищный демон?*

И тогда в нас рождается решимость уничтожить этого демона эго, нашего злейшего врага. Со смертью этого злого демона будет устранена причина всех наших страданий и во всём своем необъятном и активном великодушии засияет наша истинная природа.

В войне со своим злейшим врагом, собственным цеплянием за «я» и самовлюблённой привязанностью к нему, у нас нет лучшего союзника, чем практика сострадания. Именно сострадание, жертвование собой ради блага других и принятие на себя их страданий вместо своекорыстной заботы лишь о собственном благе, соединённые с мудростью, постигающей

отсутствие «эго», наиболее полным и действенным образом уничтожают нашу давнюю привязанность к ложному «я», являющуюся причиной нашего бесконечного блуждания в сансаре. Вот почему в нашей духовной традиции сострадание считается источником и сущностью просветления, сердцем просветлённой деятельности. Как сказал Шантидева:

*К чему излишние речи?
Глупцы живут ради собственной выгоды,
Будды трудятся ради блага других.
Просто взгляни на разницу между ними.*

*Если я не обменяю своё счастье
На страдания других,
Я не достигну состояния будды,
И в самой сансаре не будет мне истинной радости².*

Постичь то, что я называю мудростью сострадания, — значит, с полной ясностью увидеть как приносимое им благо, так и всё зло разрушения, которое нам причиняет его противоположность. Надо уметь очень чётко различать *себялюбивые интересы эго* и *наши истинные интересы*, ибо все наши страдания происходят из-за того, что мы ошибочно принимаем одно за другое. Мы продолжаем упрямо верить, что себялюбие — лучшая защита в жизни, но на самом деле всё в точности наоборот. Вера в существование «я» порождает себялюбивую к нему привязанность, что, в свою очередь, позволяет прочно укорениться стремлению избегать зла и страданий. Хотя зло и страдания не существуют объективно, тем не менее наша к ним неприязнь наделяет их жизнью и силой. Осознав это, мы понимаем, что в действительности именно наша

неприязнь к всевозможным бедам и трудностям и притягивает их к нам, наполняя нашу жизнь беспокойной нервозностью, ожиданиями и страхами. Устраните эту неприязнь путём устранения цепляющегося за себя ума вместе с его привязанностью к несуществующему «я», и вы избавитесь от хватки всех этих бед и страданий. Как можно нападать и хвататься за то, чего не существует?

Вот почему лучшей защитой является именно сострадание. И оно же является источником любого исцеления, о чём всегда говорили великие учителя прошлого. Представьте, что вы больны раком или СПИДом. Если, преисполненные сострадания, в дополнение к собственным мучениям вы примете на себя страдания всех тех, кто болен так же, как вы, то, вне всяких сомнений, вы очистите прошлую негативную карму, из-за которой вы испытываете страдания сейчас и испытывали бы в будущем.

В Тибете я слышал много необычных историй о людях, которые, узнав о том, что они умирают от неизлечимой болезни, раздавали всё, что имели, и шли на кладбище умирать. Там они предавались практике, принимая на себя страдания других. Но, что самое поразительное, вместо того, чтобы умереть, они возвращались домой полностью исцелёнными.

Работа с умирающими, как я часто убеждался на собственном опыте, предоставляет прямую возможность практиковать сострадание в действии, к тому же в такой ситуации, где в нём, вероятно, более всего нуждаются.

Ваше сострадание может принести умирающему тройное благо: во-первых, поскольку оно открывает ваше сердце, вам легче будет проявить к нему ту

безусловную любовь, о которой я говорил и в которой он так нуждается. С более глубокой, духовной точки зрения, я всегда замечал, что, когда, движимые состраданием, мы стараемся воплотить его в каждом своём действии, мы создаём особую атмосферу, в которой другие люди могут проникнуться интересом к духовному измерению жизни или даже к духовной практике. Наконец, на самом глубоком уровне, если вы постоянно практикуете сострадание к умирающему, вдохновляя его в ответ на то же самое, вы можете помочь ему излечиться не только духовно, но, возможно, даже физически. Тогда вы с удивлением откроете для себя то, что знают все духовные учителя, а именно, что *сила сострадания безгранична*.

В четвёртом столетии в Индии жил один из самых знаменитых буддийских святых по имени Асанга. Он медитировал в уединённом месте в горах, сосредоточив всё своё внимание на Будде Майтрее в горячей надежде, что будет благословлён видением этого будды и получит от него наставления.

В течение шести лет Асанга медитировал, претерпевая самые тяжкие лишения, но не получил даже ни одного благоприятного сновидения. Пав духом, он решил, что никогда не сможет встретиться с Буддой Майтреей. И, отказавшись от уединения, покинул свой отшельнический приют. Он не успел далеко уйти, как встретил человека, трущего огромный железный стержень шёлковой тканью. Асанга подошёл к нему и спросил, что он делает. «У меня нет иглы, — ответил тот. — Поэтому я собираюсь сделать её из этого стержня». Асанга удивлённо взглянул на него, подумав, что, даже если этот человек лет через сто и сможет сделать иголку, то какой от неё будет прок? Он ска-

зал себе: «Посмотри на усилия, затрачиваемые людьми ради совершенно абсурдных вещей. Ты же занят по-настоящему ценным делом, духовной практикой, а не обладаешь даже малой толикой их усердия». Он повернул обратно и возвратился в свой отшельнический приют.

Миновало ещё три года, по-прежнему без малейшего знака со стороны Будды Майтреи. «Теперь уже очевидно, что я никогда не добьюсь успеха», — подумал Асанга. И он снова покинул своё пристанище. Вскоре он подошёл к повороту дороги у подножия огромного утёса — такого высокого, что, казалось, он подпирает собой небо. Под ним сидел человек и сосредоточенно водил по нему смоченным в воде пером. «Что ты делаешь?» — спросил Асанга.

«Эта гора столь огромна, что закрывает мне солнце, и его лучи не проникают в мой дом, вот я и пытаюсь избавиться от неё». Асанга был восхищён неутомимой энергией этого человека, устыдившись, что сам он не был так же предан своему делу. И он опять возвратился в свой приют.

Прошло ещё три года, а он, как и прежде, не увидел даже ни одного благоприятного сна. Посчитав свои усилия совершенно безнадёжными, Асанга решил раз и навсегда оставить своё уединение. Во второй половине дня на пути он повстречал собаку, лежавшую на обочине. У неё оставались целыми только передние лапы, а вся нижняя часть тела гноилась и кишела червями. Несмотря на своё плачевное состояние, собака ещё скалилась на прохожих в жалкой попытке укусить их, волоча своё тело по земле с помощью двух здоровых лап.

Асанга вдруг почувствовал, как его переполнило острое чувство невыносимого сострадания. Он отрезал

кусок своей собственной плоти и дал собаке, чтобы утолить её голод. Затем нагнулся, чтобы убрать червей, пожиравших её плоть, но подумал вдруг, что, если он будет вытаскивать червей пальцами, то может причинить им боль. Единственный способ, который он сумел найти, чтобы удалить их, — слизать червей языком. Асанга встал на колени и, взглянув на отвратительно гноющуюся, кишашую червями массу, закрыл глаза. Он наклонился пониже и высунул язык... В следующее мгновение он почувствовал, что его язык коснулся земли. Асанга открыл глаза. Собака исчезла, а на её месте оказался Будда Майтрея в ореоле ослепительного сияния.

«Наконец-то, — сказал Асанга. — Почему же ты не показывался мне раньше?»

Майтрея мягко возразил: «Это неправда, что я не показывался тебе раньше. Я был с тобой всё это время, но твоя негативная карма и омрачения мешали тебе увидеть меня. Двенадцать лет практики немного очистили тебя, так что ты, в конце концов, смог увидеть собаку. В этот момент благодаря твоему подлинному и искреннему состраданию все твои загрязнения полностью рассеялись, и ты можешь теперь видеть меня своими собственными глазами. Если не веришь мне, посади меня на плечо и проверь, увидит ли меня кто-то ещё».

Асанга посадил Майтрею на правое плечо и пришёл на рынок, спрашивая всех о том, что у него на плече. «Ничего», — отвечали все и поспешно проходили мимо. Только одна старая женщина, чья карма была чуть более чистой, сказала: «У тебя на плече разлагающийся труп старой собаки, и больше ничего». Так Асанга наконец-то осознал безграничную силу сострадания, которая очистила и преобразила его карму, сде-

лав его подходящим сосудом для того, чтобы видеть Майтрею и получать от него наставления. После этого Будда Майтрея, чье имя означает «любящая доброта», вознёс Асангу к себе на небо и передал ему множество глубоких учений, считающихся одними из самых важных в буддизме.

История практики тонглен и сила сострадания

Мои ученики часто приходят ко мне и спрашивают: «Я сильно переживаю из-за страданий моего друга или близкого человека. Мне очень хочется помочь ему, но я не чувствую в себе для этого достаточно любви. Я хочу выразить сострадание, но не могу — оно заблокировано. Как мне быть?» Наверное, каждый из нас познал это горькое разочарование от неспособности найти в своём сердце достаточно любви и сочувствия к страдающим вокруг нас людям, и достаточно сил, чтобы помочь им.

Одним из достоинств буддийской традиции является то, что она разработала целый ряд практик, способных помочь нам в такого рода ситуациях. Эти практики действительно могут поддержать нас, придавая силы, наделяя богатством творческих возможностей и радостного энтузиазма. Это поможет нам очистить ум и раскрыть сердце, чтобы дать целительным энергиям мудрости и сострадания заиграть в нас и преобразить ситуацию, в которой мы находимся.

Из всех известных мне практик практика *тонглен*, что по-тибетски означает «давать и получать», — одна из самых полезных и действенных. Когда мы чувствуем себя замкнутыми и закрытыми от других, тонглен

позволяет нам открыться истине страдания другого. Когда наше сердце закрыто, эта практика уничтожает сковывающие его силы. Когда при виде страдающего человека мы чувствуем отчуждение, горечь или безысходность, тонглен помогает нам раскрыть и высвободить сияние безграничной любви нашей истинной природы. Никакая другая практика не является столь эффективной в разрушении цепляния за своё «я», самовлюблённой поглощённости нашего эго самим собой — корня всех наших страданий и корня нашего жестокосердия.

Одним из великих мастеров тонглен в Тибете был Геше Чекава, живший в XI веке. Он был очень образованным наставником и обладал глубокой реализацией в различных видах медитаций. Однажды в комнате своего учителя он увидел случайно раскрытую книгу, в которой прочёл следующие строки:

*Отдавай другим все приобретения
и победы,
Забирай себе все потери и поражения.*

Глубина почти невообразимого сострадания, заключённого в этих словах, изумила его, и он захотел найти учителя, который их написал. В ходе поисков он встретил прокажённого, поведавшего ему, что этот учитель уже умер. Но Геше Чекава не сдавался, упорно продолжая искать, и в конце концов после долгих попыток нашёл главного ученика почившего учителя. Геше Чекава спросил его: «Как по-вашему, насколько важно учение, заключённое в этих строках?» Ученик ответил: «Нравится тебе это или нет, но, если ты действительно хочешь достичь состояния будды, ты должен практиковать это учение».

Такой ответ потряс Геше Чекаву почти так же сильно, как и сами строки, и он прожил с этим человеком двенадцать лет, изучая данное учение и всем сердцем отдаваясь практике тонглен, которая представляет собой его практическое применение. В течение этого времени Геше Чекаве пришлось преодолеть множество суровых испытаний: трудности, лишения, критику и оскорбления. Но учение оказалось настолько действенным, а его упорство в практике настолько непоколебимым, что по прошествии шести лет он полностью искоренил всякое цепляние и заботу о собственном «я». Тонглен преобразил его, и он стал совершенным практиком сострадания.

Сначала Геше Чекава учил практике тонглен только нескольких близких учеников, полагая, что эта практика будет действенной лишь для тех, в ком сильна вера в неё. Но затем он стал обучать ей группу прокажённых. В то время в Тибете проказа была очень распространена, и обычные врачи были неспособны её излечивать. Однако многие прокажённые, практиковавшие тонглен, исцелились. Новость об этом быстро разлетелась, и к дому Геше Чекавы стали стекаться толпы прокажённых, так что он стал больше походить на приют.

Но Геше Чекава по-прежнему не учил тонглену более широкую публику. Только когда он заметил, какое влияние эта практика оказала на его брата, он начал широко распространять её. Брат Геше Чекавы был закоренелым скептиком, который высмеивал любые формы духовной практики. Однако перемена, происшедшая с прокажёнными в результате практики тонглен, всё же поразила его и заинтриговала. Однажды, спрятавшись за дверью, он подслушал, как Геше Чекава учил тонглен, и затем стал тайком выполнять эту

практику. Заметив, что тяжёлый характер брата становится гораздо мягче, Геше Чекава догадался о причине такой перемены.

«Если эта практика подействовала и смогла изменить даже моего брата, — подумал он, — то она будет действенной и сможет помочь любому человеку». Это окончательно убедило Геше Чекаву в том, что практике тонглен следует обучать максимально широкий круг людей. Сам он постоянно выполнял эту практику в течение всей своей жизни. Перед смертью Геше Чекава рассказал своим ученикам, что он уже долгое время страстно молится о том, чтобы переродиться в аду с целью помочь всем страдающим в нём существам. К сожалению, добавил он, недавно ему было несколько ясных снов, указывавших на его грядущее перерождение в одной из сфер будд. Геше Чекава был очень расстроен этим и со слезами на глазах просил учеников молить будд о том, чтобы этого не произошло и чтобы сбылось его страстное желание помочь всем существам в аду.

Как пробудить в себе любовь и сострадание

Прежде чем начать по-настоящему практиковать тонглен, мы должны научиться пробуждать в себе сострадание. Часто это сложнее, чем мы себе представляем, потому что иногда источник любви и сострадания в нас оказывается закрыт, и нам трудно к нему подступить. К счастью, в буддизме существуют особые техники тренировки ума в сострадании, разработанные специально для того, чтобы помочь нам пробудить любовь, заблокированную в глубине нашего существа.

Из множества существующих методов я выбрал здесь несколько, расположив их в определённом порядке, с тем чтобы они могли оказать наиболее действенную помощь людям, живущим в современном мире.

1. ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА: РАСКРЫТИЕ ИСТОЧНИКА

Если вам кажется, что в вас мало любви, то есть способ, позволяющий открыть и вызвать её к жизни. Мысленно вернитесь в прошлое и воскресите в своём воображении случай, когда кто-то проявил по отношению к вам любовь и вы были по-настоящему тронуты ею. Возможно, это было в детстве. Обычно учение советует нам подумать о нашей матери и её самозабвенной любви к нам на протяжении всей жизни. Но если вам по каким-то причинам это трудно, то можно вспомнить бабушку, дедушку или любого другого человека, проявившего к вам искреннюю любовь, заботу и доброту. Вспомните какой-нибудь конкретный случай, когда к вам проявили любовь и вы почувствовали, что вас действительно любят.

Позвольте теперь этому чувству любви снова ожить в вашем сердце и наполнить его благодарностью. При этом вы естественным образом почувствуете любовь к пробудившему её человеку. Даже если вы думаете, что вас недостаточно любили, это поможет вам вспомнить, что хотя бы раз в жизни вас любили от всей души. Осознание этого даст вам почувствовать вновь, как тогда, благодаря тому человеку, что вы достойны любви и способны вызывать её в других людях.

Позвольте своему сердцу полностью раскрыться, а любви — свободно изливаться из него. Затем дайте ей распространиться на всех живых существ. Начните с ваших близких. Затем позвольте любви охватить

ваших друзей и знакомых, потом соседей, незнакомых людей, потом тех, кто вам не нравится и с кем вам трудно общаться. Наконец, охватите своей любовью даже тех, кого считаете своими «врагами», а в заключение распространите её на всю Вселенную. Пусть ваша любовь распространяется всё шире и шире, становясь воистину безграничной. Равностность составляет одно из четырёх существенных качеств — вместе с любящей добротой, состраданием и радостью — того, что, согласно учению, в совокупности образует намерение сострадания. Всеобъемлющий и беспристрастный взор равностности — это подлинная отправная точка и основа пути сострадания.

Вы убедитесь, что эта практика раскрывает в вас источник любви, и именно это раскрытие потока вашей любящей доброты и помогает зародиться в вашем сердце состраданию. В одном из своих наставлений, данных Асанге, Будда Майтрея сказал: «Воды сострадания струятся по каналу любящей доброты».

2. СОСТРАДАНИЕ:

ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ КАК К САМОМУ СЕБЕ

Мощным способом пробуждения сострадания, описанным мною в предыдущей главе, является восприятие других людей точно такими же, как мы сами. «В конце концов, — объясняет Далай-лама, — все человеческие существа одинаковы: все мы состоим из плоти, крови и костей. Все мы хотим быть счастливы и не хотим страдать. Более того, все мы обладаем равным правом быть счастливыми. Другими словами, важно осознать наше сходство как представителей рода человеческого»³.

Допустим, у вас возникли трудности с кем-то из ваших близких: с отцом или матерью, с мужем или же-

ной, с другом или любовником. Насколько полезным и поучительным может стать попытка восприятия этого человека не в своей привычной «роли» родителя или супруга, а просто как такого же, как вы, другого «я», другого человеческого существа с теми же чувствами, с тем же стремлением к счастью и с тем же страхом перед страданиями. Восприятие его как реального человека, в точности такого же, как вы, поможет вам открыть своё сердце и подскажет, как лучше ему помочь.

Если вы будете относиться к другим как к самому себе, это позволит вам быть более открытыми в своих отношениях с людьми, придавая им новый и более глубокий смысл. Только представьте себе, что общества и страны начнут относиться друг к другу таким образом; тогда на Земле, наконец-то, появятся предпосылки для установления прочного мира и счастливого сосуществования всех народов.

3. СОСТРАДАНИЕ: ЗАМЕНА СЕБЯ ДРУГИМИ

Когда кто-то страдает и вы не знаете, как ему помочь, смело поставьте себя на его место. Живо представьте себе, в каком состоянии находились бы вы, испытывая подобные мучения. Спросите себя: «Что бы я чувствовал при этом? Какого отношения я ожидал бы от своих друзей? Чего бы мне хотелось от них больше всего?»

Когда вы таким образом меняетесь местами со страдающим человеком, вы прямо переносите свою пристрастную любовь с её привычного объекта — себя самого — на другое существо. Поэтому замена себя другими — чрезвычайно мощное средство для того, чтобы выскользнуть из хватки эго, избавиться от его самовлюблённого цепляния за своё «я», подарив тем самым свободу своему сострадательному сердцу.

4. ВЫЗВАТЬ СОСТРАДАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДРУГА

Другой способ пробудить в себе сострадание к чужой боли состоит в том, чтобы представить на месте страдающего человека своего лучшего друга или дорогого человека, которого мы любим всей душой.

Представьте себе, что ваш брат или дочь, ваши мать, отец или лучший друг испытывают такие же мучения. Ваше сердце естественно распахнётся, и в вас родится сострадание. Вашим самым горячим желанием будет освободить любимого человека от страданий. В этот момент направьте зародившееся в вашем сердце сострадание на человека, который нуждается в вашей помощи. Вы почувствуете, что желание помочь появится у вас более естественно, и вам будет легче направлять его.

Иногда меня спрашивают: «А не повредит ли моему близкому или другу то, что я представляю их страдающими?» Совсем наоборот: когда мы думаем о человеке с такой любовью и состраданием, это может принести ему только благо и даже исцелить те страдания и боль, которые он мог испытать в прошлом или, возможно, испытывает сейчас, или быть может, вынужден будет испытать в будущем.

Сам факт, что он стал средством пробуждения вашего сострадания — пусть даже на краткий миг, — принесёт ему безмерную заслугу и пользу. Поскольку ваш друг или любимый человек косвенно участвовал в том, что вам удалось раскрыть своё сердце и помочь своим состраданием больному или умирающему человеку, заслуга от этого благого деяния естественно будет разделена с ним.

Кроме того, вы можете мысленно посвятить своему другу или любимому человеку, с помощью которого

в вас родилось сострадание, заслугу от этого действия. Вы можете пожелать ему добра и счастья и помолиться о том, чтобы в будущем он был свободен от страдания. Ваше чувство благодарности к нему может вызвать в нём ответное чувство благодарности и вдохновить его, если вы расскажете ему, что он помог вам пробудить сострадание.

Так что вопрос о том, не повредит ли нашему близкому или другу то, что его представляют на месте больного или умирающего, показывает, что мы не понимаем действительного механизма сострадания и всей его чудесной силы. Оно благословляет и исцеляет всех участников процесса: того, кто зарождает сострадание, того, с чьей помощью оно зарождается, и того, на кого оно направлено.

Как говорит Порция в «Венецианском купце» у Шекспира:

*Не действует по принуждению милость;
Как тёплый дождь, она спадает с неба
На землю и вдвойне благословенна:
Тем, кто даёт и кто берёт её...*

Сострадание — это исполняющая желания драгоценность, чьи исцеляющие лучи сияют во всех направлениях.

Мне нравится одна красивая история, иллюстрирующая это чудесное свойство сострадания. Однажды Будда поведал ученикам об одной из своих предыдущих жизней, прожитых им до достижения просветления. В той жизни он носил имя Махасаттвы и был младшим из трёх сыновей великого императора. Махасаттва рос добрым и сострадательным ребёнком и любил всех живых существ как своих детей.

Как-то раз император и его двор выехали на прогулку в лес. Играя в лесу, принцы обнаружили тигрицу, которая только что разрешилась от родов и была настолько истощена, что собиралась съесть своих собственных детей. Махасаттва спросил своих братьев: «Что может вернуть силы тигрице?»

— Мясо или кровь, — ответили они.

— Кто готов накормить её собственной плотью или кровью, чтобы спасти жизнь ей и её детям? — спросил он.

— Да, действительно, кто бы мог это сделать? — был ответ.

Тяжёлое положение тигрицы и её детенышей глубоко тронуло Махасаттву, и он подумал: «Я так долго без всякой пользы блуждал в сансаре, на протяжении многих и многих жизней, и из-за своего желания, гнева и неведения так мало сделал, чтобы помочь другим существам. Наконец-то мне представляется прекрасная возможность».

Принцы уже собирались возвращаться обратно к свите, когда Махасаттва сказал: «Идите вперёд. Я догоню вас позже». Затем он незаметно вернулся обратно к тигрице и лег перед ней на землю, предлагая себя в качестве пищи. Тигрица взглянула на него, но была настолько слаба, что не смогла даже раскрыть пасть. Принц нашёл острую палку и нанёс себе глубокую рану, из которой потекла кровь. Тигрица слизала её и почувствовала в себе достаточно силы, чтобы раскрыть пасть и съесть его.

Махасаттва пожертвовал своё тело тигрице, чтобы спасти жизнь ей и её тигрятам, и силой великой заслуги от своего сострадания он обрёл рождение в одном из более высоких миров, где смог продолжить свой путь к просветлению и будущему перерождению

в качестве Будды. Своим поступком он принёс благо не только себе. Сила его сострадания также очистила карму тигрицы и её потомства, смыв с них даже кармический долг перед ним самим за спасение их жизней таким способом. Благодаря своей невероятной силе его сострадательное действие создало между ними особую кармическую связь, которая долго сохранялась в будущем. Говорят, что тигрица и её детёныши, отдававшие плоти Махасаттвы, переродились в качестве пяти первых учеников Будды, которые первыми получили его учение после обретения им просветления. Какой поразительный пример огромной и непостижимой силы сострадания даёт нам эта история!

5. КАК МЕДИТИРОВАТЬ НА СОСТРАДАНИИ

Как я сказал, пробудить в себе силу сострадания часто оказывается нелёгким делом. Мой опыт показывает, что самые простые способы зачастую самые лучшие и наиболее действенные. Каждый день жизнь даёт нам несчётные возможности раскрыть своё сердце, нужно только уметь воспользоваться ими. Вот мимо проходит пожилая женщина, грустная и одинокая, с распухшими венами на ногах, и еле-еле несёт две тяжеленные сумки с покупками. Старик в поношенной одежде еле перебирает ногами в очереди на почте. Мальчик на костылях беспомощно глядит по сторонам в отчаянной попытке перейти дорогу в час пик. Сбитая машиной собака умирает, истекая кровью на дороге. Молоденькая девушка одиноко сидит в метро и безутешно рыдает. Включите телевизор — и в новостях вы, возможно, увидите бейрутскую мать, скорбящую над телом убитого сына; или пожилую московскую старушку, которая показывает свой жиденький суп, составляющий всю её сегодняшнюю пищу, и не знает, что она будет

есть завтра; или больного СПИДом ребёнка из Румынии, глядящего на вас глазами, лишёнными жизни.

Каждая из этих картин способна раскрыть наше сердце безмерным страданиям, которыми полнится наш мир. Впустите их в себя. Бережно относитесь к пробуждаемым ими чувствам любви и скорби. Если почувствуете, что на вас нахлынуло чувство сострадания, не отмахивайтесь и не пытайтесь побыстрее отделаться от него, чтобы вернуться к «нормальному» самочувствию. Не бойтесь своего чувства и не стыдитесь его, будьте внимательны к нему и не давайте угаснуть в вашем равнодушии. Будьте уязвимы. Используйте этот внезапный всплеск сострадания, сосредоточьтесь на нём и, опустившись вглубь своего сердца, исследуйте это чувство, усиливая и углубляя его. Тогда вы поймёте, как вы были прежде слепы к страданиям других и как испытываемая сейчас вами боль является лишь крохотной частью вселенской скорби. Живые существа страдают повсеместно. Позвольте своему сердцу устремиться им навстречу в стихийном сострадательном порыве и, объединив его с благословением всех Будд, направьте этот поток безграничного сострадания на облегчение страданий всех существ.

Сострадание — намного более глубокое и благородное чувство, чем жалость. Жалость основана на страхе и связана с чувством высокомерия и снисходительности, иногда даже с некоторым самодовольством: «Слава Богу, это произошло не со мной». Как говорит Стивен Левин: «Когда наш страх встречается с чужой болью, он становится жалостью; когда наша любовь встречается с чужой болью, она превращается в сострадание»⁴. Поэтому упражняться в сострадании — это значит понимать, что все существа похожи друг на друга и одинаково страдают. Уважая всех, кто стра-

дает, помните о том, что мы не отделены от других и не стоим выше кого-либо.

Тогда вашей первой реакцией при виде чужого страдания будет не жалость, а глубокое сострадание. Вы почувствуете в себе уважение и даже благодарность к этому человеку, потому что вы знаете теперь, что, побуждая вас своими мучениями развивать в себе чувство сострадания, он преподносит вам один из величайших даров, помогая вам развить самое необходимое качество на пути к просветлению. Вот почему в Тибете мы говорим, что нищий, просящий милостыню, или старая, больная старушка, при виде которой у вас сжимается сердце, могут быть перевоплотившимися буддами, появляющимися на вашем пути, чтобы помочь вам развить в себе сострадание и тем самым приблизиться к просветлению.

6. КАК НАПРАВЛЯТЬ СВОЁ СОСТРАДАНИЕ

В результате глубокой медитации на сострадании в нас рождается твёрдая решимость облегчить страдания всех существ и острое чувство ответственности за осуществление этой благородной цели. Есть два способа, позволяющих мысленно направить своё сострадание и сделать его действенным.

Первый способ состоит в том, чтобы из глубины сердца обратиться с молитвой ко всем буддам и просветлённым существам, прося их о том, чтобы всё, что вы делаете, — все ваши мысли, слова и поступки — служило благу всех существ и приносило им счастье. Как сказано в одной известной молитве: «Благослови меня, чтобы смог я быть полезным». Молитесь о том, чтобы творить благо всем, кто повстречается на вашем пути, и помогать им преодолевать страдания и преобразовать свою жизнь.

Второй универсальный способ состоит в том, чтобы посылать всё сострадание, на которое мы способны, всем живым существам и посвящать все свои благие деяния и духовную практику их благополучию и, в особенности, достижению ими просветления. Ибо в результате глубокой медитации на сострадании вы начинаете осознавать, что единственным способом действительно помочь другим существам является достижение вами просветления. Благодаря этому в вас рождается чувство твёрдой решимости и вселенской ответственности, и возникает сострадательное желание достичь просветления на благо всех живых существ.

На санскрите это сострадательное желание называется «бодхичитта». *Бодхи* означает нашу просветлённую сущность, а *читта* — сердце. Таким образом, мы можем перевести это слово как «сердце нашего просветлённого ума». Пробудить и взлелеять сердце нашего просветлённого ума — значит, заботливо прорастить зерно нашей природы будды. Когда наша практика сострадания станет совершенной и всеохватывающей, это зерно даст побеги и пышно расцветёт, явив величие состояния будды. Бодхичитта — это источник, корень и основа всего духовного пути. Вот почему Шантидева с таким ликованием восхваляет бодхичитту:

*Это — высший эликсир,
Побеждающий господство смерти.
Это — неистощимая сокровищница,
Избавляющая мир от нищеты.
Это — всеильное снадобье,
Исцеляющее мир от болезней.
Это — древо, дающее приют всем существам,*

Уставшим блуждать по пути обусловленного
 существования.
 Это — универсальный мост,
 Ведущий к освобождению от несчастливых
 рождений.
 Это — восходящая луна ума,
 Чей свет успокаивает муку омрачённых
 представлений.
 Это — великое солнце,
 Чьи лучи навсегда рассеивают мрак вселенского
 неведения⁵.

Поэтому в нашей традиции мы с горячей верой молимся:

Высшая и драгоценная бодхичитта!
Да возникнет она в тех, в ком ещё не возникла,
Да не угаснет она никогда там, где возникла,
Но возрастает всё больше и больше!

Патрул Ринпоче использовал эти четыре строки, сводя к ним суть всего обучения бодхичитте — «желанию, — как определил её Будда Майтрея, — достичь совершенного просветления на благо других существ». Позвольте мне кратко описать это обучение. Оно начинается с того, что мы развиваем в себе любящую доброту, сострадание, радость и равностность ко всем бесчисленным живым существам⁶. Благодаря постоянному глубокому размышлению мы развиваем в себе эти четыре качества до такой степени, что они становятся безграничными и безмерными. Так бодхичитта «возникает в тех, в ком она ещё не возникла», ибо мы подходим к тому моменту, когда в нас поднимается разрывающее сердце, нестерпимое чувство

ответственности за других и решимость взять на себя обязательство пробудить в себе сердце просветлённого ума через упражнение в том, что называется «бодхичитта намерения» и «бодхичитта применения»⁷. Практика бодхичитты намерения предполагает тренировку в отношении к другим как к самому себе, затем в замене себя другими, включающей практику тонглен, и наконец в отношении к другим, как более значимым, чем мы сами. Практика «бодхичитты применения» состоит в том, чтобы возвращать в себе совершенные качества щедрости, дисциплины, терпения или выносливости, усердия, медитативного сосредоточения и мудрости, которые должны быть пронизаны глубоким прозрением в природу самой реальности. Тогда бодхичитта «никогда не угаснет там, где возникла, но будет возрастать всё больше и больше». Это — путь бодхисаттв, практика сострадательного сердца просветлённого ума, которая, поскольку она выполняется ради всеобщего блага, ведёт прямо к состоянию будды.

Этапы практики тонглен

Теперь, после того как я объяснил различные методы пробуждения сострадания, рассказав о важности и силе самого сострадания, мне будет легче представить вам благородную практику тонглен. Теперь вы обладаете мотивацией, пониманием и необходимыми средствами для выполнения этой практики, призванной принести величайшее благо вам самим и другим существам. Тонглен — буддийская практика, но я убеждён, что выполнять её может абсолютно каждый человек. Даже если вы не являетесь верующим

человеком, я все равно от всей души рекомендую вам попробовать её. Я на своём опыте убедился, насколько поразительной может быть помощь, оказываемая этой практикой.

Говоря просто, практика тонглен — «отдачи и принятия» — заключается в том, что мы принимаем на себя страдания и боль других и отдаём им своё счастье, благополучие и душевный покой. Так же, как и в одном из методов медитации, описанных мною ранее, в тонглен используется дыхание. Как писал Геше Чекава: «Давать и получать надо поочередно. Это чередование должно совершаться с опорой на дыхание».

Я знаю на собственном опыте, насколько тяжело представить себе, что мы принимаем на себя страдания других, особенно больных и умирающих, без предварительного развития в себе силы и уверенности сострадания. Именно эти сила и уверенность наделяют нашу практику способностью преобразовывать чужие страдания.

Вот почему, прежде чем проводить практику тонглен для других, я всегда рекомендую выполнять её сначала для себя. Прежде чем посылать свою любовь и сострадание другим, нужно открыть эти качества в себе, углубить и усилить их. Исцелитесь от всего, что сдерживает вас, от всякого горя, гнева или страха, которые могут создать препятствия для того, чтобы практиковать тонглен от чистого сердца.

За многие годы был разработан определённый способ обучения тонглен, который многие мои ученики находят чрезвычайно действенным и обладающим особой терапевтической силой. Этот способ включает в себя четыре этапа.

Предварительная практика тонглен

Как и любую другую практику тонглен, эту его форму лучше всего начинать с пробуждения в себе природы ума и спокойного в ней пребывания. Покоясь в природе ума и непосредственно видя «пустотную», иллюзорную и подобную сновидению природу всех вещей, вы пребываете в состоянии, известном как «высшая» или «абсолютная» бодхичитта — в истинном сердце просветлённого ума. Учение сравнивает абсолютную бодхичитту с сокровищницей неиссякаемой щедрости, а сострадание, понятое в самом глубоком своем смысле, узнаётся и воспринимается здесь как естественное сияние природы ума, как искусное средство, возникающее из самого сердца мудрости.

Начиная практику, сядьте спокойно и позвольте своему уму вернуться домой. Дайте улечься всем своим мыслям, не приглашайте их и не следуйте за ними. Если хотите, можете закрыть глаза. Когда вы почувствуете себя спокойно и сосредоточенно, взбодритесь немного и начинайте практику.

1. Тонглен для окружения

Все мы знаем, насколько подвластны своим настроениям и душевным состояниям. Сядьте спокойно. Постарайтесь прислушаться к себе и почувствовать, в каком состоянии находится ваш ум, в каком он настроении. Если вы испытываете беспокойство или у вас мрачное настроение, то на вдохе мысленно вбирайте в себя всё вредное и нездоровое, а делая выдох, мысленно распространяйте вокруг спокойствие, ясность и радость, очищая и исцеляя таким образом внутреннюю атмосферу своего ума, то, что составляет его ближайшее

окружение. Именно поэтому я называю этот первый этап практики «тонглен для окружения ума».

2. Тонглен для себя

Для выполнения этой практики, поделите себя мысленно на два аспекта — А и Б. А — это ваша благополучная, чуткая, сострадательная и искренне любящая вас сторона, готовая, как настоящий друг, всегда вам помочь и внимательно и открыто выслушать, принимая вас таким, какой вы есть, и не осуждая, какими бы ни были ваши ошибки или недостатки.

Б — это ваша уязвлённая, душевно раненая сторона, которая чувствует себя непонятой или разочарованной, испытывает горечь или гнев; возможно, с ней жестоко обошлись в детстве или несправедливо обидели; а может быть, она пострадала в любви или стала жертвой несправедливости общества.

Теперь, делая вдох, представьте, что А полностью раскрывает своё сердце навстречу Б и со всей душевной теплотой и состраданием обнимает и принимает в себя всё его страдание, все негативные эмоции, всю боль и обиду. Растроганное Б тоже раскрывает своё сердце, и вся его боль и страдание тают в этом объятии, полном сострадания.

На выдохе представьте, что А посылает Б всю свою исцеляющую любовь, сердечное тепло и утешение, надёжность и уверенность, счастье и радость.

3. Тонглен в жизненной ситуации

Живо воскресите в своей памяти ситуацию, в которой вы сделали что-то плохое, что-то, что вызывает у вас чувство вины, так, что даже воспоминание об этом заставляет вас невольно поморщиться.

Затем, вдыхая, примите на себя полную ответственность за свои действия в этой конкретной ситуации без всякой попытки оправдать своё поведение. Признайтесь во всём, что вы сделали дурного, и искренне попросите прощения. Выдыхая же, пошлите своё понимание, примирение, прощение и исцеление.

Вы вдыхаете вину, а выдыхаете исправление причинённого вреда, вдыхаете ответственность, а выдыхаете исцеление, прощение и примирение.

Это очень действенная техника, и она может придать вам мужества и силы встретиться с человеком, с которым вы плохо поступили, и вызвать в вас желание поговорить с ним напрямую и по-настоящему, от всего сердца попросить у него прощения.

4. Тонглен для других

Представьте близкого вам человека, особенно того, кто испытывает страдания. Делая вдох, представьте, что вы с сочувствием забираете себе всю его боль и страдание, а выдыхая, посылаете ему все ваше душевное тепло, исцеление, любовь, радость и счастье.

Далее, так же, как в практике любящей доброты, начинайте постепенно расширять круг своего сострадания, включая в него сначала тех, кто вам близок, затем тех, к кому вы равнодушны, потом тех, кто вам не нравится и с кем у вас проблемы, и, в конце концов, даже тех, кто кажется вам отвратительным и жестоким. Позвольте своему состраданию стать всеобъемлющим, включающим всех живых существ, всех без исключения:

*Пусть все живые существа, число которых
бесконечно как пространство,
Без усилий постигнут природу своего ума,*

*Пусть все существа всех шести миров, каждое
из которых
Было когда-то в прошлых жизнях моим отцом
или матерью,
Вместе достигнут основы изначального
совершенства.*

То, что изложено мной в этой главе, является полной предварительной практикой к основной практике тонглен, в которой, как вы увидите, визуализация играет гораздо более важную роль. Предварительная практика воздействует на настрой ума и сердца и подготавливает вас, принося вдохновение и делая вас более открытыми. Она сама по себе способна очистить атмосферу ума, исцелить вашу собственную боль и страдания прошлого и принести помощь — благодаря вашему состраданию — всем живым существам. Но, кроме того, эта практика также подготавливает вас и закладывает основу процесса «отдачи и принятия», наиболее полно выраженного в основной практике тонглен.

Основная практика тонглен

В тонглен, практике «отдачи и принятия», мы, из сострадания, принимаем на себя все душевные и физические страдания существ: их страхи, разочарования, боль, гнев, вину, горечь, сомнения и ярость; и взамен, из любви, отдаём им всё свое счастье, благополучие, душевный покой, исцеление и удовлетворённость.

1. Перед началом практики сядьте спокойно и позвольте своему уму вернуться домой. Затем глубоко

медитируйте на сострадании, используя любую из ранее описанных мною практик, которая по-настоящему вдохновляет вас и лучше всего у вас получается. После этого призовите всех будд, бодхисаттв и просветлённых существ, прося их о том, чтобы силою их вдохновения и благословения в вашем сердце смогло родиться сострадание.

2. Представьте прямо перед собой как можно живее и ярче близкого человека, который испытывает страдания. Постарайтесь реалистично вообразить себе его мучения, каждую конкретную деталь. Когда вы почувствуете, что в порыве сострадания ваше сердце открывается ему навстречу, представьте, что все его страдания, проявляясь одновременно, собираются в плотное облако горячего, тёмного, грязного дыма.
3. Делая вдох, представляйте, как вся эта масса густого, чёрного дыма входит в вас и растворяется в самом центре вашей привязанности к своему «я», в области сердца. Там она полностью уничтожает все следы себялюбия, очищая тем самым всю вашу негативную карму.
4. Представьте теперь, что ваше себялюбие уничтожено и в полную силу проявляется сердце вашего просветлённого ума, ваша бодхичитта. Делая выдох, вообразите, что вы направляете её сияющий, прохладный свет, несущий душевный покой, радость, счастье и высшее благополучие, на своего страдающего друга, и лучи этого света очищают всю его негативную карму.

На этой стадии мне кажется очень вдохновляющим, по совету Шантидевы, представить, что бодхичитта преобразила ваше сердце — или даже всё ваше тело

и само ваше существо, — превратив его в сверкающую ослепительным светом драгоценность, исполняющую желания. Драгоценность, которая способна удовлетворять чаяния и надежды всех людей и предоставлять им именно то, что они хотят и в чём нуждаются. Истинное сострадание и *есть* такая исполняющая желания драгоценность, потому что ему присуща власть давать каждому в точности то, в чём он больше всего нуждается, облегчая, таким образом, его страдания и принося ему подлинное удовлетворение.

5. Когда изливающийся свет вашей бодхичитты достигает вашего страдающего друга, чрезвычайно важно быть твёрдо уверенным, что вся его негативная карма *действительно* очищена, и искренне радоваться тому, что он полностью освободился от страданий и боли.

Затем, по-прежнему чередуя вдохи и выдохи в нормальном ритме, неуклонно продолжайте выполнять практику.

Практика тонглен для одного страдающего друга помогает вам постепенно начать расширять круг сострадания на всех существ, забирая себе их страдания и очищая их карму, чтобы отдать им всё свое счастье, благополучие, радость и душевный покой. Такова прекрасная цель практики тонглена и, в более глубоком смысле, всего пути сострадания.

Тонглен для умирающего

Полагаю, что теперь вам легче будет понять, как можно использовать практику тонглен для оказания

помощи умирающим, сколько силы и уверенности она может дать вам в вашем стремлении помочь им, и какое воистину преображающее воздействие она может оказать на них.

Я познакомил вас с основной практикой тонглен. Представьте теперь на месте своего страдающего друга умирающего человека. Пройдите в точности те же этапы, что и в основной практике. Во время визуализации на третьем этапе представьте себе, как все возможные страхи и страдания умирающего собираются в массу горячего, чёрного, грязного дыма, который вы вдыхаете в себя. Помните также, что при этом вы уничтожаете свое себялюбие и цепляние за собственное «я» и очищаете всю свою негативную карму.

Вообразите затем, что на выдохе свет, исходящий из сердца вашего просветлённого ума, наполняет умирающего душевным спокойствием и благополучием и очищает всю его негативную карму.

Мы нуждаемся в сострадании каждое мгновение жизни, но, когда мы умираем, оно нам особенно необходимо. Что может быть более ценным даром для умирающего человека, чем утешительное знание, что вы молитесь о нём и берёте на себя его страдания, очищая его негативную карму?

Даже если умирающие и не знают, что вы практикуете для них, вы всё равно помогаете им, а они, в свою очередь, помогают вам. Они *дейтельно* побуждают вас к тому, чтобы развивать чувство сострадания, и, таким образом, помогают вашему очищению и исцелению. Лично я в каждом умирающем человеке вижу учителя, который всем, кто ему помогает, дарует возможность внутреннего преображения благодаря развитию в себе сострадания⁸.

Великая тайна

Возможно, у вас возникнет вопрос: «Не рискую ли я навредить себе, принимая в себя чужие страдания и боль?» Если вы вдруг колеблетесь, или вам кажется, что у вас недостаточно силы и мужества сострадания, чтобы практиковать тонглен от чистого сердца, не переживайте из-за этого. Просто *вообразите* себя выполняющим эту практику, произнося в своём уме: «Когда я вдыхаю, я забираю страдания и боль моего друга или других существ, когда выдыхаю, я отдаю им своё благополучие и счастье». Прodelав это, вы можете создать особый настрой ума, который вдохновит вас на реальное выполнение практики тонглен.

Если вы всё же колеблетесь или у вас нет возможности проводить всю практику целиком, вы можете выполнять тонглен в виде простой *молитвы* с искренним намерением помочь живым существам. К примеру, ваша молитва может звучать так: «Пусть я смогу принять на себя страдания других; пусть я смогу отдать им своё благополучие и счастье». Эта молитва создаст благоприятные условия для того, чтобы способность выполнять тонглен пробудилась в вас в будущем.

Одно вы должны понимать без тени сомнения: единственный, кому тонглен *может* навредить, — это ваш главный враг, причиняющий вам наибольший вред: ваше собственное «эго», ваш цепляющийся за мнимое «я» и себялюбиво его лелеющий ум, являющийся корнем всех страданий. Чем чаще вы будете практиковать тонглен, тем слабее будет становиться этот цепляющийся за свое «я» ум, а сострадание, ваша истинная природа, будет проявляться с все большей силой. Чем сильнее и обширнее будет ваше сострадание,

тем сильнее и обширнее будут ваши бесстрашие и уверенность в себе. Таким образом, сострадание вновь оказывается главным источником наших внутренних ресурсов и непревзойдённой защитой. Как говорит Шантидева:

*Всякий, кто хочет быстро обрести защиту
Для себя и для других,
Должен практиковать великую тайну —
Замену себя другими⁹.*

Великие учителя, мистики и святые всех духовных традиций знают о великой тайне практики тонглен. Поэтому величайшей радостью для них является стремление воплотить её в жизнь — со всей непоколебимой решимостью истинной мудрости и подлинного сострадания. Современным примером личности, посвятившей всю свою жизнь служению больным и умирающим и излучающей радость «отдачи и принятия», является мать Тереза. Я не знаю более вдохновляющих слов, выражающих духовную сущность тонглен, чем её слова:

*В каждом из нас живёт горячее желание
снять небесную обитель Господа, и в нашей влас-
ти быть с Ним на небесах в это самое мгновение.
Однако быть счастливым с Ним сейчас означает:*

*Любить, как любит Он,
Помогать, как помогает Он,
Давать, как даёт Он,
Служить, как служит Он,
Спасать, как спасает Он,*

*Быть с ним в любое время дня и ночи,
Касаться Его в его страдающем обличье.*

Подобная безграничная любовь излечивала больных проказой во времена Геше Чекавы. И она же может излечить нас от ещё более серьёзного заболевания — того неведения, которое жизнь за жизнью мешает нам постичь природу ума и обрести освобождение.

ГЛАВА 13

Духовная помощь умирающим

Впервые я оказался на Западе в начале 70-х годов, и что больше всего огорчило меня и продолжает огорчать сегодня, так это почти полное отсутствие духовной помощи умирающим в современной западной культуре. В Тибете, как я уже говорил, у каждого было какое-то представление о высших истинах буддизма и определённая связь с учителем. Никто не умирал без того, чтобы общество не позаботилось о нём, оказав ему помощь как практического, так и духовного характера. На Западе же я слышал о множестве случаев, когда люди умирали в одиночестве и полном отчаянии, разочарованные и лишённые всякой духовной поддержки. Поэтому при написании этой книги одним из главных моих побуждений было желание донести до всех людей целительную мудрость того мира, в котором я вырос. Разве не обладаем мы все в момент смерти правом на уважение не только нашего тела, но и, что гораздо важнее, нашего духа? Разве не должно в любом цивилизованном обществе одним из основных прав каждого его члена быть право умереть в условиях наилучшего духовного ухода? Можем ли

мы вообще называть себя «цивилизацией», пока это не станет общепринятой нормой? Какой смысл обладать высокой технологией, способной послать человека на Луну, когда мы не знаем, как помочь нашим ближним умереть с достоинством и надеждой?

Духовная помощь — не роскошь, предназначенная для горстки избранных. Это — неотъемлемое право каждого человеческого существа, столь же насущное, как и право на политическую свободу, медицинскую помощь и равенство возможностей. Истинный демократический идеал должен включать в себя право на всесторонний духовный уход как один из своих основополагающих принципов.

Где бы я ни бывал на Западе, меня всегда поражают глубокие душевные страдания, порождаемые осознанным и неосознанным страхом смерти. Каким утешением для людей была бы уверенность в том, что в момент смерти о них позаботятся с любовью и пониманием! Наша культура настолько бессердечна в своём стремлении к прагматизму и целесообразности и в отрицании всякой истинной духовной ценности, что перед лицом неизлечимой болезни люди испытывают ужас при мысли, что будут просто выброшены как ненужные вещи. В Тибете совершенно естественно молиться за умирающих и оказывать им духовную помощь. На Западе единственное внимание духовного плана, которое большинство людей оказывает умирающему, заключается в том, что они приходят на его похороны.

Таким образом, в момент наивысшей незащитности люди в нашем мире оказываются брошенными на произвол судьбы, оставаясь практически безо всякой поддержки и понимания. Это трагичное и унижительное положение вещей должно измениться. Все притязания современного общества на мощь

и успешность будут оставаться беспочвенными до тех пор, пока у каждого его человека не появится возможность умереть в состоянии подлинного покоя или, по крайней мере, пока не будут предприняты реальные усилия для того, чтобы обеспечить такую возможность.

У постели умирающего

Одна моя знакомая сразу по окончании известного медицинского института начала работу в одной из крупных больниц Лондона. В первый же день в её смену умерло четыре или пять человек. Для неё это стало страшным потрясением; она была совершенно не готова к этому. Поразительная ситуация, не правда ли, если учесть, что она училась на врача? Один из умерших, одинокий старик, лежал в постели, молча уставившись в стену. Он был совершенно один. У него не было никого, кто мог бы его навестить, ни семьи, ни друзей, и ему отчаянно хотелось хоть с кем-нибудь поговорить. Моя знакомая подошла к нему. Дрожащим голосом, с взглядом полным слёз, старик задал ей вопрос, который она меньше всего ожидала услышать: «Как вы думаете, Бог простит мне когда-нибудь мои грехи?» Она понятия не имела, что ему ответить. Годы образования совершенно не подготовили её к вопросам духовного свойства. Ей нечего было сказать, и всё, что она могла сделать, — это спрятаться за свой профессиональный статус врача. Священника поблизости не было, и она так и осталась стоять, парализованная и неспособная ответить на отчаянный призыв о помощи своего больного, нуждавшегося в утешении и уверении, что его жизнь прожита не зря.

Она спросила меня, в замешательстве и с болью в сердце: «Что бы вы сделали на моём месте?» Я ответил, что сел бы рядом, взял бы его за руку и дал ему выговориться. Я снова и снова не перестаю удивляться тому, что, если просто дать людям возможность выговориться, предоставив им всё свое внимание, полное сострадания, они могут рассказать нам о вещах поразительной духовной глубины, даже если сами они считают себя чуждыми каких-либо духовных убеждений. В каждом человеке есть своя собственная жизненная мудрость, и, дав ему возможность выговориться, мы позволяем ей проявиться. Меня всегда трогала человеческая способность помочь другим людям *оказать помощь самим себе*, помогая им обнаружить свою собственную внутреннюю истину, о богатстве, красоте и глубине которой они даже не подозревали. Источник исцеления и осознания скрыт в каждом из нас, и никогда, ни при каких обстоятельствах мы не должны навязывать другим людям свои убеждения. Наша задача — помочь им найти их в самих себе.

Сидя у постели умирающего, верьте, что находитесь рядом с тем, кто действительно обладает потенциалом стать буддой. Представьте себе, что его природа будды — это сияюще чистое зеркало, а вся его боль и тревога — лёгкий сероватый налёт на его поверхности, который легко стирается. Это поможет вам воспринимать этого человека достойным любви и прощения, пробуждая в себе чувство безусловной любви к нему. Вы увидите, как подобное отношение позволит умирающему раскрыться перед вами самым удивительным образом.

Мой учитель Дуджом Ринпоче любил повторять, что помочь умирающему — всё равно, что протянуть руку тому, кто падает, и помочь ему удержаться

на ногах. Сила, спокойствие и глубокое, сострадательное внимание вашего присутствия помогут умирающему почувствовать в себе свою собственную внутреннюю силу. В этот исключительный момент, когда человек чувствует себя наиболее ранимым и незащищенным, качество вашего *присутствия* играет решающую роль. Как писала Сесилия Сандерс: «Умирающие куда более открыты и чувствительны ко всему, ибо они отбросили все маски и отказались от банальных условностей повседневной жизни. Любую фальшь они видят насквозь. Помню, как один из них сказал мне: „Нет, нет, никакого чтения. Меня интересует только то, что у вас в уме и в сердце“»¹.

Я никогда не подхожу к постели умирающего, не выполнив предварительной практики, позволяющей мне погрузиться в возвышенную атмосферу природы ума. Тогда не нужно прилагать никаких усилий, чтобы быть искренним и полным сострадания, ибо всё это уже присутствует в ней и естественно излучается вовне.

Невозможно воодушевить человека, находящегося рядом с вами, не воодушевившись прежде самому. Поэтому если вы не знаете, что делать, или чувствуете себя неспособным помочь, то помолитесь или помедитируйте. Обратитесь к Будде или иному благородному существу, в чью святую силу вы верите. При встрече с человеком, испытывающим сильные страдания, я от всего сердца призываю на помощь всех будд и просветлённых существ, полностью раскрываю своё сердце навстречу этому человеку и всем своим существом проникаюсь состраданием к его боли. Всеми силами души я взываю ко всем своим учителям, буддам и просветлённым существам, с которыми я чувствую особую связь. Призвав всю свою преданность и веру,

я вижу их в сияющей славе над умирающим человеком, смотрящими на него взором, полным любви, и изливающими на него потоки света и благословений, которые очищают его прошлую карму и успокаивают боль, испытываемую им сейчас. Одновременно я продолжаю молиться, чтобы этот человек был избавлен от всех страданий в будущем, обрёл душевный покой и достиг освобождения.

Проделав это в состоянии глубокой и серьёзной сосредоточенности, я спокойно отдыхаю в состоянии природы ума, позволяя её сиянию и покою наполнить собой всё вокруг. Мне не раз приходилось испытывать глубокое благоговение перед той атмосферой благодатного присутствия, которая естественным образом возникает в этот момент, оказывая, в свою очередь, умиротворяющее и вдохновляющее воздействие на умирающего человека.

Возможно, вас удивит то, что я сейчас скажу: *«Смерть может быть источником глубокого вдохновения»*. На собственном опыте общения с умирающими я с удивлением убедился в том, насколько мои молитвы и призывы о помощи преобразуют атмосферу вокруг умирающего; это укрепило мою собственную веру, показав, какой действенной силой обладают наши призывы и молитвы совместно с незримым присутствием будд. Я обнаружил, что пребывание с умирающими сделало мою практику гораздо более мощной.

Порой я замечаю, что умирающий человек тоже ощущает эту атмосферу глубокого вдохновения и испытывает благодарность за то, что с его помощью мы оба получили возможность пережить момент подлинной, преобразующей благодати.

Подарить надежду и получить прощение

Мне хотелось бы выделить два важных момента в оказании духовной помощи умирающим: вселение надежды и получение прощения.

В общении с умирающими всегда сосредотачивайтесь на том, что им удалось достигнуть в своей жизни и что они смогли в ней совершить хорошего. Помогите им взглянуть на свою жизнь с чувством максимально-го удовлетворения и счастья. Делайте акцент на их достоинствах, а не на их недостатках. Перед смертью люди особо ранимы и легко попадают под влияние чувства вины, сожаления или подавленности. Позвольте им свободно выразить свои чувства, спокойно выслушивая их и принимая всё, что они говорят. Но в то же самое время не забывайте при подходящей возможности напомнить им о присущей им природе будды и посоветуйте им пробовать оставаться в состоянии природы ума с помощью практики медитации. Самое главное, не премините напомнить им, что боль и страдания не составляют всей полноты их истинной природы. Постарайтесь искусно и тактично воодушевить умирающего человека и зародить в нём надежду. Тогда он сможет уйти из жизни в умиротворённом состоянии духа и не будет вспоминать о своих ошибках.

Человеку, отчаянно вопрошающему: «Как вы думаете, Бог простит мне когда-нибудь мои грехи?», я бы ответил так: «Прощение находится в самой природе Бога, оно уже присутствует в ней. Бог уже простил вас, ибо Бог и есть прощение. „Человеку свойственно заблуждаться, а Богу — прощать“. Истинный вопрос в том, можете ли вы по-настоящему простить самого себя?

Ваши страдания вызваны вашим собственным чувством того, что вы не прощены и не достойны прощения. Но это чувство существует только в вашем сердце и уме. Вам приходилось читать в свидетельствах людей, переживших околосмертный опыт, о появлении яркого золотистого света, несущего всепрощение? Там также часто упоминается о том, что в конечном итоге *мы сами* судим себя.

Если вам хочется загладить свою вину, то из самой глубины сердца попросите о прощении и очищении. Достаточно искренне попросить об очищении и действительно пережить его, чтобы обрести прощение. Бог простит вас, как отец в прекрасной притче Христа простил своего блудного сына. А чтобы помочь себе простить самого себя, вспомните обо всём хорошем, сделанном вами, простите всех, с кем вам довелось повстречаться в жизни, и попросите прощения у всех, кого вы могли обидеть».

Не все исповедуют какую-нибудь религию, но, думаю, практически все верят в прощение. И вы можете оказать неоценимую услугу умирающему, если сможете ему увидеть в приближении смерти момент примирения и подведения итога.

Посоветуйте умирающему помириться со всеми друзьями и родственниками и очистить своё сердце, чтобы в нём не осталось ни следа ненависти или злопамятства. Если умирающий не может увидеться с человеком, с которым он в ссоре, предложите позвонить ему, записать для него звуковое сообщение или написать письмо с просьбой о прощении. Если ему кажется, что тот, у кого он хочет попросить прощения, не сможет простить его, то не стоит советовать искать с ним личного контакта: отрицательный ответ может только усугубить и без того глубокое отчаяние

умирающего. Иногда для того, чтобы простить, людям нужно время. Поэтому посоветуйте умирающему оставить какое-нибудь сообщение с просьбой простить его, тогда он, по крайней мере, сможет уйти из жизни с мыслью о том, что сделал всё возможное. Его сердце освободится от тяжести и гнева. Сколько раз я был свидетелем того, как люди, чьи сердца зачерствели от чувства вины и презрения к себе, неожиданно обретали внутреннюю силу и душевный покой, просто попросив прощения.

Все религии настаивают на особой силе прощения, и необходимость в ней никогда не ощущается с такой глубиной, как в момент смерти. Прощая и получая прощение, мы очищаем себя от тьмы наших прошлых злодеяний, и это очищение — наилучшая подготовка к предстоящему путешествию сквозь смерть.

Выбор духовной практики

Если ваш умирающий друг или родственник знаком с какой-нибудь практикой медитации, то посоветуйте ему как можно больше оставаться в состоянии медитации и при приближении момента смерти медитируйте вместе с ним. Если умирающий открыт самой идее духовной практики, то помогите ему подобрать подходящую для него простую практику и как можно чаще выполняйте её вместе с ним. При приближении смерти продолжайте мягко напоминать ему о ней.

В этот решающий момент очень многое зависит от вас, поэтому будьте изобретательны в поисках того, что может помочь умирающему. Если умирающему человеку удастся найти для себя духовную практику, которую он сможет всем сердцем выполнять перед

смертью и в момент её наступления, то это может преобразить всю атмосферу умирания. Существуют самые разнообразные виды духовной практики. Поэтому используйте своё воображение и проницательность в выборе того, что ближе всего сердцу умирающего. Это может быть прощение, очищение, посвящение благу других или ощущение присутствия света или любви. Вначале, помогая умирающему освоить практику, от всего сердца молитесь о том, чтобы она была успешной. Молитесь, чтобы умирающему были даны вера и энергия, необходимые для того, чтобы следовать избранным путём. Я знал людей, которые на самой последней стадии умирания совершали поразительный духовный «скачок» с помощью простой молитвы, мантры или визуализации, пришедшейся им глубоко по сердцу.

Стивен Левин рассказывает о случае умиравшей от рака женщины, которую ему довелось консультировать². Она была в полной растерянности, так как, несмотря на свою горячую веру в Иисуса Христа, она отделилась от церкви. Вместе они попытались подумать, что могло бы помочь ей укрепить свою веру. И она почувствовала, что восстановлению её связи с Христом и обретению веры и надежды в момент смерти может помочь постоянное повторение молитвы «Господи, Иисусе Христе, помилуй меня». Произнесение этой молитвы помогло её сердцу раскрыться, и она начала ощущать постоянное присутствие Христа рядом с собой.

Суицидальная практика иховы

Опыт ухода за умирающими показал мне, что самой ценной и наиболее мощной из всех практик на момент

умирания является тибетская практика *пхова*, что означает «перенос сознания», и я видел множество людей, с энтузиазмом выполнявших её.

Друзья, родственники или учителя во всем мире — в Австралии, Америке и Европе — очень просто и естественно выполняли *пхову* для умирающих. Тысячи людей получили возможность безмятежной смерти благодаря её действенной силе. Поэтому для всех, кто захочет воспользоваться ею, я с особой радостью излагаю здесь сердечную сущность практики *пховы*.

Хочу подчеркнуть, что эту практику может выполнять каждый. Она очень проста, но в то же время это — самая важная практика, которую мы можем выполнять, чтобы подготовиться к собственной смерти. Это также основная практика, которую я даю своим ученикам для помощи своим умирающим друзьям и родственникам, а также близким людям, уже ушедшим из жизни.

ПЕРВАЯ ПРАКТИКА

Прежде всего устройтесь поудобнее и примите позу для медитации. Если вы проводите эту практику, когда смерть уже близка, то просто займите наиболее комфортное сидячее положение или практикуйте лёжа.

Затем позвольте своему уму вернуться домой, отпустите все мысли и эмоции и полностью расслабьтесь.

1. В пространстве перед собой, в образе лучистого света, призовите того, кто является для вас воплощением истины. Это может быть некий божественный образ или близкий вашему сердцу святой. Если вы буддист, призовите того будду, с которым вы ощущаете глубокую внутреннюю связь. Если вы практикующий христианин, то ощутите всем сердцем

живое, непосредственное присутствие Бога, Святого Духа, Христа или Богородицы. Если вы не ощущаете в себе особой связи ни с какой религиозной фигурой, то просто представьте в небе перед собой некую форму ясного золотистого света. Самое важное — верить, что существо, которое вы представляете или чье присутствие ощущаете, действительно является воплощением истины, мудрости и сострадания всех будд, святых, учителей и просветлённых существ. Не переживайте, если вам не удаётся ясно визуализировать его, просто позвольте своему сердцу наполниться его присутствием и доверьтесь ощущению, что оно действительно находится здесь, рядом с вами.

2. Затем сердцем, умом и душой сосредоточьтесь на вызванном вами образе или ощущении присутствия, обращаясь к нему с молитвой:

*Силой твоего милосердия, благословения
и мудрости, силой исходящего от тебя света
Пусть будет очищена и уничтожена вся моя
негативная карма, разрушительные эмоции,
загрязнения и зажимы,
Пусть я буду прощен за всё совершённое
и помысленное зло,
Пусть я сумею выполнить глубокую практику
пховы и умереть спокойной и мирной смертью,
И пусть благодаря такой смерти я смогу стать
источником блага для всех других существ,
живых и умерших.*

3. Представьте, что существо света, к которому вы обращаетесь, тронuto искренностью и глубиной вашей молитвы и с мягкой улыбкой посылает вам

в ответ свою любовь и сострадание в виде лучей света, потоком струящихся из его сердца. Касаясь вас и проникая в вас, эти лучи рассеивают и очищают всю вашу негативную карму, разрушительные эмоции и загрязнения, причинявшие вам страдания. Вы чувствуете, что полностью пронизаны этим светом.

4. Теперь вы совершенно очистились и полностью исцелились исходящим от этого существа сияющим светом. Представьте, что даже само ваше тело, тоже созданное кармой, совершенно растворяется в потоке его лучей.
5. Став телом света, вы взмываете в пространство, сливаясь воедино с благодатным присутствием света.
6. Пребывайте в этом состоянии единства как можно дольше.

ВТОРАЯ ПРАКТИКА

1. Эту практику можно выполнять и более простым способом. Начните, как и ранее, со спокойного и расслабленного пребывания, а затем призовите того, кто воплощает для вас истину.
2. Представьте своё сознание сферой света в вашем сердце, которая подобно комете вылетает из вас и устремляется прямо в сердце духовного существа, находящегося перед вами.
3. Эта сфера растворяется и полностью сливается с ним.

Посредством этой практики вы погружаете свой ум в ум мудрости Будды или просветлённого существа, что равнозначно тому, чтобы вверить свою душу Богу. Дилго Кхьенце Ринпоче сравнивает это с камешком, брошенным в озеро, который тонет в нём, погружаясь

всё глубже и глубже. Представьте, что силой благословения ваш ум становится умом мудрости этого просветлённого существа.

ТРЕТЬЯ ПРАКТИКА

Самый простой способ выполнения этой практики, сводящий её к самой сути, таков: достаточно просто слить воедино свой ум с умом мудрости чистого присутствия, думая при этом: «Мой ум и ум Будды едины». Из трёх изложенных вариантов выполнения практики пховы выберите для себя наиболее удобный или используйте каждый раз тот, что больше всего привлекает вас в данный момент. Иногда самая простая практика может оказаться самой действенной. Но какую бы практику вы ни выбрали, помните, что чрезвычайно важно освоиться с ней сейчас, уделив ей необходимое время. Иначе в нас неоткуда будет взяться той уверенности, которая необходима для выполнения этой практики в момент собственной смерти или смерти других людей. Мой учитель Джамьянг Кхьенце писал: «Если так медитировать и практиковать постоянно, то будет легче выполнить её в момент смерти»³.

На самом деле вы должны быть знакомы с практикой пховы настолько, чтобы она стала для вас естественным рефлексом, вашей второй натурой. Если вы смотрели фильм «Ганди», то, наверное, помните, что в тот момент, когда Ганди ранили, его мгновенной реакцией был призыв: «Рам... Рам!» — что в индуистской традиции означает священное имя Бога. Мы никогда не знаем, как мы умрем и будет ли у нас вообще время вспомнить о какой-либо практике. Сколько у нас будет времени, например, когда в нашу машину врежется грузовик на скорости 160 километров в час? У нас и секунды не будет подумать о том, как проводить

пхову или свериться с наставлениями в этой книге. Мы либо владеем практикой, либо нет. Чтобы проверить это, существует очень простой способ: просто посмотрите, как вы реагируете в критических ситуациях или в моменты кризиса, такие как землетрясение или ночной кошмар. Отвечаете ли вы на них практикой или нет? И если да, то насколько устойчива и уверена ваша практика?

Я помню случай с одной моей ученицей из Америки. Она поехала покататься на лошади, но во время прогулки лошадь внезапно сбросила её. Нога у неё застряла в стремях, а лошадь продолжала тащить её по земле. В голове у неё всё смешалось. Она отчаянно пыталась вспомнить хоть какую-то практику, но ей ничего не приходило на ум. Её охватил ужас. Но положительным моментом в её ужасе было то, что он заставил её осознать, что практика должна стать её второй натурой. Таков был урок, который ей нужно было усвоить. На самом деле это урок, который нужно усвоить нам всем. Выполняйте практику пховы со всем рвением, на которое вы способны, до тех пор, пока не будете уверены, что отреагируете этой практикой на любую непредвиденную ситуацию. Тогда вы будете уверены, что, когда бы смерть ни пришла, вы встретите её в максимальной готовности.

Применение сущностной практики пховы для оказания помощи умирающим

Как можно использовать эту практику, чтобы помочь умирающему?

Принцип и последовательность действий будут те же самые; единственная разница состоит в том, что

вы визуализируете Будду или иное духовное существо над головой умирающего.

Представьте, что лучи света струятся на лежащего перед вами человека, очищая всё его существо, а затем он растворяется в свете и сливается воедино с духовным существом.

Выполняйте эту практику в течение всего времени болезни дорогого вам человека и, самое важное, в тот момент, когда он испускает последнее дыхание или, по крайней мере, как можно скорее после остановки дыхания и до того, как кто-то прикоснётся к его телу или побеспокоит его каким-либо иным образом. Если умирающий знает, что вы будете проводить для него практику пховы и знаком с ней, это может быть для него мощным источником вдохновения и умиротворения.

Тихо посидите рядом с умирающим. Зажгите свечу или свет перед образом или статуей Будды, Христа или Богородицы. Затем выполните практику пховы. Вы можете делать её незаметно, так, что умирающий не будет ничего знать об этом. С другой стороны, если он восприимчив и открыт этой практике, что нередко случается с умирающими, то расскажите ему о ней и объясните, как её выполнять.

Меня часто спрашивают: «Не будет ли противоречия в том, что я, будучи буддистом, провожу духовную практику для умирающего друга или родственника, который является христианином?» Откуда здесь взяться какому-либо противоречию? Я отвечаю так: «Вы призываете истину. И Христос, и Будда оба представляют собой сострадательное выражение истины, проявляющейся в разных формах, чтобы помочь живым существам».

Я горячо рекомендую врачам и сиделкам проводить практику пховы для умирающих пациентов. Только вообразите, каким чудесным образом изменилась бы атмосфера, царящая в больнице, если бы все ухаживающие за умирающими тоже присоединялись к этой практике. С детских лет я помню смерть Самтена, когда мой учитель и все монахи практиковали для него. Какая в этом была возвышенная сила! И я искренне молюсь о том, чтобы каждый мог умереть в такой же атмосфере покоя и благодати, в какой довелось умереть ему.

Я сформулировал эти рекомендации по проведению сущностной пховы на основе традиционной тибетской практики для умирающих, и они включают в себя все наиболее важные правила и советы. Поэтому данная практика может применяться не только в процессе умирания, но и для очищения и исцеления. Она столь же благотворна для живущих и в том числе для людей, испытывающих проблемы со здоровьем. Больному человеку пхова поможет исцелиться, умирающего она укрепит и исцелит его дух в момент смерти; и даже если человек уже умер, она будет продолжать способствовать его очищению после смерти.

Когда вы не уверены в том, умрёт ли тяжело больной человек или останется жить, то можете проводить практику пховы при каждом своём посещении. Затем, по возвращении домой, выполните её ещё раз. Чем чаще вы её делаете, тем более глубокое очищающее воздействие это окажет на вашего умирающего друга. Вы никогда не знаете, увидите ли вы с ним снова и сможете ли быть рядом с ним в момент кончины. Поэтому «запечатывайте» этой практикой каждый свой визит и продолжайте проводить её в любую свободную минуту⁴.

Посвятить свою смерть

«Тибетская книга мёртвых» учит:

О сын (дочь) просветлённого семейства!⁵ Настал час того, что зовётся «смертью», поэтому настрой свой дух таким образом: «Настал момент моей смерти, поэтому сейчас я воспользуюсь ею, чтобы войти в просветлённое состояние ума и, сосредоточившись на любящей доброте и сострадании, достичь совершенного просветления на благо всех живых существ, число которых бесконечно как пространство...»

Недавно одна из моих учениц подошла ко мне и сказала: «Моему другу всего лишь двадцать пять. Он умирает от лейкемии, испытывая сильные боли. Он полон горечи, и я боюсь, что он окончательно погрузится в отчаяние. Он не перестаёт задавать один о тот же вопрос: „Что мне делать со всем этим бессмысленным, ужасным страданием?“»

Я почувствовал сильный порыв сострадания к ней и её другу. Ничто, наверное, не может быть столь мучительным, как вера в то, что испытываемые вами страдания абсолютно бессмысленны. Я ответил ей, что есть способ, который может помочь её другу преобразить свою смерть прямо сейчас, даже испытывая сильные боли: он может от всей души посвятить страдания своей медленной кончины и саму свою смерть благополучию и высшему счастью других.

Я посоветовал сказать ему следующее: «Я знаю, как сильно ты страдаешь. Но подумай также обо всех других людях, которые мучаются так же, как ты, и даже намного сильнее. Пусть сострадание к ним наполнит

твое сердце. Обратись с молитвой к тому, в кого ты веришь, чтобы твои страдания помогли облегчить страдания этих людей. Снова и снова посвящай свою боль облегчению их боли. Так ты быстро откроешь в себе источник новой силы: сострадание, о котором ты ранее даже и не подозревал, и уверенность, лишённую и тени сомнения, что твои страдания не только не напрасны, но обладают возвышенным смыслом».

Предложенная моей ученице практика является на самом деле практикой тонглен, о которой я уже рассказывал вам, но она приобретает особое значение в случае, когда кто-то болен неизлечимой болезнью или умирает.

Если вы поражены такой болезнью, как рак или СПИД, то постарайтесь представить себе всех тех, кто во всём мире страдает от такого же смертельного недуга.

Скажите себе с чувством глубокого сострадания: «Пусть я приму на себя страдания каждого человека, кто мучается от той же страшной болезни. Пусть все они будут свободны от этой болезни и от всех своих страданий».

Затем представьте, как все их болезни и опухоли, превращаясь в дым, покидают их тела и растворяются в вашей болезни и опухоли. Вдыхая, вы вдыхаете в себя все их страдания, а выдыхая, посылаете им полное исцеление и здоровье. Каждый раз, проводя эту практику, храните твёрдую уверенность, что в результате они исцеляются.

Когда же близится момент вашей смерти, постоянно повторяйте в мыслях самому себе: «Пусть я приму на себя все страдания, страх и одиночество всех живых существ в этом мире, всех кто умирает или скоро умрет. Пусть все они освободятся от боли и смятения;

пусть все обретут мир и душевный покой. Пусть все страдания, которые я испытываю сейчас и буду испытывать в будущем, помогут им обрести благополучное перерождение и достичь полного просветления».

Я был знаком с одним художником из Нью-Йорка, который умирал от СПИДа. Это был человек саркастического склада, ненавидящий официальные религии, хотя некоторые из нас и подозревали в нём гораздо больший интерес к духовности, чем он демонстрировал внешне. Как-то раз друзья уговорили его встретиться с тибетским учителем, который с первого взгляда понял, что величайшим источником неудовлетворённости и страданий этого человека было ощущение бесполезности своих мучений как для себя, так и для других. Поэтому он научил его одной, и только одной вещи — практике тонглен. Несмотря на некоторый первоначальный скепсис, художник стал выполнять практику, и все его друзья смогли заметить поразительную перемену, произошедшую с ним. Многим из них он сказал, что благодаря практике тонглен страдания, которые раньше была бессмысленными и наводящими ужас, обрели теперь возвышенный смысл. Каждый, кто знал его, мог видеть непосредственно, насколько это новое понимание смысла страданий преобразило весь процесс его умирания. Он умер в мире и спокойствии, примирившись с собой и со своими страданиями.

Если эта практика принятия на себя чужих страданий может оказать такое преображающее воздействие на человека с небольшим опытом её выполнения, то можете себе представить, какой могучей силой она обладает в руках великого учителя. После смерти Шестнадцатого Гьялванга Кармапы в Чикаго в 1981 году один из его тибетских учеников записал:

К моменту нашей встречи Его Святейшество уже перенёс много операций, некоторые части его тела были удалены и заменены искусственными органами, ему переливали кровь и т. п. Каждый день врачи находили симптомы какой-то новой болезни, обнаруживая на следующий день, что они исчезли, сменяясь другими, как будто все болезни мира нашли пристанище в его плоти. Два месяца он не мог принимать твёрдой пищи, и в конце концов врачи потеряли всякую надежду. У него не было никаких шансов на выживание, и они думали, что пора отключать все приборы, поддерживавшие его жизнь.

Но Кармапа сказал: «Нет, я буду жить. Оставьте всё, как есть». И он продолжал жить, на удивление всем врачам, причём его самочувствие в этой ситуации казалось вполне удовлетворительным — он смеялся, шутил, улыбался, словно наслаждаясь всеми страданиями, которые претерпевало его тело. И тогда у меня возникла чёткая уверенность в том, что Кармапа сам подверг себя всем операциям, голоду, проявлениям всех этих болезней в собственном теле совершенно намеренно и добровольно. Он сознательно взял на себя страдания, вызванные этими болезнями, чтобы облегчить страдания грядущих войн, болезней и голода, стремясь таким образом предотвратить многие ужасные мучения нашей мрачной эпохи. Для тех, кто присутствовал при этом, его смерть стала источником незабываемого вдохновения. Она с невероятной глубиной показала действенную силу Дхармы⁶, а также то, что просветление на благо других существ действительно достижимо⁷.

Я знаю и твёрдо убеждён в том, что никто на Земле не должен умирать в горечи и обиде. Никакие страдания, какими бы ужасными они ни были, не будут бессмысленными, если посвятить их облегчению страданий других существ.

У нас есть благородные и вдохновляющие примеры великих практиков сострадания, которые жили и умирали, практикуя тонглен: с каждым вдохом принимая на себя страдания всех живых существ и с каждым выдохом наполняя исцелением весь мир, делая это в течение всей своей жизни и до самого последнего вздоха. В учении говорится, что их сострадание было настолько сильным и безграничным, что в момент смерти оно сразу же приводило к их перерождению в сфере будд.

Как мог бы преобразиться наш мир и наше восприятие реальности, если бы каждый человек при жизни и в момент своей смерти мог, вслед за Шантидевой и всеми великими практиками сострадания, возносить эту молитву:

*Да буду я покровителем для беззащитных,
Проводником — для странствующих,
Лодкой, мостом, переправой
Для всех, кто желает достичь другого берега.
Пусть все живые существа
Полностью избавятся от страданий.
Да буду я лекарем и лекарством
Для всех страждущих в мире,
Да буду я сиделкой,
Покуда каждый из них не исцелится.
Подобно пространству,
Земле и другим великим элементам,
Да смогу я всегда поддерживать жизнь
Бесчисленного множества существ.*

*Покуда они не избавятся от страданий,
Да буду я источником жизни
Для всего многообразия существ,
Населяющих бесконечное пространство⁸.*

Практики на момент смерти

Я помню, как часто люди приходили к моему учителю Джамьянгу Кхьенце, просто чтобы попросить его наставлений на момент смерти. Он пользовался такой любовью и почитанием во всём Тибете и особенно в восточной провинции Кхам, что некоторые люди совершали путешествие, длившееся месяцами, только чтобы встретиться с ним и получить его благословение перед смертью. Все мои учителя давали в качестве совета одно и то же наставление, ибо оно выражает самую суть того, в чём мы нуждаемся в момент смерти: «Будь свободен от привязанности и неприязни. Храни свой ум в чистоте. И объедини свой ум с Буддой».

Всё отношение буддизма к моменту смерти может быть выражено в одном стихе Падмасамбхавы из цикла «Тибетской книги мёртвых»:

*Теперь, когда для меня настает бардо умирания,
Я оставляю цепляние, желания и привязанности,
Войду, не отвлекаясь, в ясное осознание учения,
И вынесу свое сознание в пространство
нерождённого ригпа.*

*Покидая это тело, состоящее из плоти и крови,
Я признаю в нём мимолетную иллюзию.*

В момент смерти важны две вещи: то, что мы совершили в нашей жизни, и состояние ума, в котором мы находимся. Даже когда мы накопили огромное количество негативной кармы, если в момент смерти мы способны на настоящую перемену в сердце и уме, это может оказать решающее влияние на все наше будущее и изменить нашу карму, поскольку момент смерти — невероятно мощная возможность для её очищения.

Момент смерти

Не забывайте о том, что все наши привычки и тенденции сохраняются в основе обычного ума и всегда готовы активизироваться при внешнем воздействии. Даже сейчас малейшая провокация мгновенно вызывает наши инстинктивные, привычные реакции. Но особенно ярко это проявляется в момент смерти. Далай-лама так объясняет этот процесс:

С наступлением смерти наши наиболее привычные состояния, как правило, берут верх и определяют наше новое рождение. По этой же самой причине из-за страха перед возможностью его исчезновения в нас возникает сильная привязанность к своему «я». Эта привязанность становится связующим звеном при переходе в промежуточное состояние между двумя жизнями, а желание обладать телом, в свою очередь, становится причиной для формирования тела промежуточного существования (тела бардо)¹.

Поэтому состояние ума в момент смерти обладает исключительной важностью. Если мы умираем в положительном настрое ума, то можем тем самым улучшить своё последующее рождение, несмотря на накопленную ранее негативную карму. Если мы испытываем раздражение или беспокойство, это может повлечь за собой пагубные последствия, даже если мы хорошо прожили свою жизнь. Это значит, что *последняя мысль или эмоция, испытываемая перед смертью, обладает исключительно мощным влиянием, определяющим наше ближайшее будущее*. Подобно тому, как ум сумасшедшего обычно одержим одной навязчивой идеей, терзающей его снова и снова, так и наш ум в момент смерти совершенно беспомощен и открыт влиянию любых мыслей. Наша последняя мысль или эмоция может усилиться до невероятных размеров, завладев всем нашим восприятием. Вот почему учителя подчёркивают, что очень важна обстановка, окружающая нас в момент смерти. И мы должны сделать всё возможное для своих друзей и близких, чтобы вызвать в них положительные чувства, такие как любовь, сострадание или преданная вера, и помочь им «оставить цепляние, желания и привязанности».

Оставить привязанности

Идеальным способом ухода для человека было бы умереть, отказавшись от всего как во внешнем, так и во внутреннем мире, чтобы в этот решающий момент в уме оставалось как можно меньше цепляния, желаний и привязанностей. Поэтому перед смертью мы должны постараться освободиться от привязанности к своему имуществу, друзьям, родным и близким.

Мы ничего не сможем взять с собой, поэтому нам нужно заблаговременно запланировать раздачу своего имущества в виде подарков или благотворительных пожертвований.

Тибетские учителя, прежде чем покинуть своё тело, давали указания о том, что они хотели бы поднести в дар другим учителям. Иногда учитель, намеревающийся вернуться в скором будущем, оставлял определённый набор предметов для своего будущего воплощения, чётко указывая при этом, что именно он хочет ему оставить. Я думаю, что мы тоже должны с предельной ясностью сформулировать все наши пожелания о том, кто должен получить наше имущество или деньги. Если этого не сделать, тогда, оказавшись после смерти в бардо становления, вы можете стать свидетелем того, как ваши родственники ссорятся из-за вашего имущества или используют ваши деньги не по назначению, что может сильно потревожить вас. Чётко укажите, сколько денег вы хотели бы отдать на благотворительность и проекты, связанные с духовными целями, и сколько хотели бы оставить каждому из родственников. Разъяснив всё вплоть до мельчайших подробностей, вы почувствуете себя более спокойно и сможете действительно со всем расстаться.

Как я уже сказал, очень важно, чтобы обстановка, окружающая нас в момент смерти, была как можно более умиротворённой. Поэтому тибетские учителя советуют охваченным горем друзьям и родственникам не находиться рядом с умирающим, чтобы не вызывать у него беспокойных эмоций в момент смерти. Работники хосписов говорили мне, что умирающие иногда просят о том, чтобы их родные не присутствовали рядом с ними, когда приходит время умирать, из страха испытывать мучительные чувства или сильную при-

вязанность. Родным порой очень трудно понять это желание: им может казаться, что умирающий больше не любит их. Однако они должны помнить, что одно только присутствие любимого человека может вызвать в умирающем сильное чувство привязанности, предельно осложнив для него момент расставания.

Очень трудно не плакать, находясь рядом с любимым человеком, когда он уходит из жизни. Я всем советую сделать всё возможное для того, чтобы исчерпать всю свою печаль и взаимную привязанность вместе с умирающим до прихода его смерти: поплачьте вместе, расскажите друг другу о своей любви и попрощайтесь, но постарайтесь завершить всё это до наступления смерти. Лучше всего, чтобы друзья и родственники по возможности не выражали слишком сильно свою скорбь в момент наступления смерти, потому что сознание умирающего в этот период чрезвычайно чувствительно и ранимо. Согласно «Тибетской книге мёртвых», плач и слёзы вокруг постели умирающего воспринимаются им как раскаты грома и град. Но не переживайте, если вы расплачетесь у постели дорогого вам человека; тут уж ничего не поделаешь, и не стоит расстраиваться или корить себя из-за этого.

Одна из сестёр моей бабушки, Ани Пелу, была необычайным духовным практиком. Она обучалась у многих легендарных учителей своего времени, в особенности у Джамьянга Кхьенце, который благословил её, написав для неё особый сердечный совет. Внешне Ани Пелу была крепкой и полной женщиной, властной хозяйкой всего нашего дома, с красивым и благородным лицом и прямой, темпераментной натурой, свойственной настоящей йогини. На вид она была очень практичным

человеком, всё управление семейными делами лежало на ней. Тем не менее за месяц до своей смерти она полностью изменилась самым поразительным образом. Прежде столь занятая, она теперь полностью отошла от дел и относилась ко всему с отрешённой беззаботностью. Казалось, что она постоянно находится в состоянии медитации, напевая свои любимые отрывки из сочинений Лонгченпы, великого святого традиции дзогчен. Раньше она очень любила мясо, но перед смертью ни разу не захотела к нему притронуться. Ани Пелу управляла своим миром, как царица, но мало кто думал о ней как о *йогини*. Своей смертью она показала, кем она была на самом деле, и я никогда не забуду тот глубокий покой, который исходил от неё в эти дни.

Во многих отношениях Ани Пелу была моим ангелом-хранителем. Думаю, что она так любила меня ещё и потому, что у неё не было своих детей. Мой отец, будучи управляющим при Джамьянге Кхьенце, всегда был очень занят, и моя мать тоже была погружена в заботы о нашем огромном домашнем хозяйстве. У неё не было времени думать о многом из того, что никогда не забывала Ани Пелу. Ани Пелу часто спрашивала моего учителя: «Что будет с этим ребёнком, когда он вырастет? С ним будет всё хорошо? Трудно ли ему будет в жизни?» И иногда он отвечал ей, говоря ей о моём будущем много такого, о чём никогда не сказал бы, если бы она не расспрашивала его с такой настойчивостью.

В конце своей жизни Ани Пелу проявила потрясающую безмятежность духа и непоколебимую твёрдость в своей духовной практике. Но даже она перед самой смертью попросила, чтобы меня не было рядом с ней, опасаясь, как бы её любовь ко мне не вызвала в ней

прилива привязанности. Это показывает, насколько серьёзно она приняла сердечный совет своего любимого учителя Джамьянга Кхьенце: «В момент смерти оставь всякую мысль о привязанности и неприязни».

Войти в ясное осознание

Её сестра Ани Рилу тоже всю свою жизнь занималась практикой и повстречала тех же великих учителей. У неё был толстый сборник ритуальных текстов, и на протяжении всего дня она неустанно молилась и практиковала. Время от времени ей случалось задремать, и, проснувшись, она снова продолжала практику с того момента, на котором оставила её. День и ночь проводила она за тем же занятием, так что ей очень редко удавалось проспать всю ночь напролёт и часто приходилось заканчивать свою утреннюю практику вечером, а вечернюю — утром. Её старшая сестра Пелу была более аккуратна и имела твёрдый характер, и в конце жизни не могла больше мириться с этим бесконечным нарушением нормального порядка вещей. Она постоянно говорила сестре: «Почему ты не можешь делать утреннюю практику утром, а вечернюю — вечером, тушить свет и ложиться спать, как все нормальные люди?» Ани Рилу смущённо бормотала: «Да... да», — но продолжала делать по-своему.

В ту пору я был скорее на стороне Ани Пелу, но сейчас я понимаю всю мудрость поведения Ани Рилу. Она была полностью погружена в поток духовной практики, и вся её жизнь и само её существо сделались единым и непрерывным молитвенным потоком. На самом деле, я думаю, её практика была настолько глубокой, что продолжалась даже во сне, а у каждого, кто на это

способен, есть хорошие шансы достичь освобождения в состояниях бардо.

Смерть Ани Рилу была такой же спокойной и тихой, как и жизнь. Какое-то время она болела. И в одно зимнее утро, часам к девяти, жена моего учителя почувствовала, что её смерть близка. Хотя в это время Ани Рилу уже не могла говорить, её сознание оставалось ясным. Кого-то сразу же послали за Додрубченем Ринпоче, выдающимся учителем, жившим неподалёку, с просьбой дать последние наставления и провести пхову, практику переноса сознания в момент смерти.

С нами был тогда один старик по имени Апе Дордже, живший в нашей семье на протяжении пяти поколений и умерший в 1989 году в возрасте восьмидесяти пяти лет. Благодаря своей старикинской мудрости, редкой нравственной силе и доброте, а также своему дару улаживать ссоры он всегда представлял для меня воплощение всего самого лучшего, что есть в тибетце: крепкий, земной, обыкновенный человек, естественно живущий в духе учений². В детстве он многому научил меня, особенно тому, как важно быть добрым к другим и никогда не держать зла, даже если тебе навредили. Он обладал природным даром удивительно просто обучать духовным ценностям, и в его присутствии человек, словно по какому-то волшебству, проявлял самые лучшие стороны своей личности. Апе Дордже был прирождённым рассказчиком, и в детстве я как замороженный заслушивался его сказками, преданиями из эпоса о царе Гесаре или рассказами о боях в восточных провинциях, когда Китай напал на Тибет в начале 50-х годов. Где бы он ни оказывался, он всюду приносил с собой светлую радость и юмор, благодаря которому любая трудность начинала казаться не такой уж и страшной. Даже когда ему было под восемьдесят,

я помню, что он оставался бодрым и активным и каждый день ходил за покупками, почти до самой смерти.

Обычно Апе Дордже уходил за покупками каждое утро часов около девяти. Узнав, что Ани Рилу при смерти, он зашёл к ней в комнату. Верный своей привычке говорить громко, он почти криком позвал её: «Ани Рилу!» Она открыла глаза. «Девочка моя дорогая, — ласково обратился он к ней, расплываясь в своей чарующей улыбке, — настало время показать, на что ты способна. Не робей и не колеблись. Тебе выпало счастье повстречать столько замечательных учителей и получить от них множество наставлений. Более того, у тебя была бесценная возможность их практиковать. Чего ещё можно желать? Все, что тебе нужно делать теперь, — это хранить в своём сердце сущность учений, особенно полученные от учителей наставления на момент смерти. Храни их в уме и не отвлекайся.

О нас не беспокойся, с нами будет всё хорошо. Сейчас я иду за покупками и, может быть, когда вернусь, уже не увижу тебя. Так что прощай». Сказав это, он широко улыбнулся. Ани Рилу была ещё в сознании, и слова Апе Дордже заставили её улыбнуться ему в ответ и слабо кивнуть в знак признательности.

Апе Дордже знал, что перед самой смертью крайне важно свести всю нашу духовную практику в одну единственную «сердечную практику», которая воплощает в себе всё. Его слова, обращённые к Ани Рилу, выражают смысл третьей строки стиха Падмасамбхавы о том, что в момент смерти нужно «войти, не отвлекаясь, в ясное осознание учения».

Для того, кто смог узнать природу ума и достиг устойчивости в этом узнавании с помощью практики, это означает пребывать в состоянии ригпа. Если же у вас нет такой устойчивости, то в глубине сердца

храните самую суть всех учений, полученных от своего учителя, в особенности его сущностные наставления на момент смерти. *Храните их в своём сердце и уме, думайте об учителе и в момент наступления смерти нераздельно соедините свой ум с его умом.*

Наставления на момент смерти

Для описания бардо умирания часто используют образ актрисы, сидящей перед зеркалом. Вот-вот начнётся последний спектакль, она наносит свой грим и в последний раз проверяет, как выглядит, перед выходом на сцену. Точно так же в момент смерти учитель вновь представляет нам истину учения — в зеркале природы ума, — прямо вводя нас в сердце нашей практики. Если учителя рядом нет, то нам должны напомнить об этом наши духовные друзья, с которыми нас связывает хорошая кармическая связь.

Считается, что лучшее время для такого введения наступает сразу после того, как внешнее дыхание прекратилось, а «внутреннее дыхание» ещё продолжается. Хотя надёжнее всего начинать уже во время процесса внутреннего растворения, до момента полного исчезновения чувств. Если у нас нет возможности увидеть учителя непосредственно перед смертью, то нужно заранее получить эти наставления на момент смерти и хорошо освоиться с ними.

Когда рядом с нами присутствует учитель, то он, согласно нашей традиции, выполняет следующую последовательность действий. Сначала, он обращается к нам с такими словами: «Сын (дочь) просветлённого семейства, слушай как следует и не отвлекайся...», — и затем последовательно проводит нас через каждую

стадию процесса растворения. После этого он мощно и ясно представляет нам самую суть введения в нескольких проникновенных словах, чтобы оставить глубокий отпечаток в нашем уме, и даёт наставление оставаться в природе ума. В случае если мы не способны пребывать в этом состоянии, учитель напомнит нам практику пховы, если мы с ней знакомы. Если нет, он сам проведёт её для нас. Затем в качестве дополнительной предосторожности учитель может также объяснить нам природу наших переживаний, возникающих в бардо после смерти, напоминая о том, что все они без исключения являются проекциями нашего собственного ума, и вселяя в нас уверенность, необходимую для их непрерывного распознавания: «Сын (или дочь), всё, что ты видишь, каким бы ужасным оно ни казалось, следует признать проекцией твоего собственного ума; признай в нём сияющий свет, естественное излучение твоего ума³». Наконец, учитель напомнит нам о чистых мирах будд, посоветует пробудить в себе преданную веру и молиться о том, чтобы обрести в них новое рождение. Он повторит слова введения три раза и, находясь в состоянии ригпа, направит поток своего благословения на умирающего ученика.

Практики на момент смерти

Существует три сущностных практики, которые рекомендуются выполнять в момент наступления смерти:

- ❖ Самая лучшая состоит в том, чтобы пребывать в природе ума или пробудить сердечную суть своей практики.

- ❖ За ней следует практика пховы, или перенос сознания.
- ❖ Наконец, последняя заключается в том, чтобы положить на силу молитвы, устремления и преданной веры, а также на благословение просветлённых существ.

Как я уже говорил, йогины дзогчен, достигшие наивысшей реализации, полностью постигли природу ума ещё при жизни. Поэтому в момент смерти им достаточно просто продолжать спокойно пребывать в ней, покаясь в состоянии ригпа во время умирания. Им не нужно переносить своё сознание в присутствие какого-нибудь будды или в мир просветлённых существ, ибо ум мудрости будд уже стал их собственной внутренней реальностью. Смерть для них — это момент окончательного освобождения, венец их реализации и свершение всей практики. «Тибетская книга мёртвых» содержит всего несколько напоминающих слов для практиков подобного уровня: «Благородный господин! Сейчас для тебя восходит сияние основы. Признай его и покойся в практике».

Достигшие совершенной реализации в практике дзогчен умирают «подобно новорождённому младенцу», не ведая никаких забот и тревог по поводу смерти. Им не нужно беспокоиться о том, когда и где они умрут, и у них нет необходимости ни в учениях, ни в наставлениях, ни в напоминаниях.

Средние практикующие высших способностей умирают «подобно нищим на улице». Их никто не замечает, и ничто их не беспокоит. Достигнув устойчивости в практике, они совершенно невосприимчивы к окружающей обстановке. С той же непринуждённой лёгкостью они могут умереть и в суете перегруженной

больницы, и дома, посреди докучающих и препирающихся родственников.

Я никогда не забуду одного старого йогина, которого я знал в Тибете. Он был похож на Гамельнского крысолова из сказки, за которым повсюду толпой следовали дети. Где бы он ни был, он везде распевал песни и молитвы, собирая вокруг себя всю общину и обращаясь ко всем с просьбой практиковать и повторять «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», мантру Будды Сострадания⁴. У него был большой молитвенный барабан, и всё, что ему подавали, он пришивал к своей одежде, так что сам стал походить на молитвенный барабан, когда поворачивался. Помню также, что у него была пёс, который повсюду следовал за ним. Он обращался с ним как с человеком: ел с ним одну и ту же пищу из одной миски, спал рядом, считал его своим лучшим другом и часто с ним разговаривал.

Мало кто воспринимал его всерьёз, и некоторые звали его «сумасшедшим йогиним»; но многие ламы отзывались о нём уважительно, говоря, что мы не должны смотреть на него свысока. Мой дед и вся моя семья всегда относились к нему с уважением и приглашали его в комнату, где находился алтарь со святынями, угощая его чаем и хлебом. По тибетской традиции никогда не приходят в гости с пустыми руками. Однажды посреди чаепития он вдруг воскликнул: «О! Прошу прощения, чуть было не забыл... Вот вам мой подарок!» И взяв в руки хлеб и белый шарф, которые мой дед только что подарил ему перед этим, он протянул их ему обратно в качестве подарка.

Ночевал он обычно на улице, под открытым небом. В один прекрасный день он так и умер неподалёку от монастыря Дзогчен: рядом со своим псом, посреди улицы и в куче мусора. Никто не ожидал того, что

произошло потом, но многие были этому свидетелями: тело старого йогина было окружено ореолом ослепительного радужного света.

Сказано, что средние практикующие средних способностей умирают *«как дикие звери или львы — на снежных вершинах, в горных пещерах или пустынных долинах»*. Они сами в состоянии полностью позаботиться о себе и предпочитают удаляться в пустынные места, чтобы спокойно умереть вдали от волнений и суеты своих близких.

Йогинам этого уровня учитель напоминает о практиках, которые они должны выполнять при приближении смерти. Вот два примера, принадлежащих традиции дзогчен. В первом случае практикующему рекомендуется лечь в позе спящего льва и, затем, сосредоточив своё сознание в глазах, направить взгляд в пространство перед собой. Оставляя свой ум покоиться в неизменном состоянии, он предоставляет своему ригпа раствориться в первозданном пространстве истины. Когда в момент смерти возникает сияние основы, он совершенно естественно сливается с ним и обретает просветление. Но это возможно только для того, кто посредством практики уже достиг устойчивости в осознании природы ума. Для тех, кто ещё не достиг подобного уровня совершенства и нуждается в более формальном методе, позволяющем на чём-то сосредоточиться, есть и другая техника: нужно представить своё сознание в виде белого слога «А» и, проведя его по центральному каналу, выбросить вверх через макушку головы в сферу будд. Это практика пховы, или переноса сознания, и в выполнении именно этой практики мой учитель помог Ламе Цетену, когда тот умер.

Считается, что люди, успешно выполнившие любую из этих двух практик, по-прежнему проходят через

физический процесс умирания, но уже не проходят последующие состояния бардо.

Пхова: перенос сознания

*Теперь, когда для меня настает бардо умирания,
Я оставлю цепляние, желания и привязанности,
Войду, не отвлекаясь, в ясное осознание учения
И вынесу своё сознание в пространство
нерождённого ригпа.*

*Покидая это тело, состоящее из плоти и крови,
Я признаю в нём мимолетную иллюзию.*

«Вынос сознания в пространство нерождённого ригпа» соответствует переносу сознания в практике пховы, представляющей собой наиболее распространённую практику на момент смерти и особое наставление для бардо умирания. Пхова — это практика йоги и медитации, которая на протяжении веков использовалась для помощи умирающим и подготовки к смерти. Суть её заключается в том, что в момент смерти практикующий выносит своё сознание, объединяя его с умом мудрости Будды в «пространстве нерождённого ригпа», как называет его Падмасамбхава. Эта практика может выполняться самим умирающим, либо её может провести для него квалифицированный учитель или опытный практик.

Существует много видов пховы, соответствующих разным уровням способностей, опыта и подготовки людей. Наиболее широко используемая практика пховы называется «пхова трёх признаний»: *признание своего центрального канала⁵ в качестве пути, признание своего сознания в качестве путника и признание*

окружения чистого мира будд в качестве места назначения.

Обычные тибетцы, которым нужно работать и заботиться о семье, хотя и обладают глубочайшей верой в учение и доверием к нему, не могут посвятить всю свою жизнь обучению и практике. Когда их дети уже повзрослели, и жизнь близится к закату (на Западе это назвали бы временем ухода на пенсию), тибетцы обычно отправляются в паломничество, встречаются с учителями и посвящают себя духовной практике. И часто они принимают осваивать практику пховы, чтобы подготовиться к смерти. В учениях пхова часто называется методом, позволяющим достичь просветления, не занимаясь всю жизнь медитацией.

Центральной фигурой в практике пховы является Будда Амиабха, Будда Безграничного Света. Амиабха пользуется широкой популярностью среди простых верующих в Китае и Японии, а также в Тибете и других странах Гималайского региона. Амиабха — изначальный будда семейства Лотоса, или Падма, семейства будд, к которому принадлежат человеческие существа. Амиабха представляет собой чистоту нашей истинной природы и символизирует преобразование желания, доминирующего чувства в мире людей. На более глубоком уровне Амиабха — это беспредельная, светоносная природа нашего ума. В процессе умирания истинная природа ума проявляется в момент возникновения сияния основы, но далеко не каждый достаточно знаком с ней, чтобы узнать её в этой ситуации. Насколько же велики мудрость и сострадание будд, которые сумели передать нам этот метод, дающий возможность призвать подлинное воплощение сияния в светоносном образе Будды Амиабхи!

Будет неуместным излагать здесь детали традиционной практики пховы, которая всегда и при любых обстоятельствах должна выполняться под руководством опытного учителя. Никогда не пытайтесь выполнять эту практику самостоятельно, без должного руководства.

Согласно учениям, с наступлением смерти наше сознание, опирающееся в своём движении на «ветер» и нуждающееся поэтому в отверстии, чтобы покинуть тело, может сделать это через одно из девяти отверстий. От пути, которое оно изберёт, напрямую зависит, в каком из миров мы переродимся. Когда сознание покидает тело через родничок на макушке, сказано, что мы перерождаемся в чистой земле, где сможем постепенно продвигаться к просветлению⁶.

Эту практику, подчеркну ещё раз, следует проводить только под наблюдением опытного учителя, обладающего благословением, и способно дать вам должную передачу. Она не требует обширных интеллектуальных познаний или глубокой реализации. Чтобы успешно выполнить практику пховы, нужны только преданная вера, сострадание, сосредоточенная визуализация и глубокое чувство присутствия Будды Ами-табхи. Ученик получает наставления и практикует их до тех пор, пока не появятся знаки успешного выполнения. Таким знаком может быть зуд на макушке, головные боли, появление прозрачной жидкости, набухание или мягкость тканей в области родничка, а иногда даже образование в нём маленького отверстия, куда традиционно вставляют кончик травинки для проверки того, насколько успешной была практика.

Недавно группа пожилых тибетцев, проживающих в Швейцарии, прошла обучение под руководством известного мастера пховы. Их дети, выросшие

в Швейцарии, были настроены очень скептически в отношении эффективности этой практики. Но они были поражены переменой, произошедшей с их родителями, а также некоторыми из упомянутых знаков успеха, появившимися после десятидневного ретрита по практике пховы.

Японским учёным, доктором Хироши Мотоямой, было проведено научное исследование психофизиологических последствий практики пховы. Во время её выполнения были зарегистрированы ярко выраженные физиологические изменения в нервной системе, обмене веществ и системе энергетических меридианов⁷. Одним из открытий, сделанных доктором Мотоямой, было то, что у учителя пховы, который был объектом его исследования, ток энергии по меридианам тела был очень похож на энергетическую модель людей с повышенными экстрасенсорными способностями. В то же время изучение энцефалограммы показало, что волны биотоков его мозга во время практики пховы совершенно отличны от волн, наблюдаемых у йогов, выполняющих другие виды медитации. Это показало, что пхова вызывает стимуляцию определённой части головного мозга, гипоталамуса, при остановке обычной сознательной деятельности, что позволяет испытывать глубокое медитативное состояние.

Иногда случается, в результате благословения практики пховы обычные люди испытывают яркие визионерские переживания. Озаряющие их образы покоя и света сферы будд и их видения Будды Ами-табхи напоминают некоторые переживания, связанные с околосмертным опытом. И так же, как в случае околосмертного опыта, успех в выполнении практики пховы порождает в человеке уверенность и отсутствие страха перед смертью.

Сущностная практика пховы, изложенная мною в предыдущей главе, является одновременно практикой исцеления для живущих, и практикой на момент смерти. *Она безопасна и может проводиться в любое время.* Однако для традиционной практики пховы время её проведения имеет чрезвычайную важность. Считается, например, что, если действительно совершить перенос своего сознания до наступления естественной смерти, это будет равносильно самоубийству. Правильное время для выполнения пховы — это момент, когда внешнее дыхание прекратилось, а внутреннее дыхание ещё продолжается. Но, возможно, надёжнее всего будет начинать практику пховы во время процесса растворения, описанного в следующей главе, и повторять её несколько раз.

Поэтому, когда учитель, в совершенстве владеющий традиционной практикой пховы, проводит её для умирающего, визуализируя его сознание и выводя его через родничок, чрезвычайно важно правильно выбрать время, чтобы не совершить перенос слишком рано. Опытный практик, обладающий знанием процесса смерти, может проверить такие детали, как состояние каналов, движение ветров и жар тела, чтобы определить наступление верного момента для совершения пховы. Если выполнить перенос сознания умирающему просят учителя, то нужно связаться с ним как можно раньше, так как пхову можно проводить и на расстоянии.

Некоторые обстоятельства могут помешать успешному выполнению практики. Любой нездоровый настрой ума или даже малейшая привязанность к чему-либо могут стать препятствием в момент смерти, поэтому нужно стараться не попасть под влияние даже

самой незначительной негативной мысли или желания. В Тибете традиционно считается, что выполнить пхову будет очень трудно, если в комнате, где находится умирающий, есть предметы, изготовленные из шкур животных или меха. Наконец, курение или использование любого рода наркотиков блокируют центральный канал, поэтому это тоже затрудняет выполнение практики пховы.

В учениях сказано, что «даже великий грешник» может обрести освобождение в момент смерти, если высоко реализованный учитель совершит перенос его сознания в чистый мир будд. Даже если у умирающего нет достаточных заслуг и накопленного практикой опыта и учителю не удалось достичь полного успеха в выполнении пховы, проведение им этой практики всё равно окажет благоприятное влияние на будущее умирающего и поможет ему избежать перерождения в низших мирах. Тем не менее для успешного выполнения пховы требуются совершенные условия. Эта практика сможет помочь человеку с сильной негативной кармой только в том случае, если между ним и учителем, выполняющим практику, существует глубокая и чистая связь, если он верит в учение и искренне, всем сердцем просит об очищении.

В Тибете идеальной ситуацией было, когда семья усопшего приглашала разных лам для многократного проведения практики пховы до тех пор, пока не появлялись знаки её успешного выполнения. Эта практика может длиться часами, повторяясь сотни раз, а иногда и весь день. Одним умирающим требуется только одна или две сессии пховы для появления признаков успеха, в то время как для других и одного дня может быть недостаточно. Очевидно, что это во многом зависит от кармы умершего человека.

В Тибете жили практикующие, которые, хоть и не были знамениты своими достижениями, обладали особой силой для проведения практики пховы, так что знаки успешного выполнения появлялись довольно быстро. Существуют различные признаки успешного переноса сознания опытным практиком, которые можно наблюдать на теле умершего. Иногда в области родничка у него выпадает прядь волос, ощущается тепло или можно наблюдать появление пара. В некоторых исключительных случаях учителя или практики выполняли пхову с такой силой, что, когда они произносили слог, осуществляющий перенос сознания, все в комнате падали в обморок или от черепа умершего откалывался кусочек кости, когда сознание с огромной силой вылетало наружу⁸.

Благодатная сила молитвы в момент смерти

Все религиозные традиции говорят о том, что смерть с молитвой на устах — огромное благо для умирающего. Поэтому я искренне надеюсь, что в момент смерти вы сможете от всего сердца обратиться с молитвой ко всем буддам и своему учителю. Раскаиваясь в своих дурных поступках в этой и всех прошлых жизнях, молитесь им о том, чтобы, очистившись от них, вы смогли уйти из жизни умиротворёнными и в полном сознании, получить благополучное перерождение и обрести освобождение.

Собрав воедино всё своё существо, зародите в сердце непоколебимое желание родиться в одном из чистых миров или в мире людей, но с единственной целью — защищать, заботиться и помогать другим.

Умереть с такой любовью и нежным состраданием в сердце, храня их до последнего вздоха, является, согласно тибетской традиции, иной формой практики пховы и гарантирует вам, по меньшей мере, повторное обретение драгоценного человеческого тела.

Очень важно создать наиболее положительный отпечаток в потоке сознания умирающего. Самым надёжным средством для этого является простая практика гуру-йоги, когда умирающий объединяет свой ум с умом мудрости учителя, Будды или любого просветлённого существа. Даже если вы не можете визуализировать образ своего учителя в момент смерти, попробуйте просто вспомнить о нём и хранить его в своём сердце, умерев в этом состоянии преданности. Когда сознание вновь очнётся после смерти, отпечаток присутствия учителя тоже пробудится вместе с ним и вы будете освобождены. Для умирающего с мыслью об учителе сила его благословения безгранична, даже проявление света, звуков и цветов в бардо дхарматы может возникать как благословение учителя и излучение его природы мудрости.

Находясь рядом с умирающим, учитель позаботится о том, чтобы оставить след своего присутствия в потоке его сознания. Для того чтобы вырвать сознание умирающего из сети отвлечений, учитель может произнести что-нибудь сильное и запоминающееся, например, громко воскликнуть: «Помни меня!» Он привлечёт внимание умирающего любым способом, который покажется ему необходимым, чтобы произвести на него неизгладимое впечатление, которое возникнет как напоминание об учителе в состоянии бардо. Когда мать одного известного учителя умирала, находясь в состоянии комы, Дилго Кхьенце Ринпоче, находившийся подле неё, сделал нечто совершенно

неожиданное: он укусил её за ногу. Если благодаря этому ей удалось сохранить память о Дилго Кхьенце Ринпоче, когда она вступила в смерть, это, без сомнения, было для неё великим благословением.

В нашей традиции обычные практикующие обращаются также с молитвой к будде, по отношению к которому они испытывают особую преданность и благоговение, и с которым у них есть близкая кармическая связь. Если это Падмасамбхава, они молятся о том, чтобы родиться в его чистой земле, во Дворце лотосового света на Достолавной медноцветной горе. Если же они с особой любовью почитают Будду Амитабху, они молятся о перерождении в его обители высшего блаженства, чудесной чистой земле Девачен⁹.

Создание вдохновенной атмосферы

Как нам лучше всего помочь обычному духовному практикующему во время умирания? Все мы нуждаемся в любви и заботе, в эмоциональной и практической поддержке, но для духовного практика особое значение приобретает атмосфера духовной помощи, её сила и глубина. Настоящим благословением для умирающего было бы присутствие рядом учителя, но если это невозможно, его духовные друзья могут оказать неоценимую помощь, напоминая ему сущность учений и наиболее близкие его сердцу практики. Вдохновенная духовная атмосфера вместе со свойственным ей чувством глубокого доверия, веры и преданности необычайно важна для умирающего практика. Тёплая и неослабевающая любовь учителя и духовных друзей, воодушевляющая сила учения и собственной практики — всё это, сливаясь воедино, создаёт и поддерживает

эту атмосферу вдохновения, которая в последние недели и дни жизни почти столь же драгоценна, как само дыхание.

Одна из моих учениц, которая была мне очень дорога, умирая от рака, обратилась ко мне за советом о том, как ей лучше практиковать, когда приблизится момент смерти, особенно когда у неё не будет больше сил сосредотачиваться на какой бы то ни было формальной практике.

«Подумай о том, как сильно повезло тебе в этой жизни, — сказал я ей. — Ты встретила стольких духовных учителей, получила так много учений, и, более того, у тебя были время и возможность заниматься практикой. Обещаю тебе, полученное от этого благо никогда не покинет тебя: ты создала благую карму, которая всегда пребудет с тобой и поможет тебе в дальнейшем. Даже просто один раз услышать учение или встретить такого учителя, как Дилго Кхьенце Ринпоче, и установить с ним прочную духовную связь, как это сделала ты, само по себе ведёт к освобождению. Всегда помни об этом и никогда не забывай, как много людей в твоём положении не имеют такой чудесной возможности.

Если придёт время, когда у тебя больше не будет сил активно заниматься практикой, то единственно важным в этот момент будет как можно глубже расслабиться в уверенности воззрения и покоиться в природе ума. Неважно, функционируют ли ещё твои тело и мозг. Природа ума всегда остаётся с нами — подобная небу, излучающая свет и благодать, беспредельная и неизменная... Помни об этом, отбросив все сомнения, и пусть это знание даст тебе силу с беззаботной отрешённостью сказать своей боли, какой бы великой она ни была: «Уходи, оставь меня в покое!» Если тебя будет что-то раздражать или беспокоить, не трать своё

время на то, чтобы как-то это изменить, но непрестанно возвращайся к воззрению.

Полностью доверься своей природе ума и совершенно расслабься. Нет ничего такого, что тебе ещё следовало бы узнать, выучить или понять, достаточно просто позволить раскрыться в себе тому, что тебе уже было дано ранее, открывая в нём всё новую и новую глубину.

Положись на наиболее вдохновляющую тебя практику. Если тебе трудно даётся визуализация или нет сил выполнять формальную практику, вспомни совет Дуджоме Ринпоче, любившего повторять, что ощущать присутствие гораздо важнее, чем заботиться о деталях визуализации. Теперь настал именно тот момент, когда тебе нужно как можно глубже, всем своим существом, ощутить присутствие твоих учителей, Падмасамбхавы и будд. Что бы ни случилось с твоим телом, помни, что ничто не может повредить твоему истинному сердцу, никакая болезнь.

Ты любила Дилго Кхьенце Ринпоче. Почувствуй его присутствие и всеми силами души попроси его о помощи и очищении. Полностью положишься на него, доверив ему свои сердце и ум, тело и душу. Простота такого полного доверия — одна из самых могучих сил в мире.

Я рассказывал тебе когда-нибудь замечательную историю о Бене из Конгпо? Бен был очень простым человеком глубочайшей веры. Родом он был из Конгпо, провинции в Юго-Восточном Тибете. Он очень много слышал о Джово Ринпоче, «Драгоценном Владыке», — великолепной статуе Будды Шакьямуни, изображающей его двенадцатилетним принцем, что находится в центральном храме Лхасы. Говорят, она была сделана при жизни самого Будды, и это — самая главная святыня Тибета. Бен не мог понять, идёт ли речь о будде

или о человеке, и поэтому решил пойти навестить Джово Ринпоче, чтобы лично всё выяснить. Он обулся и отправился в путь, прошагав несколько недель кряду, пока наконец не добрался до Лхасы в Центральном Тибете.

По прибытии Бен был ужасно голоден. Зайдя в храм, он увидел высокую статую Будды и перед ней ряд масляных светильников и специальных ритуальных фигурок из теста, наподобие пирожных, расставленных в качестве подношений на алтаре. Он тут же подумал, что все это — еда Джово Ринпоче: «Пирожные, — сказал он себе — нужно окунать в масло светильников, а горят они для того, чтобы масло не застыло. Мне лучше делать так же, как Джово Ринпоче». С этими словами он окунул пирожное в масло и съел его, глядя в лицо статуи, которая, казалось, ласково улыбалась ему.

«Какой же ты добрый лама, — сказал Бен. — Собаки воруют пищу, которую подносят тебе люди, а ты только улыбаешься. Ветер задувает светильники, а ты всё улыбаешься... Ладно, я пойду совершу обход храма с молитвой, чтобы выказать своё почтение. Ты не приглядишь за моей обувью, пока я не вернусь?» И он снял свои грязные старые сапоги и поставил их на алтарь перед статуей.

Пока Бен обходил этот огромный храм, возвратился служитель храма и к своему ужасу увидел, что кто-то ел подношения и оставил пару грязных сапог на алтаре. Он пришёл в ярость и уже схватил сапоги, чтобы вышвырнуть их, как вдруг раздался голос статуи: «Стой! Положи сапоги на место. Я стерегу их для Бена из Конгпо».

Вскоре Бен вернулся за своими сапогами. Посмотрев в лицо статуи, по-прежнему спокойно улыбавшей-

ся ему, он сказал: «Ты действительно, что называется, хороший лама. Почему бы тебе не навестить нас в следующем году? Я бы зажарил свинью и сварил пива...» Джово Ринпоче заговорил во второй раз и пообещал навестить Бена.

По возвращению домой в Конгпо Бен рассказал своей жене о случившемся и велел ей быть готовой к приходу Джово Ринпоче, так как неизвестно, когда именно он придёт. Пролетел год, и однажды жена Бена прибежала домой, торопясь сообщить ему, что видела, как в глубине реки что-то блеснуло как солнце. Бен велел жене поставить воду для чая и поспешил к реке. Там он увидел в воде сверкающего Джово Ринпоче. Испугавшись, что тот тонет, Бен бросился в воду, схватил его и вытащил на берег.

По дороге к дому Бена, увлечённые разговором, они подошли к огромной отвесной скале. Джово Ринпоче сказал: «Мне очень жаль, но я не могу войти в дом». И с этими словами он растворился в скале. И по сей день существуют два знаменитых места паломничества в Конгпо: Скала Джово, в которой виднеется форма Будды, и Река Джово, в которой можно различить его очертания. Люди говорят, что по силе благоговения и исцеляющей мощи эти места не уступают статуе Джово Ринпоче в Лхасе. И всё это произошло благодаря глубокому доверию и бесхитростной вере Бена из Конгпо.

Мне очень хотелось бы, чтобы у тебя была такая же чистая вера, как у Бена из Конгпо. Пусть преданность Падмасамбхаве и Дилго Кхьенце Ринпоче наполнит твоё сердце. Просто почувствуй, что он находится рядом с тобой, что всё окружающее пространство наполнено его присутствием. Затем призови его и мысленно вспомни каждое мгновение, проведённое с ним.

Объедини свой ум с его умом и из глубины сердца скажи ему простыми словами: „Посмотри, как я беспомощна, я не могу больше напряжённо практиковать. Теперь мне остаётся только полностью положиться на тебя. Я полностью доверяю тебе. Позаботься обо мне. Сделай меня единой с тобою“. Выполни практику гуру-йоги, представляя с особой силой и ясностью, как лучи света, исходящие от учителя, очищают тебя, сжигая все твои загрязнения и болезни, и приносят тебе исцеление. Твоё тело растворяется в свете, а ум сливается с умом мудрости учителя в состоянии полного доверия.

Не волнуйся, если чувствуешь, что практика идёт с трудом, просто доверься ей, проживая её всем своим сердцем. Всё сейчас зависит от вдохновения, ибо только оно поможет тебе расслабиться, рассеяв всё беспокойство и нервозность. Помести перед собой красивую фотографию Дилго Кхьенце Ринпоче или образ Падмасамбхавы. Мягко сосредоточься на нём в начале практики, а затем просто расслабься в излучаемой им атмосфере. Вообрази, что за окном светит солнце и можно полностью раздеться и нежиться в его тепле: освободись от всех своих стеснений и, когда действительно почувствуешь силу благословения, совершенно расслабься в его благодатном сиянии. И полностью отпусти в себе все цепляние и внутренние зажимы.

Ни о чём не беспокойся. Даже если твоё внимание начинает блуждать, нет ничего такого, за что тебе нужно было бы ещё держаться. Просто отпусти всё и плыви в осознаваемом потоке благодати. Не отвлекайся на суетливые вопросы вроде: «Это — ригпа? Или это — не ригпа?» Постепенно становись всё более естественной. Помни, твоё ригпа всегда с тобой, оно всегда в природе твоего ума. Помни слова Дилго

Кхьенце Ринпоче: „Если находишься в неизменном состоянии, это — ригпа“. Раз ты получила учения, ты получила и введение в природу ума, так что отбрось все сомнения и просто расслабься в ригпа.

Тебе так повезло, что у тебя есть духовные друзья, которые находятся рядом с тобой. Попроси их создать вокруг тебя атмосферу практики и продолжать практиковать в момент твоей смерти и после неё. Пусть они прочтут тебе твои любимые стихи, наставления твоего учителя или вдохновляющие моменты учения. Пусть включают кассету с записью Дилго Кхьенце Ринпоче, с напевами практик или просто вдохновляющую музыку. Я молюсь о том, чтобы каждое мгновение твоего бодрствующего состояния было пронизано благословением духовной практики и атмосферой её живого, искрящегося вдохновения.

Живи под звуки практики и учений: засыпай и просыпайся с ними, снова впадай в дремоту, завтракай, обедай, ужинай... Позволь атмосфере практики насквозь пропитать завершающий отрезок твоей жизни, последовав примеру моей двоюродной бабушки Ани Рилу. Не занимайся ничем, кроме практики, так, чтобы она продолжалась даже во сне. И так же, как это было с Ани Рилу, пусть практика станет твоим последним и самым глубоким воспоминанием и оставит мощный отпечаток в потоке твоего ума, вытеснив из него обычные привычки, приобретённые за время жизни.

Когда ты почувствуешь, что смерть близка, думай только о Дилго Кхьенце Ринпоче — с каждым вздохом, с каждым биением сердца. Помни, что последняя мысль, с которой мы умираем, она же и возвращается к нам с наибольшей силой после смерти в момент нашего пробуждения в бардо».

Расставание с телом

*Теперь, когда для меня настает бардо умирания,
Я оставлю цепляние, желания и привязанности,
Войду, не отвлекаясь, в ясное осознание учения
И вынесу своё сознание в пространство
нерождённого ригпа.*

*Покидая это тело, состоящее из плоти и крови,
Я признаю в нём мимолетную иллюзию.*

На данный момент наше тело, вне всяких сомнений, представляет для нас центр всей нашей Вселенной. Мы без долгих размышлений отождествляем его со своим «я» и своим «эго», и это ошибочное отождествление постоянно усиливает иллюзию их конкретного и нераздельного существования. Существование нашего тела кажется нам крайне убедительным, поэтому «я» и «ты» тоже кажутся нам реально существующими, а с ними и весь тот иллюзорный, двойственный мир, который мы непрерывно проецируем вокруг себя, также представляется нам как некая в высшей степени прочная и надёжная реальность. Когда мы умираем, вся эта захватывающая многоуровневая конструкция драматично рушится, рассыпаясь на мелкие кусочки.

Если объяснить этот процесс простыми словами, то происходит следующее: сознание на своём самом тонком уровне продолжает существовать без тела и проходит через серию состояний, называемых «бардо». Учение говорит нам, что именно потому, что в состоянии бардо у нас больше нет физического тела, у нас нет и никакого повода для страха перед любыми видениями или переживаниями, которые могут возни-

кать после смерти, какими бы ужасными они не казались. В конце концов, как можно причинить вред тому, кто никем не является? Проблема состоит в том, что в состояниях бардо большинство людей продолжают держаться за ложное чувство «себя» вместе с его призрачным цеплянием за прочную физическую реальность. И продолжение этой иллюзии, которая уже была корнем всех наших страданий в течение жизни, приводит ещё к большим страданиям после смерти, особенно в «бардо становления».

Поэтому становится очевидно, что при жизни, пока мы ещё обладаем телом, крайне важно осознать, что его мнимая и при этом столь убедительная прочность — всего лишь иллюзия. Лучше всего это можно постичь, если научиться пребывать «словно дитя иллюзии» после медитации. Это означает не застывать, как мы привыкли это делать, в нашем восприятии самих себя и окружающего мира, но, словно дитя иллюзии, поддерживать чистое восприятие медитации, прямо видя все явления как иллюзорные и подобные сну. При этом осознание нами иллюзорной природы тела будет углубляться, и это — одно из самых серьёзных и воодушевляющих постижений, помогающих нам покинуть его.

Это постижение вооружит и вдохновит нас, и, когда смерть поставит нас перед *фактом*, что наше тело — иллюзия, мы сумеем без всякого страха признать его иллюзорную природу и спокойно освободиться от своей привязанности к нему, покидая его добровольно и даже с радостной благодарностью, поскольку мы осознали его подлинную природу. Можно сказать, что тогда мы способны на самом деле и в полном смысле слова *умирая, умереть*, получив тем самым окончательную свободу.

Таким образом, смерть можно представить себе как незнакомую нам пограничную область ума, некую нейтральную территорию, где, с одной стороны, если не осознать иллюзорной природы своего тела, можно пережить глубочайший эмоциональный шок от его потери. Но с другой стороны, именно здесь нам даётся шанс достижения безграничной свободы, той свободы, которая как раз и возникает благодаря отсутствию этого самого тела.

Когда мы, наконец, освобождаемся от тела, так долго обуславливавшего наше понимание самих себя и господствовавшего над нами, кармическое видение прожитой жизни исчерпывается, а карма, которая могла бы проявиться в будущем, ещё не начала принимать прочные очертания. Это значит, что в момент смерти образуется некий «промежуток» или пространство, богатое самыми широчайшими возможностями. Это — момент, таящий в себе невероятные возможности и чреватый самыми серьёзными последствиями, и единственная значимая вещь в нём — это состояние нашего ума. Избавившись от физического тела, ум предстаёт здесь в своём обнажённом виде, неожиданно открываясь таким, каким он был всегда, — творцом нашей реальности.

Поэтому, если к моменту смерти мы уже достигли устойчивой реализации природы ума, мы можем в одно мгновение очистить всю свою карму. И если продолжать поддерживать устойчивое осознание своей истинной природы, можно вообще прекратить накопление кармы, вступив в пространство изначальной чистоты природы ума и достигнув освобождения. Падмасамбхава объяснил это так:

Вы можете спросить, почему в состоянии бардо можно обрести устойчивость, просто узнав природу ума, пусть даже на одно мгновение? Ответ таков: в настоящий момент ум захвачен в сеть, сеть кармического ветра. Кармический ветер тоже захвачен в сеть, сеть нашего физического тела. По этой причине мы лишены независимости и свободы.

Но как только наше тело распадается на ум и материю, в промежутке, пока он снова не захвачен в сеть своего будущего тела, ум¹⁰ и всё творимое им волшебное действие не имеют прочной, материальной опоры. И пока он лишён такой материальной опоры, мы независимы — и можем узнать.

Эта способность обрести устойчивость простым узнаванием природы ума подобна факелу, способному в одно мгновение рассеять мрак бесчисленных эпох. Поэтому, если мы сможем узнать природу ума в состоянии бардо так же, как мы узнаём ее сейчас, когда учитель представляет её нам, то нет ни малейшего сомнения в том, что мы достигнем просветления. По этой причине мы уже сейчас, с этого самого момента, должны ознакомиться с природой ума с помощью практики¹¹.

ГЛАВА 15

Процесс умирания

Падмасамбхава учил:

Человеческие существа умирают по двум причинам: от преждевременной смерти и по истечении естественного времени жизни. Преждевременную смерть можно предотвратить с помощью особых методов продления жизни. Но если причина смерти — исчерпание естественного срока жизни, вы похожи на лампу, в которой закончилось масло. Тогда ничто не может помочь вам предотвратить смерть, никакие уловки; вы должны быть готовы к уходу.

Давайте теперь рассмотрим обе эти причины: исчерпание естественного времени жизни и препятствие или несчастный случай, вызывающий преждевременную смерть.

Исчерпание времени жизни

Все мы обладаем определённым сроком жизни, который отпущен нам кармой, и когда он исчерпан, продлить жизнь крайне трудно. Тем не менее тот, кто в совершенстве овладел продвинутыми практиками йоги, может отодвинуть даже этот предел и продлить свою жизнь. По традиции, учителя могут иногда узнать от своих наставников о сроке своей жизни. Но они знают при этом, что благодаря силе собственной практики, чистоте своей связи с учениками и их практике, а также заслугам от своей деятельности они могут прожить и дольше. Мой учитель сказал Дилго Кхьенце Ринпоче, что тот проживёт до восьмидесяти лет, а остальное будет зависеть от его собственной практики. Он ушёл из жизни на восемьдесят втором году. Дуджому Ринпоче было сказано, что ему отпущено семьдесят три года, но он прожил до восьмидесяти двух лет.

Преждевременная смерть

С другой стороны, в учении говорится, что если какое-нибудь препятствие угрожает нам преждевременной смертью, то предотвратить её будет гораздо легче, при условии, конечно, что мы узнаем об этом заранее. В учениях о бардо и тибетских медицинских текстах можно найти описание признаков, свидетельствующих о приближающейся смерти. Одни свидетельствуют о смерти в ближайшие несколько лет или месяцев, другие — в ближайшие недели или дни. Это могут быть физические признаки, особого рода сны или специальное наблюдение за тенью человека¹. К сожалению, только человек, хорошо владеющий этим

знанием, может верно интерпретировать эти знаки. Они предостерегают человека о том, что его жизнь находится в опасности, и указывают на необходимость выполнения практик, способных продлить жизнь до того, как возникнут препятствия.

Любая духовная практика, позволяя накопить «заслуги», помогает нам продлить жизнь и улучшает здоровье. Благодаря вдохновению и силе практики хороший практикующий восстанавливает свою психологическую, эмоциональную и духовную целостность, и именно это является глубочайшим источником исцеления и мощнейшей защитой против всех болезней.

Существуют также особые «практики долгой жизни», которые активизируют жизненную энергию природных элементов и Вселенной с помощью медитации и визуализации. Когда наша жизненная энергия ослабевает и становится разбалансированной, практики долгой жизни уравнивают её и возвращают ей силу, что увеличивает продолжительность нашей жизни. Есть и много других способов продления жизни. Один из них — спасение жизни обречённых на убой животных через их выкуп и освобождение. Эта практика популярна в Тибете и Гималаях, где, например, люди часто приходят на рыбный рынок, покупают живую рыбу, а затем отпускают её. Она основана на простой кармической логике: лишение жизни других существ или причинение им вреда укорачивает нашу жизнь, а спасение жизни — продлевает её.

«Мучительное» бардо умирания

Бардо умирания соответствует промежутку между тем моментом, когда мы заболеваем неизлечимой

болезнью, или входим в состояние, ведущее к скорой смерти, и моментом прекращения «внутреннего дыхания». Оно называется «мучительным», потому что, если мы не подготовлены к тому, что произойдёт с нами в момент смерти, это может принести нам огромные страдания.

Процесс умирания может быть мучительным даже для практикующих, поскольку утрата тела и этой жизни является тяжёлым испытанием. Но если мы получили наставления о смысле смерти, то мы будем знать, какая огромная надежда таится в моменте появления сияния основы. Остаётся, однако, неясным, сможем ли мы узнать его или нет, поэтому очень важно укрепиться в узнавании природы ума посредством практики, пока мы ещё живы.

Многим из нас не посчастливилось встретиться с учением, и у нас нет ни малейшего понятия о том, что такое смерть на самом деле. Поэтому, когда мы внезапно осознаём, что вся наша жизнь и вся наша реальность исчезают, это ужасает нас. Мы не понимаем, что с нами происходит и что нас ждёт. Ничто в нашей жизни не подготовило нас к этому. И как это хорошо известно тем, кто ухаживает за умирающими, эта тревога только усиливает физическую боль. Если мы не относились к жизни всерьёз или своими действиями приносили вред другим, то нами будут владеть сожаление, чувство вины и страх. Поэтому даже некоторое знакомство с учениями о бардо может немного успокоить нас, воодушевить и вселить надежду, даже если мы никогда не практиковали и не достигли реализации.

Для опытных практикующих, которые знают о том, что происходит, смерть становится не только менее мучительной и страшной, но является тем моментом,

которого они давно ждали. Они встречают её спокойно, даже радостно. Я помню историю смерти одного реализованного йогина, которую любил рассказывать Дуджом Ринпоче. Этот йогин несколько дней чувствовал недомогание, и к нему пришёл врач, чтобы проверить его здоровье по пульсу. Врач определил, что скоро наступит смерть, но не решался сообщить об этом йогину. Лицо его потемнело и стало серьёзным, и он стоял у кровати больного с печальным видом. Йогин, однако, не обращал на это внимания и почти с детским энтузиазмом настаивал, прося оповестить его даже о самом худшем прогнозе. В конце концов врач сдался и, стараясь утешить его, сказал серьёзным тоном: «Будь осторожен, твоё время пришло». К великому удивлению врача, йогин страшно обрадовался и разволновался, словно маленький ребёнок, которому не терпится открыть полученный рождественский подарок. «Правда? — переспросил он. — Какие сладкие слова! Какая радостная новость!» Он устремил свой взгляд в небо и тут же умер в состоянии глубокой медитации.

Всем в Тибете было известно, что умереть необычной смертью — верный способ сделать себе громкое имя, если уж это не удалось при жизни. Я слышал историю об одном человеке, которой решил умереть необычным и запоминающимся образом. Зная о том, что учителя часто заранее предупреждают о своей смерти, созывая своих учеников, чтобы те могли при ней присутствовать, он тоже созвал всех своих друзей на роскошный пир вокруг своего смертного ложа. Он уселся в позу медитации и стал ждать прихода смерти, но ничего не происходило. После нескольких часов ожидания его гости устали и стали переговариваться между собой, спрашивая, не пора ли принять-

ся за еду. Они наполнили свои тарелки и, посмотрев на будущий труп, сказали: «Ему всё равно умирать, так что еда ему не нужна». Время шло, но по-прежнему отсутствовали малейшие признаки надвигающейся смерти. «Умиравший», сильно проголодавшись, начал беспокоиться, что от еды скоро ничего не останется. Он слез со своего смертного ложа и присоединился к угощению. Сцена величественной кончины закончилась унижительным фиаско.

Опытные йогины способны позаботиться о себе в момент смерти, но обычным практикующим требуется присутствие их учителя или духовного друга, который мог бы напомнить им сущность практики и пробудить в них вдохновение воззрения.

Кем бы мы ни были, ясное представление о процессе умирания может стать для нас серьёзным подспорьем. Понимание этапов умирания поможет нам осознать всё странное и непривычное, что нам придётся испытать как естественный процесс. Начало этого процесса является сигналом, предупреждающим нас, что смерть близка, и нужно быть внимательным. Для духовного практикующего каждый этап умирания является указателем на пути, напоминающим ему о том, что с ним происходит и какую практику нужно выполнять в тот или иной момент.

Процесс умирания

Подробные объяснения процесса умирания приводятся во многих тибетских учениях. По существу, он состоит из двух фаз растворения: внешнего растворения, при котором растворяются чувства и элементы, и внутреннего растворения грубых и тонких ментальных

состояний и эмоций. Но сначала необходимо понять, каковы те составляющие нашего тела и ума, что распадаются в момент смерти.

Всё наше существование определяется пятью элементами: землёй, водой, огнём, воздухом и пространством. Они формируют и поддерживают наше тело, и когда они растворяются, мы умираем. Мы знакомы с ними как с внешними элементами, от которых зависит наша жизнь. Но важно понять, как эти внешние элементы взаимодействуют с внутренними, составляющими наше физическое тело. Кроме того, потенциал и качества всех пяти элементов присутствуют также и в нашем уме. Способность ума служить основой для всякого опыта представляет качество земли; его непрерывность и способность ко всему приспособляться — это качество воды; его способность к ясному восприятию — качество огня; его постоянное движение — качество воздуха; а его безграничная пустота представляет собой пространство.

Вот как в древнем тибетском медицинском тексте объясняется формирование нашего физического тела:

Сознание чувств возникает из ума. Плоть, кости, орган обоняния и запахи образуются из элемента земли. Кровь, орган вкуса, вкусы и жидкости тела возникают из элемента воды. Тепло, ясное восприятие цвета, орган зрения и формы образуются из элемента огня. Дыхание, орган осязания и физические ощущения формируются из элемента воздуха. Полости тела, орган слуха и звуки возникают из элемента пространства².

«По существу, — пишет Калу Ринпоче, — именно из ума, воплощающего в себе пять первоначальных

качеств, формируется физическое тело. Физическое тело само образовано этими качествами, и благодаря системе ум-тело мы и воспринимаем внешний мир, который, в свою очередь, состоит из тех же пяти элементов: земли, воды, огня, ветра и пространства»³.

Тантрическая традиция тибетского буддизма предлагает объяснение физического тела, сильно отличающееся от нашего привычного представления. Тело понимается здесь как психофизическая система, состоящая из сети тонких энергетических каналов, «ветров», или внутреннего воздуха, и сущностных субстанций. На санскрите они называются *нади*, *пра-на* и *бинду*, а на тибетском — *ца*, *лунг* и *тигле*. Нечто похожее существует в системе китайской медицины и акупунктуры в виде меридианов и энергии *ци*.

Учителя сравнивают человеческое тело с городом, где каналы — это дороги, ветры — это лошадь, а ум — всадник. В теле существует 72 000 тонких каналов, из которых три являются основными: центральный канал, проходящий параллельно позвоночнику, а также правый и левый каналы, проходящие по обе стороны от него. Правый и левый каналы обвиваются вокруг центрального канала и в нескольких точках образуют серию «узлов». Вдоль центрального канала располагаются несколько «колес каналов», *чакр* или энергетических центров, откуда, как спицы зонтика, в разные стороны ответвляются другие каналы.

По каналам проходят ветры, или внутренний воздух. Существует пять главных и пять второстепенных ветров. Каждый из главных ветров поддерживает один из пяти элементов и отвечает за определённую функцию в человеческом теле. Второстепенные ветры делают возможной работу чувств. Ветры, проходящие через все каналы за исключением центрального,

называются «нечистыми» и порождают негативные, двойственные схемы мышления; ветры центрального канала называются «ветрами мудрости»⁴.

В каналах находятся сущностные субстанции. Различают красную и белую субстанции. Главное местоположение белой субстанции — макушка, а красной — пупочная область.

В продвинутой практике йоги медитирующий детально визуализирует всю эту систему. Силой своей медитации практикующий заставляет ветры войти в центральный канал и раствориться в нём, и благодаря этому может непосредственно реализовать сияние, или ясный свет природы ума. Это возможно в силу того, что сознание, как всадник на лошади, движется с помощью ветра. Поэтому, направляя внимание ума на определённую точку тела, практикующий может привести туда ветры. Таким образом, он воспроизводит процесс, разворачивающийся в момент смерти: когда узлы в каналах распускаются, ветры направляются в центральный канал и практикующий переживает короткий опыт просветления.

Дилго Кхьенце Ринпоче рассказывает историю об одном отшельнике из монастыря в Кхаме, с которым были знакомы его старшие братья. Он в совершенстве овладел йогической практикой каналов, ветров и сущностных субстанций. Однажды он сказал своему помощнику: «Я собираюсь уйти из жизни. Посмотри, пожалуйста, в календаре ближайший благоприятный день». Помощник был потрясён, но не осмелился возражать учителю. Посмотрев в календарь, он сказал ему, что в следующий понедельник будет благоприятное расположение звёзд. «Понедельник будет через три дня, — отозвался учитель. — Ну что ж, думаю, что сумею дожждаться». Вернувшись в комнату несколь-

ко минут спустя, помощник обнаружил учителя сидящим прямо, в йогической позе медитации, так, словно тот уже ушёл из жизни: у него отсутствовало дыхание, и только слабо прощупывался пульс. Помощник решил ничего не предпринимать и подождать, что будет дальше. В полдень он вдруг услышал глубокий выдох, и учитель вернулся в нормальное состояние. В самом радостном настроении он побеседовал с помощником, попросил свой обед и с удовольствием съел его. В течение всей утренней сессии медитации он задерживал своё дыхание. Причиной этому было то, что время нашей жизни измеряется определённым количеством вдохов и выдохов. Зная о близком конце, учитель задерживал своё дыхание, чтобы не исчерпать отпущенного ему запаса до благоприятного дня. После обеда учитель снова сделал глубокий вдох и задержал дыхание уже до вечера. То же самое он проделал и в течение двух последующих дней. Когда наступил понедельник, он вышел из медитации и спросил: «Сегодня благоприятный день?» Помощник утвердительно кивнул головой. «Прекрасно, сегодня я и уйду», — сказал учитель. И в тот же день без каких-либо видимых признаков болезни или недомогания учитель ушёл из жизни в состоянии медитации.

Обладать физическим телом — значит, обладать так называемыми пятью *скандхами*, совокупностями, из которых состоит как наше психическое, так и физическое существование. Составляющие нашего опыта, они служат опорой стремления эго к цеплянию и составляют основу наших страданий в сансаре. Эти пять совокупностей — следующие: форма, чувство, восприятие, интеллект и сознание или, в другом переводе, форма, ощущение, различение, ментальное формирование и сознание. «Пять скандх представляют собой

устойчивую структуру человеческой психики и модель её развития, а также модель эволюции мира. Скандхи также связаны с блоками и зажимами на разных уровнях — духовном, материальном и эмоциональном»⁵. Все скандхи являются предметом глубокого исследования в буддийской психологии.

При наступлении времени смерти все пять агрегатов растворяются. Умирание — сложный взаимосвязанный процесс, при котором группы связанных между собой аспектов тела и ума распадаются одновременно. С исчезновением ветров тело прекращает функционировать и чувства отказывают. Разрушаются энергетические центры, и без поддержки соответствующих ветров элементы растворяются в определённой последовательности: начиная с самого грубого и заканчивая самым тонким уровнем. В результате каждая ступень растворения вызывает в умирающем определённое переживание на физическом и психическом уровнях, выражающееся как во внешних, физических признаках, так и во внутренних ощущениях.

Друзья иногда спрашивают меня: «Могут ли обычные люди, вроде нас, заметить эти внешние признаки у своего умирающего друга или родственника?» Мои ученики, ухаживающие за умирающими, говорили мне, что некоторые из этих физических признаков, которые будут описаны ниже, наблюдаются в хосписах и больницах. Тем не менее стадии процесса внешнего растворения могут происходить очень быстро и почти незаметно, и в современном мире большинство из тех, кто ухаживает за умирающими, обычно не ищут этих признаков. В больничной атмосфере занятости медсёстры, предугадывая возможное время смерти кого-либо из пациентов, полагаются скорее на свою интуицию и другие факторы, например,

на поведение врачей или членов семьи умирающего или на его душевный настрой. Иногда они замечают и некоторые физические признаки, такие, как изменение цвета кожи, различаемый порой характерный запах или явные изменения в манере дыхания, но эти наблюдения носят скорее случайный характер. Нужно, однако, учитывать, что современные сильнодействующие препараты способны сделать незаметными для стороннего наблюдателя те признаки, на которые указывают тибетские учения. На Западе же эта важная тема ещё поразительно мало исследована. Это свидетельствует о том, как плохо мы пока понимаем процесс умирания и как мало внимания уделяем ему.

Положение тела при умирании

Традиционно рекомендуемое положение тела для умирания таково. Нужно лечь на правую сторону, приняв позу спящего льва, ту самую, в которой покинул мир Будда. Левая рука покоится на левом бедре; правая лежит под подбородком, прикрывая правую ноздрю. Ноги выпрямлены и слегка согнуты в коленях. На правой стороне тела находятся некоторые тонкие каналы, которые способствуют току кармического ветра заблуждения. Лежа на этой стороне в позе спящего льва, прикрыв правую ноздрю, мы блокируем эти каналы и тем самым способствуем возможности узнать сияние, когда оно проявится после смерти. Это положение также помогает сознанию покинуть тело через макушку, в то время как все другие выходы, которые оно могло бы использовать, остаются заблокированными.

Внешнее растворение: чувства и элементы

Внешнее растворение наступает в момент растворения чувств и элементов. Умирая, как мы переживаем этот процесс?

Первое, что мы замечаем, — это как постепенно прекращают функционировать наши чувства. Наступает момент, когда мы слышим голоса разговаривающих вокруг нас людей, но уже не можем разобрать слов. Это означает, что сознание слуха прекращает функционировать. При взгляде на какой-либо предмет мы можем разобрать только его общие очертания, но не видим деталей. Это признак того, что отказывает зрительное сознание. И то же самое происходит с нашими чувствами обоняния, вкуса и осязания. Это снижение способности восприятия наших чувств знаменует первую фазу процесса растворения.

В течение последующих четырёх фаз происходит растворение элементов.

ЗЕМЛЯ

Наше тело теряет всю свою силу, и энергия уходит из нас. Нам трудно подняться, стоять прямо или что-либо удерживать. Мы больше не можем держать голову. У нас такое ощущение, будто мы падаем, проваливаемся под землю или на нас давит огромный вес. В некоторых традиционных текстах говорится, что это похоже на то, будто на нас наваливается и давит огромная гора. Нам тяжело и неудобно в любом положении. Мы можем попросить, чтобы нас приподняли, подложили подушек или сняли с нас одеяла. Цвет кожи тускнеет, и лицо становимся бледным. Щеки вваливаются,

а на зубах проявляются тёмные пятна. Всё тяжелее становится открывать и закрывать глаза. Когда растворяется совокупность формы, мы становимся слабыми и хрупкими. Наш ум становится беспокойным, мы бредим, а затем проваливаемся в дремоту.

Всё это — признаки того, что элемент *земли* растворяется в элементе воды. Это означает, что ветер, связанный с элементом земли, теряет свою способность служить опорой для сознания, что позволяет сильнее проявиться элементу воды. «Тайный знак», который возникает при этом в уме, — это видение мерцающего миража.

Вода

Мы начинаем терять контроль над жидкостями нашего тела. Из носа течёт слизь, изо рта — слюна. Могут слезиться глаза и произойти непроизвольное мочеиспускание. Мы больше не в силах пошевелить языком. В глазных мешках ощущается сухость. Губы становятся сморщенными и обескровленными, во рту и в горле сухость и вязкие сгустки. Ноздри проваливаются, и мы испытываем сильную жажду. Нас пробирает дрожь, начинаются судороги. Над нами начинает витать запах смерти. Когда растворяется совокупность чувств, убывают физические ощущения, мы попеременно испытываем боль и наслаждение, жар и холод. Ум затуманивается, становясь недовольным, раздражённым и нервным. В некоторых источниках говорится, что у нас такое ощущение, будто мы тонем в огромном океане или нас уносит могучая река.

Элемент *воды* растворяется в элементе огня, который выходит на передний план, служа опорой для сознания. Тайным знаком является видение туманной пелены с клубящимися струйками дыма.

Огонь

У нас совершенно высыхают рот и нос. Тепло начинает уходить из нашего тела. Обыкновенно, тело остывает от конечностей по направлению к сердечному центру. Над макушкой может подняться тёплый пар. Дыхание становится холодным, когда проходит через рот и нос. Мы не в состоянии выпить или переварить что бы то ни было. Совокупность восприятия растворяется, и наш ум попеременно впадает то в ясность, то в замешательство. Мы не можем вспомнить имена друзей и членов нашей семьи и вообще перестаём узнавать их. Восприятие внешних предметов становится всё более затруднительным, поскольку мы путаем звуки и образы.

Калу Ринпоче пишет: «Умиравший человек чувствует, будто сгорает в огне, находясь посреди ревающего пламени, или что весь мир охвачен вселенским пожаром».

Элемент *огня* растворяется в элементе воздуха и становится неспособным функционировать в качестве опоры для сознания. В то же время способность к этому элементу воздуха проявляется с большей очевидностью. Поэтому тайным знаком здесь являются дрожащие красные искры, танцующие над открытым пламенем и похожие на светлячков.

Воздух

Дыхание становится всё более и более затруднённым. Кажется, что воздух стремится вырваться из нашего горла. Мы начинаем тяжело дышать и хрипеть. Вдох становится коротким и затруднённым, а выдох долгим. Глаза закатываются, и нас сковывает неподвижность. При растворении совокупности интеллекта

в уме царит жуткая путаница, и полностью теряется ощущение внешнего мира. Всё плывёт и затуманивается. Уходит последнее чувство контакта с физическим окружением.

У нас начинаются галлюцинации и видения. Если в нашей жизни было много негативного, то перед нами могут возникнуть ужасающие формы. Мы вновь переживаем навязчивые и страшные моменты своей жизни, так что можем даже кричать от ужаса. Если мы прожили жизнь с добротой и состраданием в сердце, то можем испытывать полные блаженства небесные видения и «повстречать» любящих друзей или просветлённых существ. Тот, кто прожил праведную жизнь, находит в смерти покой, а не страх.

Калу Ринпоче пишет: «Умиравший человек испытывает ощущение сильнейшего ветра, сметающего весь мир, включая его самого, — могучего вихря, уничтожающего всю Вселенную»⁶.

Элемент воздуха растворяется в сознании. Все ветры объединились в единый *ветер, поддерживающий жизнь*, который находится в сердце. Тайным знаком здесь считается видение пылающего факела или светильника с красным свечением.

Наши вдохи становятся всё более поверхностными, а выдохи — более долгими. В этот момент кровь собирается и входит в *канал жизни* в центре нашего сердца. Одна за другой собираются в нём три капли крови, вызывая три длинных последних выдоха. Затем наше дыхание внезапно прекращается.

Лишь в области сердца ощущается слабое тепло. Отсутствуют все признаки жизни. Это тот момент, когда современная медицина констатирует наступление смерти. Но тибетские учителя говорят, что внутренний процесс ещё продолжается. Считается, что между

остановкой внешнего дыхания и прекращением «внутреннего дыхания» проходит «столько же времени, сколько требуется на приём пищи», около двадцати минут. Но жёстких правил тут нет, и иногда весь этот процесс происходит очень быстро.

Внутреннее растворение

В процессе внутреннего растворения, когда растворяются грубые и тонкие ментальные состояния и эмоции, мы поэтапно проходим через четыре уровня сознания, от более грубых к более тонким.

Процесс умирания является здесь зеркальным отражением процесса зачатия, или «рождения», но разворачивается в обратном порядке. Когда объединяются родительские семя и яйцеклетка, в них втягивается наше сознание, влекомое силой кармы. Во время развития зародыша отцовская сущность, исходный элемент, описываемый как «белизна и блаженство», покоится в макушечной чакре, в верхней части центрального канала. Материнская сущность, исходный элемент, представляющий «красноту и тепло», покоится в чакре, располагающейся на четыре пальца ниже пупка. Из этих двух сущностных субстанций разворачиваются следующие стадии процесса растворения.

С исчезновением ветра, удерживавшего её на своём месте, белая сущность, унаследованная от отца, спускается по центральному каналу по направлению к сердцу. Внешним признаком здесь служит переживание «белизны, похожей на лунный свет, заливающий ясное небо». Внутренним знаком является то, что наше сознание становится предельно ясным

и все тридцать три ментальных состояния, вызванных гневом, прекращаются. Эта стадия называется «появление».

Затем сущность, полученная от матери, начинает подниматься по центральному каналу после того, как исчезает ветер, удерживавший её на месте. Внешний знак здесь — переживание «красноты, похожей на сияние солнца в ясном небе». Внутренним признаком является состояние великого блаженства, поскольку прекращаются все сорок ментальных состояний, вызванных желанием. Эта стадия известна как «возрастание»⁷.

Когда красная и белая сущности встречаются в сердце, наше сознание оказывается заключённым между ними. Тулку Ургьен Ринпоче, выдающийся учитель, живший в Непале, говорит: «Это переживание похоже на встречу неба и земли». Внешний знак — это переживание «черноты, похожей на пустое небо, погружённое в полную тьму. Внутренним знаком является переживание отсутствия мыслей. Семь ментальных состояний, вызванных неведением и заблуждением, подходят к концу. Эта стадия известна как «полное достижение»⁸.

Далее, когда к нам постепенно вновь возвращается осознанность, восходит сияние основы, подобное безупречно чистому небу, свободному от облаков, тумана или дымки. Иногда это называют «умом ясного света смерти». Его Святейшество Далай-лама говорит: «Это сознание — самый глубокий, тончайший уровень ума. Мы называем его «природой будды», подлинным источником всех видов сознания. Континуум этого ума продолжается даже в состоянии будды, при достижении просветления»⁹.

Смерть «ядов»

Что же происходит в момент нашей смерти? Мы словно возвращаемся в своё первоначальное состояние; всё растворяется — по мере разрушения союза тела и ума. Три яда ума — гнев, желание и неведение — умирают, что означает, что все негативные эмоции, корень сансары, перестают существовать и возникает некий промежуток.

К чему приводит нас этот процесс? К первозданной основе природы ума, во всей её чистоте и естественной простоте. Всё, что её окутывало и омрачало, теперь полностью исчезло, и нам открывается наша истинная природа.

В пятой главе, «Возвращение ума домой», я объяснил, что нечто похожее может произойти во время медитации, когда мы испытываем состояние ясности, блаженства и отсутствия мыслей, означающее, что гнев, желание и неведение временно растворились.

По мере того как умирают гнев, желание и неведение, мы достигаем всё большей и большей чистоты. Некоторые учителя объясняют, что для практика дзогчен стадии «появления», «возрастания» и «достижения» являются знаками постепенного проявления ригпа. По ходу исчезновения всего, что омрачало природу ума, понемногу начинает проявляться и усиливаться ясность ригпа. Весь процесс становится развитием сияния ригпа по мере осознания практикующим его ясности.

В тантре используется иной подход к практике во время процесса растворения. С помощью практики йоги каналов, ветров и сущностных субстанций тантрический йогин в течение жизни готовится к про-

цессу умирания, воспроизводя изменения сознания, которые происходят в процессе растворения и завершаются переживанием сияния, или ясного света. Кроме того, он также старается сохранить осознание этих изменений в момент засыпания. Важно помнить, что эта последовательность постепенно углубляющихся состояний сознания происходит не только во время смерти. Она случается и тогда, когда мы засыпаем, и каждый раз, когда мы переходим от грубых уровней сознания к всё более тонким, хотя обычно мы этого совершенно не замечаем. Некоторые учителя указывают, что та же последовательность наблюдается и в ходе повседневных психических процессов в состоянии бодрствования¹⁰.

Столь подробное описание стадий растворения может показаться довольно сложным, однако детальное ознакомление с течением этого процесса может принести нам неоценимую пользу. Существует целый ряд практик, рекомендуемых для каждой стадии растворения. Например, вы можете превратить процесс умирания в практику гуру-йоги. На каждой стадии внешнего растворения вы зарождаете преданность и молитесь своему учителю, визуализируя его в разных энергетических центрах тела. Когда растворяется элемент земли и возникает переживание мерцающего миража, вы представляете учителя в сердечном центре. Когда растворяется элемент воды и возникает знак туманной пелены, вы представляете учителя в энергетическом центре в области пупка. Когда растворяется элемент огня и возникает знак танцующих светлячков, вы представляете учителя в центре лба. А когда растворяется элемент воздуха и возникает знак горящего светильника, вы всецело сосредотачиваетесь на переносе своего сознания в ум мудрости учителя.

Существует множество описаний стадий умирания, которые могут немного различаться в терминологии, деталях и их последовательности. Я дал здесь наиболее общее описание этого процесса, который может проходить по-разному в зависимости от индивидуальных особенностей разных людей. Помню, когда умирал Самтен, помощник моего учителя, эта последовательность была очень чётко выражена. Но могут возникать вариации, связанные с последствиями воздействий той или иной болезни на умирающего и состоянием его каналов, ветров и сущностных субстанций. Учителя говорят, что этот процесс наблюдается у всех живых существ, даже у самых маленьких насекомых. В случае внезапной смерти или несчастного случая он тоже имеет место, но разворачивается стремительно.

Мне представляется, что то, что происходит с нами во время умирания при внешнем и внутреннем растворении, легче всего понимать как *постепенное развитие и проявление всё более тонких уровней сознания*. Каждый уровень сознания обнажается в результате последовательного растворения элементов, составляющих наше тело и ум, и мы постепенно приближаемся к проявлению самого тонкого уровня сознания — сияния основы или ясного света.

Часть III

Смерть и перерождение



ГЛАВА 16

Основа

Мы часто слышим: «Смерть — это момент истины», или «смерть — это момент, когда мы встречаемся, наконец, лицом к лицу с самими собой». Мы видели также, что люди, прошедшие через околосмертный опыт, часто свидетельствуют, что, когда вся жизнь проходит у них перед глазами, им задаётся вопрос: «Как ты прожил свою жизнь? Что ты сделал для других?» Все это говорит об одном: в момент смерти нам не избежать встречи с тем, кем — или чем — мы являемся на самом деле. Нравится это нам или нет, наша истинная природа обнаружит своё лицо. Важно, однако, знать, что в момент смерти открываются оба аспекта нашего существа: наша абсолютная и наша относительная природа, то есть то, кто мы есть и какими мы были в этой жизни.

Я уже объяснял, что во время смерти все составляющие нашего тела и ума распадаются. Когда умирает тело, растворяются чувства и тонкие элементы. Затем этот процесс сопровождается смертью нашего обычного ума со всеми его негативными эмоциями гнева, желания и неведения. В конечном итоге всё скры-

вавшее при жизни наш просветлённый ум исчезает, и не остаётся ничего, что могло бы продолжать омрачать нашу истинную природу. В это мгновение, подобно чистому, безоблачному небу, обнажается перво-зданная основа нашей абсолютной природы.

Этот момент, когда само сознание растворяется во всеобъемлющем пространстве истины, называется рассветом сияния основы, или ясного света. «Тибетская книга мёртвых» описывает его так:

*Природа всех вещей открыта, пуста и обнажённа,
словно небо.
Сияющей пустотой, без центра и границ,
восходит чистое,
Обнажённое ригпа.*

Падмасамбхава описывает это сияние такими словами:

*Этот саморождённый ясный свет, изначально
не сотворённый,
Есть дитя ригпа, что само
не имеет родителей — какое чудо!
Эта саморождённая мудрость никем не создана —
какое чудо!
Он не знает рождения, и в нём нет причин,
вызывающих
Смерть, — какое чудо!
Хотя он явно виден, нет никого, кто бы видел
его — какое чудо!
Хотя он блуждает в сансаре, это не причиняет
ему никакого вреда — какое чудо!
Хотя он видит само состояние будды,
это не приносит ему никакой пользы —*

какое чудо!
 Хотя он присутствует всюду и в каждом, он
 остаётся неузнанным — какое чудо!
 Тем не менее вы всё ещё надеетесь обрести
 какой-то иной плод, кроме этого, — какое чудо!
 Хотя он изначально присуц вам самим,
 вы ищете его где-то ещё — какое чудо!

Почему это состояние называют «сиянием» или ясным светом? Учителя объясняют это по-разному. Согласно одним, оно выражает сияющую ясность природы ума, её полную свободу от мрака и загрязнений: оно «свободно от мрака невежества и наделено способностью осознания». Другой учитель описывает сияние или ясный свет как «состояние минимального отвлечения», поскольку растворены все элементы, все чувства и их объекты. Важно не путать его ни со знакомым нам физическим светом, ни с переживаниями света, возникающими в следующем бардо. Свет, возникающий в момент смерти, представляет собой естественное свечение мудрости нашего собственного ригпа, «несоставной природы, пронизывающей всю сансару и нирвану».

Рассвет сияния основы, или ясного света, в момент смерти представляет собой величайшую возможность освобождения. Важно, однако, понять, при каких условиях эта возможность возникает. Некоторые современные писатели и учёные, исследующие тему смерти, недооценивают глубину этого момента. Прочтя «Тибетскую книгу мёртвых» без получения устных объяснений учителя и проведения соответствующих практик, позволяющих осознать высокий смысл этого момента во всей его полноте, они неверно интерпретируют его, делая поспешные выводы. Одним из них

является предположение, что рассвет сияния основы *и есть* просветление. Всем нам хотелось бы верить, что со смертью мы попадаем в рай или достигаем просветления. Однако правда важнее приятных мечтаний и попыток выдать желаемое за действительное. Нужно ясно осознавать, что только в том случае, если нам действительно была представлена природа ума, наше ригпа, и только при условии, что посредством медитации мы достигли уверенности и устойчивости в её узнавании, объединив его с повседневной жизнью, только тогда момент смерти несёт в себе реальную возможность освобождения.

Хотя сияние основы естественно предстаёт перед каждым из нас, мы, как правило, совершенно не готовы к встрече с безграничным невообразимым величием и бездонной глубиной его обнажённой простоты. У большинства из нас просто нет никакой возможности его узнать, поскольку при жизни мы не освоили никаких способов его узнавания. Поэтому то, что происходит далее, представляет лишь нашу инстинктивную реакцию, основанную на прошлых страхах, привычках и глубоко укоренившихся рефлексах обусловленности. Хотя, когда возникает это сияние негативные эмоции и умирают, приобретённые нами привычки, скрытые в основании нашего обычного ума, сохраняют свою силу. Хотя все наши заблуждения умирают в миг смерти, вместо того чтобы довериться и открыться сиянию основы, мы, в ужасе и неведении отпрянув от него, инстинктивно держимся за свою привычку к цеплянию.

Это является главной помехой тому, чтобы действительно воспользоваться той мощной возможностью освобождения, которая заложена в этом моменте. Падмасамбхава учит: «Все существа жили, умирали и снова рождались бесчисленное множество раз. Каждый

раз они снова и снова переживают неопиcуемый яcный cвет. Но поcкольку они пребывают во мраке неведения, они бесконечно блуждают в бездонной сансаре».

Основа обычного ума

Все наши привычные тенденции, результат негативной кармы, порождаемой мраком неведения, хранятся в основе обычного ума. Я часто пытался найти подходящий пример для иллюстрации основы обычного ума. Её можно сравнить с прозрачным стеклянным шаром, тончайшей прилегающей плёнкой, почти невидимым барьером или завесой, покрывающей наш ум. Однако лучшим сравнением будет, наверное, образ стеклянной двери. Представьте, что вы сидите напротив стеклянной двери, ведущей в сад, и смотрите сквозь неё, устремив свой взгляд в пространство. Кажется, ничто не стоит между вами и небом, ибо вы не замечаете её стеклянной поверхности. Однако, не видя её, вы рискуете разбить себе нос, если встанете и попытаетесь выйти наружу. В то же время стоит дотронуться до стекла, и вы сразу поймёте, что там что-то есть, что-то, на чём остаётся след ваших пальцев, и что стоит между вами и пространством снаружи.

Точно так же основа нашего обычного ума мешает нам получить доступ к подобной небу природе ума, даже если мы наблюдаем её проблески. Как я уже говорил, учителя предупреждают нас, что для практикующих медитацию существует опасность принять переживание основы обычного ума за проблеск его истинной природы. Находясь в состоянии великого покоя и безмятежности, они на самом деле могут просто пребывать в основе обычного ума. Смотреть на небо

из-под стеклянного купола и находиться на свежем воздухе — это совершенно разные вещи. Для того чтобы выйти на свежий воздух ригпа, нам нужно окончательно разрушить основу обычного ума.

Поэтому основная цель духовной практики и действительной подготовки к моменту смерти состоит в том, чтобы очищать этот тончайший барьер, постепенно ослабляя его, чтобы в итоге разрушить его совершенно. Когда вы полностью разрушили его, ничто уже больше не отделяет вас от просветлённого всеведения.

Совершая введение в природу ума, учитель прорывает основу нашего обычного ума, так как прямо показать просветлённый ум можно только через растворение концептуального сознания. После этого всякий раз, когда мы вновь пребываем в природе ума, основа обычного ума всё больше ослабевает, и мы замечаем, что продолжительность этого пребывания полностью зависит от степени нашей устойчивости в практике. К сожалению, «старые привычки забываются с трудом», и основа обычного ума возвращает свою власть над нами. Подобно алкоголику, наш ум может на время отказаться от своей зависимости, но снова впадает в неё при малейшем искушении или минутной депрессии.

Подобно тому, как на стеклянной двери остаются грязные отпечатки наших пальцев и ладоней, так и в основе нашего ума оседает и хранится вся наша карма и дурные привычки. И подобно тому, как мы регулярно протираем стекло, нам нужно промывать и основу своего обычного ума. Тогда она, как стекло, станет постепенно истончаться, в ней начнут появляться просветы, и в конце концов она совершенно исчезнет.

С помощью практики мы постепенно достигаем

всё большей устойчивости в осознании природы ума. Таким образом, она не просто является нашей абсолютной природой, но становится частью нашего повседневного опыта. Когда нам это удаётся, сила наших привычек ослабевает и различие между медитацией и повседневной жизнью уменьшается. Постепенно мы становимся похожи на того, кто без труда проходит в сад сквозь стеклянную дверь. Признаком того, что основа нашего обычного ума истончается, является наша возрастающая способность без усилий пребывать в природе ума.

В момент, когда для нас взойдёт сияние основы, решающим фактором будет то, как долго мы научились пребывать в природе ума, в какой степени мы способны объединить свою абсолютную природу с повседневной жизнью и удалось ли нам очистить своё обычное состояние до состояния первозданной чистоты.

Встреча матери и дитя

К осознанию сияния основы в момент смерти можно подготовиться. Для этого нужно воспользоваться особым способом медитации самого высокого уровня, который был объяснён в Десятой главе «Сокровенная сущность», высшим плодом практики дзогчен. Его называют «встреча двух сияний» или «слияние сияний матери и дитя».

«Сияние матери» — это имя, которое дают сиянию основы. Это — основополагающая, врождённая природа всего сущего, лежащая в основе всего нашего опыта и проявляющаяся во всей своей славе и величии в момент смерти.

«Сияние дитя», называемое также сиянием пути, —

это природа нашего ума. Когда она была представлена нам учителем и узнана нами, мы можем постепенно закреплять её осознание с помощью медитации, делая его устойчивым, и всё более эффективно включать его в свою повседневную деятельность. Когда интеграция практики в жизнь становится полной, осознание природы ума тоже обретает полноту и мы достигаем духовной реализации.

Несмотря на то что сияние основы — это наша собственная природа и природа всех феноменов, мы не осознаём ее, и она остаётся скрытой от нас. Мне нравится представлять сияние дитя как некий ключ, подаренный нам учителем, который при каждой возможности позволяет нам открывать дверь, ведущую к узнаванию сияния основы.

Представьте, что вам нужно встретить в аэропорту некую женщину. Если вы совершенно не знаете, как она выглядит, вы можете ждать и не заметить её, даже когда она пройдёт прямо перед вами. Если же у вас есть чёткая фотография, и в вашем сознании хранится её точный образ, вы узнаете её с первого взгляда.

Когда учитель показывает нам природу ума, а мы её узнаем, мы получаем ключ к тому, чтобы узнавать её снова и снова. И точно так же, чтобы быть уверенными, что мы встретим нужного человека в аэропорту, мы должны держать его фотографию при себе, постоянно сверяясь с ней. Нам необходимо продолжать углублять наше узнавание природы ума и добиваться устойчивости в нём путём регулярной практики. Когда узнавание настолько проникнет в наше естество, что станет его неотъемлемой частью, фотография нам будет больше не нужна: при встрече с человеком мы узнаём его мгновенно и произвольно. В результате постоянного упражнения в осознании природы ума,

когда с приходом смерти для нас взойдёт сияние основы, мы легко сможем узнать её и соединиться с ней совершенно естественно, словно ребёнок, радостно устремляющийся в объятия матери, встречающие друг друга старые друзья, или река, впадающая в океан.

Однако сделать это очень нелегко. Единственная гарантия такого узнавания — это совершенствование и достижение устойчивости в практике слияния двух сияний сейчас, пока мы ещё живы. Это возможно только в результате упорных усилий и постоянной тренировки в течение всей жизни. Как говорил мой учитель Дуджом Ринпоче, если мы не практикуем слияние двух сияний прямо сейчас, с настоящего момента, нет никакой гарантии, что узнавание сияния основы естественно произойдёт в момент смерти.

Как именно происходит это слияние двух сияний? Речь идёт об очень глубокой и продвинутой практике, и будет неуместным излагать её здесь детально. Вместе с тем можно сказать следующее: когда учитель представляет нам природу ума, это подобно полному восстановлению зрения после того, как мы долгое время были слепы к вездесущему присутствию сияния основы. Такое введение в природу ума пробуждает в нас око мудрости, благодаря которому мы начинаем ясно видеть истинную природу всего возникающего, сияющую ясным светом природу всех наших мыслей и чувств. Вообразите, что в результате совершенствования в практике и достижения устойчивости в ней наше осознание природы ума стало похожим на непрерывно сияющее солнце. Мысли и чувства продолжают возникать как и прежде, подобно волнам тьмы. Но каждая вздымающаяся волна, встречаясь со светом, мгновенно в нём растворяется.

По мере развития нашей способности к узнава-

нию оно становится неотъемлемой частью нашего повседневного восприятия. Чем лучше нам удаётся объединить осознание абсолютной природы со своим повседневным опытом, тем выше наши шансы распознать сияние основы в момент смерти.

Признаком, подтверждающим владение этим ключом, служит наше восприятие возникающих мыслей и чувств: способны ли мы благодаря воззрению прямо распознать их истинную светоносную природу или же мы затемняем её своими инстинктивными, привычными реакциями?

Когда основа нашего обычного ума совершенно чиста, это равносильно разрушению хранилища нашей кармы и опустошению кармического запаса для будущих рождений. Однако, если мы не сможем полностью очистить свой ум, в этом хранилище кармы всё ещё будет сохраняться остаток старых привычек и кармических склонностей. И каждый раз при возникновении подходящих условий они будут проявлять себя, увлекая нас к следующему рождению.

Продолжительность сияния основы

Когда появляется сияние основы, для практикующего это состояние будет длиться столько времени, сколько он способен пребывать, не отвлекаясь, в состоянии природы ума. Для большинства же оно продолжается краткий миг, не дольше щелчка пальцами, а для некоторых, по словам учителей, — «столько времени, сколько требуется на приём пищи». Подавляющее большинство людей вообще не осознаёт сияния основы, погружаясь вместо этого в забытие, которое может длиться до трёх с половиной дней. Затем сознание

окончательно покидает тело.

По этой причине в Тибете существует традиция не трогать и не беспокоить тело умершего в течение трёх дней после смерти. Это особенно важно для практикующего, который может выполнять практику слияния с сиянием основы и пребывать в состоянии природы ума. Я помню, как каждый в Тибете старался хранить вокруг умершего атмосферу безмолвного покоя, избегая причинения малейшего беспокойства, особенно если умирал выдающийся учитель или йогин.

Даже тело обычного человека не трогают до истечения трёх дней после смерти, поскольку мы никогда не знаем, какова степень духовной реализации умершего, да и время, когда сознание покинуло тело, тоже остаётся неясным. Считается, что если дотронуться до тела в определённом месте (например, сделать укол), это может привлечь туда сознание. Тогда сознание умершего может покинуть тело через ближайшее к этому месту отверстие, а не через родничок, что приведёт к неблагоприятному рождению.

Некоторые учителя особо настаивают на том, чтобы оставлять тело умершего в покое в течение трех дней. Чатрал Ринпоче, тибетский учитель, живущий в Индии и Непале и по виду напоминающий учителя дзен, на жалобы людей о том, что тело умершего может начать пахнуть, если его слишком долго держать дома в жаркую пору, отвечал: «Ну и что! Вы же не собираетесь его есть или нести продавать».

Строго говоря, вскрытие или кремацию умершего лучше всего проводить по истечении трех дней. Однако в наше время, поскольку оставить тело в покое на такой срок практически невозможно, нужно, по крайней мере, постараться выполнить практику пховы до того, как тело потревожат или куда-нибудь

переместят.

Смерть учителя

В момент смерти реализованный практик продолжает пребывать в осознании природы ума и пробуждается в сиянии основы, когда оно возникает. Такой человек может находиться в этом состоянии несколько дней. Некоторые практикующие и учителя умирают сидя в позе медитации, другие — в позе спящего льва. Кроме совершенного положения тела существуют и другие знаки, свидетельствующие о том, что они пребывают в состоянии сияния основы: на лице сохраняется определённый румянец и свежесть; нос не проваливается; кожа остаётся мягкой и упругой; тело не коченеет; говорят, что глаза сохраняют мягкий, сострадательный свет, и лёгкое тепло ощущается в области сердца. О том, чтобы никто не тревожил тела учителя, заботятся с особой тщательностью, и до тех пор, пока он не выйдет из состояния медитации, вокруг соблюдают полную тишину.

Шестнадцатый Гьялванг Кармапа — великий учитель и глава одной из четырёх основных школ тибетского буддизма — ушёл из жизни в 1981 году в одной больниц в США. Благодаря своей постоянной жизнерадостности и состраданию он был источником величайшего вдохновения для всех, кто окружал его в тот момент. Доктор Ранулфо Санчес, главный хирург, вспоминал:

Лично я чувствовал, что Его Святейшество не был простым человеком. Меня поражала сила его взгляда. Казалось, он видит вас насквозь

и знает обо всём, что с вами происходит. Его Святейшество оказывал сильное воздействие почти на каждого, с кем ему доводилось общаться в больнице. Много раз мы думали, что он на грани смерти, но он лишь мягко улыбался и говорил нам, что мы ошибаемся, и вскоре его состояние улучшалось.

Его Святейшество не принимал никаких обезболивающих средств. Порой нам, врачам, казалось, что он испытывает сильную боль, и мы спрашивали его: «Вам, наверное, очень больно сегодня?». Он отвечал: «Нет». Ближе к концу мы понимали, что он чувствует наше беспокойство, и это превратилось в некую шутиливую игру. Мы спрашивали его: «У вас что-нибудь болит?», и он со своей неповторимой доброй улыбкой отвечал нам: «Нет».

Все признаки жизни у него были предельно слабы. Я сделал ему укол... чтобы, он мог пообщаться в свои последние мгновения. Затем я на какое-то время вышел из комнаты, пока он разговаривал с тулку, которых он заверял в том, что не намерен умирать в этот день. Вернувшись через пять минут, я застал его сидевшим в прямой позе с широко раскрытыми глазами и бодро говорящим мне: «Привет, как поживаете?» Все его жизненные силы возвратились к нему, и через полчаса он уже свободно разговаривал и смеялся, сидя на своей постели. С точки зрения медицины это было совершенно неслыханно; медсёстры были бледны, как мел. Одна из них закатала рукав и показала мне руку, покрытую мурашками.

Медицинский персонал заметил, что обычный про-

цесс трупного окоченения и разложения не коснулся тела Кармапы — оно оставалось таким же, каким было в момент смерти. Некоторое время спустя, они заметили у него теплоту, сохраняющуюся в области сердца. Доктор Санчес рассказывает:

Меня привели в комнату примерно через тридцать шесть часов после наступления смерти. Я ощупал область сердца и обнаружил, что она была немного теплее остальных частей тела. Этому нет никакого медицинского объяснения¹.

Некоторые учителя уходят из жизни, сидя в позе медитации, и их тело продолжает удерживать вертикальное положение. Калу Ринпоче умер в 1989 году в своем монастыре в Гималаях в присутствии нескольких учителей, врача и медсестры. Его ближайший ученик писал:

Ринпоче попытался сам сесть прямо, но ему это давалось с трудом. Лама Гьялцен, почувствовав, что, по всей видимости, время пришло, поддерживал ему спину, чтобы он сел, зная, что, если этого не сделать, могут возникнуть препятствия. Ринпоче протянул мне руку, и я тоже помог ему сесть. Он хотел сесть абсолютно прямо, указывая на это словами и жестом руки. Это встревожило врача и медсестру, тогда Ринпоче слегка расслабил свою позу. Тем не менее он принял позу медитации... Ринпоче сложил руки в медитативном жесте и, широко открыв глаза, устремил свой взгляд вдаль, как это принято в медитации, губы его при этом слегка шевелились. Чувство глубокого счастья и покоя охватило всех присутствующих, проникая в наши умы.

Мы все явственно почувствовали, что то неопишемое счастье, которое наполняло нас, было лишь слабым отражением того, что наполняло ум Ринпоче... Постепенно взгляд Ринпоче и его веки опустились, и дыхание остановилось².

Я никогда не забуду смерть моего любимого учителя Джамьянга Кхьенце Чокьи Лодро летом 1959 года. К концу своей жизни он старался как можно реже покидать свой монастырь. Учителя всех традиций стекались к нему, чтобы получить учения, а держатели всех линий просили его наставлений, поскольку он был источником их линий передач. Монастырь Дзонгзар, где он жил, стал одним из самых оживлённых центров духовной деятельности в Тибете, и все великие ламы то и дело наведывались туда. В этой области его слово было законом. Он был настолько великим учителем, что чуть ли не каждый здесь был его учеником, так что он обладал властью останавливать даже гражданские войны, угрожая воюющим обеим сторонам снять с них свою духовную защиту.

К сожалению, когда тиски китайской оккупации начали сжиматься всё сильнее, условия жизни в Кхаме стали быстро ухудшаться. Даже будучи маленьким мальчиком, я мог ощущать надвигающуюся угрозу. В 1955 году мой учитель получил определённые знаки, указывавшие, что ему следует покинуть Тибет. Сначала он посетил священные места в Центральном и Южном Тибете, а затем, выполняя сокровенное желание своего учителя, отправился в паломничество по святым местам Индии, а я его сопровождал. Все мы надеялись, что за время нашего путешествия ситуация на востоке Тибета улучшится. Однако вышло так (как я понял позднее), что решение моего учителя

об отъезде было воспринято многими ламами и простыми людьми как знак того, что Тибет обречён, и это многим позволило вовремя покинуть страну.

Моего учителя уже давно приглашали в Сикким — небольшое княжество в Гималаях и одну из святых земель Падмасамбхавы. Джамьянг Кхьенце был инкарнацией самого почитаемого святого Сиккима, и царь Сиккима обратился к нему с просьбой благословить его страну своим присутствием и передать в ней учения. Услышав, что Джамьянг Кхьенце направился туда, многие учителя прибыли из Тибета в Сикким, чтобы получить от него учения, захватив с собой редкие тексты и манускрипты, которые иначе, возможно, исчезли бы. Джамьянг Кхьенце был учителем учителей, и Дворцовый храм, где он остановился, снова стал центром интенсивной духовной деятельности. Поскольку ситуация в Тибете постоянно ухудшалась, вокруг моего учителя собиралось всё больше и больше лам.

Говорят, что иногда великие наставники, много сил отдающие учительству, долго не живут, словно притягивая к себе всевозможные препятствия, встающие на пути духовных учений. Моему учителю было предсказано, что, если он воздержится от передачи учений и будет путешествовать безымянным отшельником по удалённым местам, то проживёт намного дольше. Однажды он попытался это сделать: отправляясь в наше последнее путешествие из Кхама, он оставил позади всё свое имущество и отправился в путь в полной тайне, намереваясь оставить учительство и совершить простое паломничество. Но как только обнаруживалось, кто он такой, его стали всюду просить о передаче учений и посвящений. Его сострадание было столь велико, что, даже зная, чем он рискует, он жертвовал своей жизнью ради передачи учений.

Джамьянг Кхьенце заболел в Сиккиме, и в то же самое время пришло ужасное известие о падении Тибета. Все старшие ламы, главы основных линий передач, начали съезжаться туда один за другим. Молитвы и ритуалы, направленные на продление жизни учителя, продолжались днем и ночью, и каждый принимал в них участие. Мы все умоляли его, чтобы он продолжал жить, ибо учитель такого уровня обладает властью решать, когда нужно покинуть тело. Лежа в кровати, он со смехом принимал все наши подношения и говорил с понимающей улыбкой: «Хорошо, хорошо. Просто, чтобы слова мои звучали благоприятно, скажу вам, что буду жить».

Первое предупреждение о приближающейся смерти учителя пришло от Гьялванга Кармапы. Джамьянг Кхьенце сказал Кармапе, что завершил своё дело, ради которого он пришёл в эту жизнь, и теперь может покинуть мир. Один из близких помощников Кхьенце расплакался, узнав об этом от Кармапы, и затем известие дошло и до нас. В конце концов, Джамьянг Кхьенце умер вскоре после получения печального известия о том, что три великих монастыря Тибета — Сера, Дрепунг и Ганден — были захвачены китайцами. Тот факт, что это великое существо — воплощение тибетского буддизма — покинуло мир одновременно с падением Тибета, исполнен трагического символизма.

Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро умер в три часа утра на шестой день пятого тибетского месяца. За десять дней до его смерти, когда мы всю ночь выполняли для него практику долгой жизни, земля внезапно содрогнулась от мощнейшего землетрясения. Согласно буддийским сутрам это знак неизбежного ухода просветлённого существа³.

В течение трёх дней смерть моего учителя храни-

лась в полнейшем секрете, никто не знал, что Джа-мьянг Кхьенце умер. Мне просто сказали, что его здоровье резко ухудшилось, и попросили лечь спать в другой комнате, а не вместе с учителем, как я всегда это делал раньше. Его ближайший помощник и мастер церемоний Лама Чогден прожил с учителем дольше, чем кто-либо другой. Это был спокойный, серьёзный, аскетичного вида мужчина с пронзительным взглядом и впалыми щеками, державшийся благородно и элегантно, но в то же время очень скромно. Чогден отличался необычайной честностью и цельностью своего характера, глубоко человеческой порядочностью, благородным сердцем и феноменальной памятью. Казалось, он помнит каждое слово, сказанное учителем, каждую поведенную им историю. Он понимал значение всех самых сложных ритуалов в самых мельчайших деталях. Лама Чогден был к тому же выдающимся практиком и мудрым учителем. Мы наблюдали, как он каждый день продолжал носить пищу в комнату учителя, но выражение лица у него было мрачным. Мы постоянно спрашивались о здоровье Джа-мьянга Кхьенце, но Чогден отвечал только: «Всё по-прежнему». В некоторых традициях очень важно сохранять смерть учителя в тайне, пока он находится в медитации. Только по истечении трёх дней мы, в конце концов, узнали, что учитель ушёл из жизни.

Правительство Индии послало телеграмму в Пекин. Оттуда известие было передано в Дзонгзар, монастырь моего учителя в Тибете, где многие монахи были уже в слезах, поняв — неизвестно, каким образом, — что он находится при смерти. Перед самым отъездом из монастыря Кхьенце загадочно пообещал, что перед смертью он ещё раз посетит его. И он выполнил своё обещание. Во время празднования Нового года, примерно

за шесть месяцев до его смерти, в момент исполнения ритуальных танцев многие старые монахи видели, как в небе возник его образ, в том обличии, в каком они привыкли его видеть. Джамьянг Кхьенце основал при своем монастыре училище, ставшее знаменитым благодаря тому, что из него вышли многие лучшие учёные своего времени. В главном храме там находилась огромная статуя Майтреи, грядущего будды. Ранним утром, вскоре после того празднования Нового года, когда многие наблюдали явление учителя в небе, смотритель отворил двери храма и увидел Джамьянга Кхьенце, сидящего на коленях у Будды Майтреи.

Мой учитель ушёл из жизни в позе спящего льва. Все признаки свидетельствовали о том, что он пребывал в состоянии медитации, и в течение трёх дней никто не касался его тела. Момент, когда он вышел из медитации, останется в моей памяти на всю жизнь: нос его вдруг опал, цвет лица поблек, и голова слегка склонилась в сторону. До этого момента его тело сохраняло устойчивое положение, и в нём чувствовались определённая сила и жизнь.

Вечером мы омыли тело, одели и перенесли его из комнаты в главный дворцовый храм. Там уже собралось огромное множество людей, которые двигались вокруг храма, выражая своё почтение учителю.

Вдруг произошло нечто необычное. Яркий свет молочно-белого оттенка, подобный лёгкому, блестящему туману, начал появляться неизвестно откуда и постепенно распространился повсюду. Дворцовый храм освещали снаружи четыре больших электрических фонаря, и обычно они ярко светили в это вечернее время, поскольку к семи часам вечера уже сильно темнело. Теперь же в этом таинственном свете они казались

лишь тускло мерцающими. Апа Пант, находившийся тогда с дипломатической миссией в Сиккиме, первым позвонил, недоумённо спрашивая, что это могло бы значить. Затем стали раздаваться другие звонки: сотни людей наблюдали этот странный, неземной свет. Один из учителей сказал нам тогда, что такое проявление света упоминается в тантрах как знак того, что кто-то достиг состояния будды.

Первоначально планировалось, что тело Джамьянга Кхьенце будет храниться в дворцовом храме в течение недели, но стали приходить многочисленные телеграммы от его учеников. Шёл 1959 год. Многие из них, включая Дилго Кхьенце Ринпоче, только что очутились в изгнании, бежав из Тибета долгим и опасным путём. Все они молили о том, чтобы тело Джамьянга Кхьенце сохраняли как можно дольше, чтобы они смогли увидеть его. По этой причине мы хранили тело ещё две недели. Каждый день проводились четыре молитвенные сессии при участии сотен монахов и под руководством лам из разных школ. Часто эти ритуалы возглавляли сами держатели линий передач, и всё время подносились тысячи и тысячи масляных свечей. Тело Джамьянга Кхьенце не пахло и не начинало разлагаться. Тогда мы оставили его в храме ещё на неделю. В Индии летом стоит ужасная жара, однако проходила неделя за неделей, а признаков разложения тела всё не наблюдались. В общей сложности нам удалось сохранить тело Джамьянга Кхьенце в течение шести месяцев. В его святом присутствии установилась глубокая атмосфера учения и практики. Учения, которые передавал Джамьянг Кхьенце и которые остались незавершёнными по причине его смерти, были доведены до конца его старшими учениками, и множество монахов было посвящено в духовный сан.

В конце концов, мы перенесли тело на место кремации, выбранное самим Джамьянгом Кхьенце. Ташидинг — одно из самых святых мест в Сиккиме, расположенное на вершине холма. Все его ученики собрались там, и мы сами построили *ступу* для останков учителя. Обычно в Индии вся грубая работа выполняется наёмными рабочими, но в этот раз все, и стар и млад, и великие учителя, такие как Дилго Кхьенце Ринпоче, и самые простые люди сами носили камни на холм и построили ступу голыми руками. Это было свидетельством той величайшей преданности, которую учитель вселял в сердца людей.

Никакие слова не могут выразить всю глубину той потери, которой стала смерть Джамьянга Кхьенце. Покидая Тибет, моя семья потеряла всё, все наши земли и имущество, но я был слишком мал, чтобы испытывать какую-нибудь привязанность к этому. Однако потеря Джамьянга Кхьенце была столь огромной утратой, что даже сейчас, спустя много лет, я всё ещё скорблю о нём. Всё моё детство прошло в свете его сияющего присутствия. Я спал в маленькой кроватке, расположенной в ногах его кровати, и в течение многих лет просыпался под звук его голоса, шепчущего утренние молитвы, и шелканья бус его малы — буддийских чётков. Его слова, его наставления, его присутствие, излучающее глубочайший покой, его улыбка — всё это неизгладимым воспоминанием живёт в моём сердце. Джамьянг Кхьенце — вдохновение всей моей жизни, и я всегда призываю его, вместе с Падмасамбхавой, в моменты жизненных трудностей и во время передачи учений. Его смерть была неизмеримой потерей для мира и для Тибета. Вспоминая о нём, а также о Дилго Кхьенце Ринпоче, я думаю, что если бы

буддизм был уничтожен, а он оставался бы в живых, то буддизм был бы по-прежнему жив, поскольку он один представлял собой совершенное воплощение всего того, чем является буддизм. Целая эпоха, целое измерение духовной силы и мудрости исчезло вместе с уходом Джамьянга Кхьенце.

Он умер, когда ему было всего шестьдесят семь лет. Я часто спрашиваю себя, каким был бы тибетский буддизм, если бы Джамьянг Кхьенце остался в живых и продолжал вдохновлять его развитие в изгнании и на Западе с тем же непререкаемым авторитетом и безграничным уважением ко всем традициям и линиям передач, за которые его так любили и почитали в Тибете. Он был учителем учителей, и держатели линий всех традиций получали от него посвящения, учения и наставления, почитая его как своего коренного учителя, поэтому он естественно объединял их всех в духе преданности и гармоничного сотрудничества.

Но всё же великие учителя никогда не умирают. Джамьянг Кхьенце по-прежнему находится рядом со мной, вдохновляя меня, когда я пишу эти строки. Он — главная жизненная сила этой книги и всех моих учений. Он — духовная основа всего, что я делаю, и именно он продолжает мудро вести меня по жизни. Это вселяет в меня уверенность и благословение, которые всегда остаются со мной, помогая мне преодолевать все трудности, связанные с попытками представлять — насколько мне хватает моих сил, — ту традицию, которая столь непревзойдённо была представлена им самим. Его благородное лицо видится мне сегодня самым живым среди лиц, живущих в этом мире, а его глаза всегда светятся светом неземной мудрости и неземного сострадания, погасить который не в силах ничто ни на небе, ни на земле.

Пусть каждый из вас, читающих эту книгу, хоть немного узнает его таким, каким знал его я! Пусть вы испытаете то вдохновение, которое внушает мне самоотверженная преданность всей его жизни и сияющее величие его смерти! Пусть пример его личности, всецело посвятившей себя благополучию всех живых существ, станет для каждого из вас источником мужества и мудрости, необходимых для того, чтобы трудиться на благо истины в наше время!

Внутреннее излучение

Когда в момент смерти возникает сияние основы, опытный практикующий хранит полноту его осознания и сливается с ним, достигая освобождения. Если же нам не удаётся узнать сияние основы, мы вступаем в следующее бардо — сияющее бардо дхарматы.

Учение о бардо дхарматы — это особое наставление, свойственное практике дзогчен, которое на протяжении многих веков благоговейно хранилось в самом сердце учений этой традиции. Вначале я немного колебался, стоит ли представлять широкой публике одно из самых сокровенных учений, и, по правде говоря, если бы прецеденты уже не существовали, я бы, скорее всего, не стал этого делать. Тем не менее «Тибетская книга мёртвых» и ряд других книг, представляющих бардо дхарматы, уже опубликованы и порождают иногда довольно наивные выводы и трактовки. Поэтому мне кажется крайне важным и своевременным дать ясное объяснение этого бардо в его подлинном контексте. Должен подчеркнуть, что я не привожу здесь детальных разъяснений по продвинутым практикам, ибо ни одну из них ни при каких обстоятельствах

нельзя выполнить правильно без наставлений и руководства квалифицированного учителя и без сохранения своей преданности и духовной связи с учителем в абсолютной чистоте.

Эта глава представляется мне одной из самых важных в книге, поэтому я собрал здесь глубокие пояснения из множества различных источников, чтобы сделать её как можно более ясной и понятной. Я надеюсь, что благодаря этому некоторые из вас смогут установить связь с этим уникальным учением и вдохновятся на его дальнейшее изучение и практику.

Четыре фазы дхарматы

Санскритское слово *дхармата*, по-тибетски *чо ныи*, означает внутреннюю природу всего сущего, сущность всех вещей как они есть. Дхармата — это голая, ничем не обусловленная истина, природа реальности или истинная природа явленного мира. Это основополагающий момент для всего понимания природы ума и природы всего сущего.

Процесс растворения и рассвет сияния основы закончились, и теперь начинает разворачиваться совершенно новое измерение. Для простоты объяснения это можно сравнить с тем, как ночь переходит в день. Окончательная фаза растворения в процессе умирания — это переживание черноты на стадии «полного достижения», которая, согласно описанию, «похожа на небо, погружённое во тьму». Последующее появление сияния основы подобно чистому ясному небу перед самой зарёй. Теперь же во всём своём великолепии постепенно начинает всходить солнце дхарматы, озаря поверхность земли во всех направлениях:

естественное излучение ригпа спонтанно проявляется в сверкающем блеске энергии и света.

Подобно солнцу, всходящему в пустоте ясного неба, все лучезарные проявления бардо дхарматы возникают из всепроникающего пространства сияния основы. Это явление, состоящее из цвета, звука и света, называется «спонтанное присутствие», поскольку оно исконно присуще и всегда наличествует внутри своей основы — пространства «изначальной чистоты».

Суть происходящего здесь составляет разворачивающийся процесс, в ходе которого ум и его основополагающая природа постепенно проявляются всё больше и больше, и бардо дхарматы — одна из стадий этого процесса. Ибо, раскрываясь из своего самого чистого состояния, сияния основы, ум проходит через измерение света и энергии к своему проявлению в виде формы в следующем бардо — бардо становления.

Мне представляется чрезвычайно значимым открытие современной физики, суть которого в том, что при ближайшем рассмотрении материя оказывается океаном энергии и света. Как говорил Дэвид Бом: «По своей сути материя — это конденсированный или „замороженный“ свет... Вся материя представляет собой конденсацию света в образования, средняя скорость движения которых меньше скорости света». Современные физики также склоняются к многоплановому пониманию света: «Свет — это энергия, но в то же время и информация: содержание, форма и структура. Он представляет собой потенциал всего»¹.

Бардо дхарматы состоит из четырёх фаз, каждая из которых содержит в себе возможность освобождения. Если одна возможность не используется, то разворачивается следующая фаза. Предлагаемое здесь объяснение этого бардо основано на тантрах дзогчен,

согласно которым истинный смысл бардо дхарматы может быть действительно постигнут только посредством специальной глубокой практики света, называемой «тогал». Поэтому в других циклах учений о смерти в тибетской традиции бардо дхарматы придаётся гораздо меньше значения. Даже в «Тибетской книге мёртвых», также принадлежащей к традиции дзогчен, последовательность этих четырёх фаз лишь подразумевается, оставаясь как бы скрытой, и излагается не в таком чётком и последовательном порядке.

Тем не менее следует подчеркнуть, что слова способны дать лишь чисто концептуальное представление о том, что может произойти в бардо дхарматы. Видения этого бардо будут оставаться чисто ментальными образами до тех пор, пока практикующий не достигнет совершенства в практике тогал, посредством которой каждая деталь предлагаемого ниже описания станет предметом несомненного личного опыта. Я же лишь пытаюсь дать здесь некое первое представление о существовании этого чудесного, удивительного измерения реальности, воссоздавая тем самым полную картину описания всех бардо. Я также искренне надеюсь на то, что это подробное описание сможет послужить вам своего рода напоминанием во время прохождения через процесс смерти.

1. Сияние — пейзаж света

В бардо дхарматы вы обретаете тело света. Первая фаза этого бардо начинается в тот момент, когда «пространство растворяется в сиянии».

Внезапно появляется осознание окружающей вас реальности как вибрирующего потока цветов, звуков и света. Все черты привычного вам окружения растворяются здесь в некоем световом пейзаже,

простирающемся до бесконечности. Это кристально чистая, сверкающе прозрачная, переливающаяся всеми цветами реальность, не ограниченная ни в направлении, ни в размерах и пребывающая в непрерывном мерцающем движении. «Тибетская книга мёртвых» говорит, что это похоже на «мираж над равниной во время летнего зноя». Возникающие цвета представляют собой естественное проявление внутренних качеств элементов ума: пространство проявляется в виде голубого света, вода — в виде белого, земля — жёлтого, огонь — красного, а ветер — зелёного.

Степень устойчивости этих сияющих проявлений света в бардо дхарматы целиком зависит от вашей устойчивости в практике тогал. Только воистину мастерское владение этой практикой позволит вам сделать своё переживание устойчивым, с тем чтобы использовать его для обретения освобождения. В противном случае бардо дхарматы будет просто мгновенной вспышкой, словно проблеск молнии, и вы даже не заметите его появления. Только практикующий тогал, напомним это ещё раз, будет способен здесь на решающее узнавание — осознание того, что все эти лучезарные проявления света неотделимы от природы ума.

2. Единство — божества

Если вы не способны узнать в них спонтанное самовыражение ригпа, тогда простые лучи света и цвета начинают объединяться и превращаться в световые точки и шары всевозможных размеров, называемые *тигле*. Среди них появляются «мандалы мирных и гневных божеств» в виде огромных сфер сконцентрированного света, которые кажутся занимающими всё пространство.

Это вторая фаза, известная под названием «сияние, растворяющееся в единстве», во время которой сияние проявляется в виде будд или божеств всевозможных размеров, цветов и форм, обладающих различными атрибутами. От них исходят ослепительно яркий свет, оглушительные звуки, громыхающие подобно тысячам раскатов грома, а также лучи или пучки света, которые, словно лазеры, пронзают всё на своём пути.

Таковы «сорок два мирных и пятьдесят восемь гневных божеств», описываемые в «Тибетской книге мёртвых», которые появляются в течение определённого периода из нескольких «дней», объединяясь между собой в характерную для каждой группы форму пятичленной мандалы. Это видение заполняет собой всё ваше восприятие с такой ошеломляющей силой, что, если вы не способны распознать в нём его подлинную природу, оно принимает ужасающий и угрожающий вид. Вас охватывает чувство полнейшего ужаса и безотчётной паники, и вы можете потерять сознание.

Тончайшие лучи света, исходящие от вас и от божеств, соединяют ваше сердце с их сердцами. В этих лучах возникает бесчисленное количество сияющих сфер, которые увеличиваются, а затем закручиваются вверх в тот момент, когда все божества растворяются в вас.

3. Мудрость

Если вам снова не удалось достичь узнавания и обрести в нём устойчивость, то разворачивается следующая фаза — «единство, растворяющееся в мудрости».

Из вашего сердца исходит новый тонкий луч света, из которого возникает огромное видение, каждая деталь которого воспринимается тем не менее чётко и ясно. Это проявление различных аспектов мудрости,

являющихся одновременно в видении развёрнутых ковров света и ослепительно сияющих сферических тигле.

Сначала на ковре тёмно-синего света появляются мерцающие тигле цвета голубого сапфира, объединённые в группы по пять. Над ними на ковре белого света возникают хрустально белые светящиеся тигле. Над ними на ковре жёлтого света появляются золотые тигле, выше — ковёр красного света с рубиново-красными тигле. Вершину венчает сияющая сфера, похожая на распротёртый балдахин из павлиньих перьев.

Это великолепное световое представление — проявление пяти мудростей: мудрости всеобъемлющего пространства, зеркалоподобной мудрости, мудрости равностности, различающей мудрости и всесвершающей мудрости. Поскольку всесвершающая мудрость достигается *только* в момент просветления, она пока не проявляется. Поэтому здесь нет зелёного светового ковра с соответствующим тигле, хотя качество всесвершающей мудрости потенциально присутствует во всех других цветах. Здесь проявляется наш потенциал просветления, а всесвершающая мудрость становится явной только тогда, когда мы становимся буддой.

Если вы не освобождаетесь на этой стадии, без отвлечений пребывая в природе ума, световые ковры с их тигле, так же, как и ваше ригпа, растворяются в сияющей сфере света, подобной балдахину из павлиньих перьев.

4. СПОНТАННОЕ ПРИСУТСТВИЕ

Это растворение возвещает о последней фазе бардо дхарматы, называемой «мудростью, растворяющейся в спонтанном присутствии». Теперь уже вся реальность становится единым грандиозным представле-

нием. Вначале, подобно чистому безоблачному небу, возникает состояние изначальной чистоты. Затем появляются мирные и гневные божества, за которыми следуют чистые сферы будд, а под ними — шесть миров сансарического существования.

Безграничность этого видения совершенно запредельна для нашего обычного воображения. Здесь представлены все возможности: от мудрости и освобождения до заблуждения и перерождения. В этот момент вы обнаруживаете, что наделены силой ясновидения и безграничной памятью. Например, при совершенном ясновидении и незамутнённости чувств вы будете знать все свои прошлые и будущие жизни, видеть насквозь умы других существ и обладать полным знанием шести миров существования. В одно мгновение вы сможете ясно вспомнить все услышанные вами учения, и даже те учения, которых вы ещё не слышали, тоже пробудятся в вашем уме.

Затем это видение растворяется обратно в своей первоначальной сущности подобно тому, как обрушивается палатка, когда обрезают удерживавшие её веревки.

Если ваша медитация обладает достаточной устойчивостью, чтобы вы могли узнать в этих проявлениях «самоизлучение» собственного ригпа, вы освободитесь. Но без предварительного опыта практики тогал вы не сможете вынести видений божеств, «ярких, как солнце». Вместо этого в силу привычных тенденций, накопленных в прошлых жизнях, ваш взгляд устремится вниз, к шести мирам сансары. Именно *их* вы и узнаете, и они снова завлекут вас обратно в иллюзию.

В «Тибетской книге мёртвых» каждому переживанию бардо дхарматы соответствует определённая

продолжительность, выраженная в условных «днях». Здесь нет солнечных дней, состоящих из двадцати четырёх часов, так как в сфере дхарматы мы находимся совершенно за гранью пространства и времени. Здешние дни — это «медитационные дни», определяемые продолжительностью того времени, в течение которого мы способны, не отвлекаясь, пребывать в природе ума, или же сохранять одно и то же состояние ума. Без устойчивости в практике медитации эти дни могут пролететь чрезвычайно быстро, а видение мирных и гневных божеств быть столь мимолетным, что мы даже не заметим их появления.

Понимание дхарматы

*Теперь, когда для меня настает бардо дхарматы,
Я оставлю весь ужас и страх,
И признаю во всём возникающем проявление
собственного ригпа,
Понимая, что передо мной естественное явление
этого бардо.
Теперь, когда я достиг этого решающего момента,
Я не испугаюсь мирных и гневных божеств,
возникающих из природы
моего собственного ума.*

Ключ к пониманию этого бардо состоит в том, что все возникающие здесь переживания представляют собой естественное излучение природы ума. Происходит высвобождение различных аспектов его просветлённой энергии. Так же, как танец радужного света, порождаемый кристаллом, является его естественным проявлением, так и ослепительный блеск явлений

дхарматы неотделим от природы ума. *Это — её спонтанное выражение.* Поэтому, какими бы ужасающими ни казались нам эти явления, говорит «Тибетская книга мёртвых», они должны пугать вас не больше, чем чучело льва.

Строго говоря, было бы неправильно называть эти явления видениями или даже переживаниями, поскольку видения и переживания всецело основаны на двойственной схеме взаимодействия между воспринимающим и чем-то, что воспринимается. Если мы способны распознать в явлениях бардо дхарматы энергию мудрости нашего собственного ума, разница между воспринимающим и воспринимаемым исчезает и мы оказываемся в состоянии недвойственности. Целиком войти в это состояние — значит, достичь освобождения. Ибо, как говорит Калу Ринпоче: «Освобождение происходит после смерти в тот момент, когда сознание способно постичь, что все его переживания — не что иное, как сам ум»².

Тем не менее теперь, когда мы более не «заземлены» и не защищены своим физическим телом и окружающим миром, энергии природы ума, высвобождающиеся в состоянии бардо, могут выглядеть ошеломляюще реальными и объективно существующими. Кажется, будто они действительно появляются из внешнего мира. Не достигнув устойчивости в практике, мы не обладаем опытом недвойственной реальности, не зависящей от нашего восприятия. Как только мы ошибочно воспринимаем эти явления, как нечто существующее отдельно от нас, как «внешние видения», мы тут же отвечаем на них страхом или надеждой, впадая в иллюзию.

Так же, как в момент появления сияния основы ключом к освобождению в бардо дхарматы является

узнавание. Только здесь условием освобождения, без которого продолжается неконтролируемый цикл перерождений, является узнавание *самоизлучения ригпа*, проявленной энергии природы ума. Возьмём, к примеру, видения сотни мирных и гневных божеств во второй фазе этого бардо. Их составляют будды пяти семейств, их супруги, мужские и женские бодхисаттвы, будды шести миров и множество гневных божеств и защитников. Все они появляются в лучезарном свете пяти мудростей.

Как следует воспринимать эти видения будд и божеств? «Каждая из этих чистых форм выражает просветлённое состояние определённого аспекта нашего нечистого восприятия»³. Пять мужских будд представляют чистый аспект пяти совокупностей эго. Пять соответствующих им мудростей — чистый аспект пяти негативных эмоций. Пять женских будд — чистые качества элементов ума, воспринимаемых нами как нечистые элементы нашего физического тела и окружающего мира. Восемь бодхисаттв являются чистым аспектом различных видов сознания, а их супруги — объектов этих видов сознания.

Какие бы видения ни возникали — чистое видение семейств будд и их мудростей или нечистое видение совокупностей и негативных эмоций, — в своей изначальной основе они совершенно тождественны. Разница состоит лишь в характере нашего узнавания и в том, узнаём ли мы их как просветлённую энергию, порождаемую основой природы ума.

Допустим, к примеру, что в нашем обычном уме возникает эмоция желания. Если мы осознаем её истинную природу, она проявляется свободной от цепляния как различающая мудрость. Ненависть и гнев, будучи осознаны нами, возникают как кристально чистая яс-

ность, свободная от цепляния: это зеркалоподобная мудрость. Осознанное неведение проявляется просторной естественной ясностью, свободной от умопостроений, как мудрость всеобъемлющего пространства. Гордыня, узнанная в своей истинной природе, осознаётся как недвойственность и равностность, то есть как мудрость равностности. Зависть, когда мы узнаём ее, освобождается от пристрастия и цепляния и проявляется как всесвершающая мудрость. Пять негативных эмоций возникают в качестве прямого следствия нашего забвения их истинной природы. В то же время, когда мы узнаём ее, они очищаются и освобождаются, проявляясь как выражение пяти мудростей.

Если вам не удаётся распознать лучезарный свет пяти мудростей в бардо дхарматы, тогда в ваше восприятие входит цепляние за «я», подобно тому как, по словам одного учителя, тяжелобольной в горячечном бреду начинает видеть разного рода галлюцинации. Например, если вы не узнаете рубиново-красный свет различающей мудрости, она проявляется в виде огня, поскольку выражает чистую сущность элемента огня. Если вы не узнаете истинную природу золотого излучения мудрости равностности, она проявляется в виде элемента земли, будучи чистой сущностью элемента земля, и т. д.

Таким образом, когда цепляние за «я» входит в восприятие явлений бардо дхарматы, они изменяются, можно сказать, затвердевают, образуя основу для иллюзии сансары.

Один учитель дзогчен объяснял на примере льда и воды, как происходят это неузнавание и цепляние за «я»: в своём обычном состоянии вода является жидким элементом с прекрасными качествами, очищающим и утоляющим жажду. Однако, если её заморозить,

она затвердевает и становится льдом. Аналогичным образом каждый раз, когда возникает цепляние за «я», оно замораживает как наш внутренний опыт, так и способ нашего восприятия окружающего мира. Тем не менее, подобно тому, как солнечное тепло растапливает лёд, превращая его в воду, наша безграничная природа мудрости раскрывается в свете узнавания.

Теперь мы можем в точности видеть, как именно возникает сансара после рассвета сияния основы и бардо дхарматы вследствие двух последовательных неудач в узнавании истинной природы ума. В первом случае мы не узнаём сияние основы, основу природы ума, теряя возможность достичь освобождения. Во втором случае проявляется энергия природы ума и представляется вторая возможность освобождения. Если мы снова не узнаём ее, тогда возникающие негативные эмоции начинают затвердевать в виде разнообразных обманчивых восприятий. Все вместе они продолжают творить иллюзорный мир, называемый нами сансарой и заключающий нас в темницу бесконечного цикла рождений и смерти. Духовная практика целиком посвящена тому, чтобы обратить вспять этот «прогресс неведения», как я его называю, и тем самым растопить, растворить совокупность взаимозависимых и прочно связанных между собой обманчивых восприятий, которые держат нас в устроенной нами самими ловушке иллюзорной реальности.

Точно так же, как в момент смерти, когда восходит сияние основы, в бардо дхарматы нет никакой гарантии освобождения. Когда возникает сияющий свет мудрости, он сопровождается появлением простых, мягких и приятных звуков и огней, которые гораздо менее интенсивны и ошеломляющи, чем свет мудрости. Эти проявления тусклого света — дымчатого, жёл-

того, зелёного, голубого, красного и белого — представляют собой наши привычные, бессознательные тенденции, накопленные эмоциями гнева, жадности, неведения, желания, зависти и гордыни. Это основные эмоции, которые создают шесть соответствующих миров сансары: ад, мир голодных духов, животных, людей, полубогов и богов.

Если мы не научились узнавать это измерение дхарматы, присущее природе ума, и не добились устойчивости в его узнавании при жизни, как только начнёт оживать и пробуждаться наша исходная тенденция к цеплянию, в котором мы упражнялись всю свою жизнь, нас инстинктивно начинает тянуть к тусклому свету шести миров сансары. Наше сознание в страхе отступает перед мощным сиянием мудрости. А приятный свет, как дружеское приглашение наших привычных тенденций, соблазнит нас принять новое рождение, определяемое той негативной эмоцией, которая доминирует в нашей карме и потоке сознания.

Чтобы проиллюстрировать весь этот процесс, возьмём пример появления одного из мирных будд, как он описан в «Тибетской книге мёртвых». Учитель или духовный друг обращается к сознанию умершего:

О сын (дочь) просветлённого семейства, слушай не отвлекаясь!

На третий день возникнет жёлтый свет, представляющий чистую сущность элемента земли. Одновременно из жёлтой южной сферы будд, известной под названием «Достославная», пред тобой предстанет Будда Ратнасамбхава. С телом жёлтого цвета, держа в руках драгоценность, исполняющую желания, он восседает

на троне, покоящемся на лошадях, в объятиях своей совершенной супруги Мамаки. Его окружают два бодхисаттвы, Акашагарбха и Самантабhadра⁴, и две девы-бодхисаттвы, Мала и Дуна. Всего в пространстве радужного света сияют шесть образов будд.

Изначальная чистота скандхи чувства — мудрость равноственности — ослепительный жёлтый свет, украшенный большими и малыми, лучезарными и прозрачными тигле, нестерпимо яркий для глаз, будет струиться из сердца Ратнасамбхавы и его супруги, проникая в твоё сердце, так что глаза твои не смогут вынести его сияния.

Одновременно со светом мудрости появится тусклый голубой свет, представляющий мир людей, и проникнет в твоё сердце. В этот миг по причине гордыни ты в ужасе убежишь от нестерпимо яркого жёлтого света, но испытаешь наслаждение от тусклого голубого света мира людей и привяжешься к нему.

В этот момент не бойся пронизывающего жёлтого света и его ослепительного сияния, но узнай в нём мудрость. Позволь своему ригпа пребывать в нём расслабленно и непринуждённо, в состоянии, свободном от любого деяния. Доверься ему с чувством преданности и горячего к нему стремления. Если ты узнаешь в этом свете естественное сияние ригпа, то, даже если ты не испытаешь веры и преданности и не произнесёшь вдохновенной молитвы, все образы будд и лучи света сольются с тобой нераздельно и ты достигнешь состояния будды.

Если ты не распознаешь в нём естественное сияние ригпа, молись ему с преданной верой, ду-

мая: «Это свет сострадательной энергии Будды Ратнасамбхавы. Я принимаю в нём прибежище». Поскольку это на самом деле Будда Ратнасамбхава, явившийся, чтобы провести тебя через все ужасы бардо, и это на самом деле светоносный крюк энергии его сострадания, пусть твоё сердце исполнится преданной веры в него.

Не наслаждайся тусклым голубым светом мира людей. Это соблазнительный путь привычных тенденций, накопленных в силу гордыни. Если ты привяжешься к нему, то попадёшь в мир людей, где будешь подвержен страданиям рождения, старости, болезни и смерти, и упустишь свой шанс выбраться из трясины сансары. Этот (тусклый голубой свет) — помеха на пути к освобождению, не смотри на него и откажись от гордыни! Откажись от привычных тенденций! Не привязывайся к этому (тусклому голубому свету)! Не стремись к нему! С чувством преданности устремись к ослепительно сияющему жёлтому свету, сосредоточь всё своё внимание на Будде Ратнасамбхаве и молись:

Увы!

Когда во власти сильной гордыни я блуждаю
в сансаре,

Пусть Будда Ратнасамбхава ведёт меня

По пути сияющего света, который есть

«мудрость равностности»,

А его совершенная супруга Мамаки пусть следует
позади меня.

Да помогут они мне пройти опасный путь бардо

И приведут меня к совершенному состоянию
будды.

С чувством глубокой преданности произнося эту вдохновенную молитву, ты растворишься в радужном свете в сердце Будды Ратнасамбхавы и его супруги и станешь самбхогакая буддой⁵ в южной сфере будд, известной как «Достославная».

В завершение этого описания явления Будды Ратнасамбхавы текст объясняет, что благодаря такому указующему наставлению, выполненному учителем или духовным другом, освобождение гарантировано независимо от того, насколько слабы могут быть способности умершего. И все же, добавляет «Тибетская книга мёртвых», из-за своей негативной кармы некоторые люди могут так и не узнать природы ума и не обрести освобождения даже после того, как учитель многократно «покажет» её. Они спасаются бегством во власти желания и своих загрязнений, ужасаясь разных проявлений звуков и света. Тогда на следующий «день» появляется другой будда — Ами табха, Будда Безграничного Света, с мандалой своих божеств и в величии ослепительно сияющего красного света. Вместе с ним возникает соблазнительный тусклый жёлтый свет, путь к миру голодных духов, порождённый жадностью и злонамеренностью. И таким же образом «Тибетская книга мёртвых» представляет по очереди каждое из мирных и гневных божеств.

Меня часто спрашивают: «Предстанут ли эти божества перед западным человеком? И если да, то будут ли они иметь знакомый ему западный облик?»

Проявления бардо дхарматы называются «спонтанно присутствующими». Это означает, что они ничем не обусловлены и, будучи изначально присущими нам, существуют в каждом человеке. Их появление не зави-

сит от уровня нашей духовной реализации, последний влияет только на их узнавание. Они не предназначены исключительно для людей Тибета и представляют собой фундаментальный опыт, свойственный абсолютно всем, однако способ их восприятия культурно обусловлен. Поскольку по природе своей они безграничны, проявления бардо дхарматы обладают свободой принимать любой облик.

Поэтому божества могут представать перед нами в наиболее привычных для нас образах. Например, для исповедующего христианство божества могут принять облик Христа или Богоматери. Вообще, главной целью просветлённого присутствия будд является оказание нам помощи, так что они могут принять любой облик, наиболее подходящий для того, чтобы быть полезными нам. Но в каких бы обликах ни являлись нам божества, важно сознавать, что в своей сущностной основе между ними нет решительно никакого различия.

Узнавание

В учении дзогчен объясняется, что, так же, как нельзя узнать сияние основы, не достигнув подлинной реализации природы ума и устойчивости в практике трекчо, вряд ли возможно узнать бардо дхарматы без достижения устойчивости в практике тогал. Реализованный практик, освоившийся с переживанием сияния природы ума и закрепивший его, уже в этой жизни прямо знакомится с теми явлениями, которые возникают в бардо дхарматы. Эти энергия и свет находятся внутри нас, хотя в данный момент они пока скрыты. Когда тело и грубые аспекты ума умирают, они естественным

образом освобождаются, и наша истинная природа сияет проявлениями цвета, звука и света.

Тем не менее не только практика тогал позволяет использовать это бардо как возможность освобождения. Буддисты, практикующие тантру, связывают проявления бардо дхарматы со своей собственной практикой. В тантре принцип видения божеств используется как средство общения. Трудно установить связь с присутствием просветлённых энергий, когда они не обладают какой-нибудь формой или основой для личного общения. Образы божеств следует понимать как метафоры, которые олицетворяют и фиксируют бесконечные энергии и качества ума мудрости будд. Их воплощение в форме божеств позволяет практикующему узнать их и установить с ними связь. Упражняясь в том, чтобы создавать и затем растворять образы божеств в практике визуализации, практикующий постепенно осознаёт, что божество неотделимо от воспринимающего его ума.

В тибетском буддизме практикующие используют практику *йидама*, то есть практику определённого будды или божества, с которым они обладают сильной кармической связью. Йидам олицетворяет для них истину, и его призывание составляет сердце их практики. Практикующие тантру не воспринимают видения дхарматы как внешние явления, а, связывая их с практикой своего йидама, объединяются и сливаются с ними. Поскольку с помощью практики они узнают в йидаме естественное излучение просветлённого ума, они способны воспринимать видения в свете этого узнавания, позволяя им возникать в виде божеств. Благодаря своему чистому восприятию все возникающие в бардо явления практикующий признаёт как проявления йидама. Тогда силой своей практики

и благословений божества он освобождается в бардо дхарматы.

Вот почему в тибетской традиции мирянам и обыкновенным практикующим, незнакомым с практикой йидама, советуют во всех возникающих явлениях признавать Авалокитешвару — Будду Сострадания, Падмасамбхаву или Амиабху — того, кто им наиболее близок. Одним словом, ваше узнавание видений бардо дхарматы зависит от той практики, которую вы выполняли в течение жизни.

Другой способ понимания бардо дхарматы состоит в том, чтобы рассматривать его как выражение двойственности в её наиболее чистом виде. С одной стороны, нам предоставляются здесь средства для достижения освобождения, и в то же самое время нас притягивает соблазн наших привычек и инстинктов. Мы одновременно испытываем как чистую энергию ума, так и крайнюю степень его замешательства. Нас словно вынуждают принять решение и сделать выбор в пользу одного или другого. Но само собой разумеется, что даже наличие или отсутствие такого выбора будет целиком и полностью зависеть от уровня совершенства нашей духовной практики, достигнутого в течение жизни.

ГЛАВА 18

Бардо становления

Для большинства людей опыт смерти ограничивается переходом в обычное состояние забытья по завершении процесса умирания. Три стадии внутреннего растворения могут пролететь очень быстро, словно три щелчка пальцами, как говорится в некоторых текстах. Белая и красная сущности отца и матери встречаются в сердце, и возникает переживание черноты, называемое «полным достижением». Возникает сияние основы, но мы не способны узнать его и впадаем в беспamięтство.

Как я уже говорил, это первая неудача в узнавании или первая стадия неведения, называемого по-тибетски *ма-ригпа* и являющегося полной противоположностью ригпа. Она знаменует для нас начало следующего цикла сансары, чей круг был на мгновение прерван в момент смерти. Затем возникает бардо дхарматы и мгновенно проскальзывает, оставаясь неузнанным. Это вторая неудача узнавания и вторая стадия неведения, *ма-ригпа*.

Первый миг нашего осознания — это ощущение, «будто небо и земля снова разделились». Мы внезапно

пробуждаемся в промежуточном состоянии, пролегающим между смертью и новым рождением. Наступает третье бардо смерти — бардо становления, *сипа бардо*.

В результате наших последовательных неудач узнать сначала сияние основы, а затем бардо дхарматы пробуждаются и активируются зёрна всех наших привычных тенденций. Бардо становления длится, начиная с их пробуждения и до момента нашего вхождения в лоно матери, знаменующего начало следующей жизни.

Слово «*сипа*» в «сипа бардо» переводится как «становление», но означает также «возможность» и «существование». Во время сипа бардо физическое тело этого мира уже не ограничивает ум и не мешает ему, поэтому он обладает безграничными возможностями для становления и нового рождения в разных мирах. Это бардо отличается также внешним существованием ментального тела и внутренним существованием ума.

Особой чертой бардо становления является то, что решающую роль здесь играет ум, в то время как бардо дхарматы разворачивалось в сфере ригпа. Поэтому в бардо дхарматы мы обладаем телом света, а в бардо становления — ментальным телом.

В бардо становления ум наделён необычайной ясностью и неограниченной подвижностью, но направление, в котором он движется, всецело определяется привычными тенденциями нашей прошлой кармы. Поэтому его называют «кармическим» бардо становления, ибо, как говорит Калу Ринпоче: «Это совершенно автоматический и слепой результат наших прошлых действий, или кармы, где ничто из происходящего не зависит от сознательного выбора существа; сила кармы просто швыряет нас во все стороны»¹.

Ум подходит здесь к следующей стадии в процессе своего постепенного развёртывания: от своего наиболее чистого состояния — сияния основы — через проявление света и энергии — видений бардо дхарматы — к более грубому проявлению ментальной формы в бардо становления. На этой стадии происходит процесс, обратный процессу растворения: вновь возникают ветра, и вместе с ними состояния ума, обусловленные неведением, желанием и гневом. Затем в связи с тем, что память о прошлом кармическом теле ещё свежа в нашем уме, мы облакаемся в «ментальное тело».

Ментальное тело

В бардо становления наше ментальное тело наделено рядом особых свойств. Оно обладает всеми чувствами. Оно чрезвычайно лёгкое, ясное и подвижное, и считается, что сила его восприятия в семь раз острее, чем при жизни. Оно также обладает зачатками ясновидения, которое не контролируется сознанием, но даёт ментальному телу способность прямо воспринимать мысли и чувства других.

Вначале форма этого ментального тела похожа на тело предыдущей жизни, но без малейших изъянов и в полном расцвете сил. Даже если вы были больны в этой жизни или страдали от физических или психических недостатков, в бардо становления у вас всё равно будет совершенное ментальное тело.

В одном древнем тексте дзогчен говорится, что своим размером ментальное тело соответствует телу ребёнка восьми-десяти лет.

Сила концептуального мышления, иначе называемая «кармическим ветром», не даёт ментальному

телу ни на мгновение оставаться в покое, и оно пребывает в непрестанном движении. Оно способно беспрепятственно направляться куда хочет одной силой мысли. Не имея физической опоры, оно может проходить сквозь твёрдые преграды — сквозь стены или горы².

Ментальное тело может видеть сквозь трёхмерные объекты. Однако, поскольку отцовская и материнская сущности физического тела отсутствуют, мы уже не видим света солнца или луны, и только некий тусклый свет освещает небольшое пространство прямо перед нами. Мы можем видеть других существ, находящихся в бардо, но живые существа не видят нас, за исключением тех, кто благодаря глубокому опыту медитации овладел ясновидением³. Поэтому возможны мимолетные встречи с существами, умершими до нас и странствующими в мире бардо, с которыми мы можем общаться некоторое время.

Так как в состав ментального тела входят пять элементов, оно кажется плотным, и мы по-прежнему ощущаем приступы голода. Учения о бардо говорят нам, что ментальное тело питается запахами и использует в качестве пищи дым благовоний, однако только в том случае, если подношения были сделаны для самого умершего.

В этом состоянии вся психическая деятельность происходит с необыкновенной быстротой: мысли возникают стремительно одна за другой, и мы можем одновременно делать несколько разных дел. Ум продолжает следовать своим привычным схемам, которые всё больше укрепляются, особенно привычка к цеплянию за переживания и вера в их независимую реальность.

Переживания бардо

В течение первых недель бардо мы ощущаем себя мужчиной или женщиной, которыми были в прошлой жизни. Мы не сознаём, что умерли. Мы возвращаемся домой к своей семье и близким, пытаемся заговорить с ними, дотронуться до них. Но они не отвечают нам и совершенно не замечают нашего присутствия. Наши отчаянные попытки привлечь их внимание заканчиваются неудачей. Мы бессильно смотрим, как они горько рыдают или сидят убитые горем, ошеломлённые нашей смертью. Мы тщетно пытаемся воспользоваться своими личными вещами. Для нас больше не накрывают стол и начинают свободно распоряжаться нашим имуществом. Охваченные гневом, обидой и разочарованием, мы чувствуем себя, по выражению «Тибетской книги мёртвых», «словно рыба, выброшенная на горячий песок».

Если мы очень привязаны к своему телу, мы можем даже попытаться, хотя и безуспешно, снова войти в него или будем всё время витать вблизи него. В особых случаях ментальное тело может оставаться вблизи своих личных вещей или тела в течение недель, а то и лет. И даже тогда мы всё ещё можем не сознавать, что умерли. Только заметив, что мы не отбрасываем тени, не отражаемся в зеркале и не оставляем следов на песке, мы в конце концов осознаём факт своей смерти. Страшный шок этого осознания может вновь привести нас к потере сознания.

Во время бардо становления мы ещё раз проживаем все события нашей прошлой жизни, вспоминая давно забытые мельчайшие детали и вновь посещая знакомые места, даже те, где, как говорят учителя, «мы про-

сто плюнули однажды на землю». Каждые семь дней мы заново переживаем свою смерть вместе со всей её болью и мучениями. Если смерть была мирной, мы ещё раз испытываем её мирный покой; если она была мучительной, к нам вновь возвращаются наши муки и страхи. Нужно помнить, что теперь мы переживаем всё это в семь раз интенсивнее, чем при жизни, и что вся негативная карма, накопленная нами в предыдущих рождениях, возвращается в мимолётном периоде бардо становления в безжалостном, концентрированном и хаотическом виде.

Словно в безумном кошмаре, мы беспокойно и одиноко блуждаем в реальности бардо, полагая, как и во сне, что реально существуем и обладаем физическим телом. Однако все переживания этого бардо являются чистыми порождениями нашего ума, обусловленными кармой и проснувшимися привычками.

Возвращаются к нам и ветра элементов, и, как говорит Тулку Ургьен Ринпоче, «раздаются громкие звуки четырёх элементов — земли, воды, огня и ветра: непрестанный грохот рушащихся позади нас гор; шумные раскаты бурной реки; гул пылающего, как вулкан, пожара и рёв сильнейшего урагана»⁴. В ужасающей темноте мы пытаемся скрыться от них, но три пропасти, белая, красная и чёрная, «глубокие и страшные» предстают перед нами. «Тибетская книга мёртвых» объясняет, что это наши гнев, желание и неведение. На нас обрушиваются ледяные ливни, град из гноя и крови; нас преследуют душераздирающие крики бестелесных созданий; за нами гонятся демоны — пожиратели плоти и хищные звери.

Нас безжалостно носит кармический ветер, и мы ни на мгновение не можем ощутить под собой прочной опоры. Как говорит «Тибетская книга мёртвых»:

«Всё это время вас в яростном вихре, словно толкая сзади, несёт ужасный, невыносимый смерч кармы». Охваченные страхом, бросаемые из стороны в сторону, как пух одуванчика на ветру, мы беспомощно скитаемся во мраке бардо. Нас мучают голод и жажда, и мы всюду ищем убежище. Наши восприятия меняются каждый миг; по выражению «Тибетской книги мёртвых», нас попеременно, «как из катапульты», бросает из радости в печаль и обратно. В нашем сознании просыпается страстное желание физического тела, которое нам никак не удаётся найти, и это заставляет нас страдать ещё больше.

Карма полностью моделирует весь пейзаж нашего восприятия, а наши заблуждения и иллюзии наполняют мир бардо своими кошмарными образами. Если мы привыкли к благому поведению в жизни, наше восприятие и переживания в бардо будут окрашены чувством счастья и блаженства. Если же в своих жизнях мы творили зло и вред другим, мы будем испытывать мучения, горе и страх. Так, в Тибете считается, что рыбаки, мясники и охотники подвергаются нападению чудовищных видений своих бывших жертв.

Те, кто внимательно изучал данные околосмертного опыта, в особенности, «просмотр жизни», являющийся одной из его характеристик, иногда задают себе вопрос о судьбе великих преступников. Трудно даже представить себе весь ужас переживаний, которые должен испытывать в бардо какой-нибудь главарь наркомафии, кровавый диктатор или нацистский палач. Ибо «панорамный просмотр жизни», похоже, указывает на то, что после смерти мы можем *в полной мере* испытать все страдания, прямо или косвенно причинённые нами другим существам.

Продолжительность бардо становления

Бардо становления длится в среднем сорок девять дней или, как минимум, одну неделю. Но вообще время его продолжительности может быть очень разным, точно так же, как в жизни, — одни живут до ста лет, а другие умирают молодыми. Некоторые могут даже застрять в бардо, став духом или призраком. Дуджом Ринпоче объяснял, что в течение первых трёх недель бардо становления ещё чувствуется сильное влияние прошлой жизни, именно поэтому это время является самым важным периодом, когда мы можем помочь умершему. Затем постепенно начинают складываться очертания будущей жизни, и её влияние становится доминирующим.

Мы должны находиться в бардо до тех пор, пока не установим кармическую связь с нашими будущими родителями. Бардо представляется мне иногда неким залом ожидания для транзитных пассажиров, где они пребывают сорок девять дней, прежде чем отправиться в следующую жизнь. Но существуют две особые группы людей, которым не нужно ждать в промежуточном состоянии, так как сильная карма сразу уносит их к новому рождению. Первые прожили благую и чрезвычайно полезную жизнь, и так упражняли свой ум с помощью духовной практики, что сила их реализации ведёт их прямо к последующему благоприятному рождению. Вторые же прожили неблагую жизнь и принесли много вреда другим; эти без промедления низвергаются в следующее рождение, каким бы оно ни было.

Суд

Некоторые учения о бардо описывают сцену суда, своего рода просмотр всего жизненного пути, похожий на посмертный суд, упоминаемый во многих мировых культурах. Ваша чистая совесть, белый ангел-хранитель, выступает в качестве защитника, перечисляя всё, что было сделано вами хорошего, в то время как ваша нечистая совесть, чёрный демон, перечисляет пункты обвинения. Всё хорошее и плохое подсчитывается в виде белых и чёрных камешков. Затем председательствующий «Владыка смерти» сверяется с зеркалом кармы и выносит приговор⁵.

Мне кажется, что в этой сцене суда есть интересные параллели с просмотром жизни в околосмертном состоянии. *В конечном счете, весь суд происходит в нашем собственном уме. Мы сами являемся и судьёй, и обвиняемым.* Как сказал Реймонд Моуди: «Интересно отметить, что приговор в изученных мною случаях выносился не существом света, которое выглядело любящим и принимающим всех людей такими, какие они есть, а скорее самим человеком, предстоящим пред судом»⁶.

Женщина, пережившая околосмертный опыт, рассказывала Кеннету Рингу: «Тебе представляют всю твою жизнь, и ты её судишь... Ты судишь сама себя. Все твои грехи тебе уже прощены, но сможешь ли ты сама простить себя за всё то, что должна была сделать и не сделала, за всю свою мелкую ложь и сделки с совестью? Сможешь ли ты простить себе всё это? В этом и состоит суд»⁷.

Сцена суда также показывает нам, что в конечном итоге самым главным является мотивация наших

поступков и что мы не можем избежать последствий наших действий, слов и мыслей, а также оставленных ими следов и привычек. Это означает, что мы несём полную ответственность не только за эту жизнь, но и за все свои будущие жизни.

Сила ума

В бардо наш ум очень лёгок, подвижен и уязвим, поэтому любая возникающая мысль, хорошая или плохая, обладает огромной силой воздействия. В отсутствии физического тела, предоставляющего нам прочную опору, мысли становятся самой реальностью. Только представьте себе острую горечь и гнев, которые мы можем почувствовать при виде небрежно проводимой по нам похоронной службы, жадных родственников, ссорящихся из-за нашего имущества, или друзей, которых мы искренне любили, думая, что они тоже любят нас, насмешливо, обидно или просто снисходительно отзывающихся о нас. Наша реакция в такой ситуации может быть чрезвычайно опасной, и возникающая ярость может привести нас прямо к несчастливому рождению.

Безграничная сила мысли является поэтому *главной* чертой бардо становления. В этот ключевой момент мы оказываемся совершенно беззащитными перед всеми наклонностями и привычками, которым мы позволили развиться и управлять нашей жизнью. Если не выявить эти наклонности и привычки сейчас, в течение жизни, и не уберечь свой ум от их цепкого влияния, мы станем их беспомощной жертвой в бардо становления. Малейшее раздражение может привести здесь самое губительное воздействие. Именно

поэтому «Тибетскую книгу мёртвых» вам должен читать тот, с кем у вас были хорошие отношения, в противном случае один только звук голоса читающего может привести вас в ярость, последствия которой могут быть самыми трагическими.

Учения содержат много примеров крайней ранимости ума в бардо становления. Наиболее ярким является сравнение ума с раскалённым куском железа, который можно гнуть как угодно, пока он не остыл, и который быстро застывает затем в приданной ему форме. Похожим образом ведёт себя и ум. Единственная положительная мысль в этом бардо может привести прямо к просветлению, и единственная негативная реакция может низвергнуть в пучину интенсивного и продолжительного страдания. «Тибетская книга мёртвых» предупреждает нас со всей строгостью:

Пришло время, когда пред тобой пролегает черта, разделяющая восхождение и падение; пришло время, когда, предавшись лени даже на миг, ты погрязнешь в пучине вечного страдания; пришло время, когда, сосредоточившись лишь на мгновение, ты вкусишь вечного блаженства. Сосредоточь свой ум, стремись продлить результаты благой кармы.

«Тибетская книга мёртвых» старается пробудить в умершем связь с любой знакомой ему духовной практикой, призывая оставить всякую привязанность к людям и вещам, отказаться от тоски по телу, не поддаваться желанию и гневу, отвечать добром на зло и даже не помышлять о совершении дурных поступков. Текст напоминает умершему, что бояться нечего. С одной стороны, ужасающие образы бардо являются

не более чем его собственными иллюзорными проекциями, которые по своей природе пусты. С другой стороны, он сам обладает всего лишь «ментальным телом привычных тенденций», природа которого тоже пуста. «Пустота не может причинить вред пустоте».

Зыбкая и изменчивая природа бардо становления также может быть источником многочисленных возможностей освобождения, и крайнюю чувствительность ума можно использовать как преимущество. Всё, что для этого нужно, — это вспомнить хотя бы одно наставление, позволить возникнуть в нашем уме хотя бы одной положительной мысли. Достаточно вспомнить любое учение, вдохновившее нас осознать природу ума, испытать простое намерение практиковать или почувствовать глубокую связь с духовной практикой, и это само по себе может освободить нас.

В бардо становления сферы будд не появляются сами собой, как в бардо дхарматы. Однако, просто вспомнив о них, вы можете перенестись прямо туда одной только силой мысли и приблизиться к просветлению. Считается, что, если вы сможете воззвать к будде, он мгновенно появится перед вами. Но помните, что, несмотря на неограниченные возможности этого бардо, вы должны быть способны если не полностью, то хотя бы отчасти сохранять контроль над своим умом. Сделать же это чрезвычайно трудно из-за крайне ранимого, мятущегося и беспокойного состояния, в котором он здесь находится.

Поэтому всякий раз, когда вы сможете восстановить своё осознание, пусть даже на мгновение, сразу же вспомните свою связь с духовной практикой, вспомните своего учителя или будду и изо всех сил призовите его. Если в течение жизни вы развили естественный рефлекс молиться, когда вы находитесь

в трудном положении или критической ситуации, где всё выходит из-под контроля, тогда вы сможете тотчас призвать или вспомнить просветлённое существо: Будду или Падмасамбхаву, Тару или Авалокитешвару, Христа или Богородицу. И если вы способны с искренней верой и преданностью призвать их из глубины сердца, то сила их благословения освободит ваш ум в пространстве ума мудрости будд. В жизни молитва может казаться порой не столь действенной, но сила её воздействия в бардо беспрецедентно велика.

Тем не менее данное мной описание бардо становления показывает, насколько трудно в этот критический момент без предварительной подготовки сосредоточить свой ум. Достаточно подумать о том, что во время сна или ночного кошмара нам практически невозможно вспомнить про молитву, настолько бессильными и беспомощными мы себя чувствуем. Так и в бардо становления столь же трудно, если не ещё труднее, просто собраться с мыслями. Вот почему ключевым словом, неустанно повторяющимся в «Тибетской книге мёртвых», является призыв: «Не отвлекайся!». Книга предупреждает нас:

*Здесь проходит черта, разделяющая будд
и чувствующих существ...
«В один миг — разделение, в один миг — полное
просветление».*

Перерождение

Когда приближается время нового рождения, всё сильнее ощущается потребность в опоре материального тела, и вы начинаете искать какое-нибудь тело,

в котором можно было бы переродиться. Появляются различные знаки, предупреждающие вас о том мире, в котором вы, скорее всего, родитесь. Каждый из шести миров существования излучает определённый свет, и вы почувствуете тягу к одному из них в зависимости от той негативной эмоции, которая доминирует в вашем сознании. Если вас притянет к одному из этих огней, то будет очень сложно вернуться обратно.

Затем начнут возникать различные образы и видения, связанные с шестью мирами. По мере углубления знакомства с учениями вы научитесь правильнее понимать их истинный смысл. В разных учениях знаки могут слегка различаться. Согласно некоторым из них, если вы должны переродиться в мире богов, вам покажется, что вы входите в многоэтажный небесный дворец. Если вам предстоит переродиться в мире полубогов, вы увидите себя стоящим посреди вращающегося оружия, похожего на огненные диски, или идущим на поле битвы. Если вам суждено стать животным, вы обнаружите себя в пещере, в земляной норе или в гнезде из соломы. Если вы увидите пни, дремучий лес или тканую материю, то вам грозит перерождение голодным духом. А если вам суждено переродиться в аду, вы почувствуете, как вас, беспомощного, ведут в чёрную яму, вниз по чёрной дороге, в мрачную местность с чёрными и красными домами или в железный город.

Существует множество других знаков, указывающих место нового рождения, таких как направление вашего взгляда или вашего движения. Если это мир богов или людей, то ваш взгляд будет направлен вверх; если животный мир, то вы будете смотреть прямо перед собой, как это делают птицы. А если вас ждёт мир голодных духов или ад, вы будете смотреть вниз, будто готовясь нырнуть.

Когда начнут возникать любые из этих знаков, необходимо быть настороже, чтобы избежать этих несчастливых перерождений.

Одновременно вы испытаете сильное влечение и желание попасть в определённые миры, и вас инстинктивно туда потянет. Учения предупреждают нас, что в это время нам грозит серьёзная опасность. Во власти жадного стремления родиться вновь вы можете устремиться в любое место, которое покажется вам безопасным. Если ваше желание останется неудовлетворённым, возникающий при этом гнев сам по себе внезапно положит конец вашему пребыванию в бардо и потоком своей негативной энергии вынесет вас в следующее рождение. В этом случае, как вы понимаете, ваше будущее перерождение будет прямо определяться желанием, гневом и неведением.

Представьте себе, что вы устремляетесь к какому-нибудь убежищу, просто чтобы укрыться от натиска переживаний бардо. Потом вы можете привязаться к нему и в страхе покинуть его будете готовы принять любое рождение, просто чтобы снова родиться, неважно где. В своем замешательстве, говорит «Тибетская книга мёртвых», вы можете спутать хорошее место рождения с плохим, и наоборот. Вы можете даже услышать голоса ваших близких, зовущих вас, или чьё-то обольстительное пение и последовать за ним, но обнаружите только, что вас заманили в низшие миры.

Нужно быть крайне осторожным, чтобы слепо не попасть в один из этих неблагоприятных миров. Примечательно, однако, что, как только вы начинаете осознавать, что с вами происходит, вы получаете возможность оказать реальное влияние на свою судьбу и изменить её.

В конце концов, ветер кармы принесёт вас к тому месту, где ваши будущие родители вступили в любовные отношения. Увидев их, вы испытаете волнение, и в тот же миг в силу своих прошлых кармических связей почувствуете сильную привязанность или отвращение. Привязанность и влечение к матери и отвращение или ревность к отцу послужат причиной для вашего рождения мальчиком, а в обратном случае — девочкой⁸. Но стоит вам поддаться силе подобных страстей, они не только вовлекут вас в новое рождение, но любая их этих эмоций способна будет привести к перерождению в низшем мире.

Можно ли что-нибудь сделать в этот момент, чтобы избежать перерождения или сознательно выбрать своё новое рождение? Учения о бардо дают нам два различных вида наставлений: способы избежать перерождения и, если это не удалось, способы выбрать благоприятное перерождение. Рассмотрим сначала наставления для закрытия входа в новое рождение.

Самый лучший способ — это отказаться от таких эмоций, как желание, гнев и ревность, и осознать, что ни одно из переживаний бардо не обладает действительной реальностью. Если вы способны осознать это и оставить ум покоиться в пустоте его истинной природы, это само по себе предохранит вас от перерождения. «Тибетская книга мёртвых» предупреждает:

Увы! Отец и мать, великая буря, смерч, гром, ужасающие образы — все возникающие явления — иллюзорны по своей природе. Как бы они ни проявлялись, они лишены реальности. Все феномены обманчивы и неверны, словно мираж. Все непостоянны и изменчивы. Какой прок от желания? Какой прок от страха? Всё это — лишь

попытка признать существующим то, чего не существует...

Далее «Тибетская книга мёртвых» дает нам следующий совет:

«Все феномены — порождения моего ума, и сам этот ум — пустота, нерождённая и не ведающая препятствий». Помня об этом, храни свой ум в естественной чистоте, покаявшись в своей собственной природе, как вода, налитая в воду, таким как он есть, свободным, открытым и расслабленным. Позволив ему пребывать естественно и непринуждённо, ты можешь быть уверен, что вход в лоно всех видов рождения, безусловно, будет закрыт»⁹.

Следующий способ избежать перерождения состоит в том, чтобы видеть в своих потенциальных родителях будду, учителя или божество-йидама. Или нужно стараться, по крайней мере, зародить в себе чувство отречения по отношению к возникающему в нас страстному желанию и думать о чистых обителях будд. Это предохранит вас от перерождения в шести мирах и может помочь родиться в одной из чистых земель.

Если вы не способны сосредоточить свой ум для проведения даже этой практики, тогда остаются способы выбора нового рождения, связанные с ориентирами и признаками различных миров. Если вам предстоит родиться снова или вы сознательно хотите принять рождение, чтобы продолжить свой духовный путь на благо других, то вы должны стремиться только к рождению в мире людей. Только здесь существуют оптимальные условия для духовного развития. Если вам суждено родиться в благоприятной ситуа-

ции в мире людей, то, согласно учениям, вы ощутите, что прибываете в роскошный и красивый дом или город, в толпу людей, или у вас будет видение пар в любовном соитии.

Однако, как правило, у нас не бывает выбора. Нас влечёт к месту следующего рождения «так же неотвратно, как птицу, которую заманивают в клетку, как огонь пожирает сухую траву, или как трясина засасывает животное». «Тибетская книга мёртвых» говорит: «О сын (дочь) просветлённого семейства, даже если ты не желаешь, ты не властен над собой — беспомощный, ты вынужден идти».

Тем не менее учения не перестают вдохновенно напоминать нам, что надежда остаётся всегда. И *теперь* настает время для молитвы. Собравшись усилием воли и сосредоточившись на своем намерении, всё ещё можно добиться рождения в одной из обителей будд. Или же вы можете зародить глубокое намерение родиться в человеческой семье, где у вас будет возможность встретить духовный путь и продолжить движение к освобождению. Когда вы находитесь во власти сильной кармы и вас влечёт к рождению в определённом мире, у вас уже просто не будет выбора. Тем не менее ваши прошлые устремления и молитвы могут помочь вам изменить свою судьбу и принять рождение, которое однажды приведёт вас к освобождению.

Даже войдя в лоно матери, вы можете продолжать молиться о том, чтобы это произошло. В этот момент вы можете представить себя в образе просветлённого существа (обычно учителя советуют образ Ваджрасаттвы¹⁰), благословить лоно, в которое вы входите, как священное окружение — «дворец богов» — и продолжать выполнять практику.

*Теперь, когда для меня настает бардо
становления,
Я однонаправленно сосредоточу свой ум
И, стремясь продлить результаты благой кармы,
Закрою вход в новое рождение и постараюсь
не переродиться.
Теперь нужны непреклонность и чистое видение,
Я оставлю негативные эмоции и буду созерцать
учителя.*

В конечном счёте, наше влечение к перерождению — следствие горячего стремления нашего ума к существованию в определённом мире, а его тенденция к цеплянию и фиксации находит своё конечное выражение в рождении нового физического тела. Так начинается следующая стадия процесса проявления, разворачивающегося, как мы видели, сквозь все состояния бардо.

Если вам удалось направить свой ум к рождению в человеческом мире, вы прошли полный цикл. Вы готовы вновь родиться в естественном бардо этой жизни. Когда вы увидите своих отца и мать в любовном соитии, вас неизбежно потянет к ним, и вы войдёте в лоно. Это положит конец бардо становления, в то время как ваш ум ещё раз быстро испытает все знаки стадий растворения и рассвет сияния основы. Снова возникнет переживание черноты полного достижения, и в тот же момент произойдёт соединение с новым лонем.

Итак, жизнь начинается тем же, чем и кончается, — сиянием основы.

Помощь после смерти

В современном мире, когда кто-то умирает, одним из источников глубокой боли для тех, кто остаётся жить, часто является горькая убеждённость в том, что они уже ничем не могут помочь своим близким, ушедшим из жизни. Такая уверенность только отягощает и омрачает трагическое одиночество их скорби. Однако это совсем не так. Существует великое множество способов помочь умершим и, таким образом, помочь самим себе пережить их утрату. Одна из отличительных черт буддизма и одна из форм наиболее глубокого практического выражения всеведения и сострадания будд — это целый набор особых практик, предназначенных для оказания помощи умершему человеку и способных принести утешение скорбящим. Всеохватное видение жизни и смерти в тибетском буддизме ясно показывает, что именно потому, что не существует барьеров между тем, что мы зовём «жизнью» и «смертью», мы можем оказывать помощь людям в любой ситуации. Согревающая сила, излучаемая сострадательным сердцем, способна достигнуть любого существа и помочь ему во всех возможных мирах и состояниях.

Когда мы можем помочь

Бардо становления, описанное выше, может показаться периодом крайнего замешательства и смятения. Однако оно заключает в себе великую надежду. Характеристики ментального тела, делающие его столь уязвимым в этом бардо, — ясность, подвижность, чувствительность и ясновидение — *в то же самое время делают его особенно восприимчивым к помощи со стороны живущих*. Отсутствие у него физической формы или основы делает его легко управляемым. «Тибетская книга мёртвых» сравнивает ментальное тело с конём, которым легко управлять с помощью узды, или с огромным бревном, которое почти невозможно сдвинуть с места на суше, но, погрузив его в воду, можно безо всяких усилий направлять куда угодно по своему желанию.

Самое важное время для проведения духовных практик для умерших — это сорок девять дней бардо становления, где особое значение имеет первый период, насчитывающий двадцать один день. Дело в том, что в течение первых трех недель усопший сохраняет сильную связь с *этой* жизнью, что делает его более восприимчивым к нашей помощи. Именно в этот период духовная практика может наиболее действенно повлиять на будущую судьбу умершего, улучшив его шансы на освобождение или, по крайней мере, на благоприятное перерождение. Нужно сделать всё возможное, чтобы оказать помощь умершему именно в этот период, до того как начнётся процесс постепенного формирования физической формы будущей жизни. Согласно учениям, это происходит между двадцать первым и сорок девятым днём после кончины,

и тогда шансы на реальное изменение в судьбе человека становятся весьма ограниченными.

И всё же помощь умершему не ограничивается сорокадевятидневным сроком после кончины. *Никогда не поздно помочь тому, кто умер, и не важно, как давно это случилось.* Можно помочь человеку, который умер сто лет назад, и ваша практика всё равно принесёт ему пользу. Дуджом Ринпоче любил повторять, что, даже если кто-то достиг просветления и стал буддой, он всё равно нуждается в любой возможной поддержке в своей деятельности по оказанию помощи другим.

Как мы можем помочь

Самый лучший и простой способ помочь умершему человеку — это провести практику пховы, изложенную в тринадцатой главе «Духовная помощь умирающим», как только мы узнаем о его смерти.

В Тибете говорят, что так же, как природа огня в горении, а воды — в утолении жажды, природа будд состоит в том, чтобы являться по первому зову: столь безгранично их сострадательное желание помочь всем живым существам. Ни в коем случае не следует думать, что ваше обращение к олицетворению истины за помощью для умершего друга будет менее действенным, чем молитва какого-нибудь святого человека. Благодаря вашей близости с умершим сила вашей любви и глубина духовной связи с ним придадут вашему призыву особую мощь. Учителя уверяют нас: позовите будд, и они *обязательно* откликнутся.

Кхандро Церинг Чодрон, духовная супруга Джамьянга Кхьенце, часто говорила, что если у вас

действительно доброе сердце и вы искренне желаете кому-то добра, то, когда вы молитесь за него, ваша молитва будет чрезвычайно действенной. Поэтому будьте уверены: в случае смерти близкого и дорогого вам человека, если вы молитесь за него с глубокой, искренней любовью, ваша молитва действительно *будет* обладать исключительной силой.

Лучше всего проводить практику пховы до того, как к телу умершего прикоснуться или куда-то его переместят. В случае если это невозможно, постарайтесь выполнить пхову в том месте, где он умер, или, по крайней мере, мысленно воссоздайте картину этого места. Существует сильная связь между умершим и местом его смерти, а также с моментом её наступления, особенно в случае трагической смерти.

Как я уже говорил, в бардо становления сознание умершего каждую неделю заново проходит через опыт своей смерти, точно в тот же день, когда это произошло. Поэтому вы можете выполнять пхову или другую, выбранную вами духовную практику в любой из сорока девяти дней, но особенно рекомендуется делать это в тот день недели, когда наступила смерть.

Каждый раз, когда мысль об умершем родственнике или друге всплывает в вашем сознании или когда кто-то упоминает его имя, пошлите ему мысленно всю свою любовь, а затем сосредоточьтесь на практике пховы и выполняйте её сколь угодно долго и часто.

Кроме того, при воспоминании об умершем, вы можете немедленно произнести мантру, например, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ (которую тибетцы произносят ОМ МАНИ ПЕМЭ ХУМ), мантру Будды Сострадания, которая очищает каждую из негативных эмоций, обуславливающих новое рождение¹; или мантру ОМ АМИ ДЕВА ХРИ — мантру Будды Амитабхи, Будды

Безграничного Света. После этого вы также можете выполнить практику пховы.

Независимо от того, практикуете ли вы, чтобы помочь своему близкому или нет, помните, что сознание в бардо обладает острым ясновидением, и даже простое направление ему добрых мыслей может принести огромное благо.

Когда вы молитесь о близком человеке, вы можете, если хотите, расширить круг своего сострадания и включить в свою молитву других умерших людей: жертв насилия, войны, природных бедствий, голода и нужды, или тех, кто, например, умер или умирает сегодня в концентрационных лагерях в Китае и Тибете. Вы можете также молиться о тех, кто умер много лет назад: о своих бабушке и дедушке или других давно ушедших членах семьи, или же о жертвах различных войн, к примеру, погибших в Первую и Вторую мировые войны. Представьте, что ваши молитвы сосредоточены на помощи тем, кто потерял свою жизнь в сильных страданиях, страхе или гнев.

Те, кто погиб насильственной или внезапной смертью, особенно остро нуждаются в духовной помощи. Жертвы убийств, самоубийств, несчастных случаев или войн легко могут попасть в ловушку собственного страдания, боли и страха или «застрять» в болезненном переживании своей смерти, что мешает им двигаться дальше сквозь процесс перерождения. Выполняя для них практику пховы, делайте это с гораздо большей силой и усердием, чем во всех других случаях.

Представьте, как мощные лучи света исходят от будд или божеств, сияющих состраданием и благостью. Этот свет изливается на умершего, полностью очищая его, освобождая от смятения и смертельных мучений, даруя ему чувство глубочайшего, окончательного покоя.

Всем своим существом представьте, как умерший растворяется в свете, и его исцелённое и освобождённое от всех страданий сознание взмывает вверх и навеки сливается воедино с умом мудрости будд.

Несколько человек с Запада, посетившие недавно Тибет, рассказали мне об одном случае, свидетелями которому они стали. Однажды у них на глазах китайский грузовик сбил насмерть тибетца, шедшего вдоль дороги. Проходивший мимо монах быстро подошёл к лежавшему на земле телу и присел рядом. Было видно, как он склонился над умершим и произнёс ему что-то на ухо, возможно, какую-то практику. Внезапно, к их изумлению, покойник ожил. Тогда монах выполнил практику, в которой они узнали практику переноса сознания, и снова провёл сознание умершего через процесс смерти. Что же тут произошло? Очевидно, что монах понял, что ужасный шок, произведённый смертью, оставил тибетца в страшном смятении, поэтому он действовал без промедлений: сначала освободил сознание умершего от его замешательства, а затем с помощью пховы перенёс его в чистую сферу будд или направил к благоприятному перерождению. Западным людям, видевшим всё это, монах показался обыкновенным человеком, но этот замечательный случай убеждает, что в действительности он был довольно опытным практикующим.

Медитационные практики и молитвы — не единственный вид помощи, который мы можем оказать умершим. Можно совершать от их имени акты милосердия, помогая больным и нуждающимся. Можно раздать их имущество бедным. Можно внести от их имени вклад в поддержку деятельности гуманитарных и духовных организаций, таких как больницы, хосписы или монастыри.

Мы можем также спонсировать затворничество серьёзных духовных практикующих или совместные молитвенные практики, проводимые великими учителями в священных местах, таких как Бодхгайя. Мы можем жертвовать свечи для обряда подношения света в память об умершем или спонсировать произведения искусства, предназначенные для духовной практики. Другой способ помощи умершему, особенно ценимый в Тибете и Гималаях, — выкуп и освобождение от неминуемой гибели животных, обречённых на смерть.

Очень важно при этом все заслуги и благо, производимые такими актами щедрости и милосердия, посвящать умершему человеку, а также всем другим людям, покинувшим этот мир, с пожеланием того, чтобы каждый из них смог получить лучшее перерождение и встретить благоприятные условия в следующей жизни.

Ясновидение умершего

Не забывайте, что ясновидящее сознание умершего в бардо становления в семь раз сильнее, чем при жизни. Это может стать для него причиной *великого страдания или великого блага*.

Поэтому очень важно после смерти близкого человека вести себя как можно более осторожно, чтобы не беспокоить его и не причинять ему боли. Когда умерший возвращается к тем, кого он оставил, или к тем, кого пригласили для проведения посвящённой ему практики, в своём новом состоянии он способен не только видеть происходящее, но и читать непосредственно мысли людей. Если родственники заняты только интригами да спорами о разделе его имущества,

если в них говорит лишь чувство привязанности или неприязни, а не подлинная любовь к усопшему, это может вызвать в нём сильный гнев, глубоко обидеть или разочаровать его, и сила этих бурных эмоций повлечёт его к несчастливому перерождению.

Представьте только, что умерший видит, как те, кто должны выполнять для него духовную практику, делают это безо всякого искреннего чувства или желания принести ему пользу, и вместо этого их ум рассеянно занят самыми тривиальными помыслами. При виде этого он может потерять последние остатки своей веры. Точно так же, если умерший увидит дорогого ему человека беспомощным и обезумевшим от горя, это может его глубоко опечалить. А если он обнаружит, что родственники только из-за денег приговаривались, что любят его, это может стать для него таким горьким потрясением, что он вернётся призраком, чтобы преследовать тех, кто унаследует его состояние. Теперь вы видите, что все наши мысли, действия и поступки по отношению к умершим обладают чрезвычайной важностью и гораздо более сильным влиянием на их будущую судьбу, чем мы обычно это себе представляем².

Теперь вам должно быть понятно, почему для спокойствия духа умершего так существенно важна гармония между его близкими. По этой причине в Тибете, когда друзья и родственники умершего собирались вместе, им рекомендовалось проводить совместные духовные практики и как можно чаще повторять мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Каждый в Тибете умел это делать, и все знали, что это обязательно поможет умершему, поэтому они с радостью собирались для участия в горячей совместной молитве.

Ясновидение умершего в бардо становления также является причиной неимоверного блага, которое могут принести ему духовные практики, выполняемые для него учителем или опытным практикующим.

Помощь учителя сводится к тому, что, оставаясь в изначальном состоянии ригпа, природы ума, он призывает ментальное тело умершего, блуждающее в бардо становления. Когда ментальное тело, вызванное силой медитации, предстаёт пред учителем, тот может указать ему сущностную природу ригпа. Благодаря своему ясновидению существо в бардо может непосредственно видеть ум мудрости учителя, и, таким образом, прямо войти в состояние природы ума и освободиться.

По той же самой причине любая практика, выполняемая обычным практикующим для своего умершего друга, может принести ему неимоверную пользу. Можно, к примеру, выполнить практику Ста мирных и гневных божеств, связанную с «Тибетской книгой мёртвых», или просто пребывать в устойчивом состоянии сострадания. Благо от этого будет безмерным, особенно если вы призовёте умершего и поместите его в самое сердце своей практики.

Когда умирают практикующие буддисты, об этом сразу сообщают их учителю и всем их духовным друзьям и наставникам, чтобы они могли немедленно начать практиковать для них. Обычно я собираю имена умерших людей и посылаю их известным мне великим учителям в Индию и Гималаи. Каждые несколько недель они включают их имена в практику очищения, и раз в год — в десятидневную интенсивную групповую практику, проводимую в монастырях³.

Практики для умерших в тибетском буддизме

1. «ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЁРТВЫХ»

В Тибете после выполнения практики пхова для умирающего постоянно читают «Тибетскую книгу мёртвых» и проводят связанные с ней практики. У нас в Восточном Тибете «Тибетскую книгу мёртвых» было принято читать в течение всех сорока девяти дней после смерти. Чтение книги показывает умершим, через какие стадии процесса смерти они проходят, служит им проводником и источником вдохновения.

На Западе меня часто спрашивают, как может умерший слышать «Тибетскую книгу мёртвых»?

Ответ очень прост. Когда силой молитвы призывают сознание умершего, оно непосредственно видит наш ум и может в точности ощущать всё, что мы думаем или созерцаем. Поэтому умершие могут беспрепятственно понимать «Тибетскую книгу мёртвых» и проводящиеся для них практики, даже если они выполняются на тибетском языке. Язык вообще не является препятствием для существ в бардо, поскольку их ум может прямо постигать подлинную суть текста во всей её полноте.

По этой причине крайне важно, чтобы практикующий был максимально сосредоточен и внимателен при проведении практики для умершего, а не выполнял её формально и механически. Более того, поскольку умерший действительно испытывает переживания, описываемые в «Тибетской книге мёртвых», он может гораздо лучше нас осознавать её истину!

Мне иногда задают вопрос: «А что, если сознание уже впало в состояние забвения в момент смерти?» Поскольку мы не знаем, как долго умерший будет оста-

ваться в бессознательном состоянии и когда для него наступит бардо становления, «Тибетскую книгу мёртвых» читают и практикуют всё время, чтобы предусмотреть любое развитие событий.

Как же быть с теми, кто не знаком с буддийскими учениями или с «Тибетской книгой мёртвых», должны ли мы читать им эту книгу? Далай-лама дал на этот счёт ясное указание:

Верим мы в какую-либо религию или нет, в момент смерти очень важно сохранять умиротворённое состояние ума... С точки зрения буддизма, независимо от того, верит ли умерший в перерождение или нет, оно всё равно существует, поэтому умиротворённое состояние ума в момент смерти, даже если оно нейтрально, очень важно. Чтение «Тибетской книги мёртвых» человеку, который в неё не верит, может потревожить его ум... Оно может вызвать в нём отвращение и, таким образом, вместо помощи скорее навредить ему. Тем не менее в случае, если человек открыт для восприятия книги, мантры и имени будд могут помочь ему установить с ними некоторую связь и, таким образом, принести пользу. В каждом случае нужно прежде всего учитывать умственный настрой умирающего»⁴.

2. НЕ ДРЕН И ЧАНГ ЧОГ

Рука об руку с чтением «Тибетской книги мёртвых» проводится практика *не дрен*, ритуал сопровождения умершего, и *чанг чог*, ритуал очищения, в котором учитель сопровождает сознание умершего к благоприятному перерождению.

В идеале *не дрен* и *чанг чо* должны выполняться сразу после смерти или не позже сорока девяти дней после её наступления. Если тело отсутствует, сознание умершего призывается в так называемый *ценджанг* — изображение умершего с пометкой его имени, например, статуэтку, рисунок или даже фотографию. Действенность практик *не дрен* и *чанг чо* связана с тем, что в период сразу после смерти у умершего сохраняется сильное чувство обладания своим прежним телом.

Силой своей медитации учитель призывает сознание умершего, бесцельно блуждающее в бардо, в *ценджанг*, который представляет его личность. Затем сознание подвергается очищению; очищаются кармические семена шести миров; так же, как при жизни, умершему даётся учение, и после этого он вводится в природу ума. В завершение проводится практика *пховы*, и сознание умершего направляется прямо в один из миров будд. Затем *ценджанг*, представляющий старую и больше не существующую личность, сжигается, что очищает карму умершего.

3. Очищение шести миров

Мой учитель Дилго Кхьенце Ринпоче часто повторял, что практика очищения шести миров является наилучшей очистительной практикой для умершего практикующего.

Очищение шести миров — это практика, которую выполняют при жизни, используя элементы визуализации и медитации, для очищения в теле шести негативных эмоций и, соответственно, шести планов бытия, порождённых этими эмоциями. Она также очень эффективна при оказании помощи умершим и обладает особой силой, так как удаляет сами корни их кармы,

а значит, и их связь с сансарой. Это — самый существенный момент. Если не очистить эти негативные эмоции, то именно они своей властью навяжут умершему мир его следующего перерождения в сансаре.

Согласно тантрам дзогчен, негативные эмоции накапливаются в психофизической системе тонких каналов, внутренних ветров и энергий и собираются в определённых энергетических центрах тела. Семья адского мира и его причина, гнев, находятся в области подошв ног; мир голодных призраков и его причина, жадность и алчность, базируются в основании позвоночника; мир животных и его причина, неведение, находятся в пупке; человеческий мир и его причина, сомнение, пребывают в сердце; мир полубогов и его причина, ревность, — в горле; мир богов и его причина, гордыня, — на макушке.

В практике очищения шести миров, где очищается каждый из миров и его негативная эмоция, практикующий зримо представляет, что вся карма, созданная определённой эмоцией, теперь исчерпана, и что та часть тела, которая связана этой кармой, полностью растворяется в свете. Поэтому, выполняя данную практику для умершего, представьте всем своим существом, что по окончании практики вся его карма очищена, и его тело и всё его существо растворяется в сияющем свете⁵.

4. ПРАКТИКА СТА МИРНЫХ И ГНЕВНЫХ БОЖЕСТВ

Другим способом помощи умершему является практика Ста мирных и гневных божеств. (Эти божества описаны в семнадцатой главе «Внутреннее излучение»). Практикующий представляет своё тело как мандалу Ста мирных и гневных божеств. Мирные божества визуализируются в энергетическом центре в сердце,

а гневные — в мозгу. Затем практикующий представляет, как тысячи лучей света исходят от божеств по направлению к умершему, пронизывают его и очищают всю его негативную карму.

Практикующий произносит очистительную мантру Ваджрасаттвы, главного божества всех тантрических мандал и центрального божества мандалы Ста мирных и гневных божеств, чья сила специально используется для очищения и исцеления. Мантра Ваджрасаттвы — стослоговая мантра — содержит семенные слоги каждого из Ста мирных и гневных божеств⁶.

Можно использовать короткую, шестислоговую форму мантры Ваджрасаттвы: ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ (тибетцы произносят ее: *Ом Бенза Самто Хунг*). Сущностный смысл этой мантры таков: «О Ваджрасаттва! Силой своего благословения даруй очищение, исцеление и преображение!» Я очень рекомендую всем эту мантру для исцеления и очищения.

Другая важная мантра, которая содержится в тантрах дзогчен и практиках, связанных с «Тибетской книгой мёртвых»: А А ХА ША СА МА. Шесть слогов этой мантры обладают силой «закрыть врата» в шесть миров сансары.

5. Кремация

Как правило, во многих восточных традициях способом уничтожения трупа является *кремация*. В тибетском буддизме для кремации существуют также специальные практики. Крематорий или погребальный костёр представляют как мандалу Ваджрасаттвы или Ста мирных и гневных божеств, чётко визуализируют самих божеств и призывают их присутствие. Труп умершего рассматривается как действительное вместилище всех его загрязнений и негативной кар-

мы. По мере того как тело сгорает, божества поглощают всю негативную карму, словно яства на великом пиршестве, преобразуя их в природу своей мудрости. От божеств исходят сияющие лучи света, в которых целиком растворяется труп умершего, в то время как все его загрязнения очищаются в пылающем огне мудрости. Зримо представляя это, вы можете произносить стослоговую или шестислоговую мантру Ваджрасаттвы. Эта простая практика для кремации тела была передана и вдохновлена Дуджомом Ринпоче и Дилго Кхьенце Ринпоче.

Прах, оставшийся после кремации тела (или от *цэнджанга*), можно затем смешать с глиной для изготовления небольших изображений-оттисков, называемых *цаца*. Они благословляются и посвящаются во благо умершему, что создаёт благоприятные условия для хорошего перерождения.

6. ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Среди тибетцев практики и ритуалы традиционно проводятся каждый седьмой день после смерти или, если семья может себе это позволить, в течение всех сорока девяти дней. Для выполнения практик приглашают монахов и близких семье лам, имеющих связь с усопшим. В качестве подношений зажигаются масляные светильники и постоянно читаются молитвы, особенно пока тело не вынесено из дома. На алтарях расставляются подношения буддам, делаются подношения учителям, а бедным от имени усопшего раздают милостыню.

Такие еженедельные практики, посвящённые умершему человеку, считаются чрезвычайно важными, поскольку ментальное тело в бардо становления каждую неделю заново переживает свою смерть. Если

в результате благих дел в прошлом умерший обладает достаточным количеством заслуг, тогда проводимые практики могут сообщить ему заряд благой энергии, способной направить его в один из чистых миров. Строго говоря, если человек ушёл из жизни в среду до полудня, то практику следует проводить в следующий вторник. Если человек умер после полудня, то днём проведения еженедельной практики будет следующая среда.

Четвёртая неделя после смерти считается у тибетцев особенно важной, потому что некоторые полагают, что обычные существа не остаются в бардо больше четырёх недель. Седьмая неделя тоже считается критическим моментом, поскольку, согласно учениям, сорок девять дней — это самый долгий период пребывания в бардо. Поэтому в этих случаях в дом приглашают учителей и практикующих, совершают усиленные практики и делают особо щедрые подношения и пожертвования нуждающимся.

В годовщину смерти ещё раз проводится церемония подношений и угощений, чтобы отметить новое рождение умершего. В большинстве тибетских семей совершаются ежегодные церемонии в честь годовщины смерти учителей, родителей, мужей, жён, братьев и сестёр, и в эти дни делаются щедрые жертвования в пользу бедных.

Помощь скорбящим

Когда среди тибетцев кто-то умирает, для родственников и друзей умершего вполне естественно собираться вместе, и каждый, как может, старается протянуть руку помощи. Вся община оказывает посильную ду-

ховную, эмоциональную и практическую поддержку семье покойного, и она никогда не чувствует себя в затруднительном или беспомощном положении, в растерянности, не зная, что делать. Каждый в Тибете знает, что для умершего нужно сделать всё возможное, и это знание придаёт силы его родным и помогает им выдерживать, принять и пережить смерть близкого человека.

Насколько же это отличается от того, что происходит сейчас в современном западном обществе, где традиция подобного рода поддержки практически полностью утрачена! Я часто думаю, как она могла бы смягчить многим людям горе утраты, которое так часто бывает неоправданно долгим и мучительным.

Мои ученики, работающие в хосписах, в чьи обязанности входит оказание помощи близким покойного, рассказывали мне, что одним из жесточайших источников страданий для тех, кто перенёс утрату близкого человека, является убеждение, что ни они, ни кто-то другой ничего не могут больше сделать для него. Однако на самом деле, как я уже объяснил, существует множество возможностей для каждого помочь умершему человеку.

Хороший способ утешить скорбящих близких — посоветовать им сделать что-нибудь для умершего, например, начать жить ради них более яркой и осмысленной жизнью или практиковать для них, придавая тем самым их смерти более глубокий смысл. В Тибете родственники даже отправляются в паломничество ради умершего, и в священных местах или в особые моменты думают о нём и выполняют для него духовные практики. Тибетцы никогда не забывают своих умерших. Они совершают в их честь подношения на алтарях, заказывают молитвы во время крупных совместных практик, делают пожертвования от их

имени на реализацию различных духовных проектов; и каждый раз, встречая учителя, просят его совершать особые молитвы для умерших близких. Для тибетца знание о том, что учитель проводит практики для их умершего родственника, служит величайшим утешением.

Не стоит поэтому позволять себе наполовину умереть вместе с почившим человеком, сколь бы близок он вам ни был, но, напротив, постараться жить с удвоенной энергией. Попробуйте каким-то образом осуществить желания и намерения умершего: например, пожертвовать часть его имущества в пользу бедных или материально поддержать от его имени проект, который пришёлся бы ему по душе.

Тибетцы часто пишут друзьям, потерявшим своих близких, письма соболезнования, в которых могут содержаться примерно такие строчки:

Ты ведь знаешь, всё непостоянно и всё умирает. И смерть твоей мамы совершенно естественна, ведь старшее поколение обычно уходит раньше нас. Она была пожилой женщиной и плохо себя чувствовала, и перспектива оставить своё тело не особо пугала её. Теперь же ты можешь помочь ей, заказав проведение практик и творя добрые дела от её имени, и она почувствует себя счастливой и свободной. Так что, пожалуйста, не грусти.

Если ваш друг потерял ребёнка или близкого человека, который был слишком молод, чтобы так рано уйти из жизни, можно сказать ему нечто в таком роде:

Со смертью твоего сына весь мир для тебя словно разлетелся на куски. Знаю, это кажется столь

жестоким и протiwоестественным. Я не могу объяснить его смерть, но знаю, что она должна быть естественным результатом его кармы. Я верю и знаю, что своей смертью он очистил какой-то кармический долг, о котором нам не дано знать. Твоё горе — это и моё горе. Нам нужно набраться мужества, ведь сейчас мы вместе можем помочь ему нашей практикой, нашими добрыми делами и нашей любовью. Даже сейчас, когда он умер, мы всё ещё можем идти рядом с ним, взяв его за руку, и помочь ему обрести новое рождение и прожить долгую жизнь.

В иных случаях можно написать так:

Знаю, горе твоё безмерно, но когда ты уже готов поддаться отчаянию, подумай о том, как пощастливилось твоей любимой, что за неё молятся учителя и проводят для неё духовные практики. Подумай также о том, что в иных местах, в иное время у многих умерших не было возможности получить подобную духовную помощь. Вспоминая о том, как умирала твоя любимая, подумай, как много людей уходят сегодня из жизни в полном одиночестве, брошенные и забытые, без всякой духовной поддержки. Подумай о тех, кто умер в Тибете в страшные, безжалостные годы «культурной революции», когда любой вид духовной практики находился под запретом.

Помни о том, что, поддавшись отчаянию, ты лишь огорчишь свою умершую подругу. Твоя печаль может даже заставить её сойти с пути, по которому она, возможно, начала двигаться к благоприятному перерождению. Снедаемый

горем, ты лишаешь себя возможности помочь ей. Чем спокойней ты будешь и чем более положительным будет настрой твоего ума, тем большим утешением это будет для неё и тем лучше ты сможешь помочь ей достичь освобождения.

Когда тебя охватывают грустные мысли, наберись мужества сказать себе: «Какие бы чувства я сейчас ни испытывал, все они преходящи, и даже когда они возвращаются, они не могут длиться вечно». Как только ты прекратишь пытаться продлить их, все твои ощущения горя и невосполнимой утраты начнут естественным образом растворяться и исчезать.

Тем не менее в современном мире, когда люди не знают, что умершим можно помочь, когда они стараются избегать самого вопроса о смерти, подобное спокойное и мудрое отношение к ней даётся очень непросто. Человек, впервые переживающий потерю близкого, может быть просто ошеломлён и сметён лавиной бурных эмоций: сильнейшей тоски, гнева, отрицания случившегося, нестерпимой вины и желания замкнуться в себе, испытав настоящее внутреннее потрясение. Помощь скорбящим о недавней потере дорогого человека требует всей нашей чуткости и терпения. Необходимо посвятить им достаточно времени, позволяя им выговориться и просто молча слушая их, безо всякой оценки или осуждения, когда они делятся своими самыми дорогими воспоминаниями или снова и снова возвращаются к подробностям смерти близкого человека. Самое главное, нужно просто быть рядом с ними в то время, когда они переживают, возможно, самую сильную скорбь и печаль в своей жизни. Нужно постараться поддерживать их и быть доступным

в любое время, даже когда кажется, что они в этом не нуждаются. Когда через год после кончины мужа его вдову Кэрол попросили дать интервью для одной видеопрограммы, посвящённой вопросам смерти, ей задали вопрос: «Если оглянуться на прошедший год, кто, по вашему мнению, помог вам больше всего?» Она ответила: «Те, кто продолжал звонить и приходить, даже когда я им отказывала».

Люди, пережившие горечь утраты, также проходят через своего рода смерть. Так же, как и самим умирающим, им необходимо знать, что все переполняющих их чувства и эмоции абсолютно естественны. Они должны знать, что процесс траура — долгий и часто мучительный путь, где горе и печаль возвращаются снова и снова. Шок, оцепенение и отказ поверить в случившееся будут постепенно стихать, сменяясь глубоким и полным отчаяния сознанием безмерности постигшей их утраты, которое тоже, в конце концов, перейдёт в чувство выздоровления и душевного равновесия. Объясните им, что эта обычная схема будет сама собой повторяться снова и снова, месяц за месяцем, и что все их невыносимые чувства и переживания совершенно естественны, так же, как и их страх потерять способность нормально функционировать в социуме. Скажите им, что несмотря на то, что на это может уйти год или два, их горю непременно придёт конец, и наступит пора принятия.

Как сказала Джуди Тательбаум:

Горе — это рана, чьё лечение требует внимания. Пережить горе по-настоящему и пройти сквозь него — значит, открыто и честно признать свои чувства, полностью выразить их и целиком отпустить, принимая и претерпевая их всё

то время, которое требуется на излечение раны. Мы боимся, что горе захлестнёт нас, если признаемся в нём. Правда, однако, состоит в том, что по-настоящему пережитое горе исчезает. А вот невыраженное горе — это горе, длящееся бесконечно⁷.

Но, к сожалению, слишком часто друзья и семья скорбящего человека ожидают от него возврата к «нормальному» состоянию спустя всего несколько месяцев. Это только усиливает его замешательство и внутреннюю изоляцию, в то время как его горе ничуть не ослабевает и даже становится сильнее.

Как я уже говорил, в Тибете, в течение сорока девяти дней после смерти человека вся община, друзья и родственники принимают участие в деятельности по оказанию духовной помощи умершему, и каждый выполняет сотню разных необходимых дел. Скорбящие об усопшем погорюют немного и поплачут, это естественно, а когда все уйдут, дом может показаться опустевшим. И всё же суматошные хлопоты и поддержка близких в течение этих сорока девяти дней вместе с их тёплым душевным отношением самыми разными незаметными способами помогают им преодолеть значительную часть душевной скорби.

Совершенно другое дело — переживать утрату в одиночку, как это происходит в нашем обществе. Более того, в случае внезапной смерти или самоубийства естественное чувство горькой утраты неимоверно усиливается, что ещё больше укрепляет ощущение бессилия и неспособности помочь своим близким, когда они ушли из жизни. Для тех, кто пережил внезапную смерть близкого человека, очень важно пойти и увидеть тело, иначе им будет трудно осознать, что смерть

действительно произошла. По возможности, лучше спокойно посидеть рядом с телом, высказав всё необходимое и выразив свою любовь, а затем попрощаться.

Если же это невозможно, то возьмите фотографию умершего и с её помощью начните процесс прощания, завершите свои отношения с ним и отпустите его. Можете посоветовать этот способ всем, кто пережил внезапную смерть любимого человека, он поможет им принять новую, жестокую реальность смерти. Расскажите им о различных способах помощи умершим, которые я здесь представил. Эти способы очень просты, и они сами могут использовать их вместо того, чтобы сидеть с поникшей головой, беспомощно опустив руки и бесконечно перебирая в уме обстоятельства смерти близкого человека, предаваясь молчаливому и унылому самобичеванию.

В случае внезапной смерти близкие погибшего часто испытывают приступы незнакомого им доселе гнева и обиды в отношении того, кто, как им кажется, послужил причиной смерти близкого человека. Помогите им выразить этот гнев, потому что его подавление рано или поздно выльется в хроническую депрессию. Помогите им отпустить его, дав выйти наружу той глубокой боли, которая скрывается за ним. После этого они смогут решиться на болезненный, но приносящий окончательное исцеление акт расставания.

Часто также бывает, что те, кто пережил потерю близкого, испытывают сильное чувство вины, бесконечно перебирая ошибки прошлого или мучительно вопрошая себя о том, что можно было бы сделать, чтобы предотвратить его кончину. Помогите им выразить своё чувство вины, каким бы иррациональным или безумным оно ни казалось. Постепенно оно утихнет, и они смогут простить себя и начать жить дальше.

Сердечная практика

Мне бы хотелось теперь поделиться с вами одной практикой, которая действительно способна помочь в тяжёлую пору невыносимой тоски и печали. Мой учитель Джамьянг Кхьенце всегда давал её людям, проходившим через интенсивные эмоциональные страдания и полный упадок духа, и я знаю из собственного опыта, какое величайшее облегчение и утешение способна принести эта практика. Быть духовным учителем в таком мире, как наш, совсем не просто. И когда я был помоложе, мне пришлось пережить немало трудностей и критических ситуаций, во время которых я всегда призывал Падмасамбхаву, как я делаю это и сейчас, думая при этом о его нераздельном единстве со всеми моими учителями. Так я на себе обнаружил, какой чудодейственной силой обладает эта практика. Все мои учителя повторяли, что практика Падмасамбхавы наиболее действенна в пору тяжёлых испытаний, ибо она придаёт нам силы принять вызов нашего века и выжить в его хаосе и смятении.

Поэтому всякий раз, когда вы предаётесь отчаянию, тоске или депрессии, когда вам кажется, что у вас нет больше сил продолжать или что ваше сердце разбито, я советую вам выполнить эту практику. Единственным условием её действенности является то, что вы должны выполнять её изо всех своих сил, искренне и по-настоящему прося о помощи.

Даже если вы практикуете медитацию, вы всё равно будете испытывать душевную боль и страдания, и масса вещей может всплыть на поверхность из вашей прошлой или теперешней жизни, с которыми вам трудно будет справиться. Вы можете обнаружить, что вам не хватает мудрости или устойчивости в вашей

медитации, чтобы преодолеть эти трудности, и что одной медитации, по-видимому, недостаточно. Тогда вам нужно то, что я называю «сердечной практикой». Мне всегда очень грустно, когда у людей нет такой практики, которая могла бы помочь им в момент безысходности. Стоит только выполнить её, как мы обнаруживаем, что владеем некой безмерной драгоценностью — неиссякаемым источником силы и обновления и силы.

1. Призывание

В пространстве перед собой призовите образ просветлённого существа, которое вдохновляет вас больше всего, с твёрдой верой в то, что оно воплощает в себе всех будд, бодхисаттв и духовных учителей. Для меня, как я сказал, таким воплощением является Падмасамбхава. Если вам трудно представить в уме некий конкретный образ, просто глубоко ощутите живое присутствие этого существа и призовите его бесконечную мощь, сострадание и благословение.

2. Просьба о помощи

Откройте ему своё сердце и призовите его (или её), вложив в это призывание всю боль и страдание, которые вы испытываете. Если вам хочется плакать, не подавляйте в себе это чувство — пусть ваши слёзы льются из глаз, — и искренне попросите о помощи. Знайте, что *есть* тот, кто находится здесь ради вас, кто всегда выслушает и поймёт вас с любовью и состраданием, никогда не осудив. Это ваш самый верный друг. Призовите его из самой глубины своей боли с помощью мантры ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ, которую на протяжении веков сотни тысяч существ использовали как целительный источник очищения и защиты.

3. НАПОЛНЕНИЕ СЕРДЦА БЛАЖЕНСТВОМ

Представьте теперь, что будда, к которому вы взываете со слезами на глазах, отвечает вам всей своей любовью, состраданием, мудростью и силой. Будьте твёрдо уверены в этом. От него исходят необыкновенные лучи, чей свет, струясь, пронизывает вас и словно нектар наполняет ваше сердце, и все ваши страдания превращаются в блаженство.

В одном из своих проявлений Падмасамбхав про-сто сидит в позе медитации, облачённый в свои одежды и мантию. На лице у него сияет улыбка, полная любви, и чарующее чувство теплоты и уюта исходит от него. Это проявление называется «Великое Блаженство». В руках, спокойно лежащих на коленях, он держит чашу из черепа, полную бурлящего и искрящегося нектара великого блаженства, источника всякого исцеления. С безмятежным видом Падмасамбхав восседает на цветке лотоса в мерцающем ореоле света.

Почувствуйте его безмерную теплоту и любовь, словно он — солнце блаженства, утешения, покоя и исцеления. Откройте ему своё сердце и отпустите всё своё страдание, взывая к его помощи. И продолжайте произносить его мантру ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ.

Теперь представьте, как тысячи лучей света, струясь, исходят из его тела или сердца и как нектар великого блаженства в чаше из черепа у него в руках переполняется радостью и изливается на вас непрерывным потоком золотистого текучего света, несущего утешение. Он проникает вам в сердце, наполняя его и преобразая всё ваше страдание в блаженство.

Поток нектара, исходящий от Падмасамбхавы в облике Великого Блаженства, — воистину чудодейственная практика, которую любил передавать мой учитель.

И она всегда была для меня источником величайшего вдохновения и истинной помощи в трудные времена.

4. Помощь умершим

Если вы будете выполнять эту практику снова и снова и, повторяя мантру, позволите своему сердцу наполниться блаженством, то ваша боль постепенно рассеется в безмятежной уверенности природы ума. С радостным восторгом вы осознаете, что будды не приходят из внешнего мира, но всегда пребывают с вами, нераздельно с природой вашего ума. И чудо их благословения в том и заключается, что оно наделяет вас силой и уверенностью этого будды, который живёт внутри вас.

Теперь, исполненные силы и уверенности благодаря этой практике, представьте, что вы посылаете это благословение — свет исцеляющего сострадания просветлённых существ — своему умершему близкому. Это особенно необходимо для тех, кто умер трагической смертью, ибо с помощью этой практики их страдания преобразуются, и в их душе воцаряется мир и безмятежное блаженство. Если раньше вы могли ощущать себя беспомощными в своём горе и неспособными помочь своему близкому, то сейчас вы способны обрести утешение в уверенности, что способны протянуть ему руку помощи.

Открытое сердце

Не ожидайте чуда или немедленных результатов. Ваша боль пройдёт, но на это потребуется какое-то время, возможно, много времени, и это может произойти, когда вы меньше всего этого ожидаете. Не питайте

надежды на то, что практика тотчас «сработает» и прекратит ваши страдания раз и навсегда. Откройтесь своему горю так же, как вы открываетесь буддам и просветлённым существам во время практики.

Таинственным и необъяснимым образом вы можете даже почувствовать благодарность по отношению к своему страданию, так как оно даёт вам такую возможность для внутренней работы над собой и преобразования этой боли. Без него вы никогда не смогли бы открыть, что в глубине природы страдания спрятано сокровище блаженства. Пора страданий может быть временем наибольшей открытости, и там, где мы особенно ранимы, может скрываться наша величайшая сила.

Скажите себе: «Я не буду бежать от страдания. Я хочу использовать его наилучшим и наиболее полным образом для развития сострадания и помощи другим». И действительно, страдание учит нас состраданию. Страдая, мы узнаём, что чувствуют другие, когда они страдают. И в ситуации, где требуется наша помощь, именно наше собственное страдание позволяет нам найти то понимание и сострадание, которые необходимы для того, чтобы помочь другим.

А посему, что бы вы ни делали, не отказывайтесь от своей боли; принимайте её и оставайтесь уязвимыми. Каково бы ни было ваше отчаяние, примите боль такой, как она есть, ибо на самом деле она пытается протянуть вам бесценный дар — шанс обнаружить через духовную практику то, что лежит по ту сторону скорби. «Горе, — писал Руми, — может скрывать сад сострадания». Храня своё сердце открытым в любых жизненных обстоятельствах, вы можете превратить страдание в своего величайшего союзника в поисках любви и мудрости.

Мы ведь прекрасно знаем, что нельзя избежать страдания. Когда мы пытаемся защитить себя от страдания, мы лишь ещё больше страдаем, не извлекая при этом урока, который заключён в действительном опыте его переживания. Пользуясь образным языком Рильке, можно сказать, что защищённое сердце, «которое никогда не страдало, в своей безопасной невинности не ведаёт истинной нежности; только сердце, оправившееся от боли, умеет действительно жить под домашней защитой: начав с отречения, оно свободно радуется затем своему умению»⁸.

Покончить со скорбью и извлечь её урок

Когда страдание переполняет вас, попробуйте найти вдохновение одним из тех способов, что были описаны мною в пятой главе «Возвращение ума домой». Одним из наиболее действенных методов, помогающих утешить и рассеять печаль, является прогулка на природе, особенно если в безмолвном созерцании встать у водопада и дать излиться своим слезам и горю, словно это поток освежающей воды, дарующей нам очищение. Вы можете также прочесть что-нибудь проникновенное о непостоянстве и печали, и мудрость этих слов принесёт вам утешение.

Принять горе и покончить со скорбью возможно. Одним из способов, который многие применяют с пользой для себя, является слегка изменённый вариант того метода, что был предложен мною для окончания незавершённых дел. Независимо от того, сколько времени прошло со дня смерти любимого человека, он покажется вам самым эффективным.

Представьте, что все будды и просветлённые существа находятся в пространстве пред вами и окружают вас со всех сторон, а сияющие лучи их сострадания несут вам утешение и благодать. Дайте своей скорби излиться в их присутствии и выговорите всё, что вы действительно хотели бы сказать своему умершему другу, всё, что накопилось в вашем сердце и уме.

Представьте, что умерший смотрит на вас с глубокой любовью и пониманием, глубже, чем когда-либо в жизни. Он хотел бы, чтобы вы поняли, что он любит вас и прощает вам всё, что вы когда-либо могли ему сделать, желая, чтобы и вы простили его.

Откройте своё сердце, выразите в словах все чувства гнева и обиды, которые вы скрывали в себе, и затем полностью отпустите их. Всем сердцем и душой ощутите, что вы прощаете умершего. Скажите ему о прощении и о том, что сожалеете о всей причинённой ему боли.

Теперь ощутите всем своим существом исходящие от него прощение и любовь. Зная в глубине души, что вы достойны любви и заслуживаете прощения, почувствуйте, как рассеивается ваша скорбь.

В конце практики спросите себя, можете ли вы теперь действительно попрощаться с умершим и позволить ему уйти. Представьте, как он поворачивается и уходит, и в заключение выполните пхову или иную практику для помощи умершему.

Эта практика даёт вам возможность ещё раз выразить свою любовь и оказать реальную помощь умершему, завершив ваши отношения и исцелив их в своём сердце.

Стоит только позволить себе, и можно столь многому научиться, познав горечь утраты близкого человека.

Она может заставить открыто взглянуть на свою жизнь, побуждая найти смысл там, где его раньше не было. Внезапно очутившись в одиночестве после смерти любимого человека, можно почувствовать, будто нам дают новую жизнь, спрашивая при этом: «Что ты сделаешь со своей жизнью? Почему ты хочешь продолжать жить?»

Скорбь от ощущения утраты с мучительной остротой напоминает нам, что может произойти, если мы не будем выражать свою любовь и благодарность и просить прощения при жизни, делая нас более чуткими к нашим родным и близким, которые ещё живы. Элизабет Кюблер-Росс сказала: «Я пытаюсь учить людей жить так, чтобы они могли говорить подобные вещи, пока другой ещё способен их услышать»⁹. После многолетних исследований околосмертного опыта, которым он посвятил всю свою жизнь, Реймонд Моуди писал: «Я начал осознавать, насколько мы все близки к смерти в нашей повседневной жизни. Больше чем когда бы то ни было я забочусь теперь о том, чтобы выражать свои чувства всем, кого люблю»¹⁰.

Поэтому самый искренний совет, который мне хотелось бы от всего сердца дать всем, кто пребывает в скорби и отчаянии от утраты любимого человека, — это молиться о помощи и просить, чтобы вам были даны сила и благодать. Молитесь о том, чтобы вы выдержали это испытание и смогли открыть глубочайший смысл в этой новой жизни, которая лежит перед вами. Оставайтесь ранимыми и чуткими и наберитесь мужества и терпения. И самое главное, внимательно всмотритесь в свою жизнь и уже сейчас научитесь глубоко делиться с другими своей любовью.

ГЛАВА 20

Околосмертный опыт — лестница в небо?

Понятие околосмертного опыта уже довольно хорошо знакомо западным людям. Этот термин применяется в отношении целой серии переживаний, описанных теми, кто был близок к смерти или испытал клиническую смерть. Свидетельства околосмертного опыта существовали на протяжении всей истории человечества и упоминаются всеми мистическими и шаманскими традициями, а также различными писателями и философами, такими как Платон, папа Римский Григорий Великий, Толстой, Юнг, и некоторыми известными суфийскими учителями. Мне особенно нравится случай, рассказанный великим английским историком VIII века монахом Бедой Достопочтенным:

Удивительное чудо, подобное чудесам старых времён, произошло недавно в Британии. Ибо для того, чтобы уберечь живущих от духовной смерти, уже умерший мужчина возвернулся к земной жизни и поведал о многих важных вещах, им увиденных. Некоторые из них я посчитал заслуживающими внимания, для краткого их упоми-

нания. Глава одной семьи, жившей в местечке, известном как Каннингем на земле Нортумбрии, вёл праведный образ жизни, занимаясь своим хозяйством. Однажды он заболел. Постепенно ему становилось всё хуже и хуже, пока не наступил кризис. С наступлением ночи он умер. Но на рассвете он вернулся к жизни, внезапно сев к великому ужасу тех людей, которые уже оплакивали его; все разбежались, и только жена, всем сердцем любившая его, осталась с ним, хотя была смертельно напугана. Пытаясь успокоить её, он произнёс: «Не бойся, я на самом деле вернулся из объятий смерти, и мне позволено снова жить среди людей. Но впредь я не должен жить так, как жил раньше, а должен вести иной образ жизни»... И после этого он отказался от всех мирских забот и ушёл в монастырь Мелроуз...

Беда продолжает:

Вот что рассказывал этот человек о пережитом: «Красивый мужчина в сияющей мантии был моим сопровождающим. Молча мы шли, как мне показалось, на северо-восток. Впереди была широкая и таинственная долина, тянувшаяся бесконечно... Вскоре мой сопровождающий вывел меня из темноты в пространство чистого и ясного света, и, продвигаясь к яркому свету, я увидел впереди огромную стену, которая, казалось, была неизмеримо высокой и протяжённой во всех направлениях. Так как я не видел ни ворот, ни окон и ни какого-либо прохода в ней, то начал себя спрашивать, почему мы подошли к этой стене. Но когда мы достигли её, в одно мгновение

каким-то неведомым образом мы оказались наверху. За стеной находился очень широкий, прекрасный луг... Свет, наполняющий всё это пространство, казался ярче дневного света, ослепительнее света солнца в ясный полдень...

Мой проводник молвил: «Теперь ты должен возвратиться обратно в своё тело и снова жить среди людей; но если ты будешь с большим вниманием относиться ко всем своим поступкам и стремиться к тому, чтобы твои слова и действия несли добро и были просты, то после смерти ты тоже найдёшь себе приют среди счастливых духов, увиденных тобой сейчас. Ибо, оставив тебя на мгновение, я узнал о твоём возможном будущем». Во время его речи мне очень не хотелось возвращаться в своё тело, поскольку я был очарован красотой увиденного мною места и существ, его населяющих. Но я не осмелился противоречить своему проводнику и сразу же, не зная как, обнаружил себя вновь среди людей».

Беда заканчивает свой рассказ такими словами:

Этот божий человек не обсуждал то, что он видел, с равнодушными или легкомысленными людьми; он говорил с тем... кто хотел всем сердцем постигнуть его слова и развить в себе святость¹.

Возможности современных медицинских технологий добавили новое интересное измерение к явлению околосмертного опыта, ибо множество людей смогли ожить после «смерти»: после несчастных случаев, сердечных приступов, серьёзных болезней, операций

или ранений на поле боя. Околосмертный опыт стал объектом целого ряда научных исследований и философских дискуссий. Согласно исследованию, проведённому в 1982 году Институтом Гэллапа, огромное количество американцев — около восьми миллионов человек, то есть одна двадцатая населения США — хотя бы раз пережили околосмертный опыт².

Околосмертные переживания каждого человека уникальны, и так же, как переживания бардо, абсолютно не похожи друг на друга у разных людей. Тем не менее в них можно выделить некую общую схему различных фаз околосмертных переживаний, нечто вроде «общего ядра»:

1. Люди находятся в изменённом состоянии восприятия, в покое и прекрасном самочувствии, при полном отсутствии боли, телесных ощущений или страха.
2. Они могут слышать жужжание или гудящий звук и ощущают себя отделёнными от своего тела. Это так называемый «опыт выхода из тела»: они могут видеть своё тело, чаще всего сверху, их зрение и слух обострены, сознание остаётся ясным и очень подвижным, и они могут даже проходить сквозь стены.
3. Они осознают другую реальность, и им кажется, что они проникают в темноту, парят в некоем лишённом измерений пространстве, а затем быстро движутся сквозь туннель.
4. Они видят свет, сначала как отдалённую точку, их как магнитом тянет к нему, и они оказываются окутанными светом и любовью. Он описывается как ослепительный свет необыкновенной красоты, который, однако, не причиняет боли глазам.

Некоторые люди рассказывают о встрече с «существом света» — сияющим и кажущимся всеведущим присутствием, полным любви и сострадания, которого часть из них называет Богом или Христом. Иногда в его присутствии они просматривают всю свою жизнь, наблюдая всё, что они сделали, как хорошее, так и плохое. Они способны телепатически общаться с этим присутствием, находясь в некоем вневременном и обычно полном блаженства измерении, где все обычные понятия, вроде времени и пространства, теряют смысл. Даже если в обычном времени околосмертный опыт длится одну-две минуты, испытываемые в нём переживания могут быть очень сложными и насыщенными.

5. Некоторые люди видят внутренний мир сверхъестественной красоты, райские пейзажи и строения, слышат небесную музыку, испытывая чувство единения и гармонии. Очень немногие, как кажется, рассказывают об ужасающих видениях адских сфер.
6. Они достигают границы, которую не могут перейти; некоторые встречают умерших родственников и друзей и разговаривают с ними. Они решают (часто с большой неохотой) — или им велят — возвратиться в своё тело теперешней жизни, иногда с ощущением некой миссии и служения, иногда для защиты и заботы о своей семье, а иногда просто для осуществления жизненной цели, которая была незавершена.

Самый важный аспект околосмертного опыта, очень часто упоминаемый в свидетельствах, — это полная трансформация и радикальные перемены в образе жизни прошедших через него людей, изменившее их отношение к жизни, работе и взаимоотношениям

с людьми. У них может оставаться страх перед болью и умиранием, но у них совершенно исчезает страх самой смерти. Они становятся более терпимыми и любящими и начинают интересоваться духовными ценностями, «путём мудрости», причём, как правило, в контексте универсальной духовности, а не догматов какой-то отдельной религии.

Как же следует понимать околосмертный опыт? Некоторые западные писатели, прочитавшие «Тибетскую книгу мёртвых», приравнивают его к переживаниям бардо, о которых говорится в тибетской традиции. На первый взгляд, налицо самые соблазнительные параллели, но вопрос состоит в том, как именно соотносятся детали околосмертного опыта с учениями о бардо. Данный вопрос требует особого рассмотрения, выходящего за рамки этой книги, однако мы можем указать здесь на ряд схожих черт и различий.

Темнота и туннель

Окончательная фаза процесса растворения в бардо умирания, как вы помните, происходит тогда, когда переживание черноты «полного достижения» возникает подобно «пустому небу, погружённому в полную тьму». Этот момент, согласно учениям, связан с переживанием блаженства и радости. Одной из основных черт околосмертного опыта является ощущение собственной невесомости и движение с ужасающей скоростью сквозь чёрное пространство, чудесную и полную покоя абсолютную черноту по длинному тёмному туннелю.

Одна женщина рассказала Кеннету Рингу: «Это похоже на пустоту, на полное покоя ничто, в котором так

приятно, что хочется, чтобы это длилось вечно. Это полная чернота, в ней нет абсолютно никаких ощущений и никаких чувств... что-то вроде тёмного туннеля. Ты просто паришь. Это всё равно, что оказаться посреди неба»³.

Другая женщина рассказала ему следующее:

Первое, что я помню, — это оглушительное гудение, оглушительное... Довольно трудно найти подходящие слова, чтобы описать его. Наверное, самым лучшим сравнением будет гул торнадо — сильнейшего ураганного ветра, который практически засасывал меня. И из обширного пространства меня вдруг втянуло в точку⁴.

Ещё одна женщина поведала Маргот Грей:

Я словно оказалась в космическом пространстве. Там было абсолютно темно, и я чувствовала, как меня влечёт по направлению к отверстию, расположенному словно в конце туннеля. Я поняла это, так как видела в конце свет. Я находилась в вертикальном положении, и меня несло к этому отверстию. Я знала, что это не сон, таких снов не бывает. У меня никогда даже мысли не возникало о том, что это сон⁵.

Свет

В момент смерти сияние основы или ясный свет восходит во всём своём великолепии. «Тибетская книга мёртвых» так говорит об этом: «Сын (дочь) просветлённого семейства... Твоё ригпа, единство сияния

и пустоты, пребывает как обширное пространство света, за гранью рождения и смерти; в действительности оно — Будда Неизменного Света».

Мелвин Морз, изучавший околосмертный опыт у детей, отмечает: «Почти в каждом околосмертном опыте у детей (и приблизительно в четверти случаев у взрослых) отмечается присутствие света. Все они рассказывают, что свет возникает на последних стадиях околосмертного переживания, после выхода из тела и путешествия по туннелю»⁶.

Одно из лучших описаний приближения к свету приведено у Маргот Грей:

Затем постепенно осознаёшь, что ты движешься как бы к концу туннеля, поскольку там, где-то вдалеке, на неизмеримом расстоянии, видится белый свет. Но он настолько далёк, что это всё равно, что смотреть в небо и в невообразимой дали видеть одну единственную звезду. При этом нужно представить себе, что смотришь через туннель, и этот свет означает конец туннеля. Сосредоточившись на этом световом пятне, ты несёшься со всей скоростью вперёд, предвкушая встречу со светом.

Постепенно, по мере стремительного приближения к свету, он растёт и становится всё более и более интенсивным. Весь процесс занимает, кажется, не больше минуты. В ходе продвижения к этому яркому сияющему свету не возникает ощущения, что туннель резко обрывается, это больше похоже на слияние со светом. Туннель теперь позади, и перед тобой — изумительный, прекрасный бело-голубой свет. Он сияет так ярко, ярче, чем свет, способный в один миг ослепить

тебя, однако это сияние не причиняет глазам совершенно никакого вреда⁷.

Многие люди, пережившие этот опыт, так описывают этот свет:

Как мне описать этот свет... Скорее это был даже не свет, а полное, совершенное отсутствие темноты... Обычно ведь, когда думаешь о свете, представляешь себе некое мощное сияние, освещающее разные вещи, создающее тени и так далее. Тогда как этот свет был на самом деле отсутствием темноты. Мы совершенно не привыкли к этому, ведь на свету мы всегда отбрасываем тень, если, конечно, не окружены им со всех сторон. Но этот свет был настолько тотальным и вездесущим, что ты не смотрел на свет, а находился в нём⁸.

Кто-то сказал Кеннету Рингу: «Свет не был ярким. Он был больше похож на свет абажура или что-то вроде того. Но это был не тот свет, что льётся из лампы. Знаете, на что это было похоже? Как будто кто-то прикрыл солнце защитным экраном. Мне было очень спокойно. Весь страх прошёл. Казалось, что всё будет хорошо»⁹.

Ещё одна женщина описала свои ощущения Маргот Грей: «Этот свет ярче, чем всё, что ты можешь себе представить. Нет слов, чтобы описать его. Я была так счастлива, это невозможно объяснить. Было чувство такой безмятежности, это было чудесно. Свет был таким ярким, что в обычной ситуации он мог бы запросто ослепить, но здесь он не причинял глазам никакого вреда». Другие люди рассказывают о том, что они не просто видели свет, а проникали в него. Они делились

своими ощущениями: «Я не чувствовал себя отдельной личностью. Я был светом, мы были едины с ним»¹⁰.

Женщина, за два дня перенёсшая две серьёзные операции, поведала Маргот Грей: «Ощущалась только моя сущность. Время больше не имело значения, и пространство было исполнено благодати. Я погружалась в сияющий свет, купаясь в радужной ауре. Всё сливалось воедино. Звуки были иного порядка, гармоничные, неопишуемые (теперь я называю это музыкой)»¹¹.

Мужчина, проникший в свет, так описывает это:

Следующие события происходили одновременно, но, чтобы описать их, мне придётся последовательно рассказывать о каждом в отдельности. Появляется чувство присутствия некоего существа, больше похожего на энергию, нежели на другого человека, некий разум, с которым можно общаться. Величием своего присутствия он заполняет всё пространство перед тобой, полностью всё собой поглощая, ты чувствуешь себя окутанным им.

Свет общается с тобой непосредственно, в один миг телепатически читая твои мысли, невзирая на язык. Получить какую-нибудь неясную мысль здесь невозможно. Первое сообщение, полученное мной, было: «Расслабься, всё прекрасно, всё хорошо, бояться нечего». И я сразу почувствовал себя чрезвычайно легко и непринуждённо. Раньше, когда кто-то, например врач, говорил мне: «Всё хорошо. Бояться не надо. Это не больно», — то обычно было больно, и этому невозможно было этому верить.

Но это было самое прекрасное чувство, которое я когда-либо испытал, это была абсолютно чистая любовь. Каждое ощущение, каждая

эмоция была совершенной. Было тепло, но это никак не было связано с температурой. Всё было крайне ярко и чётко. Общаясь с тобой, свет передаёт тебе чувство истинной, чистой любви, и ты переживаешь её первый раз в жизни. Это несравнимо с любовью к жене или детям, ни с какой сексуальной любовью. Даже если объединить все эти чувства вместе, это всё равно будет несравнимо с тем, что даёт тебе свет¹².

Мужчина, который чуть не утонул в возрасте сорока лет, вспоминает:

Достигнув источника света, я мог заглянуть в него. Невозможно описать человеческим языком те чувства, которые я испытал от того, что увидел. Это был грандиозный, бесконечный мир покоя, любви, энергии и красоты. В сравнении с ним человеческая жизнь казалось незначительной. В то же самое время это подчёркивало важность прожитой жизни, тогда как смерть представлялась как переход к другой, лучшей жизни. Это было само бытие, сама красота, сам смысл всего существования. Это была сама энергия Вселенной, собранная навеки в одном месте¹³.

Мелвин Морз волнующе пишет об околосмертном опыте детей и передаёт, как просто и красноречиво они описывают свет: «Я хочу рассказать тебе чудесный секрет. Я взобрался по лестнице, ведущей в небеса». «Я просто хотел добраться до этого света. Я совсем забыл про своё тело, забыл про всё. Мне так хотелось добраться до этого света». «Там был прекрасный свет, содержащий в себе всё хорошее. Примерно в течение

недели я видел искорки этого света во всём». «Выйдя из комы в больнице и открыв глаза, я повсюду видел частички света. Я мог видеть, как всё в мире гармонично сосуществует, складываясь воедино»¹⁴.

Сходства с бардо становления

Во время околосмертного опыта ум на какое-то время освобождается от тела и испытывает ряд переживаний, схожих с переживаниями ментального тела в бардо становления.

2. ОПЫТ ВЫХОДА ИЗ ТЕЛА

Околосмертный опыт очень часто начинается с выхода из тела: люди могут видеть собственное тело и всё, что его окружает. Это совпадает с тем, о чём мы уже говорили в связи с «Тибетской книгой мёртвых».

«Я помню, как очнулась после анестезии и обнаружила себя парящей вне тела над кроватью и своей телесной оболочкой. Я ощущала, что у меня были только мозг и глаза; не помню, чтобы у меня было тело»¹⁵.

Мужчина, перенёсший сердечный приступ, рассказал Кеннету Рингу: «Казалось, что я находился в пространстве, и включённым был только мой ум. Отсутствовало всякое ощущение тела, словно в пространстве находился только мой мозг. У меня не было ничего, кроме ума. Я был невесомым и ничего не имел»¹⁶.

2. БЕСПОМОЩНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РОДНЫМИ И БЛИЗКИМИ

Я уже объяснял, что в бардо становления умерший способен видеть и слышать своих живых родственников, но не может, к своему разочарованию, общаться с ними.

Женщина из Флориды рассказывала Майклу Сейбому, как она смотрела вниз на свою мать откуда-то с потолка: «Самое сильное моё воспоминание — это невероятная грусть, которую я испытывала из-за того, что никак не могла сообщить ей о том, что со мной всё в порядке. Каким-то образом я осознавала, что со мной всё хорошо, но не знала, как сказать ей об этом...»¹⁷

«Я помню, что видел их внизу, в холле... свою жену, старшего сына, старшую дочь и врача... Я не понимал, почему они плакали...»¹⁸

Ещё одна женщина поведала Майклу Сейбому: «Я сидела где-то наверху и смотрела на саму себя, бьющуюся в конвульсиях, и на мою маму и горничную, которые кричали и рыдали, думая, что я умерла. Мне было так жалко их... такая глубокая, глубокая печаль. Но там я чувствовала себя свободной, без всякого повода для страдания»¹⁹.

3. Совершенная форма, подвижность и ясновидение

Ментальное тело в бардо становления описывается в «Тибетской книге мёртвых» как «тело золотого века», обладающее почти сверхъестественной подвижностью и ясновидением. Прошедшие через околосмертный опыт также говорят о том, что форма, которой они обладают, совершенна и выглядит так, словно они находятся в полном расцвете сил.

«Я парил и чувствовал себя намного моложе... У меня было впечатление, что я каким-то образом мог видеть самого себя, через отражение или что-то в этом роде, и я выглядел на двадцать лет моложе, чем сейчас»²⁰.

Они также обнаруживают, что могут мгновенно перемещаться одной силой мысли. Ветеран вьетнамской войны рассказывал Майклу Сейбому:

«Я чувствовал, что силой мысли могу в одно мгновение отправиться куда хочу... Я был просто в восторге от этого ощущения силы. Я мог совершить всё, что хотел... Там всё было более реально, чем здесь»²¹.

«Помню, как я совершенно неожиданно возвратился на место сражения, где я погиб... Я словно в один миг материализовался там, а в следующее мгновение был уже здесь. Всё происходило так быстро, будто я просто моргал»²².

Многие испытавшие околосмертный опыт рассказывают также о чувстве ясновидения и всеобъемлющего знания «от начала и до скончания времён»²³. Одна женщина поделилась с Реймондом Моуди: «Внезапно я знала все, что было в далёком прошлом и будет в необозримом будущем. Это на мгновение открылось мне, я знала секреты всех времён, весь смысл Вселенной, звёзд, луны — всего на свете»²⁴.

«Там был такой момент, как бы это описать, в общем, было так, как будто я знал всё... На какое-то мгновение показалось, словно всякая необходимость в коммуникации исчезла. Мне казалось, я могу знать всё, что захочу»²⁵.

«Когда я был там, я ощущал себя в центре мироздания. Я чувствовал себя просветлённым и очищенным. Я чувствовал, что могу постичь смысл всего. Всё подходило друг другу, всё имело смысл, даже мрачные времена. Это выглядело так, как будто все кусочки головоломки сложились вдруг вместе»²⁶.

4. Встречи с другими

В тибетских учениях говорится, что ментальное тело в бардо становления встречает других существ, находящихся в этом бардо. Похожим образом во время околосмертного опыта человек часто способен общаться

с теми, кто уже умер. Ветеран вьетнамской войны рассказал Майклу Сейбому, что было, пока он лежал без сознания на поле боя и видел своё тело:

Те тринадцать парней, которых убили накануне и которых я сам укладывал в пластиковые мешки, были там, со мной. Более того... в ходе проведения операций в мае месяце мы потеряли сорок двух человек погибшими. И все они тоже были там. У них не было привычной формы человеческого тела... но я знал, что они были там. Я чувствовал их присутствие. Мы общались друг с другом, не пользуясь речью²⁷.

Женщина, чьё сердце остановилось из-за анестезии на приёме у стоматолога, рассказала:

Очнувшись, я обнаружила себя в прекрасном месте, трава там была такой зелёной, зеленее, чем всё виденное мною на земле. Там был особый свет или свечение. Невозможно описать цвета, которые я там видела, в сравнении с ними блекнут все земные цвета... Я видела в этом месте людей и знала, что они уже умерли. Там не пользовались словами, но всё было устроено так, словно я знала, о чём они думали, понимая одновременно, что они знают, о чём думала я²⁸.

5. Различные миры

В бардо становления среди множества других видений ментальное тело обладает видениями различных миров и способно воспринимать их знаки. Небольшой процент тех, кто пережил околосмертный опыт, сви-

детельствует о видениях внутренних миров, райских обителей, городов света и неземной музыки.

Одна женщина так описала это Реймонду Моуди:

Вдалеке... я могла разглядеть город. Там были здания, отдельные здания. Они были блестящими, яркими. В них жили счастливые люди. Там искрилась вода, фонтаны... это был некий город света — думаю, это можно описать именно так. Он был прекрасен. Из него доносилась чудесная музыка. Всё ярко светило, это было прекрасно... Но если бы я вошла в него, то, думаю, никогда бы не вернулась обратно... Мне сказали, что если я пойду туда, то уже не смогу вернуться... но решение было за мной²⁹.

Другая женщина рассказала Маргот Грей:

Мне казалось, что я очнулась в каком-то помещении или здании, но я не помню, чтобы там были стены. Там был только этот всепроникающий чудесный золотой свет... Я заметила рядом с собой множество людей, которые гуляли или толпились вокруг; казалось, они даже не ходят, а плавно скользят. Я совсем не чувствовала себя отделённой от них; одним из самых сильных ощущений, которые я помню, было чувство единства и абсолютной сопричастности со всем, что меня окружало³⁰.

6. Видения ада

Тем не менее, как это можно было бы ожидать в соответствии с тибетскими учениями и бардо, не все переживания околосмертного опыта являются

положительными. Некоторые люди сообщают об ощущениях ужасного страха, паники, одиночества, опустошённости и мрака, что сильно напоминает описания бардо становления. Один человек сообщил Маргот Грей о том, что его засасывало «широким чёрным вихрем, подобно водовороту». И все, кто испытал негативные переживания, чувствовали себя подобно тем, кто в бардо становления готовится к перерождению в низших мирах, ощущая, что движутся по направлению вниз, а не вверх:

Я двигался, будучи частью некой реки из звуков — постоянного бормотания человеческих голосов... Я чувствовал, что тону и становлюсь частью этого потока, медленно погружаясь в него. Меня охватил величайший страх, как будто я понял, что если меня накроет этой нарастающей шумной массой, мне придёт конец³¹.

Я смотрел вниз в глубокую яму, наполненную клубящимся серым туманом, из которого ко мне тянулись все эти руки, пытающиеся схватить меня и утащить вниз. Оттуда раздавался ужасный громкий вопль, полный отчаяния³².

Другие люди даже пережили то, что можно назвать адскими видениями невероятного холода и невыносимой жары, они слышали звуки крики ужаса и шум, похожий на вой диких зверей. Маргот Грей привела рассказ одной женщины:

Я оказалась в месте, окутанном туманом. Я почувствовала, что я — в аду. Там была большая яма с поднимающимся оттуда паром, а из неё высывались руки, пытающиеся схватить

меня... Яужасно боялась того, что все эти руки дотянутся до меня и затащат к себе в яму... Вдруг огромный лев прыгнул на меня с другой стороны, и я закричала. Я не боялась льва, но почувствовала, что он может столкнуть меня в эту отвратительную яму... В ней было очень жарко, и выходявший из неё то ли пар, то ли дым обжигал³³.

Мужчина, у которого остановилось сердце, рассказал: «Я двигался вниз, глубоко под землю. Там был гнев, и я был охвачен ужасом. Всё было серым. Раздавались страшные звуки, рычание и грохот, словно скрежет зубов обезумевшего зверья»³⁴.

Реймонд Моуди пишет, что несколько человек утверждали, что видели существ, которые казались попавшими в ловушку из-за своей неспособности преодолеть привязанность к физическому миру: имуществу, людям или привычкам. Одна женщина говорила о таких «зашедших в тупик» людях:

То, что можно было принять за их голову, было наклонено вниз; у них был печальный, подавленный вид; казалось, что, передвигаясь, они волочили ноги, как каторжники с цепями... Они выглядели измождёнными, понурыми, серыми. Казалось, что они обречены вечно плестись так, не зная, куда идти, за кем следовать и что искать.

Когда я прошла мимо них, они даже головы не подняли, чтобы посмотреть, что происходит. Они словно говорили себе: «Всё конечно. Что мне остаётся делать? Зачем всё это?» У всех совершенно подавленный вид абсолютной

безысходности: они не знают ровным счётом ничего: что делать, куда идти и кто они такие.

Казалось, что они, никогда не останавливаясь, находятся в вечном движении, но без всякой цели. Они движутся прямо, затем сворачивают налево и, пройдя несколько шагов, поворачивают направо. И абсолютно ничего не делают. Ищут что-то, но что именно — я не поняла³⁵.

В рассказах об околосмертном опыте иногда упоминается определённая граница или предел, некая точка, откуда нет возврата. Подойдя к этой границе, человек делает выбор вернуться обратно к жизни, либо на необходимость возвращения ему кто-то указывает, и порой это указание исходит от существа света. Безусловно, в тибетских учениях о бардо нет параллелей таким случаям, потому что они описывают то, что происходит с человеком, который действительно умирает. Однако и в Тибете были люди, известные как *дэлог*, пережившие нечто подобное околосмертному опыту, и то, что они рассказывали, обладает поразительным сходством со случаями такого рода.

Дэлог — околосмертный опыт в тибетской традиции

Дэлог — удивительное явление, мало известное на Западе, но хорошо знакомое в Тибете. На тибетском языке *дэлог* означает «возвратившийся из смерти», и обычно *дэлоги* — это люди, которые внешне «умирают» в результате болезни и оказываются путешественниками в бардо. Они посещают адские миры, где

наблюдают суд над умершими и страдания ада, а иногда они попадают в рай и обители будд. Их может сопровождать божество, которое защищает их и объясняет, что происходит. Через неделю дэлог посылается обратно в тело с вестью для живых от Владыки Смерти, побуждающей их заниматься духовной практикой и вести добродетельный образ жизни. Дэлогам часто очень трудно заставить других поверить в свою историю, и они проводят остаток жизни, делаясь пережитым опытом с другими, чтобы побудить их вступить на путь мудрости. Биографии некоторых наиболее известных дэлогов были записаны и воспеваются бродячими певцами-сказителями по всему Тибету³⁶.

Некоторые аспекты переживаний дэлогов соответствуют не только учениям бардо, как этого можно было бы ожидать, таким, например, как «Тибетская книга мёртвых», но и описаниям околосмертного опыта.

Лингза Чокьи была известным дэлогом, жившим в XVI веке, и происходила из той же части Тибета, откуда я родом. В своей биографии она рассказывает, как вначале она не поняла, что умерла; она почувствовала себя вне тела и увидела труп свиньи, лежащий в её одежде на её кровати. Отчаянно, но тщетно пыталась она обратиться к своим близким, когда те начали проводить для неё практики, посвящённые её смерти. Её бесило, что они не обращают на неё никакого внимания и не предлагают ей больше еды за столом. Когда плакали её дети, она чувствовала, будто на неё обрушивается «град из гноя и крови», причиняя ей сильнейшую боль. Каждый раз при проведении практик она испытывала сильную радость, и безграничное счастье охватило её, когда она в конце концов предстала перед учителем, выполнявшим для неё практики,

который пребывал в состоянии природы ума, и её ум стал единым с его умом.

Через некоторое время она услышала, как кто-то, похожий на её отца, зовет её, и последовала за ним. Она очутилась в мире бардо, который выглядел, как некая страна. Там, по её словам, был мост, ведущий в миры ада, где Владыка Смерти оценивал хорошие и дурные поступки умерших. В этом мире она встретила разных людей, рассказывавших ей свои истории, и видела великого йогина, который сошёл в ады, чтобы освободить живых существ.

В итоге Лингза Чокьи была отправлена обратно в мир, так как произошла ошибка с её именем и семьей, и её время умирать ещё не пришло. Вернувшись в своё тело с вестью к живущим от Владыки Смерти и оправившись от болезни, она провела остаток своей жизни, рассказывая о том, что узнала.

Феномен дэлога является не только элементом истории давно минувших дней, подобные случаи происходили в Тибете и в относительно недавнее время. Иногда дэлог покидает тело на неделю и встречает умерших людей, порой совсем незнакомых, которые передают через него послания своим живым родственникам и просят их провести определённые виды практик. Затем дэлог возвращается в своё тело и передаёт послания. В Тибете такие случаи были признанным фактом, и были разработаны специальные методы для проверки подлинности дэлога. Дочь Дилго Кхьенце Ринпоче рассказывала Франсуазе Поммаре, автору книги о дэлогах, что в Тибете, когда дэлог находился в этом особом состоянии, отверстия тела закрывались маслом и на лицо наносилась мазь, сделанная из ячменной муки³⁷. Если масло не плавилось, а маска не давала трещин, то признавали подлинность дэлога.

В тибетских Гималаях традиция дэлогов продолжается и по сей день. Дэлоги — это, как правило, самые обычные люди, часто женщины, обладающие глубокой преданностью и верой. Они «умирают» по специальным дням буддийского календаря на несколько часов, и их основная функция — быть посредниками между живыми и мёртвыми.

Послание околосмертного опыта

Итак, мы видели, что существует значительное сходство между околосмертным опытом и учениями о бардо. Но между ними есть и серьёзные различия. Самое большое из них, конечно же, состоит в том, что люди, испытывающие околосмертные переживания, *не умирают*, в то время как учения описывают то, что происходит с людьми в момент умирания, после наступления окончательной физической смерти и в процессе перерождения. Тот факт, что люди, пребывающие в околосмертном состоянии, не продвигаются дальше по пути к смерти, — некоторые из них «умирают» лишь на минуту, — может как-то объяснить, по крайней мере, самую возможность несовпадения переживаний в двух видах опыта.

Некоторые исследователи предполагают, что околосмертный опыт отражает стадии процесса растворения в бардо умирания. Было бы преждевременным, мне кажется, пытаться слишком прямолинейно связывать околосмертный опыт с описаниями бардо, ведь человек, переживший такой опыт, побывал, в буквальном смысле слова, всего лишь «около смерти». Я описал природу околосмертного опыта моему учителю Дилго Кхьенце Ринпоче, и он сказал, что это феномен,

принадлежащий естественному бардо *этой* жизни, поскольку сознание просто покидает здесь тело «умершего» человека и какое-то время странствует в разных мирах.

Дилго Кхьенце Ринпоче имел в виду, что испытывающие околосмертный опыт переживают клиническую смерть, находясь в естественном бардо этой жизни. Возможно, они стоят на пороге, разделяющем два бардо, но они не входят в бардо умирания, чтобы вернуться из него. Что бы они ни ощущали, они остаются в естественном бардо этой жизни. Похоже ли их переживание света на восход сияния основы? Быть может, непосредственно перед восходом его необъятного солнца им удаётся уловить мощный проблеск первых лучей рассвета?

Каким бы ни был конечный смысл различных аспектов околосмертного опыта, меня всегда глубоко трогают те многочисленные свидетельства, о которых я слышал или прочёл. Особенно меня поражают связанные с этим опытом радикальные перемены в образе жизни, которые так глубоко отражают буддийский взгляд на жизнь. О двух её аспектах я уже упомянул: это глубокое преобразование и духовное пробуждение, происходящее с людьми, прошедшими через этот опыт, и последствия так называемого просмотра жизни. Просмотр жизни происходит очень часто во время околосмертного опыта, ясно показывая непреложность кармического закона и далеко идущие, мощные последствия всех наших действий, слов и мыслей. Основное послание, которое люди выносят из своего опыта встречи со смертью или с существом света, полностью совпадает с главной мыслью учения Будды и учений о бардо: самыми главными и существенными качествами жизни являются любовь и знание, сострадание и мудрость.

Эти люди определённо начинают осознавать то, о чём говорят нам учения о бардо: жизнь и смерть существуют только в уме. Складывается впечатление, что та уверенность, с которой они выходят из этого опыта, отражает это более глубокое понимание жизни.

Существует также целый ряд удивительных сходств между околосмертными переживаниями и их последствиями, с одной стороны, и мистическим опытом и изменёнными состояниями сознания, с другой. Так, люди, прошедшие через околосмертный опыт, свидетельствуют о целом ряде паранормальных явлений. Одни из них получают пророческие видения, предсказывающие будущее планеты, или видят собственное будущее, которое позже сбывается с поразительной точностью. Другие рассказывают о пережитом ощущении, сходном с пробуждением энергии *кундалини*³⁸. Некоторые обнаруживают, что обладают подлинной силой ясновидения или способностями к психическому или физическому целительству.

Многие из тех, кто испытал близость смерти, особо красноречиво рассказывают о изумительной красоте, любви, покое, благодати и мудрости того, что они пережили. Я вижу в этом свидетельство того, что они несомненно ощутили проблески сияния природы ума, и неудивительно, что подобные проблески неизменно приводят к подлинному духовному обновлению человека. В то же время, как пишет Маргот Грей: «Совершенно необязательно оказаться на пороге смерти, чтобы соприкоснуться с глубокой духовной реальностью»³⁹. Глубокая духовная реальность окружает нас в жизни здесь и сейчас, нужно лишь суметь увидеть и войти в неё.

Мне хотелось бы всё же сделать одно важное предостережение: пусть все эти случаи околосмертного опыта,

которые могут выглядеть столь впечатляющими и вдохновляющими, не внушат вам идеи, что достаточно умереть, чтобы погрузиться в подобное состояние покоя и блаженства. Всё далеко не так просто.

Иногда люди, испытывающие сильные страдания и боль, чувствуют, что больше не могут этого вынести, и не исключено, что рассказы об околосмертных переживаниях могут соблазнить их прекратить свои страдания, сведя счёты с жизнью. Это может показаться простым решением, но оно не учитывает того важного момента, что всё, через что мы проходим, является частью нашей жизни. И убежать от этого невозможно. Если вы убежите сейчас, вы всё равно встретитесь со своим страданием позже, но в ещё более интенсивной форме.

Несмотря на то что большинство из известных околосмертных переживаний являются положительными, по-прежнему продолжается дискуссия о том, насколько это отражает реальное положение вещей: действительно ли негативные, страшные переживания так редки или, может быть, нам просто гораздо труднее вспоминать о них. Возможно, люди не хотят или просто не могут сознательно вспомнить мрачные или пугающие переживания. Поэтому сами пережившие околосмертный опыт подчёркивают, что главным его уроком является важность начать изменять свою жизнь *сейчас*, пока мы ещё живы, поскольку, по их словам, «именно здесь мы выполняем наиболее важную миссию»⁴⁰.

Самым существенным моментом в этом является необходимость безотлагательного преобразования нашей жизни. Было бы весьма трагично, если бы главное послание околосмертного опыта, а именно то, что жизнь изначально священна и должна быть прожита

с неугасаемым чувством верности её священному смыслу, было заглушено и потеряно в легкомысленной романтизации смерти? И не будет ли ещё более трагичным, если этот легкомысленный оптимизм станет и дальше усугублять равнодушное пренебрежение нашими насущными обязанностями по отношению к самим себе и окружающему миру, ставя под угрозу выживание нашей планеты?

Значение околосмертного опыта

Некоторые люди, естественно, пытались доказать, что околосмертные переживания не имеют ничего общего с духовным опытом, а учёные — сторонники редукционизма старались свести это явление к различного рода физиологическим, неврологическим, химическим или психологическим эффектам. Однако исследователи околосмертного опыта, которые сами являются врачами и учёными, спокойно и последовательно отвергли все эти возражения, показав, что они не могут дать полного объяснения явлению околосмертного опыта. Как пишет Мелвин Морз в конце своей замечательной книги «Ближе к свету: учась на околосмертном опыте детей»:

Околосмертный опыт представляет собой целую совокупность событий, поэтому нельзя понять его целиком, рассматривая только отдельные части. Нельзя понять музыку, изучая частоту различных звуков, порождающих каждую ноту, так же, как не требуется глубокого понимания акустики для того, чтобы наслаждаться Моцартом. Околосмертный опыт остаётся загадкой⁴¹.

Мелвин Морз добавляет:

Я чувствую, что понимание околосмертного опыта станет первым шагом на пути преодоления глубокого раскола между наукой и религией, которое началось со времён Исаака Ньютона почти три века назад. Информирование врачей, сиделок и всех нас о том, что переживают люди в свои последние часы, разрушит предрассудки, определяющие наше понимание жизни и медицины⁴².

Другими словами, стремительное развитие медицинских технологий одновременно представляет недвиданные возможности для их революционной трансформации. Мелвин Морз продолжает:

Есть некая ирония в том, что именно наши медицинские технологии привели к такому изобилию информации об околосмертном опыте... Околосмертные переживания существуют на протяжении веков, но только в последние двадцать лет у нас появились технологии, позволяющие реанимировать пациентов. Благодаря этому они могут рассказывать о своём опыте. Давайте же послушаем их. В этом я вижу задачу современного общества... Околосмертные переживания представляются мне естественным психологическим процессом, связанным с умиранием. Возьму на себя смелость сказать, что, если мы сможем реинтегрировать это знание в наше общество, это поможет не только уходу за умирающими, но и обществу в целом. Я считаю, что медицина сегодня лишена духовности... Нет причин, по ко-

торым технологии и духовность не могли бы идти рука об руку⁴³.

Одной из причин, побудивших меня написать эту книгу, было желание поделиться моей верой в возможность того, о чём говорит Мелвин Морз: технологии и духовность могут и должны идти рука об руку, если мы хотим полностью раскрыть наш духовный потенциал. Разве наука, стремящаяся к полноте знания и общественной пользе, не должна иметь мужество включить в поле своих исследований в том числе и факты мистического опыта, различные реалии смерти и умирания, так, как они представлены в работах, посвящённых околосмертному опыту и в материале данной книге?

Брюс Грейсон, один из ведущих специалистов в области исследований околосмертного опыта, пишет:

Наука должна попытаться объяснить околосмертный опыт, потому что в нём заложен ключ к её собственному росту... История говорит нам, что только благодаря попыткам объяснить явления, которые находятся за гранью нашего понимания, наука развивает новые подходы. Я верю, что околосмертный опыт — это одна из тех загадок, которые должны заставить учёных разработать новый научный метод, способный объединить все источники знания — не только логические выводы интеллекта и эмпирические наблюдения физического мира, но и прямой мистический опыт⁴⁴.

Брюс Грейсон также заметил, что за околосмертным опытом стоит определённый смысл: «Основываясь

на своих многолетних наблюдениях околосмертных переживаний, я считаю, что мы получаем их для того, чтобы научиться помогать другим».

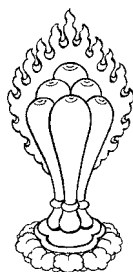
Кеннет Ринг видит другую исключительную возможность и смысл, заключённые в околосмертном опыте. Он задаётся вопросом: почему так много людей испытывают сегодня подобного рода переживания и проходят процесс духовного обновления именно в *это* время? Будучи в течение многих лет одним из пионеров в изучении околосмертного опыта, он начал видеть в переживших его людях «посланников надежды», сообщающих нам о более достойной и возвышенной духовной реальности. Их послание призывает нас безотлагательно изменить наш сегодняшний образ жизни, чтобы прекратить все войны, разногласия между народами и религиями, защитить и спасти окружающую среду:

Я верю в то... что человечество в целом борется за пробуждение нового и более высокого типа сознания... и околосмертный опыт можно рассматривать как средство эволюции, призванное помочь осуществлению этого преобразования в течение определённого периода времени у миллионов людей⁴⁵.

Правда это или нет, зависит, вполне возможно, от каждого из нас. Хватит ли у нас мужества сделать необходимые выводы из околосмертного опыта и учений о бардо и, изменив самих себя, изменить окружающий нас мир, а значит, постепенно, и будущее всего человечества?

Часть IV

Заключение



ГЛАВА 21

Вселенский процесс

Спустя сорок лет после захвата Тибета китайцами мир всё ещё находится в неведении о случившемся и не подзревает о размахе тех ужасов, разрушений и целенаправленного геноцида, которые перенёс и продолжает испытывать тибетский народ. Более миллиона тибетцев из шестимиллионного населения страны погибли от рук китайцев. Обширные тибетские леса, которые столь же необходимы для поддержания экологического баланса планеты, как и амазонские, были вырублены. Животный мир Тибета был почти полностью уничтожен; его реки и равнины отравлены ядерными отходами; подавляющее большинство из шести с половиной тысяч тибетских монастырей было разграблено или разрушено. Тибетский народ стоит перед угрозой вымирания, а его великая культура в своей родной стране предана почти полному забвению.

Во время китайской оккупации Тибета начиная с 1950-го года было совершено множество ужасных зверств. В первую очередь уничтожались духовные учителя, монахи и монахини, так как китайские коммунисты прежде всего хотели сломить дух народа,

искоренив все следы религиозной жизни. На протяжении всех этих лет я слышал огромное количество волнующих сердце историй об удивительных смертях, произошедших при самых тяжёлых обстоятельствах. Эти истории свидетельствуют и отдают дань уважения величию той истины, которую китайцы столь отчаянно пытались уничтожить.

В той части Тибета, откуда я родом, в провинции Кхам, был один старый кхенпо, или настоятель, который много лет провёл в уединении в горах. Китайцы объявили, что собираются «наказать» его, но каждый понимал, что это означало пытки и смерть. Они послали отряд солдат к его отшельнической хижине для ареста. Кхенпо был очень старым и не мог самостоятельно передвигаться, поэтому китайцы для его последнего путешествия нашли старую измождённую лошадь. Усадив и привязав его к лошади, солдаты направились вниз к военному лагерю. И тут кхенпо запел. Китайцы не могли понять слов, но арестованные вместе с ним монахи позже рассказали, что он пел «песни реализации» — прекрасные песни, которые самопроизвольно лились из радостной глубины его духовного постижения. Вся группа медленно спускалась вниз по склону: солдаты хранили каменное молчание, многие монахи плакали, кхенпо же всю дорогу пел.

Незадолго до прибытия в лагерь кхенпо замолчал и закрыл глаза. Далее все продолжали двигаться в абсолютной тишине. При входе в лагерь солдаты обнаружили, что кхенпо ушёл из жизни. Незаметно он покинул своё тело.

Какое знание позволяло ему оставаться столь безмятежным даже перед лицом смерти? Откуда взялось, даже в эти последние мгновения, радостное бесстрашие его песен?

Возможно, он пел что-то похожее на эти строки из «Непорочного сияния», последней поэмы-завещания Лонгченпы, учителя дзогчен, жившего в XIV веке:

*Полная Луна, Повелительница Звёзд,
Вот-вот взойдёт в ночном безоблачном небе...
Полный сострадания лик моего повелителя,
Падмасамбхавы,
Влечёт меня, приветствуя нежным сиянием.
Я рад своей смерти, и радость моя несравнимо
сильнее
Всей радости купцов, что нажили несметные
богатства,
Или властелинов богов, что похваляются
победами на поле брани,
Или мудрецов, вошедших в изумление совершенного
созерцания.
Как странник, что пускается в путь, когда
приходит час,
Я не стану задерживаться в этом мире
И уйду пребывать в бессмертной цитадели
великого блаженства.
Моя жизнь завершена, моя карма исчерпана,
и молитвы бессильны мне чем-то помочь.
Все мирские дела окончены, спектакль этой жизни
подошёл к концу.
Через миг я узнаю подлинную сущность явления
моего бытия
В чистых, обширных сферах состояний бардо,
Скоро я займу своё место в основе изначального
совершенства.
Богатства, что я нашёл в себе, сделали
счастливыми умы других,*

Благословение этой жизни ушло на постижение
 всех преимуществ острова освобождения;
 Всё это время, пока я был с вами, мои благородные
 ученики,
 Радость делиться истиной переполняла меня,
 принося удовлетворение.
 Теперь наступает конец нашей связи в этой
 жизни.
 Бедняк, не имеющий цели, я иду умирать как хочу.
 Не печальтесь обо мне, но продолжайте
 неустанно молиться.
 Это звучат слова моего сердца, звучат с целью
 помочь вам.
 Примите их как облако цветущего лотоса
 и в порыве преданности,
 Как пчёлы, погрузитесь в него и напейтесь его
 неземной радости.
 Силой великого блага этих слов
 Пусть существа всех миров сансары
 В основе изначального совершенства достигнут
 нирваны.

Без всяких сомнений, это слова того, кто достиг высочайшего уровня духовной реализации, несущей с собой радость, бесстрашие, свободу и понимание, — всё то, что составляет высшую цель учений и всей человеческой жизни. Когда я думаю о таких учителях, как Лонгченпа, и о своих собственных учителях: Джамьянге Кхьенце, Дуджоме Ринпоче, Дилго Кхьенце Ринпоче, — я представляю себе существ, глубиной своего постижения подобных величественным горным орлам, что парят над жизнью и смертью и видят их так, как они есть, во всей их загадочной и многогранной взаимосвязи.

Взгляд горного орла, воззрение реализации, означает способность видеть раскинувшийся внизу пейзаж, в котором придуманные нами границы между жизнью и смертью незаметно сливаются и исчезают. Физик Дэвид Бом определил реальность как «непрерывную целостность в движущемся потоке». Именно этот движущийся поток и эту непрерывную целостность и видят учителя, видят непосредственно и с полным пониманием. А то, что мы в своём неведении зовём жизнью и смертью, представляет собой просто разные грани этой целостности и этого потока. Таково необъятное, преобразующее видение, которое открывается нам в учениях о бардо и воплощается в личности великих учителей.

Откровения бардо

Видеть смерть глазами реализованного йогина — значит, рассматривать её в целостной перспективе как часть, и не более чем часть, этого непрерывного потока без начала и конца. Уникальный характер учений о бардо и особая сила их откровений заключается в том, что, с предельной ясностью показывая нам подлинный механизм смерти, они раскрывают перед нами также и подлинный механизм жизни.

Давайте взглянем ещё раз на то, что происходит с умирающим на каждом из трёх основных этапов смерти:

1. Процесс умирания достигает своей кульминационной точки, когда после растворения элементов, чувств и мыслительных состояний на мгновение обнажается истинная природа ума — сияние основы.

2. Затем с невероятной быстротой проявляется излучение этой природы ума в сияющем спектакле звуков, цветов и огней.
3. Потом сознание умершего пробуждается и вступает в бардо становления. Его (или её) обычный ум возвращается и проявляется в форме ментального тела, подчинённого диктату прошлой кармы и привычек. Это заставляет обычный ум цепляться за иллюзорные переживания бардо, принимая их за прочную реальность.

Итак, как же следует понимать процесс умирания в свете учений о бардо? Смерть здесь — не что иное, как три фазы процесса последовательного проявления ума: начиная с самого чистого состояния его сущности — природы ума, проходя затем через свет и энергию (излучение природы ума) и заканчивая постепенной кристаллизацией в ментальной форме. Рассказывая нам о бардо умирания, бардо дхарматы и бардо становления, учения ясно выделяют трёхступенчатый процесс: во-первых, свёртывание, ведущее к обнажённому состоянию, во-вторых, спонтанное излучение и, в-третьих, кристаллизация и проявление формы.

Но учения идут дальше и раскрывают нам то, что мне представляется воистину революционным прозрением, которое, будучи верно понятым, способно радикально изменить наш взгляд на вещи. Они показывают нам, что на самом деле трёхступенчатая модель перехода из бардо в бардо разворачивается не только в процессе умирания и смерти: она разворачивается прямо сейчас — *в этот самый момент, как и в каждое мгновение* — внутри нашего ума, в наших мыслях и чувствах и на каждом уровне нашего сознательного опыта.

Учения предлагают нам и другой аспект понимания этого процесса, который открывается при рассмотрении того, *что открывается* на каждом этапе умирания. Они говорят нам о трёх уровнях бытия, которые на санскрите называются *каями*. Слово *кая* дословно значит «тело», но в данном случае означает измерение, сферу или основу.

Давайте посмотрим теперь, как представляется наш трёхступенчатый процесс с этой точки зрения:

1. Абсолютная природа, раскрывающаяся в момент смерти как сияние основы, называется дхармакаей, это — измерение «пустой» необусловленной истины, в которое никогда не приникают иллюзия, неведение и какие-либо умственные построения.
2. Внутренне присущее ей излучение энергии и света, спонтанно проявляющееся в бардо дхарматы, называется самбхогакаей, это — измерение совершенного блаженства, сфера абсолютной полноты и бесконечного многообразия за рамками всех ограничений двойственности и вне пространства и времени.
3. Сфера кристаллизации в форму, которая открывается в бардо становления, называется нирманакаей, это измерение непрерывного проявления.

Вспомните теперь, что, рассматривая природу ума, мы заметили в ней те же самые аспекты: её пустую, подобную небу *сущность*, её сияющую, светоносную *природу* и её ничем не ограниченную, всепроникающую, сострадательную *энергию*. Все три аспекта одновременно присутствуют в ригпа, взаимно проникая друг в друга и составляя единое целое. Падмасамбхава так описывает их:

*Внутри этого ригпа три каи нераздельны
и полностью присутствуют как одно.
Поскольку оно пусто и нигде не сотворено, это —
дхармакайя.
Поскольку его светоносная ясность являет собой
исконное прозрачное сияние пустоты, это —
самбхогакайя.
Поскольку его возникновение повсюду
беспрепятственно и непрерывно, это —
нирманакайя.
Эти три каи, завершённые и полностью
присутствующие как одно, и есть его
истинная сущность¹.*

Итак, три каи соотносятся с тремя аспектами, присущими нашему просветлённому уму, но они также связаны с различными способностями нашего восприятия. Большинство из нас обладает ограниченным видением и воспринимает только нирманакайю, измерение проявления и формы. По этой причине для многих из нас в момент смерти наступает состояние пустого забвения, ибо мы не встретили и не развили в себе никакого навыка распознавания дхармакаи, когда она возникает в сиянии основы. И столь же мало надежды у нас распознать сферы самбхогакаи, появляющиеся в бардо дхарматы. Поскольку мы прожили всю свою жизнь в области нечистого восприятия проявлений нирманакаи, в момент смерти мы сразу переносимся обратно в это измерение. Мы пробуждаемся, растерянные и в полном замешательстве, в ментальном теле бардо становления, принимая иллюзорные переживания за прочную реальность, как делали это в своих предшествующих жизнях, и, гонимые прошлой кармой, беспомощно влачимся к следующему рождению.

В то же время высоко реализованные существа пробудили в себе восприятие, совершенно отличное от нашего, и смогли очистить и углубить его до такой степени, что, ещё находясь в человеческом теле, способны видеть абсолютно чистый и неискажённый облик реальности во всём её безграничном измерении. Поэтому, как мы видели, в таких людях момент наступления смерти не вызывает ни страхов, ни чувства неприятной неожиданности, но предстаёт как возможность окончательного освобождения.

Процесс во сне

Три этапа рассматриваемого процесса, разворачивающегося в состояниях бардо во время умирания, можно наблюдать и во время жизни на других уровнях сознания. Давайте взглянем на них с точки зрения того, что происходит во сне и сновидении:

1. Когда мы засыпаем, чувства и грубые уровни сознания растворяются, и постепенно — на краткий миг — обнажается абсолютная природа ума, что можно назвать сиянием основы.
2. Затем проявляется измерение сознания, которое можно сравнить с бардо дхарматы, но оно настолько тонкое, что мы обычно совершенно не замечаем его существования. В конце концов, кто из нас осознаёт состояние сна, предшествующее началу сновидений?
3. Большинство из нас осознаёт только следующую стадию, когда вновь пробуждается активность ума, и мы оказываемся в мире сновидений, похожем на мир бардо становления. Здесь мы получаем тело

сновидения и проходим через различные переживания сна, во многом сформированные под влиянием привычек и нашей сознательной деятельности во время бодрствования. Мы воспринимаем их все как прочную и реально существующую действительность, не осознавая того, что спим.

Процесс в мыслях и чувствах

Точно такой же процесс можно наблюдать в работе мыслей и чувств и способе их возникновения:

1. Сияние основы, абсолютная природа ума, — это изначальное состояние ригпа, существующее до возникновения какой-либо мысли или эмоции.
2. Внутри её необусловленного пространства приходит в движение основополагающая энергия, спонтанное излучение ригпа, возникающее первоначально как основа, потенциал и топливо для эмоции в её чистом виде.
3. Затем эта энергия может принять форму мыслей и чувств, которые в конечном итоге побуждают нас к действию и становятся причиной накопления кармы.

Этот процесс можно осознать с безошибочной ясностью только в результате глубокого освоения практики медитации:

1. По мере того как мысли и чувства постепенно утихают, рассеиваясь и растворяясь в природе ума, мы можем на какое-то мгновение уловить проблеск природы ума, самого ригпа — нашего изначального состояния.

2. Далее мы наблюдаем, как из тишины и покоя природы ума возникает движение чистой энергии — собственное излучение ригпа.
3. Если к возникновению этой энергии примешивается малейшее цепляние, она неизбежно кристаллизуется в форме мыслей, которые, в свою очередь, снова вовлекают нас в концептуальную и умственную деятельность.

Процесс в повседневной жизни

Теперь, когда мы увидели, как этот процесс разворачивается во сне и сновидении, а также в ходе формирования мыслей и чувств, давайте посмотрим, как он работает в повседневном опыте нашей жизни.

Легче всего это сделать, взглянув пристальней на процесс возникновения чувства радости или гнева. При внимательном рассмотрении видно, что возникновению какой-либо эмоции всегда предшествует некое пространство или промежуток времени. Это мгновение, предшествующее зарождению энергии эмоции, является моментом чистого, изначального осознания, в который мы можем, если позволим себе, уловить проблеск истинной природы ума. Тогда на миг рассеиваются чары неведения, и мы становимся совершенно свободными от всякой потребности и даже самой возможности цепляния. Само понятие «цепляние» выглядит в этот момент нелепым и неуместным. Однако, вместо того, чтобы погрузиться в «пустоту» этого промежутка, в котором можно ощутить блаженство свободного существования и сбросить бремя своих идей, представлений и привычных ориентиров, мы цепляемся за сомнительную безопасность

знакомому зрелищу наших эмоций, движимые глубоко укоренившимися привычными тенденциями. Именно так изначально необусловленная энергия, возникающая из природы ума, кристаллизуется в форму некой эмоции, и её первоначальная чистота окрашивается и искажается нашим сансарическим видением, превращаясь в источник беспрерывных повседневных отвлечений и иллюзий.

Если внимательно рассмотреть каждый аспект нашей жизни, как я только что показал это, можно обнаружить, что мы всё время — во сне и сновидениях, в мыслях и эмоциях — проходим через один и тот же процесс, присущий состояниям бардо. Учения говорят нам, что именно тот факт, что мы постоянно переживаем этот процесс и в жизни, и в смерти, и на всех различных уровнях сознания, даёт нам — как сейчас, так и в момент смерти — бесчисленные возможности для освобождения. Согласно учениям, именно характер, форма и уникальность процесса предоставляют нам возможность либо освобождения, либо продолжения иллюзорного существования. Ибо возможность освобождения и возможность заблуждения возникают одновременно на каждом этапе этого процесса.

Учения о бардо открывают нам возможность выхода из неконтролируемого цикла смертей и перерождений, из повторяющегося из жизни в жизнь круга неведения. Они говорят нам, что мы можем выйти из него и достигнуть освобождения на протяжении всего процесса бардо жизни и смерти, каждый раз, когда нам удаётся узнать природу ума, ригпа, и удерживать её устойчивое осознание, или хотя бы просто достигнуть некоторого контроля над своим умом. Узнавание будет различаться в зависимости от того, в каком бардо оно

происходит, а также в зависимости от степени нашего знакомства с воззрением природы ума и от глубины нашего понимания своего ума, мыслей и эмоций.

В то же время учения о бардо говорят нам, что в состояниях бардо после смерти с нашим умом будет происходить *в точности* то же самое, что происходит с ним сейчас, при жизни, ибо между ними нет никакой существенной разницы, поскольку жизнь и смерть едины в «неразрывной целостности движущегося потока». Вот почему один из самых реализованных тибетских учителей XVII века Целе Нацог Рангдрол объясняет сердечную суть практик для каждого бардо — жизни, умирания, дхарматы и становления — с точки зрения свойственного нам в настоящий момент понимания природы мыслей и эмоций, ума и его восприятий:

*Признай бесконечное многообразие явлений
подобным сновидению,
Не более чем проекциями своего ума, иллюзорными
и нереальными.
Ни за что не цепляясь, пребывай в мудрости своего
ригна, выходящей за пределы всех понятий —
Такова сердечная суть практики для бардо этой
жизни.*

*Вскоре тебе придётся умереть, и тогда ничто
не сможет помочь тебе.
Все твои переживания в смерти — не более
чем твоё собственное концептуальное
мышление.
Не создавая никаких мыслей, позволь им всем
умереть в необъятном просторе твоего
самосознающего ригна —*

*Такова сердечная суть практики для бардо
умирания.*

*Любое цепляние за появляющееся и исчезающее
как за хорошее или плохое — всё это твой ум.
И сам этот ум есть самоизлучение дхармакаи,
что бы ни возникало.*

*Не цепляйся за возникающее, не создавай из него
понятий, не принимай и не отвергай его —
Такова сердечная суть практики для бардо
дхарматы.*

*Сансара — это твой ум, и нирвана — тоже твой
ум,
Всё удовольствие и боль, и все заблуждения
не существуют вне твоего ума.
Овладей своим собственным умом —
Такова сердечная суть практики для бардо
становления.*

Теперь можно рассмотреть какое-нибудь конкретное бардо, чтобы понять, как неразрывно связаны между собой наша практика медитации, наше понимание природы эмоций и мыслей и наши переживания в этом бардо, а также то, как эти переживания отражаются в повседневной жизни. Возможно, лучше всего для такого рассмотрения подходит бардо дхарматы. Именно здесь чистая энергия, которая вскоре станет эмоцией, начинает спонтанно проявляться как внутреннее излучение природы ума, а ведь, насколько мне известно, люди в наше время всецело погружены в свои эмоции. Поэтому действительное понимание природы эмоции — серьёзный прогресс на пути к освобождению.

Глубочайшая цель медитации заключается в способности пребывать, не отвлекаясь, в состоянии ригпа и в свете его воззрения осознавать всё, что возникает в уме, просто как его собственное проявление, подобно тому, как нераздельны солнце и миллионы его лучей. Как говорит Целе Нацог Рангдрол в строфе о бардо дхарматы: «Любое цепляние за появляющееся и исчезающее как за хорошее или плохое — всё это твой ум. И сам этот ум есть самоизлучение дхармакаи...»

Поэтому, когда в состоянии ригпа у вас возникают мысли и эмоции, вы ясно осознаёте, что они из себя представляют и откуда берут начало, и тогда всё, что возникает, становится самоизлучением этой мудрости. Однако как только вы теряете чистое присутствие изначальной осознанности ригпа и перестаёте узнавать всё возникающее, оно начинает существовать отдельно от вас. Оно принимает форму того, что мы называем мыслью или эмоцией, и именно так порождается двойственность. Вот почему во избежание такого исхода и всех вытекающих из него последствий Целе Нацог Рангдрол советует нам: «Не цепляйся за возникающее, не создавай из него понятий, не принимай и не отвергай его — такова сердечная суть практики для бардо дхарматы».

Эта разделённость между вами и тем, что возникает в вашем уме, вместе с порождаемой ею двойственностью особенно усиливается после смерти. Этим объясняется, почему без узнавания истинной природы всего возникающего в уме, звуки, огни и лучи, появляющиеся в бардо дхарматы, могут приниматься за объективную реальность происходящих с *вами* пугающих внешних явлений. И что тогда остаётся в этой ситуации делать, как не бежать от сверкающего сияния мирных и гневных божеств к соблазнительной блёклости

привычных огней шести миров? Поэтому решающим в бардо дхарматы является осознание, что всё это проявление энергии мудрости вашего ума: будды и свет мудрости никоим образом не являются чем-то отдельным от вас, это энергия вашей собственной мудрости. Осознание этого есть опыт недвойственности, а вхождение в него — освобождение.

Происходящее в бардо дхарматы после смерти и возникновение эмоций в нашем уме в течение жизни — это один и тот же естественный процесс. Весь вопрос в том, осознаём ли мы истинную природу того, что возникает. Если распознать в возникающей эмоции то, чем она является на самом деле — самопроизвольную энергию природы своего ума, то можно освободиться от негативных последствий и возможных опасностей, порождаемых этой эмоцией, позволив ей раствориться обратно в первозданной чистоте безграничного пространства ригпа.

Это осознание и даруемая им свобода могут быть достигнуты только в результате многолетней дисциплинированной практики медитации, ибо оно требует глубокого знакомства с ригпа и устойчивости в этом состоянии природы ума. Ничто другое не сможет принести то спокойствие и ту благодатную свободу от наших привычных тенденций и беспокоящих эмоций, к которым мы так стремимся. Несмотря на то что, согласно учениям, такая свобода очень трудно даётся, сам факт реальной возможности её обретения является источником небывалой надежды и вдохновения. Способ полностью постичь мысль и эмоцию, ум и его природу, жизнь и смерть *существует*, и он состоит в том, чтобы достичь духовной реализации. Прозрелые существа, как было сказано ранее, видят жизнь и смерть как на ладони, потому что они знают

то, что говорил Целе Нацог Рагдрол: «Сансара — это твой ум, и нирвана — тоже твой ум, всё удовольствие и боль, и все заблуждения не существуют вне твоего ума». Ясное понимание этого, ставшее устойчивым посредством долгой практики и объединённое с каждым действием, каждой мыслью, каждой эмоцией их относительной реальности, принесло им свободу. Дуджом Ринпоче сказал: «Когда очищена великая иллюзия, державшая сердце во тьме, непрерывно восходит сияющий свет неомрачённого солнца».

Энергия радости

Я часто думаю о словах Дуджоме Ринпоче: «Природа ума — это природа всего». Мы видели, что трёхступенчатый процесс, разворачивающийся в состояниях бардо, происходит также на всех уровнях сознания и во всех видах его переживаний как в жизни, так и в смерти. Я спрашиваю себя: а не этот ли процесс протекает и в природе самой Вселенной?

Чем больше я размышляю о трёх каях и тройственном процессе бардо, тем больше интересных и глубоких параллелей нахожу с сокровенными воззрениями других духовных традиций, а также с множеством иных, самых различных областей человеческой деятельности. Например, в христианстве природа и деятельность Бога представлены в образе Святой Троицы, где Иисус Христос является воплощением, или проявлением определённой формы, исходящим из основы, Отца, через посредничество Святого Духа. Разве не было бы проясняющим многое понимание Иисуса Христа как проявления нирманакаи, Святого Духа — самбхогакаи, а их абсолютной основы — дхармакаи?

В тибетском буддизме слово «*тулку*», инкарнация, в действительности означает нирманака — постоянно являющееся воплощение и деятельность просветлённой энергии сострадания. Разве не напоминает это христианскую идею явления во плоти?

Можно вспомнить и о тройственном представлении Божественной сущности в индуизме, называемом на санскрите *сатчитананда* (сат-чит-ананда), что приблизительно можно перевести как «проявление, сознание и блаженство». Бог для индусов — это экстатический взрыв всех этих сил и энергий одновременно. И снова можно провести удивительные параллели с тремя каями: самбхогакаю можно было бы, скорее всего, сравнить с *анандой* — энергией блаженства природы Бога, нирманакаю — с *сат* и дхармакаю — с *чит*. Всякий, кто видел высокую статую Шивы в пещерных храмах Элефанта, в Индии, с тремя лицами, представляющими три лика абсолюта, имеет некоторое представление о грандиозном величии такого понимания божественного.

Оба этих мистических воззрения на сущность, природу и деятельность божественного измерения выражают отличное и вместе с тем довольно схожее с буддийским понимание различных взаимопроникающих уровней бытия. Это не может не наводить на мысль о том, что тройственный процесс лежит в основе каждой из этих мистических традиций, даже если их взгляд на реальность сохраняет все свои особенности.

Размышление о механизме проявленного воплощения и о наличии различных, но взаимосвязанных подходов к его пониманию естественным образом ставит вопрос о природе человеческого творчества — оформленного проявления внутреннего мира челове-

ка. На протяжении многих лет я часто задавался вопросом о том, может ли процесс развёртывания трёх кай и состояний бардо помочь нам прояснить феномен художественного самовыражения и указать скрытый путь к пониманию его истинной природы и сокровенной цели. Каждый отдельный акт творчества, будь то в музыке, искусстве, поэзии или в ходе научных открытий, описанном многими учёными, возникает из таинственной основы вдохновения и опосредуется некой энергией, которая переводит это вдохновение и сообщает его другим, облекая в конкретную форму. Не является ли это иным проявлением того же взаимосвязанного трёхступенчатого процесса, наблюдаемого в бардо? Не в этом ли кроется причина того, что некоторые произведения музыки и поэзии, а также открытия науки обладают почти бесконечным смыслом и значением? Это могло бы объяснить ту силу, с которой они вводят нас в состояние радостного созерцания, позволяющего соприкоснуться с сокровенной тайной нашей природы и природы реальности. Откуда, к примеру, черпают своё вдохновение следующие строки Уильяма Блейка?

*В одном мгновенье видеть вечность,
Огромный мир — в зерне песка,
В единой горсти — бесконечность,
И небо — в чашечке цветка².*

В тибетском буддизме нирманакая считается проявлением просветления — бесконечно разнообразными способами и формами — в физическом мире. Традиционно определяют три способа проявления нирманакаи. Первый способ — это появление совершенного просветлённого будды, например, Сиддхартхи Гаутамы,

который рождается в мире и передаёт в нём учение. Второй — это тулку, человек, кажущийся на первый взгляд обыкновенным существом, но обладающий особым благословением, дающим ему силу принести другим благо. И третий способ — это существо, через которое лишь в определённой мере проявляется энергия просветления, несущая людям благо и вдохновение в области искусства, науки и ремёсел. В последнем случае этот просветлённый импульс является, по словам Калу Ринпоче, «спонтанным выражением, подобно тому, как свет спонтанно излучается солнцем, которое не даёт для этого никаких распоряжений и никак об этом не задумывается. Солнце просто есть, и оно светит»³. Нельзя ли предположить, что природа творческого гения черпает свою силу и своё изначальное вдохновение в духовном измерении истины?

Это, конечно, не значит, что нужно считать гениальных людей просветлёнными существами, их жизнь ясно показывает, что это не так. Тем не менее столь же ясно и то, что в определённые периоды жизни и в особо исключительных ситуациях они могут быть инструментами и посредниками просветлённой энергии. Кто, слушая великие произведения Бетховена и Моцарта, станет отрицать, что в их творчестве иногда ощущается дыхание иного измерения реальности? И кто, глядя на великие соборы средневековой Европы, такие как Шартрский, мечети Исфахана, изваяния Ангкора или на великолепие индуистских храмов Эллары, не почувствует, что они обязаны своим созданием прямому вдохновению некой энергии, бьющей из источника и основы всего существующего?

Для меня великое творение искусства подобно сиянию луны в ночном небе: луна освещает весь мир, но не своим собственным светом, а тем, что отражает

невидимое солнце абсолютной реальности. Искусство многим помогает уловить проблески духовного мира. И одной из причин ограниченности многих видов современного искусства является, возможно, утрата этого знания о его незримом священном источнике и его сокровенной цели: нести людям видение их истинной природы и их места во Вселенной, каждый раз заново и в первозданной свежести восстанавливая ценность и смысл жизни и её безграничные возможности. Истинный смысл вдохновенного произведения искусства заключается в том, чтобы быть подобным сфере самбхогакаи, этому измерению неиссякаемой, светоносной, благодатной энергии, которую Рильке называет «крылатой энергией радости», чьё сияние передаёт и переводит чистоту и бесконечный смысл абсолютной реальности, сообщая его относительному уровню существования, другими словами, переводит дхармакаю в проявление нирманакаи.

Разворачивающееся видение целостности

Меня постоянно вдохновляет пример Его Святейшества Далай-ламы, который с удивительной открытостью и неизменной любознательностью интересуется различными отраслями знания и открытиями современной науки⁴. В конце концов, буддизм часто называют «наукой об уме», и, размышляя об учениях о бардо, я постоянно испытываю чувство благодарного благоговения при взгляде на их точность и трезвую ясность. Если буддизм является наукой об уме, то дзогчен и учения о бардо представляются мне сердечной сущностью этой науки — сокровенным семенем единства мистики и практики, из которого выросло исполинское

древо реализации и множество её взаимосвязанных аспектов, и нам трудно сегодня даже представить себе, как вместе с эволюцией человечества будет продолжаться в будущем его цветение.

В ходе моих многолетних встреч с разными учёными, меня всё чаще поражает изобилие параллелей между учением Будды и открытиями современной физики. К счастью, многие передовые философы и учёные Запада тоже осознают сегодня эти параллели и с должным вниманием исследуют их, понимая, что из диалога между мистикой как наукой об уме и сознании и различными «науками о материи» может появиться новое видение Вселенной и понимание нашей ответственности по отношению к ней. И я всё больше убеждаюсь в том, что учения о бардо с их тройственным процессом развёртывания могут сами по себе внести уникальный вклад в развитие этого диалога.

Из всех возможных альтернатив мне хотелось бы остановиться здесь на одной научной концепции, которая особенно привлекает моё внимание. Речь идёт о физической теории Дэвида Бома, предложившего новый подход к пониманию реальности. Эта теория, хотя и продолжает вызывать споры, получила самый живой отклик у исследователей разных областей науки: самой физики, медицины, биологии, математики, нейрофизиологии, психиатрии, а также у людей искусства и философов. Дэвид Бом сформулировал новый научный способ понимания реальности, основанный, как и учения о бардо, на осознании всеединства существования как неразрывного и лишённого «швов» целого.

Согласно этому взгляду, в основе существования Вселенной лежит многомерный динамический порядок, обладающий тремя аспектами. Самый оче-

видный из них — это наш трёхмерный мир объектов, пространства и времени, который он называет *явным* или *развернутым* порядком. Но из чего тогда, по его мнению, разворачивается этот порядок? Всеобъемлющей основой всей совокупности нашего опыта является универсальное неразрывное поле, некая «вневременная основа», называемая им *скрытым* или *свёрнутым* порядком. Взаимосвязь между этими двумя порядками видится ему как постоянный процесс, где то, что развёрнуто в явном порядке, снова сворачивается затем в скрытый. В качестве источника, организующего этот процесс, Бом «предлагает» (слово, которое он любит использовать, поскольку вся его философия основана на том, что идеи должны создаваться в свободном потоке диалога, оставаясь всегда открытыми для критики) *сверхскрытый* порядок — некое ещё более глубокое и потенциально бесконечное измерение.

Нельзя ли провести живую параллель между этими тремя порядками, тремя каями и процессом, разворачивающимся в бардо? Как сказал Дэвид Бом: «Всё представление о скрытом порядке — это прежде всего способ обсуждения происхождения формы из бесформенного через процесс проявления или развёртывания»⁵.

Меня также вдохновляет тот оригинальный способ, который придумал Дэвид Бом с целью расширить понимание материи, возникшее в квантовой физике, до понимания самого сознания. Такая аналогия будет, мне кажется, становится всё более и более актуальной по мере развития науки и достижения ею всё большей открытости. Согласно Дэвиду Бому: «По своей структуре ум может быть схож со Вселенной, и в движении, лежащем в её основе, называемом нами пустым пространством, в действительности таится колоссальная

энергия, движение. Отдельные формы, возникающие в уме, могут быть аналогичны частицам, а проникновение в основу ума можно сравнить с переживанием света»⁶.

В тесной связи с понятием явного и скрытого порядка Дэвид Бом придумал новый способ рассмотрения отношения между ментальным и физическим, между умом и материей, который он называет «сома-значение». Он писал: «Понятие сома-значения подразумевает, что сома (или физическое) и его значение (ментальное) ни в каком смысле не существуют раздельно, но скорее это два аспекта одной всеобщей реальности»⁷.

Для Дэвида Бома Вселенная проявляется в трёх взаимозависимых аспектах: материи, энергии и смысле:

С точки зрения скрытого порядка энергия и материя пропитаны своего рода значением, сообщающим форму всем видам их деятельности и той материи, которая в этой деятельности возникает. Энергия разума и энергия материальной субстанции мозга также пропитаны своего рода значением, сообщающим форму всем видам их деятельности. Поэтому, вообще говоря, энергия в свёрнутом виде содержит в себе материю и смысл, в то время как материя в свёрнутом виде содержит в себе энергию и смысл... Но и смысл тоже скрыто содержит в себе как материю, так и энергию... Так что каждое из этих основных понятий содержит в себе два других⁸.

Если попытаться выразить это чрезвычайно глубокое и тонкое понимание более простым языком, можно сказать, что для Дэвида Бома особой важностью обла-

дает смысл. Он говорит: «Это предполагает, в противоположность общепринятому взгляду, что смысл — это неотъемлемая и сущностная часть всех аспектов нашей реальности. Он не является чисто абстрактным и бесплотным качеством, существующим только в уме. Другими словами, в человеческой жизни, вообще говоря, смысл есть бытие...» Мы создаём Вселенную самим актом её интерпретации: «Можно сказать, что мы являемся совокупностью наших смыслов»⁹.

Будет полезным рассмотреть параллель между трактовкой этих трёх аспектов Вселенной у Дэвида Бома и тремя каями. Углублённое изучение идей Дэвида Бома могло бы, возможно, показать, что смысл, энергия и материя находятся в том же отношении друг к другу, что и три каи. Можно было бы предположить, что роль *смысла* в его объяснении чем-то аналогична *дхармакае* — этому бесконечно богатому и ничем не обусловленному целому, источнику всех вещей. Работа *энергии*, посредством которой смысл и материя воздействуют друг на друга, чем-то напоминает *самбхогакаю* — постоянный самопроизвольный поток энергии, бьющий из основы пустоты. А создание материи, по Давиду Бому, схоже с *нирманакаяй* — непрерывной кристаллизацией этой энергии в проявленную форму.

Думая о Дэвиде Бома и его замечательном объяснении реальности, я невольно задаюсь вопросом о том, что мог бы открыть великий учёный, который был бы одновременно совершенным духовным практиком, прошедшим обучение у какого-нибудь великого учителя. Что смог бы сказать нам о природе реальности мудрец и учёный, Лонгченпа и Эйнштейн в одном лице? Не станет ли в будущем диалог между наукой и мистикой одной из форм расцвета великого древа

учений о бардо, о котором пока ещё можно только мечтать, но на пороге которого мы, похоже, уже стоим? И какой смысл он мог бы иметь для человечества?

Важнейшей параллелью между идеями Дэвида Бома и учениями о бардо является то, что и те и другие исходят из видения целого. Если бы это цельное видение могло вдохновить каждого из нас, придав нам силы на преобразование нашего сознания, и таким образом повлиять на состояние общества, оно возвратило бы миру то чувство жизненного смысла и взаимосвязи, в котором мы так отчаянно нуждаемся.

Суть моего предложения связана с тем, что общий способ мышления человека о целом, то есть его общее видение мира, определяет и строй самого человеческого ума. Если человек мыслит целое как составленное из независимых фрагментов, то таким же образом будет стремиться функционировать и его ум; но если человек способен последовательно и гармонично связать все вещи в одно всеединое целое, неделимое, неразрывное и не имеющее границ (ибо каждая граница есть деление и разрыв), то и ум его будет стремиться к движению подобным же образом, и следствием этого будет действие, согласованное с порядком целого¹⁰.

Все великие учителя полностью согласятся с данной мыслью Дэвида Бома:

Чтобы изменить мир политически, экономически и социально, необходимо изменение смысла. Но это изменение должно начинаться с личности, смысл должен измениться для неё... Если смысл

является ключевым элементом реальности, тогда изменение наших представлений об обществе, личности и человеческих отношениях будет равносильно фундаментальному изменению мира¹⁷.

В конечном итоге видение, свойственное учениям о бардо, и глубочайшее понимание искусства и науки сходятся в одном: мы ответственны за себя и перед самими собой, и необходимо без промедления приступить к самому серьёзному осуществлению этой ответственности на практике: это значит — изменить самих себя, смысл своей жизни и тем самым изменить окружающий нас мир.

Как сказал Будда: «Я показал вам путь к освобождению, но пройти его вам нужно самим».

ГЛАВА 22

Служители мира

Один из моих старых учеников, на протяжении многих лет наблюдавший за процессом создания этой книги, не так давно спросил меня: «Чего вы ожидаете, в самой глубине сердца, от публикации этой книги?» Передо мной незамедлительно возник образ ламы Цетена, чью смерть я наблюдал в детстве, и воспоминание о том спокойствии и благородном достоинстве, с которым он умирал. И я, не раздумывая, ответил: «Я хочу, чтобы никто на Земле не боялся смерти и никто не боялся жизни; я хочу, чтобы каждый человек умирал в мире и спокойствии, окружённый самой мудрой, самой умелой и самой нежной заботой; и чтобы каждый обрёл то высшее счастье, которое возможно только благодаря пониманию природы ума и реальности».

Томас Мертон написал однажды: «Зачем нам лететь на Луну, если мы не в состоянии пересечь ту пропасть, что отделяет нас от самих себя? Это самое важное из всех путешествий и открытий, и без него всё остальное не только бесполезно, но и губительно»¹. Каждую минуту миллионы долларов тратятся на обучение людей убийству и разрушению, на произ-

водство бомб, самолётов и ракет. В сравнении с этим мы практически ничего не тратим на то, чтобы показать людям природу жизни и смерти и помочь им, когда приходит смерть, встретить её лицом к лицу, понимая, что с ними происходит. Как это страшно и грустно! И насколько это свидетельствует о нашем неведении и отсутствии подлинной любви к самим себе и своим ближним! Больше всего я молюсь о том, чтобы моя книга смогла хоть немного способствовать изменению этой ситуации. Чтобы она помогла пробуждению в людях, как можно большем их числе, осознания неотложной необходимости духовного преображения и ответственности как за самих себя, так и за других. Все мы — потенциальные будды, и все мы хотим спокойно жить и мирно встретить смерть. Когда же, наконец, человечество сможет это понять и действительно создаст общество, которое во всех своих аспектах и сферах действия будет отражать эту простую, но священную истину? Разве может иначе жизнь обладать какой-либо ценностью? И можно ли без этого надеяться на достойную смерть?

Сегодня чрезвычайно важно, чтобы просветлённое видение природы смерти и процесса умирания распространилось во всём мире и проникло во все виды образования. Не надо «защищать» детей от смерти, лучше, пока они ещё молоды, познакомить их с истинной природой смерти и с тем, чему она может научить. Почему бы просто и доступно не поделиться этим видением с людьми всех возрастов? Нужно сделать так, чтобы знание о смерти, о помощи умирающим и о духовной природе смерти и умирания было доступно всем слоям общества. Это знание, с соответствующей глубиной и изобретательностью, нужно передавать во всех школах, колледжах и университетах. А самое

главное, этому знанию необходимо обучать врачей и медсестёр, работающих в больницах, — тех, кто ухаживает за умирающими и несёт перед ними столь высокую ответственность.

Как можно быть по-настоящему хорошим врачом, не обладая хотя бы минимальным представлением о подлинной природе смерти? Какую духовную помощь можно оказать своему умирающему пациенту? Как можно быть по-настоящему хорошей медсестрой, если вы не сумели взглянуть в глаза собственному страху смерти и вам нечего сказать тем, кто умирает и обращается к вам за поддержкой и мудрым советом? Я знаю множество прекрасных врачей и медсестёр, которые искренне открыты новым идеям и подходам. И я молюсь о том, чтобы эта книга придала им мужества и сил для того, чтобы они смогли помочь своим лечебным учреждениям извлечь необходимые уроки из изложенных в ней учений и применить их на практике. Настало время, когда люди медицинской профессии должны понять, что поиск истинного знания о жизни и смерти и практика целительства неотделимы друг от друга. Я надеюсь, что эта книга повсеместно вдохновит людей на открытое обсуждение того, как именно можно помочь умирающим и что нужно для того, чтобы сделать это наилучшим образом. Миру необходима настоящая революция как в духовном, так и практическом плане, в образовании врачей и медсестёр и в общем взгляде на больничный уход и обращение с умирающими. И я очень надеюсь, что эта книга сможет внести в это революционное преобразование свою скромную лепту.

Меня не перестают восхищать усилия первопроходцев хосписного движения. Наконец-то стало возможным обращаться с умирающими с тем уважением,

которого они действительно заслуживают. Мне хотелось бы здесь обратиться с призывом ко всем правительствам мира о поддержке создания хосписов и максимально щедром их финансировании.

Мне хотелось бы, чтобы эта книга послужила основой для создания различных учебных программ, предназначенных для всех желающих, независимо от их происхождения и профессии, и особенно для тех, кто связан с уходом за умирающими: членов их семей, врачей, медсестёр, духовенства различных конфессий, психологов и психиатров.

В тибетском буддизме существует богатейший раздел, к сожалению, слишком мало известный, содержащий множество открытий в области медицины, а также ряд предсказаний Падмасамбхавы, подробно описывающих болезни нашего века. Мне хотелось бы обратиться с призывом о выделении достаточных финансовых средств для серьёзного исследования этих поразительных учений. Трудно даже представить, к каким открытиям в области медицины, облегчающим страдания от многих болезней, таких как рак или СПИД, или даже тех, которые пока ещё неизвестны, сможет привести подобное исследование?

Итак, какие надежды я возлагаю на эту книгу? Я хочу, чтобы она вдохновила тихую революцию в отношении человечества к смерти и помощи умирающим, а также в отношении людей к жизни и помощи живущим.

Во время написания этой книги покинул своё тело мой великий учитель Дилго Кхьенце Ринпоче. Это случилось в пятницу, 27 сентября 1991 года, в городе Тхимпху, в Бутане. Ему было восемьдесят два года, и вся его жизнь была посвящена служению ближним. Никто

из тех, кто хотя бы однажды повстречал Дилго Кхьенце Ринпоче, не сможет его забыть. Он был подобен огромной сияющей горе, и его величие могло бы стать подавляющим, если бы не его глубокое спокойствие, доброта и неистощимый природный юмор, а также присущая ему благодать и мирный покой, являющиеся признаками высочайшей реализации. Для меня и многих-многих других он был учителем, по уровню своего духовного свершения, силы и значимости подобным Миларепе, Лонгченпе, Падмасамбхаве и даже самому Будде. Его смерть можно сравнить с уходом солнца, покинувшего небосвод и оставившего мир во тьме. Вместе с этой смертью закончилась целая славная эпоха тибетской духовности. Что бы ни готовило нам будущее, я думаю, что никто из нас никогда не встретится больше с подобным существом. Я уверен, что даже случайный взгляд на него, пусть мгновенный, мог посеять в человеке семя освобождения, которое ничто никогда не сможет разрушить и которое в один прекрасный день даст ростки и расцветёт во всей своей красе.

Как до, так и после кончины Дилго Кхьенце Ринпоче было много удивительных знамений, свидетельствующих о его величии, но одно из них потрясло и тронуло меня больше всего. Оно произошло более чем за четыре тысячи миль от Тхимпху — на юге Франции, неподалёку от Монпелье, в местечке под названием Лераб Линг, которое с его благословения было отведено для создания ретритного центра. Вот что рассказывает об этом один из моих учеников, живущих и работающих в этом центре:

В то утро небо оставалось тёмным дольше обычного, и первым признаком рассвета была полоса багрового света, зардевшаяся вдали на горизон-

те. Мы направлялись в город. Поднявшись по дороге, мы увидели справа от нас, на вершине холма, укрывавший алтарь тент, расположенный на территории будущего храма. Вдруг сумерки пронзил луч яркого солнечного света, упав прямо на белое полотнище тента, ослепительно засиявшего в этот утренний час. Продолжив свой путь, мы уже подошли к повороту, где дорога начинала спускаться вниз по направлению к городу, когда какой-то внезапный внутренний импульс заставил нас оглянуться назад в сторону тента. Мы замерли в восхищении: небо было уже светлым, и сверкающая радуга протянулась над всей долиной. Цвета её были столь живыми и яркими, что казалось, будто до неё можно дотронуться рукой. Радуга поднималась от линии горизонта слева от нас и аркой изгибалась вдоль неба. Загадочным было то, что нигде не было ни малейшего намёка на дождь, была лишь одна живописная радуга, сверкающая в необъятно чистом небе. Только на следующий вечер мы узнали о том, что именно в тот день в Бутане ушёл из жизни Дилго Кхьенце Ринпоче. И всё мы ощутили уверенность, что радуга была знаком его благословения, сошедшего на Лераб Линг и на всех нас.

Когда, умирая, Будда лежал в роще в Кушинагаре, окружённый своими пятьюстами учениками, его последними словами были: «Такова природа вещей: всё, что приняло форму, должно снова исчезнуть. Всем своим существом стремитесь достичь совершенства». Я часто вспоминаю эти слова после ухода Дилго Кхьенце Ринпоче. Разве можно найти более пронзительный урок непостоянства, нежели смерть величайшего учителя,

казавшегося всем осью бытия, средоточием всего сущего? Его уход оставил всех, кто знал его и был его учеником, в глубоком одиночестве, предоставленными самим себе. Теперь наступил наш черёд продолжать и воплощать по мере сил ту традицию, которую он представлял с таким благородным достоинством. Настала пора и нам делать то же самое, что делали ученики Будды, когда оказались одни во всём мире, оставленные его сиянием, а именно «всем своим существом стремиться достичь совершенства».

Я чувствую, что радуга, появившаяся в утреннем небе Франции над долиной Лераб Линга, является знаком того, что Дилго Кхьенце Ринпоче благословляет весь мир и будет и впредь посылать ему свое благословение. Не связанный телом, он продолжает жить в свободном от всех условностей, бессмертном сиянии дхармакаи, обладая властью, данной всем, кто достиг просветления, без ограничений пространства и времени дарить свою помощь. Храните веру и глубину его духовной реализации и зывайте к нему всем своим сердцем, и вы почувствуете, как в тот же самый миг он окажется рядом с вами. Как может тот, кто такой совершенной любовью любил всех живых существ, когда-нибудь оставить их? И куда может уйти тот, кто стал единым со всем?

Было невероятной удачей, что такой великий учитель, воплощавший в себе всю полноту тибетской духовной традиции, мог быть с нами в течение тридцати лет после падения Тибета и передавать учения в Гималаях, Индии, Европе, Азии и Соединённых Штатах Америки. Невероятной удачей является и то, что у нас есть сотни часов аудиозаписей с записью его голоса и наставлений, множество видеоматериалов, хоть в какой-то мере передающих величие его при-

сутствия, многочисленные переводы на английский и другие языки некоторых наиболее ярких учений, порождённых умом его мудрости. Я особенно вспоминаю его учения, данные на юге Франции, неподалёку от Гренобля, в последний год его жизни, когда в величественном окружении, напоминавшем атмосферу Тибета, глядя на долину и обступавшие её горы, он даровал 1500 ученикам передачу самых важных учений дзогчен. И я испытываю особую радость от того, что многие из присутствующих были моими учениками, съехавшимися туда со всего мира. Многие присутствовавшие там учителя почувствовали, что этой передачей, данной в последний год жизни, Дилго Кхьенце Ринпоче окончательно одобрил распространение этих учений на Западе и благословил его всей духовной силой, накопленной в течение многих жизней, посвящённых медитации. Что касается лично меня, я почувствовал — с чувством неимоверной благодарности, — что он также благословил усилия, принятые мною на протяжении многих лет для распространения учений на Западе.

Достаточно подумать о Дилго Кхьенце Ринпоче и о его служении человечеству, чтобы осознать значение того великого дара, сосредоточенного и явленного в одной личности, который Тибет преподносит нашему миру.

Мне всегда казалось, что окончательное падение Тибета в 1959 году, в тот момент, когда Запад был готов открыть своё сердце и ум традициям восточной мудрости, не было простым совпадением. В тот самый момент, когда Запад оказался открытым для их восприятия, человечество смогло получить некоторые из самых сокровенных учений той традиции, которая была сохранена в сверкающей чистоте далёких

тибетских высокогорий. Сегодня жизненно необходимо сделать всё возможное для сохранения живой традиции той мудрости, которую тибетский народ ценой невероятных страданий сделал доступной для нас. Так будем же всегда хранить память о нём в наших сердцах и сообща способствовать тому, чтобы тибетцы смогли вернуть себе свою страну и получить доступ к своим традициям. Великие учения, которыми я поделился с вами в этой книге, не могут сегодня открыто практиковаться тем самым народом, который заботился об их сохранении на протяжении столь долгого времени. Пусть как можно скорее настанет тот день, когда тибетские монастыри восстанут из руин, а необъятные просторы Тибета вновь будут служить миру и поиску просветления.

Будущее человечества может во многом зависеть от восстановления свободного Тибета. Того Тибета, который стал бы духовным прибежищем для ищущих людей всех убеждений и вероисповеданий, сердцем мудрости развивающегося мира, его «духовной лабораторией», где, как это было на протяжении многих веков, проверяются, совершенствуются и вновь применяются глубокие прозрения и духовные техники, становясь источником вдохновения и помощи для всего человечества в то время, когда оно находится в опасности. В современном мире очень трудно найти совершенную среду для того, чтобы практиковать эту мудрость. Такой средой и мог бы стать восстановленный Тибет, прошедший через все страдания, обновлённый пережитой трагедией, исполненный решимости и играющий тем самым жизненно важную роль в эволюции человечества.

Я хотел бы посвятить эту книгу сотням тысяч людей, погибших во время террора в Тибете и до конца

сохранивших свою веру и преданность необыкновенному воззрению учения Будды, и всем тем, кто погиб в этом уходящем веке в столь же страшных условиях: евреям, камбоджийцам, русским, жертвам двух мировых войн, а также всем, кто умер покинутым и забытым, и всем, кто по-прежнему остаётся лишённым возможности следовать своему духовному пути.

Многие учителя верят, что для тибетских учений наступает сегодня новая эра. Существует множество предсказаний, сделанных Падмасамбхавой, и пророчеств других учителей об их приходе на Запад. И теперь, когда это время пришло, я знаю, что у учений появится новая жизнь. Эта новая жизнь неизбежно повлечёт за собой определённые изменения, но я убеждён, что любые попытки адаптации учения должны быть основаны на его глубоком понимании, которое позволит избежать искажения чистоты традиции и ослабления её силы, сохранив вневременной характер её истины. Если глубина понимания традиции соединится с подлинным осознанием проблем и трудностей, бросающих вызов современному миру, то необходимые изменения только усилят, расширят и обогатят традицию, выявляя всё более глубокие уровни в понимании самих учений и делая их ещё более действенными для преодоления трудностей нашего времени.

Многие тибетские учителя, побывавшие на Западе в течение последних тридцать лет, уже ушли из жизни. Но я уверен, что они умирали с молитвой о том, чтобы учения приносили пользу не только тибетцам и не только буддистам, но и всему миру. Думаю, что они хорошо понимали, насколько ценными будут эти учения и какой силой откровения станут они обладать в тот момент, когда современный мир окажется

способным к их восприятию. Я вспоминаю Дуджоме Ринпоче и Шестнадцатого Кармапу, которые решили умереть на Западе, словно для того, чтобы благословить его силой своего просветления. Так пусть же будут исполнены их молитвы о преобразении мира и обновлении сердец и умов человечества! И пусть мы все, принимающие их учения, осознаем свою ответственность за них и будем стремиться воплотить их на практике!

Величайшая трудность, с которой сталкиваются духовные учения, такие как буддизм, при их переносе из привычной среды на западную почву, заключается в том, что тем, кто хочет следовать этим учениям, практикуя их спокойно и настойчиво, без чего невозможно постижение их истины, сложно сделать это в бурном, стремительном и беспокойном современном мире. Ведь духовное обучение является самой высокой и в определённом отношении самой взыскательной формой образования, и оно должно осуществляться с той же преданностью и систематическим усердием, что и всякое другое серьёзное обучение. Мы знаем, что обучение врача требует многих лет учебы и практики. Точно также наивно будет полагать, что для продвижения по духовному пути в течение жизни будет достаточно эпизодических благословений и посвящений и нескольких встреч с различными учителями. В прошлом ученики следовали за одним и тем же учителем всю свою жизнь. Вспомните Миларепу, который прослужил у Марпы много лет, прежде чем достиг необходимой духовной зрелости для того, чтобы покинуть учителя и заняться самостоятельной практикой в уединении. Духовное обучение требует непрерывной передачи и возможности учиться и работать с наставником, следуя его указаниям с вдохновенным рвением

и тонким умением. Поэтому главный вопрос относительно будущей судьбы учений в современном мире состоит в том, как помочь тем, кто им следует, найти подходящее внутреннее и внешнее окружение, в котором они могли бы практиковать учения в полном объёме, прорабатывая практики полностью, чтобы постичь их сокровенную сущность и воплотить их в себе.

Учения всех мистических традиций мира ясно говорят, что внутри нас находится источник неисчерпаемой силы — силы мудрости и сострадания, той силы, которую Иисус Христос называл «царствием небесным». Если научиться использовать её — а именно в этом и заключается цель поиска просветления, — она способна будет преобразить не только нас самих, но и весь окружающий нас мир. Было ли когда-нибудь время в истории человечества, когда осознанное применение этой священной силы было бы более безотлагательным и необходимым? Было ли когда-нибудь время, когда осознание природы этой чистой силы и умение управлять ею и использовать во имя мира были более насущными? Я молюсь о том, чтобы все вы, читатели этой книги, смогли познать силу просветления и поверить в неё, и чтобы вы осознали природу своего ума. Ибо это осознание зародит в самой основе вашего существа то понимание, которое полностью изменит ваше видение мира и естественным образом поможет открыть и развить в себе сострадательное желание служить благу всех существ, снабдив вас непосредственным знанием того, как лучше всего это сделать в любой ситуации, используя ваш индивидуальный талант и способности. И я молюсь о том, чтобы вы постигли тогда живую истину слов Ньёшула Кхенпо:

Самопроизвольное сострадание возникает в отношении всех существ, не осознавших свою истинную природу. Оно столь беспредельно, что, если бы слёзы могли выразить его, пришлось бы плакать вечно. С осознанием природы ума рождается не только сострадание, но и потрясающие искусные средства. Кроме того, вы естественно освобождаетесь от всех страданий и страхов: от страха рождения, смерти и промежуточного состояния. И если бы вы захотели выразить всю радость и блаженство, которые рождаются из этого осознания, то, как говорят будды, вся слава, всё наслаждение, всё удовольствие и всё счастье мира, собранные воедино, не могли бы сравниться даже с малой толикой того блаженства, которое переживается в момент осознания природы ума.

Служение миру на основе динамичного союза мудрости и сострадания станет самым существенным вкладом в сохранение планеты. Учителя всех религиозных традиций понимают сегодня, что духовное обучение жизненно необходимо не только для монахов и монахинь, но и для всех людей независимо от их вероисповедания и образа жизни. В своей книге я попытался показать активный характер, глубокую практичность и действенность духовного развития. Как говорится в одном знаменитом тибетском учении: «Когда мир полон зла, нужно превращать все несчастья в путь к просветлению». Сегодня, перед лицом всеобщей опасности, нам чрезвычайно важно видеть в духовном развитии не роскошь, а необходимое условие для выживания.

Попробуйте только представить себе, как мог бы выглядеть мир, в котором множество людей решило воспользоваться предоставляемой учениями возможностью и посвятить часть своей жизни серьёзной духовной практике, с тем чтобы осознать природу ума и использовать смерть как возможность приблизиться к состоянию будды и переродиться с единственным намерением — служить и приносить пользу другим существам.

В этой книге вам предлагаются сокровенные техники, посредством которых вы можете преобразить не только нынешнюю жизнь и не только процесс умирания и смерти, но и все свои будущие жизни и тем самым будущее человечества. То, что все мы, я и мои учителя, надеемся вдохновить и инициировать этими учениями, — это серьёзный скачок вперёд на пути к сознательной эволюции человечества. Обучиться искусству умирания — значит, овладеть искусством жизни, а искусство жизни предполагает умелые действия не только в этой, но и в последующих жизнях. Истинное преображение себя и обучение тому, как переродиться преображённым существом для оказания помощи другим, — это самый мощный и эффективный из всех возможных способов служения этому миру.

Самым глубоким проявлением мудрости сострадания в моей традиции и самым благородным вкладом в духовную мудрость человечества является понимание и непрерывное воплощение идеала бодхисаттвы. Бодхисаттва — это тот, кто принимает на себя страдания всех живых существ, кто идёт к освобождению не только ради собственного блага, но и ради блага других существ. Достигнув освобождения, бодхисаттва не растворяется в абсолютной реальности, спасаясь от агонии сансары, но возвращается снова и снова,

решив посвятить свою мудрость и сострадание служению миру. Ибо наше время больше всего нуждается в активных служителях мира, по выражению Лонгченпы, «облачённых в броню усердия», преданных воззрению бодхисаттвы и делу воплощения мудрости во всех областях нашей жизни. Мы нуждаемся в бодхисаттвах в области права, политики и искусства, нам нужны бодхисаттвы-врачи и экономисты, бодхисаттвы-учителя и учёные, бодхисаттвы-техники и инженеры... Бодхисаттвы нужны повсюду, чтобы в любой ситуации, опираясь на поддержку будд и просветлённых существ, сознательно служить проводниками сострадания и мудрости на каждом уровне общества с целью преобразования ума и поступков, как своих собственных, так и других людей, и неустанно трудиться ради сохранения нашего мира и наступления более милосердного будущего. Как сказал Тейяр де Шарден: «Однажды, после того, как мы овладеем силой ветров и волн, морских приливов и гравитации... мы научимся использовать... энергию любви. Тогда во второй раз в истории мира люди откроют огонь». В замечательной молитве Руми есть следующие строки:

*О любовь, о чистая, глубокая любовь, будь здесь,
 будь сейчас,
 Будь всем! В твоём безупречном извечном сиянии
 растворяются миры,
 Хрупкие живые листья ты заставляешь сиять
 ярче холодных звёзд:
 Сделай меня своим служителем, своим дыханием,
 своей сутью.*

Я питаю глубокую надежду на то, что эта книга станет надёжным и верным спутником всем, кто решил

стать бодхисаттвой, источником вдохновения и проводником для тех, кто по-настоящему решился принять вызов нашего времени и вступил на путь к просветлению из сострадания ко всем живым существам. Пусть их никогда не постигнут усталость и разочарование; пусть они никогда не потеряют надежды, какие бы страхи, трудности и препятствия ни вставали на их пути. Пусть препятствия только вдохновляют их и укрепляют их решимость. Пусть в них живёт вера в вечную любовь и силу всех просветлённых существ, благословивших и поныне благословляющих землю своим присутствием; пусть придаёт им мужества, как он придавал всё время и мне, живой пример великих мастеров, таких же, как мы, мужчин и женщин, которые с безграничной смелостью всем сердцем приняли последние слова Будды, призывающие всем своим существом стремиться достичь совершенства. Пусть благодаря нашим совместным усилиям осуществится видение множества учителей и мистиков всех традиций, видевших будущее мира свободным от ужасов и жестокости, где человечество могло бы пребывать в состоянии высшего счастья природы ума. Будем же все вместе молиться за этот лучший мир вместе с Шантидевой:

*Пока существует пространство,
И пребывают живые существа,
Да пребуду и я,
Избавляя мир от страданий.*

... И со святым Франциском:

*Господи, сделай меня орудием Твоего мира:
Там, где ненависть, дай мне посеять любовь;*

*Там, где обида, — прощение;
Там, где сомнение, — веру;
Там, где отчаяние, — надежду;
Там, где тьма, — свет;
И там, где печаль, — радость.
Помоги мне, Господи,
Не столько искать утешения, сколько утешать;
Не столько искать понимания, сколько понимать;
Не столько искать любви, сколько любить.
Ибо кто даёт — получает,
Кто прощает — прощается,
И кто умирает — рождается к вечной жизни.*

Я посвящаю эту книгу всем своим учителям: пусть исполнятся устремления тех, кто уже ушёл из жизни, и пусть будет долгой жизнь тех, кто здравствует; пусть всё более ослепительным будет успех, венчающий их великий священный труд, и пусть их учения будут источником вдохновения, ободрения и мужества для всех существ. Я всем сердцем молюсь, чтобы реинкарнации Дуджوما Ринпоче и Дилго Кхьенце Ринпоче росли, являя максимально возможный уровень духовной силы и просветления, чтобы помочь нам преодолеть опасности этого века.

Эта книга также посвящается всем тем, о ком вы в ней прочли и кто уже умер: ламе Цетену, ламе Чогдену, Самтену, Ани Пелу, Ани Рилу и Апе Дордже — помните о них в своих молитвах. Помните также о всех моих учениках, умерших и умирающих сейчас, чья преданность и мужество всегда были для меня источником глубокого вдохновения.

Эта книга посвящается всем существам — живущим, умирающим и умершим. Пусть будет мирной и свободной от боли и страха смерть тех, кто в этот

момент проходит через процесс умирания. Пусть благословение будд поддержит всех тех, кто в этот момент приходит в мир или ведёт борьбу в этой жизни, и пусть они смогут встретиться с учениями и последовать путём мудрости. Пусть жизнь их будет счастливой и плодотворной, свободной от всех печалей. Пусть эта книга принесёт всем читателям безмерное и непрекращающееся благо, и пусть содержащиеся в ней учения преобразят их сердце и ум. Такова моя молитва!

Пусть все существа шести миров достигнут основы изначального совершенства!

ПРИЛОЖЕНИЕ I

Мои учителя



Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро (1896–1959) был самым выдающимся тибетским учителем прошлого столетия. Являясь авторитетом для всех традиций и держателем всех линий, он был сердцем внесектарного движения *риме* в Тибете.



Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро и Согьял Ринпоче



Дуджом Ринпоче (1904–1987), один из самых выдающихся йогинов, учёных и мастеров медитации Тибета. Почитавшийся живым представителем Падмасамбхавы, он был талантливым автором многих книг и открывателем сокровищ, сокрытых Падмасамбхавой. Фото *Пери Иглтон*



Дуджом Ринпоче дарует учение, а Согьял Ринпоче выступает в роли переводчика. Фото *Жиль Оливер*



Дилго Кхьенце Ринпоче (1910–1991) был признан непревзойдённым учителем дзогчен и открывателем духовных сокровищ Падмасамбхавы. Он был величайшим учеником Джамьянга Кхьенце Чокьи Лодро и наставником многих выдающихся учителей, включая Его Святейшество Далай-ламу XIV.

Фото Вернер Новотный



Дилго Кхьенце Ринпоче и Согьял Ринпоче. Фото Хаеко Рах



Ньёшул Кхен Ринпоче (1932–1999) был настолько совершенным практиком дзогчен, что ученики считали его великим Лонгченпой во плоти. Он был учителем многих лам молодого поколения, а также множества западных учителей буддизма.

Фото Питер Фрай



Ньёшул Кхенпо и Согьял Ринпоче на ретрите «Ригпа» в Уэльсе в 1986 году. Фото Рут Сихаузен



Кхандро Церинг Чодрон была духовной супругой Джамьянга Кхьенце Чокьи Лодро и почиталась как выдающаяся женщина-практик в тибетском буддизме. Фото Грэхем Прайс



Кхандро Церинг Чодрон и Согьял Ринпоче в центре «Ригпа» в Лондоне в 1996 году. Фото Грэхем Прайс

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Вопросы о смерти

Новые открытия и технологии в медицине и мастерство врачей помогают спасти бесконечное множество жизней и облегчить невыразимые страдания. В то же самое время существует множество этических и моральных дилемм, порой невероятно сложных и трудноразрешимых, встающих перед умирающими, их семьями и врачами. Следует ли, например, позволить подключить своего умирающего родственника или друга к аппарату искусственного поддержания жизни? Или лучше, наоборот, отключить его? Должны ли врачи иметь право прекратить поддерживать жизнь умирающего, избавив его от мучительной агонии? Многие люди, обречённые на долгую и мучительную смерть, часто принимают решение покончить с собой; нужно ли поддерживать их в подобном решении и даже помогать им в этом? Мне очень часто задают подобного рода вопросы о смерти и умирании, и я хотел бы рассмотреть здесь некоторые из них.

ПОДДЕРЖИВАТЬ ЖИЗНЬ

Ещё сорок лет назад многие люди умирали дома, но сейчас большинство умирает в больницах и домах престарелых. Перспектива искусственного поддержания жизни с помощью медицинской аппаратуры является реальной и пугающей. Люди всё чаще задаются вопросом, что можно сделать для обеспечения гуманной и достойной смерти, не продляя без необходимости свою жизнь. Это стало серьёзной проблемой. На каком

основании можно принять решение о подключении человека, пострадавшего в серьёзной автомобильной аварии, к аппарату искусственного поддержания жизни? Что делать, если человек находится в коме, не может говорить или не способен ясно мыслить из-за разрушительной болезни? Как вести себя в случае с сильно травмированным ребёнком, чей мозг серьёзно повреждён?

На подобные вопросы нет простых, однозначных ответов, и мы можем, пожалуй, ориентироваться лишь на некоторые основные принципы. Согласно учению Будды, любая жизнь священна; все существа обладают природой будды, и жизнь предлагает нам, как мы уже убедились, возможность для просветления. Первый принцип человеческого поведения — не лишать себя жизни. В то же самое время Будда советовал нам избегать догматизма, и я думаю, что мы не можем раз и навсегда принять какую-то точку зрения или официальную позицию или установить однозначные правила для всех ситуаций такого рода. Мы можем действовать в конкретной ситуации, опираясь лишь на собственную мудрость. Но, как и в других случаях, всё зависит от нашей мотивации и сострадания, лежащего в её основе.

Есть ли смысл искусственно поддерживать жизнь в людях, которые в противном случае несомненно умерли бы? Далай-лама указывает на один существенный фактор — состояние ума умирающего человека: «С точки зрения буддизма, если умирающий обладает малейшей возможностью иметь положительные и добродетельные мысли, тогда для него важно и имеет смысл прожить дольше, пусть всего на несколько минут». Он упоминает о стрессе, который испытывает в подобной ситуации семья умирающего: «Но если нет никакой возможности для положительных мыслей, и вдобавок родственники тратят большое количество денег просто на поддержание жизни умирающего, тогда продление его жизни представляется лишённым смысла. Однако каждый случай должен рассматриваться индивидуально, и обобщения здесь неуместны»⁴.

Искусственное поддержание жизни или реанимация могут послужить причинами для беспокойства, раздражать или отвлекать в решающий момент смерти. Как нам показывают буддийские учения и свидетельства околосмертного опыта, люди, находящиеся в коме, могут полностью осознавать всё,

что с ними происходит. Всё, что случается непосредственно перед смертью, во время смерти и до момента окончательного разделения тела и сознания, имеет огромную важность для каждого человека, и в особенности для того, кто пытается при этом выполнять духовную практику или пребывать в состоянии природы ума.

Существует опасность того, что аппарат искусственного поддержания жизни, просто-напросто продлевающий процесс умирания, только вызовет лишнее цепляние, гнев или разочарование в умирающем человеке, особенно если это делается против его воли, озвученной ранее. Родственники, сталкиваясь с этим трудным решением, подавленные необходимостью принять решение о смерти своих любимых, должны подумать о том, что при отсутствии реальной надежды на выздоровление качество последних дней и часов их близких может быть куда важнее, чем простое поддержание жизни. Кроме того, поскольку мы никогда точно не знаем, находится ли ещё сознание в теле или нет, мы можем даже обречь сознание умирающего на вынужденное пребывание в бесполезном и никчёмном теле.

Дилго Кхьенце Ринпоче объясняет:

Использование аппарата искусственного поддержания жизни, когда у человека нет шансов на выздоровление, бессмысленно. Гораздо лучше позволить ему умереть естественным образом в спокойной обстановке и сделать что-то хорошее в память о нём. Если нет надежды на улучшение, не будет никакого преступления в том, чтобы отключить систему поддержания жизни, поскольку выживание человека обеспечить невозможно, а жизнь его поддерживается лишь искусственно.

Попытки вернуть человека к жизни могут стать для него частую ненужным беспокойством, не имеющим смысла. Один врач писал:

Больницу встряхивает в припадке неистовой активности. Десятки людей несутся к кровати пациента в отчаянной попытке вернуть его к жизни. Человека, который по существу уже умер, накачивают лекарствами,

пронзают иглами и бьют электрошоком. Весь процесс нашего умирания детально регистрируется показателями сердечного ритма, уровня кислорода в крови, мозговой активности и т.д. В конце концов, когда сдаётся последний врач, вся эта техноистерия заканчивается².

Возможно, мы не хотим, чтобы нас подключали к аппарату искусственного поддержания жизни или пытались реанимировать; возможно, нам хочется, чтобы нас не тревожили какое-то время после констатации физической смерти. Как мы можем быть уверены в том, что к нашему желанию умереть в спокойной обстановке, как рекомендуют нам мастера, отнесутся с должным вниманием?

Даже если мы выразим вслух своё пожелание отказаться от определённых видов лечения в больнице, может так случиться, что наша просьба не найдёт понимания у лечащего врача. Если ваш ближайший родственник не согласен с вашими пожеланиями, не исключено, что даже когда вы ещё в сознании и способны говорить, он будет настаивать на проведении определённых процедур. К сожалению, далеко не везде у врачей принято выполнять просьбы умирающих — гораздо чаще они прислушиваются к мнению членов семей. Поэтому самый лучший способ контролировать медицинский уход за собой — это умирать у себя дома.

В некоторых странах мира существуют такие документы, как «Завещание о жизни», в котором можно указать свои пожелания в отношении лечения, в случае неспособности самостоятельного принятия решений в будущем. Это благоразумная мера предосторожности, помогающая врачам принять решение в случае дилеммы. Тем не менее подобные документы не имеют юридической силы и не могут предусмотреть все осложнения вашей болезни. В США с помощью юриста вы можете узаконить документ под названием «Долгосрочная доверенность на принятие медицинских решений». Это наиболее эффективный способ выразить свою волю и быть уверенным в том, что к ней отнесутся как можно более внимательно. В этом документе вы должны указать имя своего доверенного представителя, который понимает ваши взгляды и желания и способен принять от вашего имени, важные решения в случае возникновения особых обстоятельств в течении вашей болезни.

Я советую вам (как уже говорил в одиннадцатой главе «Помощь умирающим — сердечный совет») выяснить, будет ли врач прислушиваться к вашим пожеланиям, особенно если вы, умирая, решите отказаться от искусственного поддержания жизни и не захотите, чтобы вас возвращали к жизни в случае остановки сердца. Удостоверьтесь в том, что ваш врач проинформировал персонал больницы и указал в медицинской карте ваши пожелания. Обсудите вопрос собственного умирания с родственниками. Попросите свою семью или друзей, чтобы они договорились с больничным персоналом об отключении всех мониторов и сканеров, как только начнётся процесс умирания, и о возможности вашего перевода из палаты интенсивной терапии в отдельную палату. Подумайте обо всех возможных способах, которые позволят создать вокруг вас как можно более спокойную и умиротворённую атмосферу, лишённую каких-либо проявлений паники и суесть.

ПОЗВОЛЬТЕ СМЕРТИ ПРОИЗОЙТИ

В 1986 году американская медицинская ассоциация постановила, что отключение аппарата искусственного поддержания жизни и питания у неизлечимо больных пациентов, находящихся при смерти или длительное время пребывающих в коме, не противоречит нормам врачебной этики. Четыре года спустя исследование Института Гэллапа показало, что 84% американцев предпочли бы отказаться от врачебной помощи, если бы их жизнь поддерживалась искусственно и отсутствовали надежды на выздоровление³.

Решение ограничить или вообще прекратить искусственное поддержание жизни часто называют «пассивной эвтаназией». Отказываясь от медицинского вмешательства или экстренных мер по продлению жизни человека на несколько дней или часов, мы позволяем смерти наступить естественным образом. Подобный шаг включает в себя: отказ от агрессивной терапии, стремящейся излечить умирающего, отключение аппарата искусственного поддержания жизни и внутривенного питания или полный отказ от них, а также запрет на реанимационную кардиостимуляцию. Такая пассивная форма эвтаназии происходит в том случае, когда семья и врач принимают решение не лечить другие заболевания, в результате которых может наступить смерть. Например, у умирающего человека,

находящегося на последней стадии рака костей, может развиться пневмония, которая, если её не лечить, приведёт к более умиротворённой, менее болезненной и затяжной смерти.

Что же сказать о тех, кто безнадежно болен и сам решает отказаться от поддержания своей жизни? Совершают ли они недобродетельный поступок, лишая себя таким образом жизни? Калу Ринпоче дал ясный ответ на этот вопрос:

Человек, решивший, что уже достаточно настрадался, и хочет, чтобы ему позволили умереть, находится в той ситуации, которую мы не можем назвать добродетельной или недобродетельной. Совершенно определённо, его нельзя обвинять за принятие подобного решения. С точки зрения кармы это не является негативным действием. Такое решение продиктовано просто желанием избежать страдания, представляющее основное желание всех живых существ. С другой стороны, это не является и особо добродетельным поступком... Это не столько желание покончить со своей жизнью, сколько стремление положить конец страданиям. Поэтому это действие кармически нейтрально.

Как следует относиться к просьбе умирающего отключить систему поддержания жизни? Калу Ринпоче поясняет:

В случае если мы не способны спасти жизнь пациента и не можем облегчить его страдания, но хотим сделать что-то для него хорошее, движимые самыми чистыми намерениями, насколько это возможно, всё, что мы делаем, даже если оно не является абсолютно совершенным и эффективным, с кармической точки зрения не должно рассматриваться как действие негативное или приносящее вред.

Врач, которого пациент просит отключить аппарат искусственного поддержания жизни, находится в сложной ситуации, потому что его инстинкт говорит: «Если этот человек останется подключенным к аппарату искусственного поддержания жизни, то он будет продолжать жить. Если я его отключу, то он умрёт». Кармические последствия будут зависеть от подлинного намере-

ния врача, поскольку именно он лишает кого-то средств поддержания жизни, даже если это делается по просьбе самого пациента. Если основной мотивацией врача является желание помочь и облегчить страдания пациента, то из такого состояния ума с точки зрения кармы не может последовать ничего плохого⁴.

ВЫБРАТЬ СМЕРТЬ

То же исследование Института Гэллапа 1990 года показало, что 66% населения Соединённых Штатов Америки верит, что если человек испытывает сильнейшие боли без какой-либо «надежды на улучшение», то он имеет моральное право покончить с жизнью. В такой стране, как Нидерланды, ежегодно десять тысяч человек выбирают эвтаназию. Врачи, помогающие им умереть, должны доказать, что пациент дал на это своё согласие, что все альтернативы были рассмотрены и что врач проконсультировался с коллегой для получения второго заключения. В США дело дошло до того, что вышла книга, ставшая нашумевшим бестселлером, которая подробно описывает методы лишения себя жизни для неизлечимо больных людей. Там же стало создаваться движение, пытающееся узаконить «активную эвтаназию» или «помощь в умирании».

Но что случится, если эвтаназия станет законной? Многие люди опасаются того, что неизлечимо больные пациенты, особенно испытывающие сильную боль, могут выбрать смерть даже несмотря на то, что их боль можно облегчить, а жизнь продлить. Другой страх связан с тем, что старики могут почувствовать себя обязанными выбрать смерть просто для того, чтобы не обременять семью и сэкономить деньги.

Многие из тех, кто работает с умирающими, считают, что хороший уход за неизлечимо больными является лучшей альтернативой эвтаназии. Когда Элизабет Кюблер-Росс спросили о возможном узаконивании эвтаназии, она ответила: «Я нахожу печальной ситуацию, когда мы должны регулировать этот вопрос с помощью закона. Думаю, что нам стоит опираться на человеческую мудрость и разум и взглянуть в лицо собственному страху смерти. Только тогда мы сумеем уважать и прислушиваться к нуждам пациента, и у нас не будет подобных проблем»⁵.

Люди боятся, что процесс умирания будет невыносимым, что болезнь обречёт их на неподвижность, на нестерпимую, бессмысленную боль или даже лишит рассудка. Буддийское учение предлагает иное отношение к страданию, делающее его осмысленным. Как замечает Далай-лама:

Ваше страдание — следствие вашей собственной кармы, и вам в любом случае придётся испытать результат этой кармы в этой или другой жизни, если, конечно, не прибегнуть к какому-нибудь способу её очищения. В этом случае считается, что лучше испытать карму в этой жизни, будучи человеком и обладая большими возможностями, для того чтобы перенести её лучшим образом, чем, например, родившись животным, которое в своей беспомощности может страдать ещё больше.

Согласно буддийским учениям, нужно насколько это возможно помочь умирающему перенести ухудшение его состояния, боль и страх и оказать ему любящую поддержку, которая сделает конец его жизни осмысленным. Сесилия Сандерс, основательница хосписа святого Кристофера в Лондоне, сказала: «Если бы один из наших пациентов попросил об эвтаназии, это значило бы, что мы не выполняем свою работу». Она выступает против узаконивания эвтаназии:

Наше общество не настолько бедно, чтобы мы не могли найти время, силы и деньги на то, чтобы люди дожили до момента своей естественной смерти. Это наш долг перед всеми теми, чью боль, держащую их в тисках страха и горечи, мы можем облегчить. И для этого совсем необязательно их убивать... Узаконивание добровольной (активной) эвтаназии было бы безответственным актом, препятствующим оказанию реальной помощи. Он оказывал бы давление на тех, кто слаб и раним, и означал бы отказ от подлинного уважения и ответственности за немощных и старых, искалеченных и умирающих⁶.

ДРУГИЕ ВОПРОСЫ

Что происходит с сознанием плода после аборта или с ребёнком, умершим в младенчестве? Могут ли родители как-то помочь ему?

Дилго Кхьенце Ринпоче объясняет:

Сознание тех, кто умер до своего рождения, во время рождения или в младенчестве, ещё раз проходит через все состояния бардо и перерождается снова. Для них можно проводить те же самые благотворные практики и действия, что обычно выполняются для умерших: очистительная практика и чтение мантры Ваджрасаттвы, подношение лампад, очищение пепла и т. д.

В случае аборта, если родители чувствуют угрызения совести, можно в дополнение к обычным практикам попросить прощения, признав свою вину, и от всего сердца выполнить очистительную практику Ваджрасаттвы. Можно также делать подношения света, спасать жизни, выкупая и освобождая животных, помогать другим или спонсировать гуманитарные или духовные проекты, посвящая все эти действия благополучию и будущему просветлению младенца.

Что случается с сознанием человека, который кончает жизнь самоубийством?

Дилго Кхьенце Ринпоче даёт следующий ответ:

Когда человек совершает самоубийство, то у его сознания нет другого выбора, как следовать своей негативной карме, и вполне может случиться так, что какой-нибудь зловредный дух захватит его жизненную силу и завладеет ею. В случае самоубийства с целью освобождения сознания умершего учитель, обладающий высокой духовной силой, должен выполнить особые практики, такие как огненный ритуал и другие церемонии.

Нужно ли жертвовать свои органы в случае смерти? Что, если их будут удалять, когда кровь ещё циркулирует, или до того, как завершился процесс умирания? Не побеспокоит ли это сознание, не нанесёт ли это ему вред в момент, предшествующий смерти?

Учителя, которым я задавал этот вопрос, согласны в том, что акт добровольного пожертвования своих органов является чрезвычайно благим действием, так как он основан на подлинно сострадательном желании принести пользу другим людям. В той мере, в какой оно соответствует подлинному желанию умирающего, это действие не принесёт никакого вреда сознанию, покидающему тело. Напротив, такой финальный акт великодушия создаст благую карму. Один учитель сказал, что любое страдание и боль, через которые человек проходит в процессе жертвования своих органов, и любое связанное с этим отвлечение превращается в благую карму.

Дилго Кхьенце Ринпоче объясняет: «Если человек, выразивший желание отдать свои органы, действительно должен умереть через несколько мгновений, а ум его полон сострадания, тогда можно забрать их и до остановки сердца».

Ваше мнение по поводу крионики, когда тело человека или только его голову замораживают в ожидании того момента, когда медицинская наука разовьётся настолько, что станет возможным возвращение его к жизни?

Дилго Кхьенце Ринпоче назвал это совершенно бессмысленным занятием. Сознание не может снова войти в тело после того, как человек действительно умер. Из-за веры в то, что его мёртвое тело сохраняется для будущего оживления, сознание может попасть в сети привязанности к телу, которая со временем будет лишь трагически возрастать, усугубляя тем самым его страдания и блокируя процесс перерождения. Один учитель сравнил крионику с прямым попаданием в ледяной ад, даже без прохождения состояний бардо.

Можно ли что-нибудь сделать для своих престарелых родителей — отца, например, который стал совершенно беспомощным и страдает старческим слабоумием?

В этом случае, возможно, бесполезно пытаться объяснять учения, но ему определённо может помочь спокойное проведение практики или повторение мантр или имен будд в его присутствии. По словам Калу Ринпоче:

Вы зароняете семена. Ваше стремление и альтруистическая забота о нём в этой ситуации очень важны. Предлагая такую помощь своему отцу в подобных прискорбных обстоятельствах, вы должны действовать из самых лучших побуждений, истинно заботясь о его благополучии и счастье. Это является очень важным фактором в ваших отношениях с ним в это время... Кармическая связь между родителями и детьми очень крепка. Благодаря таким узам можно принести много пользы на тонком уровне в случае, если наше отношение к родителям основывается на сострадании и заботе, а наша практика выполняется не только ради нас самих, но также на благо всех других существ и, в данном случае, собственных родителей⁷.

Приложение 3

Две истории

Мои ученики и друзья, живущие на Западе, рассказывают мне о многих вдохновляющих случаях ухода из жизни, когда учения Будды помогли умирающим. Позвольте мне поделиться с вами историями о том, как встретили свою смерть два моих ученика.

Дороти

Дороти, моя ученица, умерла от рака в хосписе святого Кристофера в Лондоне, в Великобритании. Она была одарённой художницей и вышивальщицей, специалистом по истории искусства и туристическим гидом, а также фитотерапевтом и целительницей. Её отец тоже был известным целителем. Дороти питала глубокое уважение ко всем религиозным и духовным традициям. Только к концу своей жизни она открыла для себя буддизм и, по её словам, «пристрастилась» к нему. Она говорила, что учения открыли для неё самое полное и несокрушимое понимание природы реальности. Позвольте нескольким духовным друзьям Дороти, заботившимся о ней до самой смерти, рассказать о том, какую поддержку учения оказали ей во время умирания.

Смерть Дороти стала для всех нас источником вдохновения. Она умирала с таким благородством и достоинством, что каждый, кто общался с ней, чувствовал её силу: доктора, медсёстры, нянечки, другие пациенты, а также духовные друзья, которым посчастливилось быть рядом с ней в последние недели её жизни.

Навестив Дороти дома перед её переездом в хоспис, мы ясно поняли, что рак прогрессирует, а органы начинают отказывать. Она уже более года принимала морфин и практически не могла ни есть, ни пить. Тем не менее она никогда не жаловалась, и никто даже и подумать не мог, что она в действительности испытывает сильнейшие боли. Она ужасно похудела, и в некоторые моменты совершенно лишалась сил. Но когда бы люди ни навещали её, она принимала их, излучая потрясающую энергию и радость; она всегда была безмятежно спокойной и чуткой. Она очень любила лежать на диванчике и слушать записи учений Согьяла Ринпоче. Она была в восторге, когда он присылал ей кассеты из Парижа, которые, по его словам, были особо значимы для неё.

Перед своей смертью Дороти всё подготовила и распланировала до мельчайших деталей. Она хотела, чтобы все её дела, касающиеся других людей, были улажены, и в течение месяцев приводила всё в порядок. Казалось, что она не боится умирать и хочет быть уверена, что ничего не оставлено незаконченным и она может спокойно уйти из жизни, ни на что не отвлекаясь. Ей было очень комфортно от осознания, что за всю свою жизнь она никому не причинила вреда, получала учения и следовала им. Она говорила: «Я выполнила своё домашнее задание».

Когда пришло время отправиться в хоспис и окончательно покинуть свою квартиру, наполненную чудесными сокровищами, которые собирались на протяжении всей жизни, она ушла лишь с маленьким портпледом, не оглядываясь. Она уже раздала большую часть своих личных вещей, но взяла небольшую фотографию Ринпоче, которую держала всегда при себе, а также его маленькую книжечку о медитации. Всю свою жизнь она смогла уместить в одной маленькой сумочке и называла это «путешествием налегке». Дороти очень просто относилась к своему уходу: всё было так, как будто она просто отправилась по магазинам; она лишь сказала: «Пока, квартира», — помахала ей рукой и шагнула за порог.

Её комната в хоспise стала особым местом. Там всегда была зажжена свеча на столике перед фотографией Ринпоче, и однажды, когда кто-то спросил её, хотела бы она поговорить с ним, она улыбнулась, посмотрев на фотографию, и ответила: «Нет, в этом нет необходимости, он всегда здесь!» Дороти часто вспоминала совет Ринпоче о создании «правильного окруже-

ния». В её комнате висела красивая картина с радугой прямо напротив неё; везде стояли цветы, которые приносили посетители.

До самого конца Дороти контролировала ситуацию, и её вера в учения, похоже, ни разу не пошатнулась даже на мгновение. Создавалось впечатление, что это она всем нам помогает, а не наоборот! Улыбка не сходила с её лица; она была уверенной и весёлой и всегда сохраняла достоинство, опиравшееся на её мужество и веру в свои силы. Радость, с которой она всегда приветствовала нас, неуловимо давала нам понять, что смерть ни в коей мере не является для неё мрачным или ужасным событием. Это был её дар нам, и мы чувствовали, что быть с ней — большая честь и привилегия для нас.

Мы стали почти что зависимыми от её силы духа, и осознание того, что она нуждается в нашей силе и поддержке, стало для нас уроком смирения. Обсуждая с ней последние детали похорон, мы внезапно заметили, что она, всегда так глубоко интересовавшаяся делами других, нуждается теперь в том, чтобы забыть все эти детали и обратить всё своё внимание на себя. И ей требовалось для этого наше согласие.

Умирание протекало тяжело и мучительно, но Дороти держалась мужественно. Она пыталась сделать всё возможное, чтобы не беспокоить медсестёр, пока тело ещё могло её поддерживать. Однажды, когда она могла ещё вставать с кровати, медсестра очень тактично спросила, не хочет ли она сходить в туалет. Дороти приложила все силы, чтобы встать, но затем улыбнулась и сказала: «Вы только посмотрите на это тело!» Она показывала нам на своё тело, которое ссохлось почти до скелета. В то же время, хотя её тело ослабевало, дух её, казалось, светился и парил. Это выглядело так, что она словно признавала тот факт, что её тело выполнило свою работу: оно было уже не «её собственностью», а чем-то, в чём она пожила какое-то время и теперь готова была покинуть.

Несмотря на свет и радость, излучаемые Дороти, мы понимали, что её умирание ни в коей мере не является лёгким. На самом деле оно было очень тяжёлой работой. Случались безрадостные и мучительные моменты, но она переносила их с потрясающим достоинством и силой духа. После одной мучительной ночи, когда она упала, она стала бояться, что может умереть в любой момент в полном одиночестве, и поэтому

попросила, чтобы кто-нибудь из нас оставался с ней всё время. Тогда мы и начали наше двадцатичетырёхчасовое поочередное дежурство.

Дороти практиковала каждый день, и очистительная практика Ваджрасаттвы была её самой любимой. Ринпоче порекомендовал читать ей учения о смерти, включавшие основную практику пховы. Иногда мы сидели вместе, читая ей вслух отрывки учений, иногда пели мантру Падмасамбхавы, а иногда просто оставались в тишине какое-то время. Таким образом, мы выработали свой мягкий и расслабленный ритм чередования практики и отдыха. Иногда она дремала, пробуждаясь со словами: «О, как чудесно!» Когда она чувствовала себя более энергично и бодро или ей так казалось, мы читали отрывки из учений о бардо, чтобы она могла распознать те стадии, через которые ей придётся проходить. Все мы были удивлены, насколько ясным и здравым был её ум. Дороти хотела проводить практики очень просто — только самую суть. Когда мы приходили, чтобы сменить «караул», то были всегда ошеломлены атмосферой умиротворённости в её комнате. Она лежала с широко раскрытыми глазами, глядя в пространство. Когда она спала, тот, кто ухаживал за ней, просто сидел рядом или тихо читал мантры.

Ринпоче часто звонил ей, чтобы узнать, как у неё дела, и они свободно беседовали о её приближающейся смерти. Дороти самым обыденным тоном говорила о себе такие вещи, как: «Всего лишь несколько дней, Ринпоче». Однажды медсестра принесла телефон со словами: «Звонок из Амстердама». Дороти сразу же взбодрилась и засияла от удовольствия, разговаривая с Ринпоче. Повесив трубку, она, радостно улыбувшись, сообщила нам, что он посоветовал ей не сосредотачиваться больше на чтении текстов, сказав, что настало время просто «оставаться в природе ума, оставаться в сиянии». Перед самой смертью Ринпоче позвонил ей в последний раз. Она сообщила нам его слова: «Не забывай нас, навещай нас время от времени!»

Однажды, когда пришёл врач проверить, как она себя чувствует, и подогнать для неё лекарство, Дороти обезоруживающе просто и открыто ему сказала: «Понимаете, я изучаю буддизм, и мы верим, что когда человек умирает, он видит множество света. Мне кажется, я начинаю видеть его небольшие вспышки, но, думаю, что пока ещё не увидела свет полностью». Врачи

были ошеломлены ясностью и живостью её ума, тем более что на этом этапе болезни пациенты обычно находятся в бессознательном состоянии.

Когда приблизился час смерти, грань между днём и ночью начала исчезать. Дороти всё глубже и глубже погружалась в себя. Цвет её лица изменился, и она всё меньше и меньше приходила в сознание. Мы считали, что замечаем признаки растворения элементов. Дороти была готова умереть, но её тело ещё не было готово отпустить её, так как у неё было сильное сердце. Поэтому каждая ночь была для неё суровым испытанием. Каждый раз она удивлялась утром, что дотянула до следующего дня. Дороти никогда не жаловалась, но мы видели, как она страдала; мы делали всё возможное, чтобы она чувствовала себя более комфортно. Когда она больше не могла принимать жидкости, мы смачивали ей губы. В последние тридцать шесть часов она вежливо отказалась от любых таблеток, которые могли бы повлиять на её сознание.

Незадолго до смерти медсестры переложили Дороти в другое положение: она лежала, свернувшись в позу зародыша. Несмотря на то что её тело было почти совершенно истощено и она не могла больше двигаться и говорить, глаза её были открыты и светились жизнью. Она смотрела в небо сквозь окно перед ней. За мгновение до смерти она почти незаметно шевельнулась и, глядя Дебби прямо в глаза, указала ей взглядом на что-то очень глубокое. Это был взгляд узнавания, словно она пыталась сказать со слабой улыбкой: «Вот оно». Затем, она снова устремила свой взгляд в небо, вздохнула пару раз и ушла из жизни. Дебби мягко отпустила руку Дороти, чтобы она могла спокойно продолжать, не отвлекаясь, проходить через процесс внутреннего растворения.

Работники хосписа сказали, что никогда ещё не видели, чтобы кто-то был столь хорошо подготовлен к смерти, как Дороти, и даже через год после её смерти многие люди в хосписе помнили о ней и о том вдохновении, которое она дарила другим.

Рик

Рик жил в Орегоне и был болен СПИДом. Он работал специалистом по компьютерам. Ему было сорок пять лет. Несколько лет назад он пришёл на ежегодный летний ретрит, проводимый мною в США, и рассказал нам о том, что значит для него его смерть, его жизнь и его болезнь. Я был поражён, насколько глубоко Рик, всего два года изучавший со мной буддийские учения, принял их к сердцу. За этот короткий период времени он по-своему постиг самые сущностные моменты — преданность и веру, сострадание и воззрение природы ума — и сделал их частью своей жизни. Сидя на стуле напротив нас всех, Рик рассказал нам о своём отношении к смерти. Я надеюсь, что приведенные отрывки из его рассказа помогут вам ощутить атмосферу того волнующего момента.

Два года назад я думал, что умираю, и я сделал нечто естественное: я взмолился о помощи — и получил ответ. Это позволило мне продержаться несколько ужасных недель, когда я был весь в жару, и мне казалось, что я могу умереть посреди ночи... Преданно верить и взывать о помощи... Когда это — всё, что тебе остаётся, у тебя есть обещание Падмасамбхавы, что он находится здесь, с тобой. И это правда, он много раз доказал мне это. Если бы не Падмасамбхава, который, как учит Ринпоче, есть природа нашего ума, наша собственная природа будды, если бы не сияющее присутствие его величия, у меня никогда не хватило бы сил пройти через всё это. Я это точно знаю, я бы просто не смог.

Первое, что я понял: мы должны осознать свою личную ответственность за себя. Я умираю от СПИДа. Это моя ответственность, и не нужно никого в этом винить. В действительности же и обвинять-то некого, даже самого себя. Но всё равно я ответственен за это.

Я дал слово себе и всем существующим богам, ещё до моего прихода к буддизму, что просто хочу быть счастливым. Когда... я принял это решение, то стал придерживаться его. Это очень важно, когда хочешь чему-либо обучить свой ум. Нужно принять решение, если действительно хочешь измениться. Если не хочешь, никто за тебя это не сделает.

Нам... нужно работать с повседневными ситуациями своей жизни. Во-первых, нужно быть *благодарным* за то, что облада-

ешь телом и живёшь на этой планете. Для меня это было началом — благодарность земле и всем живым существам. Сейчас, чувствуя, как всё медленно ускользает от меня, я испытываю всё больше благодарности к каждому человеку и всем вещам. Вся моя нынешняя практика основана на этой благодарности, она заключается просто в моём постоянном подношении прославления жизни и Падмасамбхавы, живущего во всех её многообразных формах.

Не повторяйте ошибку, которую я совершал в течение многих лет, полагая, что «практика» означает сидение с выпрямленной спиной и начитывание мантр в ожидании её скорого конца. Практика — это нечто большее. Практика — это каждый встреченный тобой человек, это любое услышанное тобой недоброе слово, иногда направленное и против тебя.

Когда ты встаёшь, закончив практику, именно тогда и начинается подлинная практика. Нужно быть очень искусным и изобретательным, применяя практику в жизни. В нашем окружении всегда есть что-то, что может стать её объектом. Когда я не в состоянии представить Ваджрасаттву над головой, я встаю и иду мыть посуду, оставшуюся после завтрака, и каждая тарелка в моих руках представляет весь мир со всеми страдающими существами. Я произношу мантру ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ... и смываю все их страдания. Когда я принимаю душ, он становится Ваджрасаттвой над моей головой. Когда я выхожу на солнечный свет, то он подобен ста тысячам солнц, сияющих в теле Ваджрасаттвы, чьи лучи пронизывают меня, а я их только принимаю. При виде красивого человека, идущего по улице, я могу подумать: «Как симпатично он выглядит». Но в следующее мгновение я от всего сердца подношу его Падмасамбхаве и отпускаю эту мысль. Нужно превращать в практику реальные ситуации жизни. Иначе это будет только пустой верой, не придающей нам сил и не приносящей утешения в трудные времена. Это останется пустыми словами: «Когда-нибудь я попаду в рай. Когда-нибудь я стану буддой». Ты не станешь буддой *когда-нибудь*, ты уже являешься им. И, проводя практику, ты упражняешься в том, чтобы быть самим собой...

Очень важно использовать ситуации, которые случаются в жизни. Как повторяет нам Ринпоче, если привыкнешь во время практики молиться и просить помощи, тогда ты и в бардо естественно сможешь сделать то же самое... Для себя я как ман-

тру использую одну строчку Дуджома Ринпоче: «Лама бесконечной доброты, я помню только тебя». Придёт время, когда это будет всё, о чем я смогу подумать, и она станет единственной практикой, на которую я буду способен. Но это прекрасно работает.

Итак... счастье, ответственность за себя, благодарность... Не путайте бездушно, формально выполняемую практику с живой, непрерывной, преображающей и текучей практикой, наполняющей вас великолепным простором. Потому что, и это мое ощущение в данный момент, хотя я понимаю, что это может звучать как пустые слова, но сердце моё знает, что это правда, — я вижу Падмасамбхаву во всём. Это и есть моя практика. Каждый человек, в особенности люди со сложным характером, создающие проблемы для других... каждая встреча с ними — это благословение учителя. И эта болезнь для меня — благословение учителя. Это благодать. Безмерная, почти осязаемая благодать.

Однако это стало возможно только благодаря тренировке ума... Вначале я по привычке всегда обо всём выносил суждения. Об этой личности. О том человеке. Я судил, как он смотрит, как сидит. Я судил погоду и себя самого: «Мне не нравится сегодняшний день, опять этот дождь и серость. О, бедный я... Полюбите меня... Помогите мне!» И я начал с этого. Мой ум был занят постоянным комментированием. Но я сделал первый шаг. Я писал для себя маленькие бумажки и приклеивал их к холодильнику: «Не суди!»

Когда живёшь замкнутым в своём уме, то есть выбираешь между этим и тем: «Это хорошо... это плохо... этого я не хочу», между надеждой и страхом, между ненавистью и любовью, между радостью и печалью, — когда цепляешься за одну из этих крайностей, то нарушаешь естественный покой своего ума. Один патриарх дзен сказал: «Великий путь нетруден для того, в ком нет предпочтений». Потому что твоя природа будды всегда с тобой. И счастье находится повсюду.

Так я начал работать со своим концептуальным умом. Сначала это казалось невозможным. Однако, продолжая практиковать... я для себя обнаружил: если оставлять всё, что возникает, на своём месте, с ним не будет никаких проблем. Нужно просто пребывать с ним и быть счастливым, зная, что обладаешь природой будды.

Не нужно стараться *почувствовать*, что обладаешь природой будды. Дело совсем не в этом. Дело в доверии, а значит, в вере. Дело в преданности, что означает полное вверение самого себя. Для меня это самое главное. Если доверяешь словам учителя, постигаешь учения и применяешь их к себе в трудные времена, обучая ум избегать привычных шаблонов, если можешь чистым вниманием просто присутствовать в происходящем, то постепенно замечаешь, что ничто вокруг не длится долго, ни негативные мысли, ни тем более наши тела. Всё меняется. И если оставлять всё как есть, оно освобождается само по себе.

В моей ситуации, когда страх очевиден и преобладает над всем остальным, почти полностью поглощая человека, необходимо взять себя в руки. Я осознал, что страх не может меня убить. Это просто что-то, что проходит через мой ум. Это просто мысль, и я знаю, что мысли освобождаются сами собой, если не пытаться за них ухватиться. Я также осознал, что всё, происходящее в бардо, все наши видения, которые могут быть столь пугающими, все они исходят из меня самого, и ниоткуда больше! Таким образом, высвобождаются все подавленные и запятанные в наших телах энергии.

В процессе обучения своего ума я также довольно быстро обнаружил, что существует определённая черта, которую нужно провести и не позволять своему уму её пересекать. В противном случае рискуешь потерять душевное спокойствие, стать угрюмым занудой для окружающих, и это в лучшем случае. Но можно и просто спятить. Так люди и сходят с ума, теряя внутреннее равновесие, потому что начинают верить всему, что их ум говорит о «реальности». Мы всё это делаем, но есть черта, за которую нельзя переходить... У меня часто были приступы паники. Мне казалось, что прямо передо мной находится огромная чёрная яма. Но с тех пор как я наделил себя привилегией быть постоянно счастливым, я больше не вижу перед собой никаких чёрных ям.

Некоторые из вас стали для меня дороже моей семьи. Поскольку вы позволяете Падмасамбхаве проявляться иным путём — через вашу заботу, ваше участие и вашу любовь. Для вас, похоже, не так уж важно, что у меня СПИД. Никто даже не спросил меня: «Как ты получил эту болезнь?» Никто ни разу не дал мне почувствовать, что это какое-то проклятие.

За исключением одного старого друга, который позвонил мне неделю назад и сказал: «Ты не боишься, что на тебе божье проклятие?» Справившись со смехом, я сказал ему: «Ты веришь, что Бог проклял землю и что человеческое тело нечисто. Я же, наоборот, верю, что в основе всего лежит не проклятие, а благословение». С незапамятных времён всё сущее изначально совершенно, чисто и безупречно.

Поэтому всё, что я делаю сейчас, — это отдыхаю в сиянии. Оно повсюду. От него некуда деться. Оно настолько опьяняет, что иногда я чувствую, словно парю в сиянии. Я позволяю Падмасамбхаве, пролетающему по небу моего ума, увлечь меня вслед за собой.

Если бы я сидел сейчас здесь и слушал всё это, я сказал бы: «Ну, хорошо, а почему же ты не исцелишься?» Меня уже спрашивали об этом. Не то чтобы я не пытался сделать это: я даже накопил целый чемодан лекарств. Но я уже давно не задаю себе этот вопрос. А причина, возможно, в следующем: это было бы манипулированием и вмешательством в начавшийся процесс глубочайшего очищения. Я знаю, что благодаря ему сгорает огромное количество кармы. Возможно, этот процесс является очищением и для моей матери, поскольку я посвящаю его ей. Её страдание огромно. В этой группе находятся мои духовные друзья, которых я люблю как своих братьев и сестёр, и они тоже страдают. Поэтому я заключил такой договор с Падмасамбхавой: если мне нужно продолжать страдать с тем, чтобы мое страдание хоть как-то помогло очищению и меня самого, и всех вас, это было бы настоящим благословением! Такова моя молитва. И поверьте, я совсем не из тех, кто любит страдать! Но я чувствую, как эта благодать, это благословение мягко подталкивает меня к этому страданию.

На данной стадии, благодаря тому, что я смог понять в учениях Ринпоче о бардо, я уже не вижу в смерти врага. Наши мысли также не должны быть нашими врагами... И жизнь — тоже не враг нам. Жизнь великолепна, потому что в этой жизни мы можем пробудиться к тому, кем мы на самом деле являемся.

Поэтому от всего сердца молю вас, не растрачивайте возможность, которая у вас есть, пока вы ещё вполне здоровы, и работайте с тем, что дарит вам Ринпоче... Передавая и объясняя учения дзогчен, он умеет ухватить самую суть и привести вас

в самое сердце этих учений. А это так важно, особенно, когда вы готовитесь к смерти.

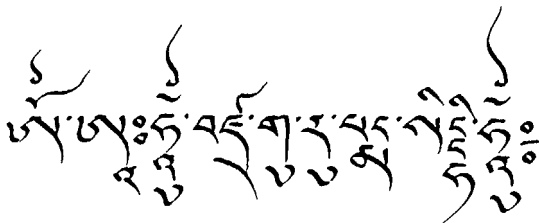
Ну вот. Я здесь, чтобы попрощаться с вами. По крайней мере, на этот раз... Я хотел бы попрощаться со всеми, кто стал моими братом или сестрой, со всеми, кого я знал, но не смог познакомиться с ними поближе, и со всеми, с кем мне не довелось познакомиться... У меня такое чувство, что в ближайшие шесть месяцев я могу умереть. Это может случиться и в ближайшие три месяца. Поэтому я храню вас всех в моём сердце и вижу вас красивыми и сияющими. Тьмы не существует. Есть только свет из сердца Падмасамбхавы, пронизывающий всех нас. Благодаря благословиению учителя.

Приложение 4

Две мантры

Две наиболее известные мантры в Тибете — это мантра Падмасамбхавы, которую называют Ваджра Гуру мантра: ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ, и мантра Авалокитешвары, Будды Сострадания: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Как большинство других мантр они написаны на санскрите — древнем священном языке Индии.

Ваджра Гуру мантра



Ваджра Гуру мантра, ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИД ДХИ ХУМ, по-тибетски произносится *Ом Ах Хунг Бенза Гуру Пема Сиддхи Хунг*. Нижеследующее изложение их смысла основано на разъяснениях Дуджоме Ринпоче и Дилго Кхьенце Ринпоче.

ОМ АХ ХУМ

Слоги ОМ АХ ХУМ обладают внешним, внутренним и тайным смыслом. На каждом из этих смысловых уровней ОМ символи-

зирует тело, АХ — речь, ХУМ — ум. Они представляют собой преображающее благословение тела, речи и ума всех будд.

На внешнем уровне ОМ очищает все негативные действия, совершённые посредством тела, АХ — посредством речи, ХУМ — посредством ума¹. Очищая наше тело, речь и ум, ОМ АХ ХУМ даруют благословение тела, речи и ума будд.

ОМ является также сущностью формы, АХ — сущностью звука, а ХУМ — сущностью ума. Поэтому, произнося мантру, вы также очищаете окружающую среду и всё, что в ней находится: себя самих и всех других существ. ОМ очищает всё восприятия, АХ — все звуки, ХУМ очищает ум, его мысли и эмоции.

На внутреннем уровне ОМ очищает тонкие каналы, АХ — ветра, внутренний воздух, или потоки энергии, ХУМ — созидательную сущность².

На более глубоком, внутреннем, уровне слоги ОМ АХ ХУМ олицетворяют собой три каи Лотосового семейства будд: ОМ — дхармакаю: Будду Амиабху, Будду Безграничного Света; АХ — самбхогакаю: Авалокитешвару, Будду Сострадания; ХУМ — нирманакаю: Падмасамбхаву. Применительно к мантре это означает, что Падмасамбхава воплощает собой все три каи.

На самом сокровенном уровне слоги ОМ АХ ХУМ пробуждают осознание трёх аспектов природы ума: ОМ — осознание бесконечной *энергии сострадания*, АХ — осознание её сияющей *природы*, а ХУМ — осознание её *сущности*, подобной небу.

ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА

ВАДЖРА сравнивается с алмазом, самым прочным и самым ценным из всех камней. Подобно алмазу, который может разрезать всё, сам оставаясь совершенно невредимым, неизменная и недвойственная мудрость будд не может быть повреждена или разрушена неведением и способна насквозь рассекать все иллюзии и омрачения. Качества и действия тела, речи и ума мудрости будд таковы, что они способны повсеместно нести благо всем существам подобно пронзительной и не знающей препятствий силе алмаза. Как и алмаз, ваджра свободна от изъянов, и её сверкающая мощь основана на постижении дхармакаи как природы реальности, природы Будды Амиабхи.

ГУРУ означает «весомый», это — некто, переполненный всеми чудесными качествами и воплощающий мудрость, знание, сострадание и искусные средства. Так же, как золото является

ся самым тяжёлым и самым ценным металлом, необычайные и безупречные качества гуру — учителя — делают его непревзойдённым и превосходящим всех своим совершенством. ГУРУ соответствует самбхогакае и Авалокитешваре, Будде Сострадания. Кроме того, поскольку Падмасамбхава учит пути тантры, чьим символом является ваджра, и поскольку благодаря практике тантры он достиг высшего уровня реализации, он известен под именем «Ваджра Гуру».

ПАДМА переводится как *лотос* и означает Лotosовое семейство будд, и в особенности аспект их просветлённой речи. Лotosовое семейство — это семейство будд, к которому принадлежат человеческие существа. Так как Падмасамбхава является прямой эманацией, или нирманакаей, Будды Амитабхи, изначального будды семейства Лотоса, он известен как «ПАДМА». Его имя Падмасамбхава, что значит «Лотосорождённый», связано с историей его рождения из распустившегося цветка лотоса.

Вместе взятые слоги ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА выражают также сущность и благословение воззрения, медитации и поведения. ВАДЖРА означает неизменную, алмазную, нерушимую *сущность* истины, и, произнося эту мантру, мы молимся о её постижении в нашем воззрении. ГУРУ представляет собой сияющую *природу* и благородные качества просветления, о совершенствовании которых в нашей медитации мы молимся. ПАДМА означает *сострадание*, и мы молимся о его воплощении в нашем действии.

Таким образом, произнося мантру, мы получаем благословение ума мудрости, благородные качества и сострадание Падмасамбхавы и всех будд.

СИДДХИ ХУМ

СИДДХИ означает «подлинное свершение», «достижение», «благословение» и «реализация». Существуют сиддхи двух разновидностей: обычные и высшие. Силою благословения обычных сиддх устраняются все препятствия, встающие перед нами в жизни, например, болезни и тому подобное, и исполняются все наши добродетельные устремления. Нам даруются такие блага, как успех, процветание и долголетие, и всевозможные жизненные условия и обстоятельства становятся благоприятными и способствующими духовной практике и достижению просветления.

Благословение высших сиддх ведёт к самому просветлению, к совершенной реализации Падмасамбхавы, которая приносит благо как нам самим, так и всем другим живым существам. Так, помня о теле, речи, уме, качествах и деятельности Падмасамбхавы и обращаясь к ним в нашей молитве, мы обретаем обычные и высшие сиддхи.

СИДДХИ ХУМ произносится для того, чтобы собрать воедино все сиддхи подобно тому, как магнит притягивает железные опилки.

ХУМ представляет собой ум мудрости будд и является священным катализатором мантры. Это равносильно провозглашению её силы и истины: «Да будет так!»

Сущностный смысл мантры таков: «Я призываю тебя, Ваджра Гуру, Падмасамбхава, силой своего благословения даруй нам обычные и высшие сиддхи».

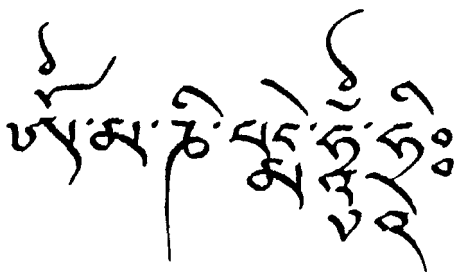
Дилго Кхьенце Ринпоче даёт такое объяснение:

Сказано, что двенадцать слогов ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ полностью содержат все благословение двенадцати видов учений, изложенных Буддой, представляющих суть его восьмидесяти четырёх тысяч Дхарм. Поэтому произнесение Ваджра Гуру мантры даже единожды равнозначно благословению, получаемому от чтения... или практики всего учения Будды. Эти двенадцать ветвей учений являются противоядием, освобождающим нас от двенадцати звеньев взаимозависимого возникновения, которые приковывают нас к сансаре: неведение, кармические образования, рассудочное сознание, имя и форма, чувства, контакт, ощущение, привязанность, цепляние, становление, рождение, старость и смерть. Эти двенадцать звеньев составляют механизм сансары, поддерживающий её существование. Посредством произнесения двенадцати слогов Ваджра Гуру мантры эти двенадцать звеньев очищаются, позволяя полностью удалить и очистить все слои эмоциональных кармических загрязнений и тем самым освобождая существ из сансары.

Хотя мы не можем лично увидеть Падмасамбхаву, его ум мудрости проявляется в форме мантры. Эти двенадцать слогов воистину являются эманацией его ума

мудрости и несут в себе всю полноту его благословения. Ваджра Гуру мантра — это сам Падмасамбхава в форме звука. Поэтому, когда мы призываем его, произнося двенадцать слогов мантры, получаемые благодаря этому благословение и заслуга безмерны. В наше трудное время ни один будда и ни одно прибежище, к которым мы могли бы обратиться, не обладают большей чудодейственной мощью, чем Падмасамбхава, поэтому не существует другой, более подходящей мантры, чем Ваджра Гуру мантра.

МАНТРА СОСТРАДАНИЯ



Мантра сострадания, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, которая по-тибетски произносится *Ом Мани Пеме Хунг*, воплощает собой сострадание и благословение всех будд и бодхисаттв, особенно призывая благословение Авалокитешвары, Будды Сострадания. Авалокитешвара является проявлением Будды на уровне самбхогакаи, и его мантра выражает сущность сострадания Будды ко всем существам. Если Падмасамбхава — самый важный учитель для тибетцев, то Авалокитешвара для них — самый значимый будда, и он же является кармическим божеством Тибета. Существует известная поговорка, гласящая, что Будда Сострадания так прочно вошёл в сознание тибетцев, что любой ребёнок, способный сказать «мама», также может произнести мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Рассказывают, что давным-давно, в незапамятные времена, тысяча принцев поклялись стать буддами. Один из них стал нам известен под именем Гаутамы Сиддхартхи. Авалокитеш-

вара, однако, поклялся не достигать просветления до тех пор, пока все другие принцы не станут буддами. В своём безграничном сострадании он также дал клятву освободить всех чувствующих существ, страдающих в различных мирах сансары. Перед буддами десяти направлений он сотворил молитву: «Да смогу я помочь всем существам, и, если когда-нибудь утомлюсь от этой великой работы, пусть тело моё разорвётся на тысячу частей». Сказано, что сначала он спустился в адские миры и затем постепенно восходил всё выше и выше — через мир голодных духов — вплоть до мира богов. Поднявшись туда, он оглянулся и с ужасом увидел, что, несмотря на спасение им неисчислимого множества мучеников ада, тот уже наполнился ещё большим количеством других существ. Охваченный глубокой скорбью, он на какое-то мгновение почти потерял веру в свою благородную клятву, и его тело разлетелось на тысячу частей. В отчаянии он обратился за помощью к буддам, тут же явившимся к нему со всех сторон Вселенной, по выражению одного текста, подобно мягкой снежной вьюге. Благодаря великой силе, свойственной буддам, они вновь собрали его воедино, и с тех пор Авалокитешвара имеет одиннадцать голов, тысячу рук, и на каждой ладони руки находится глаз, олицетворяющий союз мудрости и искусных средств — признак истинного сострадания. Он стал ещё более великолепным в этой форме, получив невообразимо большую силу помогать всем существам, и его сострадание возрастало с каждым повторением клятвы, которую он продолжал произносить перед буддами: «Пусть не стану я совершенным буддой до тех пор, пока все живые существа не достигнут просветления».

Сказано, что в подобной скорби о боли сансары из глаз его упали две слезы и силою благословения будд превратились в двух Тар. Одна стала Зелёной Тарой, представляющей активную силу сострадания, а другая — Белой Тарой, представляющей материнский аспект сострадания. Имя Тара означает «освобождающая»: та, кто переносит нас через океан сансары.

В сутрах махаяны написано, что Авалокитешвара передал свою мантру самому Будде, а Будда в ответ доверил ему особую благородную задачу помогать всем существам во Вселенной на пути к просветлению. В это мгновение боги пролили на них дождь из цветов, земля содрогнулась, и в воздухе повсюду звучало ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ ХРИ.

Как сказано в поэме:

*Авалокитешвара подобен луне,
Чей прохладный свет гасит пылающее пламя сансары.
В его лучах цветущий в ночи лотос сострадания
Широко раскрывает свои лепестки.*

Учения объясняют, что каждый из шести слогов мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ обладает специфической чудодейственной силой преобразования на различных уровнях нашего существа. Шесть слогов полностью очищают шесть губительных негативных эмоций, которые являются проявлением неведения и причиной наших негативных действий, совершаемых посредством тела, речи и ума, и создающих тем самым сансару и наши страдания в ней. Гордыня, зависть, желание, неведение, жадность и гнев преобразуются действием мантры в их истинную природу — шесть мудростей, свойственных шести семействам будд, проявленных в просветлённом уме³.

Поэтому, когда мы произносим ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, этим очищаются шесть негативных эмоций, составляющих причину шести миров сансары. Именно поэтому произнесение этих шести слогов предотвращает перерождение в каждом из шести миров и рассеивает присущее каждому миру страдание. В то же самое время произнесение мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ полностью очищает совокупности, или скандхи, и совершенствует шесть трансцендентных действий сердца просветлённого ума, или *парамит*: щедрость, гармоничное поведение, терпение, энтузиазм, сосредоточенность и мудрость. Сказано также, что ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ дарует мощную защиту от любого рода негативных воздействий и различных болезней.

Часто к мантре ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ добавляется ХРИ — «семенной слог» Авалокитешвары. Будучи сущностью сострадания всех будд, ХРИ является катализатором, активизирующим сострадание будд для преобразования наших негативных эмоций в их природу мудрости.

Калу Ринпоче пишет:

Согласно другой интерпретации мантры слог ОМ олицетворяет собой сущность просветлённой формы, МАНИ

ПАДМЕ, четыре срединных слога — речь просветления, а последний слог, ХУМ — ум просветления. В звуках этой мантры заключены тело, речь и ум всех будд и бодхисаттв. Она очищает омрачения тела, речи и ума и приводит всех существ к постижению. Свойственная ей сила преобразования проявляется и развивается, когда к мантре присоединяются наша собственная вера и усилия в медитации, и её начитывании. Очистить себя таким способом действительно возможно⁴.

Для тех, кто знаком с этой мантрой и произносил её с верой и усердием всю свою жизнь, в «Тибетской книге мёртвых» есть такая молитва бардо: «Когда тысячами громовых раскатов грохочут звуки дхарматы, пусть все они превратятся в звучание шести слогов». А в «Сурангама-сутре» мы читаем:

Сколь сладко таинственен неземной звук Авалокитешвары. Это первоначальный звук Вселенной... Это приглушённый шёпот отступающего морского прилива. Этот таинственный звук несёт освобождение и покой всем чувствующим существам, всем, кто в боли взывает о помощи, и чувство безмятежной устойчивости всем, кто жаждет безграничного покоя нирваны.

ПРИМЕЧАНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

1. В Тибете титул «Ринпоче» («Драгоценный») используют при почтительном обращении к учителям, пользующимся особым уважением. В центральной части страны такое обращение получило широкое распространение, но в Восточном Тибете этот титул держали в особом почёте, используя для обращения только к самым великим учителям.
2. Бодхисаттва — это существо, чьим единственным устремлением является принесение пользы всем чувствующим существам. Бодхисаттва посвящает всю свою жизнь, свой труд и свою духовную практику достижению просветления, дабы оказать максимально действенную помощь другим существам.
3. Джамьянг Кхьенце был также лидером, вдохновившим движения духовных преобразований в тибетском буддизме. Все его действия способствовали установлению гармонии и единства. Он помогал монастырям, переживающим тяжёлые времена; находил неизвестных йогов, достигших высокой духовной реализации; а также поддерживал учителей не получивших широкого распространения линий передач и заботился о том, чтобы они были признаны обществом. Будучи необыкновенно харизматичной личностью, он был подобен живому духовному центру в одном лице. И где бы ни возникала идея, требующая воплощения, он привлекал к проекту лучших специалистов и рабочих.

Будь то цари, принцы или самые обычные люди, он каждому уделял всё своё внимание. Каждый, кто повстречался с ним, мог рассказать о нём свою собственную историю.

1. В ЗЕРКАЛЕ СМЕРТИ

1. Этот рассказ составлен на основе воспоминаний Кхандро Церинг Чодрон о смерти ламы Цетена.
2. Семья получила имя Лакар от великого тибетского святого Цонкапы в XVI веке, когда тот остановился в её доме на пути в Центральный Тибет из северо-восточной провинции Амдо.
3. Chagdud Tulku Rinpoche, *Life in Relation to Death*. Cottage Grove, OR: Padma Publishing, 1987, 7.
4. Слова Хосе Антонио Лутценбергера, цитируемые в лондонской газете «*Sunday Times*», март, 1991.
5. Роберт Турман, цит. по: *MindScience*, an East-West Dialogue. Boston: Wisdom, 1991, 55.
6. Сансара — неконтролируемый цикл рождения и смерти, в котором чувствующие существа, движимые силой неумелых действий и разрушительных эмоций, испытывают бесконечно повторяющиеся страдания. Нирвана — пребывание за гранью страданий, реализация высшей истины или достижение состояния будды. Дилго Кхьенце Ринпоче говорит: «Когда постигнута природа ума, это зовётся нирваной. Когда природа ума омрачена иллюзией, это зовётся сансарой».

2. НЕПОСТОЯНСТВО

1. Мишель Монтень. «Опыты», Книга I, XX. Перевод А. С. Бобовича и др. М.: Голос, 1992.
2. «Сто тысяч песен Миларепы», СПб.: Алмазный путь, 2004. Т. 1 и 2.
3. *Songs of Spiritual Change: Selected Works of the Seventh Dalai Lama*, translated by Glenn H. Mullin. Ithaca, NY: Snow Lion, 1982, 61.
4. Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*. New York: Quill, 1985, 69.
5. Реймонд Муду (Моуду). «Жизнь после жизни». Л.: Лениздат, 1991.
6. Kenneth Ring, *Heading Towards Omega*, 67.

7. Из «Махапаринирвана-сутры».
8. Gary Zukav, *The Dancing Wu Li Masters*. New York: Bantam, 1980, 197.

3. РАЗМЫШЛЕНИЕ И ПЕРЕМЕНА

1. Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*. New York: Quill, 1985, 99.
2. Margot Grey, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*. London: Arkana, 1985, 97.
3. Dr. R. G. Owens и Freda Naylor, G. P., *Living While Dying*. Wellingborough, England: Thorsons, 1987, 59.
4. В Тибете существует своя традиционная система натуральной медицины и особое понимание природы болезней. Тибетские врачи признают, что некоторые нарушения трудно лечить с помощью одних лекарств, поэтому наряду с медицинским лечением они рекомендуют также духовные практики. Пациенты, выполняющие подобные практики, в большинстве случаев полностью исцеляются или, по крайней мере, становятся более восприимчивыми к прописанному им лечению.
5. Nyoshul Khen Rinpoche, *Rest in Natural Great Peace: Songs of Experience*. London: Rigpa, 1987, 27.
6. Portia Nelson, цит. по: Charles L. Whitfield, M. D., *Healing the Child Within*. Orlando, FL: Heath Communications, 1987, introduction.
7. Уильям Блейк. «Летучая радость». Пер. С. Маршака // Собрание сочинений С. Я. Маршака в 8 т. Т. 3. М.: Художественная литература, 1969.
8. Цит. по: Alexandra David-Neel and Lama Yongden, *The Superhuman Life of Gesar of Ling*. Boston: Shambhala, 1987, Introduction.
9. Из «Самадхираджа-сутры». Цит. по: *Ancient Futures: Learning from Ladakh*, Helena Norbert-Hodge. London: Rider, 1991, 72.
10. Chagdud Tulku Rinpoche, *Life in Relation to Death*. Cottage Grove, OR: Padma Publishing, 1987, 28.
11. Далай-лама. «Политика доброты». М.: Путь к себе, 1996.
12. Райнер Мария Рильке. «Письма к молодому поэту».
13. Знаменитый стих из «Ста тысяч песен Миларепы», цитируемый Патрулом Ринпоче в «Кунсанг ламе шелунг». Русский перевод: Патрул Ринпоче. «Слова моего всеблагородного учителя». СПб.: Уддияна, 2004.

4. ПРИРОДА УМА

1. Dudjom Rinpoche, *Calling the Lama from Afar*. London: Rigpa, 1980.
2. Chogyam Trungpa, *The Heart of the Buddha*. Boston: Shambhala, 1991, 23.
3. В настоящей книге слово «ум» означает обычный ум, *сем*; а выражением «природа ума» обозначается сущностная, сокровенная, чистая осознанность, или *ригпа*.
4. Nyoshul Khen Rinpoche, *Rest in Natural Great Peace: Songs of Experience*. London: Rigpa, 1989, 4.
5. «Самоосвобождение благодаря видению обнажённой осознанностью». Перевод и комментарий Д. М. Рейнольдса. СПб.: Уддияна, 2001.

5. ВОЗВРАЩЕНИЕ УМА ДОМОЙ

1. Тук Нам Хан. «Древний путь. Белые облака. По следам Будды». В 2 т. М.: Терра, 1997.
2. Свирепые дикие звери, угрожавшие людям в былые времена, сегодня сменялись другими опасностями — нашими дикими и неконтролируемыми эмоциями.
3. Шантидева. «Путь Бодхисаттвы» (Бодхичарья-аватара). СПб.: Карма Йеше Палдрон — Уддияна, 2000.
4. Эта прямая встреча с сокровенной природой ума ведёт к более продвинутым практикам медитации — махамудре и дзогчен. В своей будущей книге я надеюсь более глубоко исследовать постепенное продвижение по пути медитации и то, как посредством практик *шаматхи* и *випашьяны* этот путь ведёт к состоянию дзогчен.
5. Грядущий Будда Майтрея, изображается сидящим на стуле в европейской манере.
6. Даже если вы не выполняете эту практику сейчас, если вы держите глаза открытыми, это создаёт благоприятные условия для проведения этой практики в будущем. См. главу 10 «Сокровенная сущность».
7. См. приложение 4 «Две мантры», где даётся объяснение этой мантры.
8. Хотя я и дал здесь полные наставления по проведению практики, нужно иметь в виду, что по книге невозможно по-настоящему научиться медитации, для этого необходимо руководство квалифицированного учителя.

9. Райнер Мария Рильке. «Дуинские элегии».
10. Lewis Thompson, *Mirror to the Light* (Coventure).

6. ЭВОЛЮЦИЯ, КАРМА И ПЕРЕРОЖДЕНИЕ

1. Адаптировано по *Middle Length Sayings*. Цит. по: Н. W. Schumann, *The Historical Buddha*. London: Arkana, 1989, 54–55.
2. Цит. по: Hans Tendani, *Exploring Reincarnation*. London: Arkana, 1990, 377. Среди других известных личностей на Западе, веривших в перерождение, можно назвать Гёте, Шиллера, Сведенборга, Толстого, Гогена, Малера, Артура Конан Дойла, Дэвида Ллойд Джорджа, Киплинга, Сибелиуса и генерала Паттона.
3. Некоторые буддийские учёные предпочитают использовать термин «перерождение» вместо термина «реинкарнация» (реинкарнация), который содержит идею воплощения некой «души», что не соответствует концепции буддизма. Статистические данные о вере американцев в реинкарнацию были опубликованы в: George Gallup Jr., William Proctor, *Adventure in Immortality: a look beyond threshold of death*. London: Souvenir, 1983. Опрос, опубликованный лондонской газетой *Sunday Telegraph* 15 апреля 1979 года, показал, что 28% британцев верят в реинкарнацию.
4. Joan Forman, *The Golden Shore*. London: Futura, 1989, 159–163.
5. Ian Stevenson, *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*. Charlottesville: Univ. Press of Virginia, 1974; *Cases of the Reincarnation Type*, vols. 1–4. Charlottesville: Univ. Press of Virginia, 1975–1983; *The Children Who Remember Previous Lives*. Charlottesville: Univ. Press of Virginia, 1987.
6. Kalsang Yeshe, *Kamaljit Kour: Remembering a Past Life*, in *Dre-lona*, no. 12. New Delhi, June 1984, 25–31.
7. Реймонд Муди (*Муди*). «Жизнь после жизни». Л.: Лениздат, 1991.
8. Margot Grey, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*. London: Arkana, 1985, 105.
9. Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: in Search of the Meaning of the Near-Death Experience*. New York, Quill, 1985, 156.
10. Интересно, что Моцарт в своём письме к отцу говорил, что смерть — это «истинный и лучший друг человечества... ключ, отворяющий дверь к нашему подлинному состоянию».

- счастья». Он писал: «Я ни разу не ложился спать без мысли о том, что я (пусть я и молод) могу не дожить до следующего дня. Хотя никто из моих знакомых не может пожаловаться, что в моих отношениях с ним я излишне тяжёл или мрачен. Каждый день благодарю я Творца за этот источник счастья и от всего сердца желаю того же самого всем своим ближним». Моцарт В. А. «Полное собрание писем». М.: Аграф, 2000.
11. Платон. «Государство». Пер. А. Н. Егунова // Собрание сочинений в 4 т. Т. 3. С. 420. Река Амелет означает «уносящая заботы», или река Беззаботности (Прим. рус. перев.).
 12. Объяснение было дано Его Святейшеством Далай-ламой во время публичного выступления в Нью-Йорке, октябрь 1991.
 13. His Holiness the Dalai Lama, in dialogue with David Bohm, *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*, edited by Renée Weber. London: Routledge and Kegan Paul, 1986, 237.
 14. H. W. Schumann, *The Historical Buddha*. London: Arkana, 1989, 139.
 15. Там же, стр. 55.
 16. Шантидева. «Путь Бодхисаттвы» (Бодхичарья-аватара). СПб.: Карма Йеше Палдрон — Уддияна, 2000.
 17. Далай-лама. «Политика доброты». М.: Путь к себе, 1996.
 18. Из «Саддхармапундарика-сутры». Цит. по: Тулку Тхондуп Ринпоче. «Ум Будды». М.: Саттва, 2006.
 19. Дэвид Лоример глубоко исследует эту тему в своей книге, David Lorimer, *Whole in One: The Near-Death Experience and Ethic of Interconnectedness*. London: Arkana, 1990.
 20. Реймонд Моуди. «Дальнейшие размышления о жизни после смерти». М.: София, 1996.
 21. Kenneth Ring, *Heading Towards Omega*, (New York, Quill, 1985), 71.
 22. Реймонд Моуди. «Жизни после жизни. Свет вдали». М.: София, 2009.
 23. P. M. H. Atwater, *Coming Back to Life*. New York: Dodd, Bead, 1988, 36.
 24. Albert Einstein, *Ideas and Options*, translated by Sonya Bargmann. New York: Crown Publishers, 1954. Цит по: Weber (ed.), *Dialogues with Scientists and Sages*, 203.
 25. Далай-лама. «Моя страна и мой народ. Воспоминания Его Святейшества Далай-ламы XIV». СПб.: Нартанг, 2000.

7. БАРДО И ДРУГИЕ РЕАЛЬНОСТИ

1. «Египетская книга мёртвых» — это тоже искусственное название, данное книге её переводчиком Е. А. Валлис Будге по аналогии с арабской «Книгой умерших», и оно имеет мало общего с её изначальным названием «Выход к свету дня».
2. О дзогчен см. главу 10 «Сокровенная сущность». Тантры дзогчен являются исконными учениями дзогчен, собранными первым учителем дзогчен, явившимся в человеческом облике, Гарабом Дордже.
3. В Тибете учителя не демонстрируют открыто своей реализации. В нашей традиции принято, что, даже обладая многими необычайными способностями, они почти всегда держат их при себе. Истинные учителя никогда, ни при каких обстоятельствах не используют свою духовную силу для собственного возвеличивания. Они применяют её, только когда уверены, что она действительно принесёт благо другим. Кроме того, при особых обстоятельствах и в особом окружении они могут позволить небольшому числу ближайших учеников стать свидетелями проявления их реализации.

8. ЭТА ЖИЗНЬ — ЕСТЕСТВЕННОЕ БАРДО

1. Тулку Тхондуп Ринпоче. «Ум Будды». М.: Саттва, 2006.
2. Kalu Rinpoche, *Essence of the Dharma*. Delhi, India; Tibet House, 206.
3. Уильям Блейк. «Бракосочетание неба и ада» // У. Блейк. «Песни Невинности и Опыта». СПб.: Северо-Запад, 1993.
4. Три каи представляют собой три аспекта истинной природы ума, которая описана в главе 4: её пустую сущность, сияющую природу и всепроникающую энергию. См. также главу 21 «Вселенский процесс».
5. Сюнрю Судзуки. «Сознание Дзэн, сознание начинающего». Изд. Лигатма, 2001.

9. ДУХОВНЫЙ ПУТЬ

1. Тантры — это учения и тексты, в которых излагаются практики ваджраяны — направления буддизма, преобладающего в Тибете. Тантрические учения основаны на прин-

ципе преобразования нечистого видения в чистое видение посредством работы с телом, энергией и умом. Тантрические тексты обычно описывают мандалу и медитационные практики, связанные с определённым просветлённым существом или божеством. Хотя они тоже называются тантрами, тантры дзогчен представляют собой особую категорию учений дзогчен, которые основаны не на принципе преобразования, а на принципе самоосвобождения (см. главу 10 «Сокровенная сущность»).

2. Dilgo Khyentse Rinpoche, *The Wish-Fulfilling Jewel: The Practice of Guru Yoga According to the Longchen Nyinthig Tradition*. London and Boston: Shambala, 1998, 5.
3. Дакини — женское воплощение просветлённой энергии.
4. Ступа — сакральный монумент, символизирующий ум будд. Часто в ней находятся святыни и реликвии великих учителей.
5. Dilgo Khyentse Rinpoche, *The Wish-Fulfilling Jewel*, II. Эта цитата содержит много традиционных элементов, и похожее восхваление учителя можно найти в сочинениях Патрула Ринпоче.
6. Евангелие от Матфея, 7:7.
7. Dilgo Khyentse Rinpoche, *The Wish-Fulfilling Jewel*, 3.
8. Молитва из гуру-йоги Джигме Лингпы в его знаменитой предварительной практике к циклу учений дзогчен *Лонгчен Ньинтиг*.
9. Dilgo Khyentse Rinpoche, *The Wish-Fulfilling Jewel*, 83.

10. СОКРОВЕННАЯ СУЩНОСТЬ

1. Практики нёндرو традиционно делятся на две части. Внешние предварительные практики начинаются с призывания ламы и состоят из размышлений об уникальности человеческой жизни, непостоянстве, карме и страданиях сансары. Внутренние предварительные практики состоят из принятия прибежища, зарождения бодхичитты (сердца просветлённого ума), очистительной практики Ваджрасатвы, подношения мандалы и, наконец, практики гуру-йоги, за которой следуют практика пховы (переноса сознания) и посвящение заслуг.
2. В данной книге не представляется возможным дать детальное объяснение этих предварительных практик. Я надеюсь,

что в будущем смогу опубликовать их полное объяснение для всех, кто захочет их выполнять.

3. Монастырь Дзогчен, монашеский университет в провинции Кхам (в Восточном Тибете), основанный в XVII веке, был одним из самых крупных и наиболее влиятельных центров традиции Падмасамбхавы и учений дзогчен вплоть до его разрушения китайцами в 1959 году. В этом монастыре располагался известный колледж, из которого вышли учёные и учителя самого высокого уровня, такие как Патрул Ринпоче (1808–1887) и Мипхам Ринпоче (1846–1912). С благословения Далай-ламы монастырь был заново отстроен в изгнании Седьмым Дзогченем Ринпоче в Майсоре на юге Индии.
4. Цит по: Тулку Тхондуп Ринпоче. Ум Будды. М.: Саттва, 2006.
5. Мандала обычно означает священное окружение и сферу пребывания будды, бодхисаттвы или божества, которые визуализирует практикующий при выполнении тантрической практики.
6. Верный признак, по которому можно узнать, находишься ты в состоянии ригпа или нет, — это присутствие трёх его качеств: подобной небу сущности, сияющей природы и всепроникающей энергии сострадания, а также пяти мудростей со свойственными им качествами открытости, чёткости, всеобъемлющей равностности, способности различения и спонтанной завершённости, так, как они описаны в начале десятой главы.
7. Благодаря практике тогал опытный практикующий может реализовать три каи в течение одной жизни (см. главу 21 «Вселенский процесс»). Это — плод дзогчен.
8. Из учения, переданного в Хельсинки (Финляндия) в 1988 г.

II. ПОМОЩЬ УМИРАЮЩИМ — СЕРДЕЧНЫЙ СОВЕТ

1. Кюблер-Росс Э. «О смерти и умирании». Киев: София, 2001.
2. Dame Cicely Saunders, *I Was Sick and You Visited Me*, Christian Nurse International, 3, No 4 (1987).
3. Dame Cicely Saunders, «*Spiritual Pain*», доклад, сделанный на четвёртой Международной конференции в хосписе св. Кристофера в Лондоне, 1987, опубликованный в *Hospital Chaplain* (March, 1988).
4. Кюблер-Росс Э. «О смерти и умирании». Киев: София, 2001.

5. Я очень рекомендую её книгу, подробно объясняющую, как нужно заботиться об умирающих: Christine Longaker, *Facing Death and Finding Hope*. Doubleday, 1997.

12. СОСТРАДАНИЕ — ДРАГОЦЕННОСТЬ, ИСПОЛНЯЮЩАЯ ЖЕЛАНИЯ

1. Меня часто спрашивают: «Значит ли это, что не нужно заботиться о себе и своих потребностях?» Стоит ещё раз напомнить, что, как было показано в восьмой главе, самовлюблённая привязанность к себе, которую разрушает сострадание, — это *цепляние и привязанность к своему ложному «я»*. Когда мы говорим, что себялюбие — корень всякого зла, это совсем не значит, что любить себя эгоистично и неправильно или что наши проблемы исчезнут сами собой, стоит нам только начать думать о других. Как я уже объяснил в пятой главе, быть великодушным по отношению к самому себе, стать самому себе другом и раскрыть в себе источник доброты и внутренней уверенности — это центральный момент учений и естественным образом подразумевается в них. Мы раскрываем своё доброе сердце, свою изначальную доброту, и именно с этими качествами мы должны отождествлять себя и именно их развивать в себе. Далее в этой главе, когда речь пойдёт о практике тонглен, мы увидим насколько важно, прежде чем помогать другим, начинать работать с собой, укрепляя любовь и сострадание к себе самому. В противном случае за нашей «помощью» может скрываться тонкая эгоистичная мотивация, становящаяся лишь бременем для других. Мы даже можем поставить других людей в зависимость от себя, отнимая у них тем самым возможность принятия на себя ответственности за собственную жизнь и мешая их развитию.

Психотерапевты часто говорят, что пациентам очень важно развивать самоуважение и «положительный образ себя» и избавляться от чувства неудовлетворённости и внутренней неполноценности, чтобы позволить себе ощутить собственное благополучие, являющееся неотъемлемой частью полноценного развития человека.

2. *Шантидева*. «Путь Бодхисаттвы» (Бодхичарья-аватара). СПб.: Карма Йеше Палдрон — Уддияна, 2000.

3. Далай-лама. «Политика доброты». М.: Путь к себе, 1996.
4. Цит. по: Allgera Taylor, *Acquainted with the Night: a Year on the Frontiers of Death*. London: Fontana, 1989, 145.
5. Шантидева. «Путь Бодхисаттвы» (Бодхичарья-аватара). СПб.: Карма Йеше Палдрон — Уддияна, 2000.
6. Учения дают очень чёткое определение этих четырёх «безмерных качеств»: любящая доброта — это желание принести счастье тем, кто его лишён; сострадание — это стремление освободить страдающих от их страданий; радость — это желание того, чтобы счастье, обрётённое людьми, никогда их не покинуло; и равенность — это непредубеждённое восприятие и отношение ко всем без привязанности и предвзятости, с безграничной любовью и состраданием.
7. Бодхичитту принято подразделять на разные категории. Различие между бодхичиттой намерения и бодхичиттой применения Шантидева сравнивает с различием между решением отправиться в путь и самим путешествием. Бодхичитта также бывает относительной, или условной, и абсолютной. Относительная бодхичитта подразумевает сострадательное желание достичь просветления на благо всех живых существ, а также описываемое здесь обучение. Абсолютная бодхичитта — это прямое видение истинной природы вещей.
8. В тринадцатой главе «Духовная помощь умирающим» я рассказываю о том, как умирающий человек может практиковать тонглен.
9. Шантидева. «Путь Бодхисаттвы» (Бодхичарья-аватара). СПб.: Карма Йеше Палдрон — Уддияна, 2000.

13. ДУХОВНАЯ ПОМОЩЬ УМИРАЮЩИМ

1. Dame Cicely Saunders, «Spiritual Pain», доклад, сделанный на четвёртой Международной конференции в хосписе св. Кристофера в Лондоне, 1987, опубликованный в *Hospital Chaplain* (March, 1988).
2. Интервью Пегги Рогенбак со Стивеном Левиным, *New Age Magazine*, September 1979, 50.
3. Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро написал это в своём «Совете сердца» для моей двоюродной тётки Ани Пелу (London: Rigpa Publications, 1981).

4. Вы можете заказать аудиокассету с текстами из «Тибетской книги жизни и смерти», записанную в помощь умирающим.
5. «Сын (дочь) просветлённого семейства»: все чувствующие существа находятся на той или иной стадии очищения и проявления внутренне присущей им природы будды и поэтому сообща именуется здесь «просветлённым семейством».
6. Термин «дхарма» на санскрите имеет много значений. В данном случае он означает буддийское учение в целом. Дилго Кхьенце Ринпоче определяет его как «выражение мудрости Будды во благо всех чувствующих существ». Дхарма (как правило, с заглавной буквы) может означать истину или высшую реальность; дхарма также означает любой феномен или ментальный объект.
7. Слова Ламы Норла в книге Kalu Rinpoche, *Dharma*. Albany: State Univ. of New York Press, 1986, 155.
8. *Шантидева*. «Путь Бодхисаттвы» (Бодхичарья-аватара). СПб.: Карма Йеше Палдрон — Уддияна, 2000.

14. ПРАКТИКИ НА МОМЕНТ СМЕРТИ

1. *Лати Ринпоче, Дж. Хопкинс*. «Смерть и перерождение в тибетском буддизме». СПб.: Уддияна, 2005.
2. Фотографии людей и мест, которые упоминаются в этой книге, будут опубликованы в ближайшем будущем.
3. «Тибетская книга мёртвых». Перевод и комментарий Ф. Фримантл и Ч. Трунгпы. М.: София, 2003.
4. Объяснение этой мантры дано в приложении 4 «Две мантры».
5. См. главу 15 «Процесс умирания».
6. В одном тексте даётся следующее объяснение: «Путь, по которому сознание покидает тело, определяет будущее перерождение. Если сознание выходит через анус, умершего ожидает рождение в аду; если через гениталии, то в мире животных; если через рот, то в мире голодных духов; если через нос, то в мире людей и духов; если через пупок, то в мире «богов желаний»; если через уши, то в мире полубогов; если через глаза, то в мире «богов, обладающих формой»; и если через верхнюю часть головы (на расстоянии четырёх пальцев от линии волос), то в мире «богов, не имеющих формы». Если сознание выходит через макуш-

ку, тогда существо переродится в Девачене, западном раю Будды Амиабхи». Цит по: Lama Lodö, *Bardo Teachings*. Ithaka, NY: Snow Lion, 1987, 11.

7. Результаты исследования были опубликованы в «Psychophysiological Changes Due to the Performance of the Phowa Ritual», *Research for Religion and Parapsychology*, Journal No.17 (December 1987), опубликованном the International Association for Religion and Parapsychology, Tokyo, Japan.
8. Дилго Кхьенце Ринпоче рассказывал мне о множестве таких случаев. Когда известный учитель дзогчен Кхенпо Нгакчунг был маленьким мальчиком, он увидел однажды труп телёнка, умершего от голода в конце зимы. Сострадание нахлынуло на него, и он стал молиться за животное, визуализируя, как его сознание следует в рай Будды Амиабхи. В этот момент на макушке черепа телёнка возникло отверстие, из которого потекли кровь и жидкость.
9. Существуют также будды, которые поклялись помогать всем тем, кто в момент смерти слышит их имя. Даже простое произнесение их имени на ухо умирающему может принести великое благо. Это также делают в случае смерти животных.
10. Буквально «прана-ум». Согласно объяснению одного учителя «прана» означает подвижный аспект ума, а «ум» — его осознающий аспект, но по сути оба аспекта составляют единое целое.
11. Объяснения Падмасамбхавы взяты из известной книги Целе Нацог Рангдрол, посвящённой четырём состояниям бардо: Tsele Natsok Rangdrol, *Mirror of Mindfulness*. Boston: Shambala, 1989. (Русский перевод: *Тселе Намсок Рангдрол. «Зеркало полноты внимания»*. СПб.: Асс. «Золотой век», 1997.)

15. ПРОЦЕСС УМИРАНИЯ

1. Речь идёт о методах наблюдения за своей тенью на фоне неба в определённое время и в особые дни месяца.
2. *Ambrosia Heart Tantra*, annotated and translated by Dr. Yeshe Dhondhen and Jhampa Kelsang. Dharmasala: Library of Tibetan Works and Archives, 1977, 33.
3. Kalu Rinpoche, *The Dharma*. Albany: State Univ. of New York Press, 1986, 59.

4. Дилго Кхьенце Ринпоче объясняет, что чистые ветры мудрости сосуществуют с нечистыми кармическими ветрами, но пока кармические ветры доминируют, они затрудняют движение ветров мудрости. Когда в практике йоги кармические ветры собираются в центральном канале, они растворяются, и по каналам циркулируют только ветры мудрости.
5. Чогьям Трунгпа. «Проблемы Абхидхармы». М., 1994.
6. Из учений Калу Ринпоче в 1982 году. Цит. по: «*Inquiring Mind*», 6, no.2, Winter/Spring 1990.
7. Порядок прохождения по стадиям «возрастания» и «появления» может меняться. Как говорит Дилго Кхьенце Ринпоче, это зависит от того, какая эмоция является доминирующей в человеке: желание или гнев.
8. Существуют различные описания процесса внутреннего растворения, я выбрал здесь одно из более простых, приводимое Патрулом Ринпоче. Часто переживание черноты называется «достижением», а появление сияния основы, распознаваемое опытным практиком, — «полным достижением».
9. Далай-лама. «Гарвардские лекции». М.: Цонкапа, 2003.
10. См. главу 21 «Вселенский процесс», а также комментарий Ф. Фримантл и Ч. Трунгпы к «Тибетской книге мёртвых»: «Тибетская книга мёртвых». М.: София, 2003.

16. ОСНОВА

1. «His Holiness in Zion, Illinois», *Vajradhatu Sun*, vol.4, no.2. Boulder, CO, Dec. 1981 — Jan.1982, 3 (сейчас этот журнал называется *Shambhala Sun*).
2. Bokar Tulku Rinpoche, «*An Open Letter to Disciples and Friends of Kalu Rinpoche*», May 15, 1989.
3. Сутры — это тексты, в которых записаны изначальные учения Будды, часто в форме диалога между Буддой и его учениками, которым он даёт объяснения на определённую тему.

17. ВНУТРЕННЕЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

1. В книге *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*, edited by Renée Weber. London: Routledge and Kegan Paul, 1986, 45–46.

2. Kalu Rinpoche, *The Dharma*. Albany: State of Univ. Of New York Press, 1986, 61.
3. Kalu Rinpoche, *The Dharma*, 62.
4. Это бодхисаттва Самантабхадра, а не Изначальный Будда.
5. См. главу 21. Я выражаю самую глубокую благодарность доктору Гьюрме Дордже, переводчику «Тибетской книги мёртвых», за его ценные комментарии касательно этого отрывка.

18. БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ

1. Kalu Rinpoche, *The Dharma*. Albany State Univ. of New York Press, 1986, 18.
2. Сказано, что существует только два места, куда не может попасть ментальное тело: в лоно своей будущей матери и в Ваджрасану — место, где все будды становятся просветлёнными. Эти два места представляют собой вход в сансару и в нирвану. Другими словами, перерождение или достижение просветления кладёт конец его существованию в этом бардо.
3. Существуют рассказы об учителях, которые были способны воспринимать существ бардо или даже путешествовать в мире бардо.
4. Чокьи Нима Ринпоче. «Путеводитель по жизни и смерти». М.: Открытый мир, 2005.
5. Это сцена встречается в традиционной тибетской драме и операх, а также описывается дэлогами (см. главу 20 «Околосмертный опыт — лестница в небо?»)
6. Реймонд Моуди. «Дальнейшие размышления о жизни после смерти». М.: София, 1996.
7. Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: in Search of the Meaning of the Near-Death Experience*. New York, Quill, 1985, 70.
8. Считается, что? когда пара занимается любовью, собирает огромное множество существ бардо, надеясь, что у них имеется кармическая связь с будущими родителями, способная привести к перерождению. Одному из них это удаётся, а другие умирают от отчаяния; это может быть еженедельным опытом переживания смерти в бардо.
9. «Тибетская книга мёртвых». Перевод и комментарий Ф. Фримантл и Ч. Трунгпы. М.: София, 2003.
10. Ваджрасаттва — центральное божество в собрании Ста

мирных и гневных божеств. См. главу 19 «Помощь после смерти».

19. ПОМОЩЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

1. См. приложение 4 «Две мантры», где дано объяснение этой мантры.
2. Однако в случае смерти духовного практика, если он увидит неискренность или привязанность друзей и родственников после своей смерти, то вместо обиды или гнева он может осознать, что их поведение просто отражает природу сансары. Благодаря этому осознанию в нём может зародиться глубокое чувство отречения и сострадания, что принесёт ему огромную пользу в бардо становления.
3. Когда учителя просят о проведении практик и молитв за умершего человека, ему по традиции принято посылать денежное пожертвование, каким бы скромным оно ни было. Пожертвование устанавливает материальную связь между умершим и учителем, который использует эти деньги исключительно на оплату ритуалов для умершего или на алтарные подношения. В других случаях он использует эти пожертвования от имени умерших в своей благотворительной деятельности.
4. Ответ, данный Его Святейшеством Далай-ламой на ряд вопросов о смерти и умирании. См. приложение 2 «Вопросы о смерти», примечание 1.
5. Традиционные практики такого рода требуют прохождения специального обучения, и их нельзя выполнять просто по книге. Некоторые практики требуют, кроме того, особой передачи и посвящения от квалифицированного учителя. В будущем я надеюсь организовать обучающие программы, знакомящие с буддийским отношением к смерти и уходу за умирающими, которые будут включать некоторые из представленных здесь методов. В этом случае описание простой церемонии и указующих наставлений для умершего, основанное на советах Дилго Кхьенце Ринпоче, будет доступно всем желающим.
6. Стослоговая Мантра: ОМ ВАДЖРА САТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ ВАДЖРА САТТВА ТЕНОПА ТИШТХА ДРИДХО МЕ БХАВА СУТО КХАЙО МЕ БХАВА СУПО КХАЙО МЕ БХАВА АНУРАКТО МЕ БХАВА САРВА СИДДХИ МЕ ПРАЯЦА САРВА

КАРМА СУЦА МЕ ЦИТТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА
ХО БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МАМЕМУНЦА
ВАДЖРИБХАВА МАХА САМАЯСАТТВА АХ.

7. Judy Tatelbaum, *The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth through Grief*. New York: Harper & Row, 1980.
8. Rainer Maria Rilke, «Für Erika», *Sämtliche Werke*, Bd. 3, Frankfurt am Main (Insel), S. 318. (Англ. перевод: «Dove that Ventured Outside» в *The Selected Poetry of Rainer Maria Rilke*, edited and translated by Stephen Mitchell. New York: Vintage Books, 1984, 293.)
9. Elisabeth Kübler-Ross в *The Child Will Always Be There. Real Love Doesn't Die*, by Daniel Goleman. *Psychology Today*, Sep. 1976, 52.
10. Реймонд Моуди. «Дальнейшие размышления о жизни после смерти». М.: София, 1996.

20. ОКОЛОСМЕРТНЫЙ ОПЫТ — ЛЕСТНИЦА В НЕБО?

1. Беда Достопочтенный. «Церковная история народа англов». СПб.: Алетейя, 2001.
2. George Gallup Jr., Willam Proctor, *Adventure in Immortality: a look beyond threshold of death*. London: Souvenir, 1983.
3. Kenneth Ring, *Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience*. New York, Quill, 1982, 55.
4. Kenneth Ring, *Life at Death*, 59.
5. Margot Grey, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*. London: Arkana, 1985, 42.
6. Melvin Morse, *Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences*. New York: Villard, 1990, 115.
7. Margot Grey, *Return from Death*, 47.
8. Michael Sabom, *Recollection of Death: A Medical Investigation of the Near-Death Experience*. London: Congri, 1982, 66.
9. Kenneth Ring, *Life at Death*, 59.
10. Margot Grey, *Return from Death*, 46.
11. Margot Grey, *Return from Death*, 33.
12. Margot Grey, *Return from Death*, 53.
13. Melvin Morse, *Closer to the Light*, 120.
14. Melvin Morse, *Closer to the Light*, 181.
15. Margot Grey, *Return from Death*, 35.
16. Kenneth Ring, *Life at Death*, 45.
17. Michael Sabom, *Recollection of Death*, 37.
18. Michael Sabom, *Recollection of Death*, 155.

19. Michael Sabom, *Recollection of Death*, 37.
20. Michael Sabom, *Recollection of Death*, 40.
21. Michael Sabom, *Recollection of Death*, 56.
22. Michael Sabom, *Recollection of Death*, 54–55.
23. Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: in Search of the Meaning of the Near-Death Experience*. New York, Quill, 1985, 199.
24. Реймонд Мойду. «Дальнейшие размышления о жизни после смерти». М.: София, 1996.
25. Реймонд Мойду. «Дальнейшие размышления о жизни после смерти».
26. Margot Grey, *Return from Death*, 52.
27. Michael Sabom, *Recollection of Death*, 54–71.
28. Margot Grey, *Return from Death*, 50.
29. Реймонд Мойду. «Дальнейшие размышления о жизни после смерти».
30. Margot Grey, *Return from Death*, 51.
31. Margot Grey, *Return from Death*, 59.
32. Margot Grey, *Return from Death*, 65.
33. Margot Grey, *Return from Death*, 63.
34. Margot Grey, *Return from Death*, 70.
35. Реймонд Мойду. «Дальнейшие размышления о жизни после смерти».
36. Подробнее о тибетском явлении дэлог см.: Дэлог Дава Дролма. «Дэлог: путешествие за пределы смерти». М.: Открытый мир, 2008. На англ. языке см. также: Tulku Thondup. *Peaceful Death, Joyful Rebirth*, Boston: Shambhala, 2006.
37. Françoise Pommaret, *Les Revenants de l'Au-Delà dans le Monde Tibetain*. Paris: Editions du CNRS, 1989.
38. В индуистской традиции подъём кундалины обозначает пробуждение тонкой энергии, способное вызвать психофизиологическую трансформацию и состояние единства с божественным.
39. Margot Grey, *Return from Death*, 194.
40. Kenneth Ring, *Life after Death*, 145.
41. Melvin Morse, *Closer to the Light*, 193.
42. Melvin Morse, *Closer to the Light*, 193.
43. Melvin Morse, *The NDE: As Experienced in Children*, a lecture for IADNS.
44. Melvin Morse, *The NDE: As Experienced in Children*, a lecture for IADNS.
45. Kenneth Ring, *Heading Towards Omega*, 7.

21. ВСЕЛЕНСКИЙ ПРОЦЕСС

1. «Самоосвобождение благодаря видению обнажённой осознанностью». Перевод и комментарий Д. М. Рейнольдса. СПб.: Уддияна, 2001.
2. Уильям Блейк. Из «Прорицаний невинности». Пер. С. Маршака // Собрание сочинений С. Я. Маршака в 8 т. Т. 3. М.: Художественная литература, 1969.
3. Kalu Rinpoche, *Dharma*, 38.
4. Dalai Lama, *MindScience: An East-West Dialogue*. Boston: Wisdom, 1991.
5. Renée Weber (ed.), *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*. London: Routledge and Kegan Paul, 1986, 93–94.
6. Weber, *Dialogues with Scientists and Sages*, 48.
7. Дэвид Бом. «Развертывающееся значение». Изд-во ДГТУ, 1992.
8. Дэвид Бом. «Развертывающееся значение».
9. Дэвид Бом. «Развертывающееся значение».
10. David Bohm, *Wholeness and Implicate Order*. London: Ark, 1988, XI.
11. Дэвид Бом. «Развертывающееся значение».

22. СЛУЖИТЕЛИ МИРА

1. Thomas Merton, *The Wisdom of the Desert*. New York: New Direction, 1960, 11.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2: ВОПРОСЫ О СМЕРТИ

1. Я задал ряд вопросов о смерти и умирании Его Святейшеству Далай-ламе, Дилго Кхьенце Ринпоче, а также другим учителям, касавшиеся таких тем, как искусственное поддержание жизни и эвтаназия, и в этой главе я привожу некоторые из их ответов. В будущем я надеюсь опубликовать их ответы в полном объёме.
2. Melvin Morse, *Closer to the Light*. New York: Villard, 1990, 72.
3. Данные исследования Института Гэллапа, опубликованные в Newsweek, 26 августа, 1991, 41.
4. Kalu Rinpoche, *The Gem Ornament*. NY: Snow Lion, 1986, 194.
5. Кюблер-Росс Э. «О смерти и умирании». Киев: София, 2001.
6. Dame Cicely Saunders, *A Commitment to Care*, Raft, The Journal

- of the Buddhist Hospice Trust, (Winter 1989/90, London, 10).
7. Kalu Rinpoche, *The Gem Ornament*, 194.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4: ДВЕ МАНТРЫ

1. Существуют три негативных действия тела: лишение жизни, воровство, неправильное сексуальное поведение; четыре негативных действия речи: ложь, грубые слова, злословие и пустословие; и три негативных действия ума: зависть, злонамеренность и ложные воззрения.
2. *Нади*, *пра*на и *бинду* на санскрите, *ца*, *лунг* и *тигле* на тибетском языке. См. пятнадцатую главу «Процесс умирания».
3. Обычно в учениях речь идёт о пяти семействах будд и пяти мудростях; упоминаемое здесь шестое семейство включает в себя все пять семейств будд.
4. Kalu Rinpoche, *Dharma*. Albany: State Univ. of New York press, 1986, 53.

ИЗБРАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

ТРАДИЦИОННЫЕ ТИБЕТСКИЕ УЧЕНИЯ О СМЕРТИ И УМИРАНИИ

- «Естественное освобождение. Учения Падмасамбхавы о шести бардо». СПб.: Уддияна, 2003.
- Лати Ринпоче, Дж. Хопкинс. «Смерть и перерождение в тибетском буддизме». СПб.: Уддияна, 2005.
- «Тибетская книга мёртвых». Перевод и комм. Ф. Фримантл и Ч. Тругпы. М.: София, 2003.
- «Тибетская книга мёртвых. Самоосвобождение путём слушания в бардо». Перевод и комм. Намкая Норбу Ринпоче. СПб.: Уддияна — Шанг-Шунг, 2004.
- «Тибетская книга мёртвых». Перевод и комм. Р. Турмана. М.: Открытый мир, 2005.
- Чокьи Нима Ринпоче. «Путеводитель по жизни и смерти». М.: Открытый мир, 2005.
- Bokar Rinpoche. *Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism*, San Francisco: Clear Point Press, 1993.
- Chagdug Tulku Rinpoche. *Life in Relation to Death*, Junction City, CA: Padma Publishing, 2000.
- Lama Lodo. *Bardo Teachings*. Ithaca, NY: Snow Lion, 1998.
- Mullin, Glenn H. *Living in the Face of Death*. Ithaca, NY: Snow Lion, 1998.
- Tsele Natsok Rangdrol. *The Mirror of Mindfulness*. Boston: Shambhala, 1989.
- Tulku Thondup. *Peaceful Death, Joyful Rebirth*, Boston: Shambhala, 2006.

ЗАБОТА ОБ УМИРАЮЩИХ

- Кюблер-Росс Э. «О смерти и умирании». Киев: София, 2001.
- Левин С. «Кто умирает?» М.: София, 1994.
- Beresford, Larry. *The Hospice Handbook*. Boston: Little, Brown, 1993.
- Buckman, Robert, M. D. *How to Break Bad News: A Guide for Health Care Professionals*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1992.
- Byock, Ira, M. D., *Dying Well: Peace and Possibilities at the End of Life*. New York: Riverhead, 1998.
- Callanan, Maggie, Patricia Kelley. *Final Gifts: Understanding the Special Awareness, Needs and Communications of the Dying*. New York: Bantam, 1992.
- De Hennezel, Marie. *Intimate Death: How the Dying Teach Us to Live*. New York.: Knopf, 1997.
- Kearney, Michael, M. D. *Mortally Wounded: Stories of Soul Pain, Death and Healing*. New York: Simon and Schuster, 1997.
- Levine, Stephen. *A Year to Live*. New York: Bell Tower, 1997.
- Longaker, Christine. *Facing Death and Finding Hope: A Guide to the Emotional and Spiritual Care of the Dying*. New York: Doubleday, 1997.
- Lynn, Joanne, M. D. *Handbook for Mortals: Guidance for People Facing Serious Illness*. Oxford and New York: Oxford University Press, 1989.
- Saunders, Cicely, and Mary Baines. *Living with Dying: The Management of Terminal Disease*. Oxford and New York: Oxford University Press, 1989.
- Taylor, Allegra. *Acquainted with the Night: A Year on the Frontiers of Death*. London: Fontana, 1989.
- Webb, Marilyn, *The Good Death: The New American Search to Reshape the End of Life*. New York: Bantam, 1997.

ПОМОЩЬ СКОРБЯЩИМ

- Gaffney, Donna. *The Seasons of Grief: Helping Children Grow Through Loss*. New York: Plume/Penguin, 1988.
- Myers, Edward. *When a Parent Dies: A Guide for Adults*. New York: Penguin, 1997.
- Rando, Therese *How to Go On Living When Someone You Love Dies*. New York: Bantam, 1991.
- Schiff, Harriet Sarnoff. *The Bereaved Parent*. New York: Crown Publishing, 1977.

Tadelbaum, Judy. *The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth Through Grief*. New York: Harper and Row, 1980.

ОКОЛОСМЕТРНЫЙ ОПЫТ

Реймонд Моуди. «Дальнейшие размышления о жизни после смерти». М.: София, 1996.

Реймонд Муди (Моуди). «Жизнь после жизни». Л.: Лениздат, 1991.

Grey, Margot. *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*. Boston and London: Arkana, 1985.

Lorimer, David. *Whole in One: The Near-Death Experience and the Ethic of Interconnectedness*. London: Arkana, 1990.

Morse, Melvin. *Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences*. New York: Villard Books, 1990.

Ring, Kenneth. *Heading Towrads Omega: I Search of the Meaning of the near-Death Experience*. New Yoark: Quill, 1985.

Ring, Kenneth. *Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience*. New York: Quill, 1982.

Sabo, Michael B. *Recollections of Death: A Medical Investigation of the Near-Death Experience*. New York: Harper and Row, 1982.

НАУЧНЫЕ ПАРАЛЛЕЛИ

Далай-лама. «Вселенная в одном атоме: Наука и духовность на служении миру». Элиста: Океан Мудрости, 2010.

Далай-лама. «Гармония миров: диалоги о деятельном сострадании». СПб.: Ясный свет, 1996.

Дэвид Бом. «Развёртывающееся значение». Изд-во ДГТУ, 1992.

Мингьюр Ринпоче. «Будда, мозг и нейрофизиология счастья». М.: Открытый мир, 2010.

«Сон, сновидения и смерть. Исследование структуры сознания. Конференция с участием Далай-ламы XIV». Элиста: Океан Мудрости, 2009. (Varela, Francisco. *Sleeping, Dreaming and Dying*. Boston: Wisdom, 1997.)

Dalai Lama et al. *MindScience, An East-West Dialogue*. Boston: Wisdom, 1991.

Goleman, Daniel. *Healing Emotions*. Boston: Shambhala, 1997.

Pylkkanen, Paavo, ed. *The Search for Meaning*. Wellingborough, England: Crucible, 1989.

Weber, Renee. *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*. London: Routledge and Kegan Paul, 1986.

КНИГИ ДАЛАЙ-ЛАМЫ

- «Благое сердце. Беседы с Далай-ламой об учении Иисуса». Деком, 2006.
- «Искусство быть счастливым. Руководство для жизни». М.: София, 2003.
- «Мир тибетского буддизма. Обзор его философии и практики». СПб.: Нартанг, 1996.
- «О дзогчен. Учения великого совершенства, дарованные Его Святейшеством Далай-ламой XIV на Западе. М.: Открытый мир», 2007.
- «Свобода в изгнании. Автобиография Его Святейшества Далай-ламы Тибета». СПб.: Нартанг, 1992.
- «Этика в новом тысячелетии». М.: София, 2004.
- Transforming the Mind*. Translated by Geshe Thubten Jinpa and edited by Dominique Side and the translator. London: Throsons, 2000.

БУДДА И ЕГО УЧЕНИЯ

- Дзонгсар Кхьенце Ринпоче. «Отчего вы не буддист». М.: Открытый мир, 2010.
- Дилго Кхьенце Ринпоче. «Отвага прозрения». СПб.: Нартанг, 2000.
- Дуджом Ринпоче. «Советы от всего сердца». СПб.: Уддияна, 2008.
- Кхандро Ринпоче. «Эта драгоценная жизнь. Учения тибетского буддизма о пути к просветлению». М.: Открытый мир, 2008.
- Кьябгон Сакья Тридзин Ринпоче (и др.). «Сердце буддизма. Учения, дарованные в Тибетском доме». М.: Открытый мир, 2010.
- Мингьюр Ринпоче. «Радостная мудрость. Принятие перемен и обретение свободы». М.: Открытый мир, 2010.
- Тулку Ургьен Ринпоче. «Повторяя слова Будды». М.: Открытый мир, 2009.
- Сюнрю Судзуки. «Сознание Дзэн, сознание начинающего». Изд. Лигатма, 2001.
- Тик Нат Хан. «Древний путь. Белые облака. По следам Будды». В 2 т. М.: Терра, 1997.
- Шантидева. «Путь Бодхисатвы» (Бодхичарья-аватара). СПб.: Карма Йеше Палдрон — Уддияна, 2000.
- Dilgo Khyentse. *The Wish-Fulfilling Jewel: The Practice of Guru Yoga According to the Longchen Nyingthig Tradition*. Boston and London: Shambhala, 1988.

- Goldstein, Joseph, and Jack Kornfield. *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*. Boston and London: Shambhala, 1987.
- Kalu Rinpoche. *The Dharma*. Albany: State University of New York Press, 1986.
- Salzberg, Sharon. *Loving-Kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala, 1995.
- Thich Nhat Hanh. *Being Peace*. Berkeley, CA: Parallax Press, 1987.
- Trungpa, Chogyam. *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness*. Boston: Shambhala, 1993.

ДРУГИЕ КНИГИ О СМЕРТИ И ИСЦЕЛЕНИИ

- Дэлог Дава Дролма. «Дэлог: путешествие за пределы смерти». М.: Открытый мир, 2008.
- Лама Сона Ринпоче. «Абсолютное исцеление. Духовное целительство в тибетском буддизме». М.: Открытый мир, 2007.
- Пема Чодрон. «Там, где страшно». М.: Гаятри, 2005.
- Уилбер К. «Благодать и стойкость. Духовность и исцеление в истории жизни и смерти Трейи Киллам Уилбер». М.: Открытый мир, 2008.
- Borysenko, Joan. *Minding the Body, Mending the Mind*. New York: Bantam, 1988.
- Chodron, Pema. *When Things Fall Apart*. Boston: Shambhala, 1997.
- Dossey, Larry, M. D. *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*. San Francisco: Harper San Francisco, 1993.
- Grof, Stanislav, and Joan Halifax. *The Human Encounter with Death*. New York: Dutton, 1978.
- Kushner, Harold. *When Bad Things Happen to Good People*. New York: Schocken, 1981.
- Remen, Rachel Naomi, M. D. *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal*. New York: Riverhead, 1996.
- Siegel, Bernie. *Peace, Love and Healing*. New York: HarperCollins, 1989.
- Thondup, Tulku. *The Healing Power for the Mind*. New York: Penguin, 1996.
- Thondup, Tulku. *Boundless Healing*. Boston: Shambhala, 2001.
- Wennberg, Robert. *Terminal Choices: Eutanasia, Suicide and The Right to Die*. Grand Rapids, MI: Eerdmans; Rxtter, UK: Pater-noster, 1989.

Слова благодарности

В моих усилиях представить учения, содержащиеся в данной книге, в наиболее аутентичной форме, но в то же самое время так, чтобы они были понятны современным умам, постоянным источником вдохновения для меня был пример Его Святейшества Далай-ламы и его способность воплощать в себе подлинность и чистоту традиции, сочетающуюся с полной открытостью современному миру. Невозможно выразить словами всю глубину моей благодарности Его Святейшеству; он является неистощимым источником мужества и вдохновения не только для тибетского народа, но также и для огромного количества людей во всём мире, чьи сердца были тронуты его идеями и чья жизнь преобразилась под их влиянием. Мне говорили, что моя связь с ним в течение множества жизней уходит в далёкое прошлое, и ощущение столь сильной и тесной духовной общности с Его Святейшеством подсказывает мне, что это действительно может быть правдой.

Я благодарю всех моих учителей за их наставления и вдохновение, ставшие сердцем этой книги. Пусть она будет моим подношением им. Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро, признавший и воспитавший меня, заложил саму основу моей жизни, придав ей смысл, и дал мне два самых ценных качества — преданность и понимание. Его духовная супруга Кхандро Церинг Чодрон, самая выдающаяся йогини в тибетском буддизме, своей любовью и заботой также была для меня подобна учителю. Для меня она была совершенно неотделима от Джамьянга

Кхьенце, и мне достаточно подумать о ней, чтобы немедленно ощутить отражённое в ней его величественное присутствие. Она была для меня подобной духовной матери: я чувствовал, что её любовь и молитвы всегда защищали меня. Семена понимания, посеянные во мне Джамьянгом Кхьенце, смогли расцвести благодаря наставлениям и личной доброте Дуджоме Ринпоче. Он проявлял ко мне бесконечную любовь, относясь как к собственному сыну. Дилго Кхьенце смог затем углубить имевшееся у меня понимание и снабдить его силой красноречия. С годами он всё больше и больше брал на себя роль моего учителя, свободно и с бесконечной добротой уделяя мне своё личное внимание и давая множество советов. Всё чаще при мысли об «учителе» я обращаюсь умом к Дилго Кхьенце Ринпоче, который стал для меня олицетворением всей полноты учения, настоящим живым Буддой.

Эти великие учителя продолжают вдохновлять и вести меня; не проходит и дня, чтобы я не вспоминал об их безмерной доброте и не рассказывал о них своим друзьям и ученикам. Я молюсь, чтобы их мудрость, сострадание и мощь, а также их видение будущего человечества смогли хоть в какой-то мере найти отражение на страницах этой книги, которая была вдохновлена ими.

Никогда не забуду я и моего дядю Гьялванга Кармапу, с самого детства дарившего мне столько любви, что при одной мысли о нём у меня на глаза наворачиваются слёзы. Я также часто вспоминаю великого Калу Ринпоче, Миларепу нашего времени, чья вера в меня, теплота и уважение ко мне были мне огромной поддержкой.

Я бы хотел также выразить благодарность за поддержку, которой я обязан другим великим учителям, таким как Его Святейшество Сакья Тридзин, близкий друг детства, бывший мне также учителем и братом, поддерживавшим во все ответственные моменты. Я выражаю глубокую признательность Додрубчэну Ринпоче, который постоянно даёт мне советы, в том числе и в процессе написания этой книги, являясь источником прибежища для меня самого и моих учеников. На протяжении последних лет я провёл множество драгоценных встреч с Ньёшул Кхеном Ринпоче, благодаря которому у меня была возможность прояснить для себя учения в сиянии его бесконечных познаний и мудрости.

Двумя другими выдающимися и именитыми учителями, ставшими для меня особыми источниками вдохновения, были Тулку Ургьен Ринпоче и Трулшик Ринпоче. И я также должен поблагодарить обладающих необыкновенной учёностью Кхенпо Аппея и Кхенпо Лодро Сангпо, которые сыграли такую важную роль в моём обучении и образовании. Наконец я никогда не забуду Гьялтона Ринпоче, проявившего ко мне столько доброты после ухода из жизни моего учителя Джамьянга Кхьенце.

Особым словом благодарности мне хотелось бы отметить поддержку и чудесное видение Пенора Ринпоче — выдающегося учителя, неустанно трудившегося для поддержания непрерывной линии передачи богатой традиции учений, идущих прямо от Падмасамбхавы.

Я глубоко признателен семье Дуджوما Ринпоче: его жене Сангьюм Кушог Ригдзин Вангмо за её доброту и понимание, его сыну и дочерям, Шенпену Ринпоче, Чиме Вангмо и Церинг Пензом, за их постоянную поддержку. За тёплую и великодушную помощь мне хотелось бы поблагодарить Чокьи Ниму Ринпоче, чей труд вдохновил некоторые части этой книги, и Тулку Пема Вангьяла Ринпоче, играющего столь важную роль в деле передачи учений на Западе и приглашающего сюда многих великих учителей.

Среди молодого поколения учителей мне хотелось бы выделить Дзонгсара Джамьянга Кхьенце Ринпоче — воплощение «активности» моего учителя Джамьянга Кхьенце Чокьи Лодро. Великолепная свежесть его учений продолжает восхищать меня, давая мне великую надежду на будущее. Точно так же я хотел бы поблагодарить за его чудесную и щедрую помощь Шечена Рабжама Ринпоче, являющегося наследником Дилго Кхьенце Ринпоче, с пятилетнего возраста постоянно получавшего от него учения.

Меня всегда трогает и воодушевляет поддержка учителя, который очень близок моему сердцу, — Дзогчена Ринпоче; его работа находится в неразрывном единстве с моей. С необыкновенной энергией восстановив знаменитый монастырь Дзогчен на юге Индии, он благодаря своим познаниям, искрящейся чистоте и естественной простоте своего присутствия, доказал, что обладает всеми качествами великого учителя, каким он обещает стать в будущем.

Ряд учителей давали подробные ответы на различные вопросы, связанные с учениями, представленными в этой книге. Среди них Его Святейшество Далай-лама, Дилго Кхьенце Ринпоче, Ньёшул Кхен Ринпоче, Трулшик Ринпоче, Дзонгсар Кхьенце Ринпоче, Лати Ринпоче и Алак Зенкар Ринпоче. Я выражаю всем им свою глубокую признательность. Мне также хотелось бы выразить благодарность Рингу Тулку Ринпоче за его дружескую поддержку на протяжении всех этих лет, его добрую постоянную помощь моим ученикам и мне самому, а также за его замечательную переводческую деятельность, включающую перевод этой книги на тибетский язык.

Я хочу поблагодарить и поприветствовать первопроходцев буддийских учений — учителей различных традиций, чья деятельность на протяжении десятилетий принесла огромную помощь многим людям на Западе. Я думаю о Сузуки Роши, Чо-гьяме Тругпе, Тартанге Тулку и Тик Нат Хане.

Я благодарю своих мать и отца за ту поддержку и помощь, что они оказывали мне во всём, что я смог совершить до настоящего времени. Мой покойный отец Цеванг Палджор, с семнадцати лет служивший секретарём Джамьянга Кхьенце, был великим практиком и йогоином; а моя мать Церинг Вангмо всегда воодушевляла меня в работе, побуждая двигаться вперёд. Я признателен моему брату Тхигьялу и моей сестре Дечен за их постоянную преданную поддержку.

И да будет позволено мне выразить здесь мою благодарность стране и народу Сиккима, покойному королю, королеве-матери, покойному наследному принцу Тензину Намгьялу, правящему королю Вангчуку и всей королевской семье, а также профессору Нирмалу С. Синхе, бывшему директору Исследовательского института Сиккима.

Невероятным источником вдохновения и поддержки, особенно в работе над этой книгой, был для меня Дэвид Бом, и, вспоминая о нём, я всегда испытываю самую глубокую признательность. Мне также хочется поблагодарить ряд других исследователей и учёных, особенно доктора Кеннета Ринга, моего старого друга, доктора Базиля Хилея и Геше Тхубтена Джинпу, переводчика Его Святейшества Далай-ламы, который великодушно прочёл отрывки из этой книги, высказав свои соображения. Я благодарю за помощь Тензина Геше Тетхонга, секретаря Его Святейшества, Лоди Гьяри Ринпоче, особого по-

сла Его Святейшества Далай-ламы и президента Международной кампании в защиту Тибета, и Кончога Тензина, секретаря и помощника Дилго Кхьенце Ринпоче.

Я адресую слова признательности моему другу Эндрю Харви, известному и талантливому писателю, за его энтузиазм и бескорыстную помощь в написании этой книги, благодаря которой величие учений пронизывает её страницы сияющей простотой и великолепием. Таково его подношение его собственным учителям: Тхуксе Ринпоче, которого я хорошо помню как человека, постоянно излучавшего любовь и смотревшего на меня с такой добротой, что мне всегда хотелось ему на неё ответить; а также Матери Меере и её деятельности, направленной на установление гармонии между всеми религиями мира.

Я благодарю Патрика Гаффни за его стойкость, терпение, верность и упорство, его теплоту и самопожертвование в работе над этой книгой и всеми вносимыми в неё изменениями на протяжении многих лет. Он — один из моих ближайших учеников, и если уж кто способен понять мой ум и мой труд, то это он. Эта книга настолько же его, насколько моя. Не будь его, я бы и представить не мог, что когда-нибудь её напишу. Я хочу посвятить этот труд его духовному развитию и счастью всех существ.

Я благодарю Кристину Лонгейкер за все бесценные мудрые советы, которые она давала мне, опираясь на свой многолетний опыт помощи умирающим и обучения других пониманию смерти и умирания. Я также признателен Харольду Тальботту, одному из моих первых друзей и учеников на Западе, и Майклу Болдуину за их преданную помощь в распространении учений Будды на Западе и ту поддержку, которую они всегда мне оказывали. Благодарю Эми Хертц, Майкла Томса и весь рабочий коллектив издательства «Харпер Сан-Франциско» за неограничиваемую и полную энтузиазма помощь в работе над этой книгой.

Я хотел бы воспользоваться возможностью и поблагодарить также Филиппа Филиппу, Доминик Сайд, Мари Эллен Руйе, Сандру Павулу, Дорис Вольтер, Яна Максвелла, Жюль Оливер, Лизу Брюер, Доминик Ковелл, Сабу Шерайе, Тома Боттомса и Росса Маккея за их постоянную помощь и преданность, а также Джона Клиза, Алекса Лейта, Алана Мадсена, Бокаре Лежандр, Лавинию Курье, Питера и Хэрриет Корниш, Робина Рельфа и Патрика Нейлора за их видение и поддержку.

Я благодарю всех моих учеников и друзей, которые всегда были для меня своего рода учителями, сопровождая меня на каждом шагу создания этой книги и постоянно оказывая поддержку своей глубокой преданностью. Они являются для меня постоянным источником вдохновения. Я горячо признателен всем, кто принял эти учения всерьёз и применял их на практике, особенно тем, кто заботится об умирающих и скорбящих по ушедшим, и тем, чьи многочисленные мудрые советы очень помогли мне в работе над книгой. Меня воодушевляют искренние попытки моих учеников постичь смысл учений и применять их в жизни, и я молюсь о том, чтобы они увенчались успехом.

Я сделал всё, что в моих силах, для передачи сердечной сущности учений, и прошу у читателя снисхождения за любые упущения или неточности, если таковые имеются, и молю учителей и защитников учений простить меня!

СПИСОК ОБЛАДАТЕЛЕЙ АВТОРСКИХ ПРАВ

Автор выражает особую благодарность за разрешение использовать цитаты из следующих источников:

Stonebarn Publishers for poetry for *There's a Hole in My Sidewalk*, by Portia Nelson, © 1989.

Penguin Books Ltd. За ссылки из *Essay*, by Michel de Montaigne, translated by J. M. Cohen, copyright © 1959 by J. M. Cohen; за ссылки из *Return from Death*, by Margot Grey, copyright © 1985 by Margot Grey; за ссылки из *History of the English Church and People*, by Bede, translated by Leo Sherley-Price, copyright © 1955, 1968 by Leo Sherley-Price, copyright © 1955, 1968 by Leo Sherley-Price. Цитаты взяты с разрешения Penguin Books Ltd.

Shambhala Publications за цитаты из *the Tibetan Book of the Dead*, translated by Francesca Fremantle and Chogyam Trungpa; цитаты из *the Wish-Fulfilling Jewel*, by Dilgo Khyentse, © 1988 by Н. Н. Dilgo Khyentse Rinpoche. Перепечатано по договоренности с Shambhala Publications, Inc., 300 Massachusetts Ave., Boston, MA 02115.

William Morrow and Company, Inc., за цитаты из *Heading Toward Omega*, by Kenneth Ring, © 1984 by Kenneth Ring. Цитата взята с разрешения William Morrow and Co., Inc.

Station Hill Press за цитаты из *Self Liberation Through Seeing with Naked Awareness*, by John Reynolds, © 1989. Цитата взята с разрешения Station Hill Press.

- Parallax Press за цитату из *Old Path, White Clouds*, by Thich Nhat Hahn, © 1991. Цитата взята с разрешения Parallax Press, Berkeley, CA.
- Snow Lion Publications, Inc., за цитаты из *Dalai Lama: A Policy of Kindness*, by Sidney D. Piburn, copyright © 1990 by Sidney Piburn; цитаты из *The Gem Ornament of Manifold Oral Instructions*, by Kalu Rinpoche, edited by Nancy J. Clark and Caroline M. Parke, copyright © 1986 by His Eminence Kalu Rinpoche, first published by KDK Publications, San Francisco, 1986; First Snow Lion Publications edition, 1987. Цитата взята с разрешения Snow Lion Publications, Inc.
- Library of Tibetan Works and Archives за цитаты из *Ambrosia Heart Tantra*, translated by Jampa Kelsang with Dr. Yeshe Dhonden, published 1971. Перепечатано в Tibetan Medicine Series 1983. Цитаты из *Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, translated by Stephen Batchelor, published 1987. Цитата взята с разрешения библиотеки.
- State University of New York Press за цитаты, взятые из *The Dharma*, by Kalu Rinpoche, copyright © 1986, Kagyü Thubten Choling. Опубликовано State University of New York Press, Albany.
- HarperCollins Publishers за ссылки из *Recollections of Death*, by Michael B. Sabom. Перепечатано с разрешения HarperCollins Publishers.
- Mockingbird Books, Inc., за ссылки из *Reflections of Life after Life*, by Raymond A. Moody. Перепечатано с разрешения Mockingbird Books, Inc.
- Sierra Club Books за цитаты из *Ancient Futures: Learning from Ladakh*, by Helena Norbert-Hodge. Цитата взята с разрешения Sierra Club Books.
- Carol Publishing Group за ссылки из *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, edited and translated by Garma C. C. Chang. Copyright © 1977 by Garma C. C. Chang. Опубликовано согласно договорённости с Carol Publishing Group.
- Routledge за ссылки *Whole and the Implicate Order*, by David Bohm; цитаты из *Unfolding Meaning*, by David Bohm.
- Villard Books за *Closer to the Light* by Melvin Morse and Paul Perry, copuright © 1988 Melvin Morse and Paul Perry. Перепечатано с разрешения Villard Books, a Division of Random House, Inc.

ОБ АВТОРЕ

Рождённый в провинции Кхам, в Восточном Тибете, Согьял Ринпоче был признан реинкарнацией Лераба Лингпы Тертона Согьяла, учителя Тринадцатого Далай-ламы, одним из самых выдающихся учителей XX столетия, Джамьянгом Кхьенце Чокьи Лодро. Джамьянг Кхьенце лично следил за обучением Согьяла Ринпоче и воспитывал его как собственного сына.

В дальнейшем Ринпоче продолжил своё обучение у многих других учителей всех школ тибетского буддизма, в особенности у Кьябдже Дуджоме Ринпоче и Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче. Он много путешествовал по миру, сначала как переводчик и помощник своих наставников, а затем и сам в качестве учителя, подмечая особенности образа жизни западных людей и стремясь найти наилучший способ для перевода учений, чтобы сделать их понятными и доступными для современного мира. Целью Ринпоче является раскрытие универсальной основы учений при сохранении их подлинности, чистоты и вунтренней силы.

Так возник уникальный стиль его учений, созвучный реалиям современной жизни, о чём столь ярко свидетельствует «Тибетская книга жизни и смерти». Эта книга, ставшая классикой духовной литературы, разошлась по всему миру тиражом более полутора миллиона экземпляров и была переведена на двадцать шесть языков в пятидесяти четырёх странах. Она была включена в программу колледжей, институтов и организаций, как медицинских, так и религиозных, и множество врачей, медсестёр и работников здравоохранения широко применяют её в своей деятельности. Ринпоче продолжает много путешествовать по странам Европы, Америки, Австралии и Азии, передавая учения тысячам людей и часто выступая на крупных международных конференциях.

РИГПА

«Ригпа» — это тибетское слово, обозначающее «сокровенную природу ума». Согьял Ринпоче дал это имя международной сети основанных им буддийских центров. Эти центры предлагают курсы обучения, основанные на учениях «Тибетской книги жизни и смерти», а также программу обучения буддийской философии и практике. Ригпа стремится сделать учения Будды доступными как можно большему количеству людей независимо от расы, цвета кожи и убеждений и в то же время предлагает всем, кто хочет следовать буддийскому учению, полный курс теоретического и практического обучения, включающий погружение в среду, которая необходима для постижения учений в полном объеме.

В течение многих лет ряд выдающихся учителей всех традиций Буддадхармы приезжает по приглашению организации Ригпа для передачи учений в его центрах и в ходе ретритов. Среди них Кьябдже Дуджом Ринпоче, Кьябдже Дилго Кхьенце Ринпоче, Его Святейшество Сакья Тридзин, Шестнадцатый Гьялванг Кармапа и Кьябдже Линг Ринпоче. Ригпа удостоилась великой чести и благословения, получив возможность организовать и финансировать целый ряд учений и посвящений Его Святейшества Далай-ламы: в Лондоне (1981, 1984 и 1988), Париже (1982 и 1986), Санта-Крузе и Сан-Хосе (1989), Амстердаме (1999) и на юге Франции (2000).

Наряду с регулярными курсами обучения теории и практике буддизма в различных центрах Ригпа в каждой стране организуются ретриты под руководством Согьяла Ринпоче и других учителей. В дополнение к ним проводятся ежегодные международные ретриты в Лераб Линге, на юге Франции, и продолжительный ретрит в Дзогчен Бера, на юго-западе Ирландии. Воплощая видение Согьяла Ринпоче, в Лераб Линге развивается Международный институт мудрости и сострадания, чьей целью является разработка основ современного и вместе с тем подлинно буддийского образования. В Северной Америке, недалеко от Нью-Йорка, Ригпа основан Институт имени Тензина Гьяцо, названный в честь Его Святейшества Далай-ламы и призванный развивать и проводить в жизнь его идеи и принципы.

Программа обучения Ригпа «Духовный уход» делает буддийские учения доступными в первую очередь для тех, кто ока-

зывает помощь умирающим или скорбит об утрате близких, предлагая обучение, основанное на материале «Тибетской книги жизни и смерти».

В Азии «Ригпа» поддерживает деятельность великих учителей и монастырей; она также способствовала возрождению тибетского монастыря Дзогчен в Коллегале, в Южной Индии. Освящение нового монастыря Его Святейшеством Далай-ламой состоялось в 1992 году.

Следующая после «Тибетской книги жизни и смерти» книга Ринпоче, основанная на его богатом опыте учительства на Западе, будет посвящена практическому руководству по работе с умом и эмоциями, практическому применению практики сострадания и вопросам, связанным с возможностью для человека жить духовной жизнью в современном мире, отвечая на его многочисленные вызовы.

За информацией о программе учений Согьяла Ринпоче и обучающих курсов Ригпа, а также за любой информацией, касающейся этой книги, CD или DVD с записями учений Согьяла Ринпоче, или того, как можно сделать подношения на благо умершего близкого человека обращайтесь, пожалуйста, по одному из адресов, указанных ниже.

RIGPA AUSTRALIA
PO Box 772, Newcastle
NSW 2300
Tel: +61 (0) 4152528 02
Website: australia.rigpa.org.au
Email: rigpa.australia@rigpa.org.au

RIGPA BELGIUM
10 rue Fernand Bernier
1060 Bruxelles
Tel: +32 (0) 253406 72
Website: www.rigpa-belgique.be
Email: info@rigpa-belgique.be

RIGPA CANADA
C. P. 202
Succ. R
Montreal (Quebec)
H2S 3K9

Tel: 514490 9092
Website: www.rigpacanada.org
Email: info@rigpa.canada.org

RIGPA CZECH REPUBLIC
Tel: +420722546 947
Email: rigpaczech@email.cz
RIGPA ESTONIA
Tel: +372523 6797
Website: www.rigpa.ee
Email: info@rigpa.ee

RIGPA FINLAND
Tel: +358 (0) 45639 8208
Email: susanna.liukkonen@gmail.com

RIGPA FRANCE
6 bis rue Vergniaud
92300 Levallois Perret
Tel: +33 (0) 1463901 02
Website: france.rigpa.org
Email: info.paris@rigpa.fr

RIGPA GERMANY
Soorstraße 85
14050 Berlin
Tel: +49 (0) 302325 5010
Website: www.rigpa.de
Email: info@rigpa.de

RIGPA HOLLAND
Van Ostadestraat 300
1073 TW Amsterdam
Tel: +31 (0) 20470 5100
Website: www.rigpa.nl
Email: rigpa@rigpa.nl

RIGPA INDIA
Rigpa House
RA46, Inderpuri
New Delhi 110012

Tel: +911 2583 1660
Email: mauro@vsnl.com

RIGPA IRELAND
*r2 Wicklow St.
[3rd Floor] Dublin 2*
Tel: +353 (0) 1670 3358
Website: www.rigpa.ie
Email: info@rigpa.ie

RIGPA ITALY
*Via Guerrazzi, 28/3
40125 Bologna*
Tel: +39 (0) 5199 16050
Website: www.rigpa.it
Email: info@rigpa.it

RIGPA NORWAY
Tel: +47 4820 5436
Email: Hilde.Opstvedt@modum-bad.no

RIGPA SPAIN
*Apdo. de Correos, 317
46800 Xativa
Valencia*
Tel: +34 (0) 6159693 56
Website: www.rigpa.es и www.rigpanoticias.org
Email: info@rigpa-spain.org

RIGPA SWITZERLAND
*Gubelhangstr. 7
CH-8050 Zürich*
Tel: +41 (0) 4446333 53
Website: www.rigpa.ch
Email: info@rigpa.ch

RIGPA UK
*330 Caledonian Road
London N1 1BB*
Tel: +44 (0) 207609 6068

Website: www.rigpa.org.uk
Email: enquiries@rigpa.org.uk

RIGPA USA
National Office
710 13th Street, 314
San Diego, CA 92101
Tel: 866200 5876 (toll free)
Website: www.rigpaus.org
Email: info@rigpaus.org

КОНТАКТНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ЦЕНТРАХ «РИГПА»
В ДРУГИХ СТРАНАХ МОЖНО НАЙТИ НА САЙТЕ:
WWW.RIGPA.ORG/CENTRES.HTML

РЕТРИТНЫЕ ЦЕНТРЫ

Дзогчен Бера
Dzogchen Beara
Garranes, Allihies
West Cork
Republic of Ireland
Tel: +353 (0) 27730 32
Website: www.dzogchenbeara.org
Email: info@dzogchenbeara.org

Лераб Линг
Lerab Ling
L'Engayresque
34650 Roqueredonde
France
Tel: +33 (0) 4678846 00
Website: www.lerabling.org
Email: lerabling@rigpa.org

Центр Мудрости и Сострадания
165 Game Farm Rd.
Berne, NY 12023
USA
Tel: 001518872 1250
Email: christine@tenzingyatsoinstitute.org

ПРОГРАММЫ И ПРОЕКТЫ

Центра духовного ухода

Dzogchen Beara

Garranes, Allihies

West Cork

Ireland

Project Office: +353 (0) 27 73960

Программа «Духовный уход» в Дзогчен

Бера: +353 (0) 27 73959

Website: www.spiritualcare.ie

Email: info@spiritualcare.ie

Образовательная программа «Духовный уход»

Lerab Ling

L'Engayresque

34650 Roqueredonde

France

Tel: +33 (0) 4678846 21

Website: www.spcare.org

Email: info@spcare.org

ВЕБ-САЙТ «РИГПА»

www.rigpa.org

МАГАЗИН «РИГПА»

ZAM SARL

Route de Caylar

34700 Lodeve

France

Tel: +33 (0) 4 6788 9100

Website: www.zamstore.com

ПРОГРАММА «РИГПА» «ДУХОВНЫЙ УХОД»

Программа «Духовный ухода» вдохновлена и непосредственно опирается на учения и практики, представленные в «Тибетской книге жизни и смерти». Она исследует практические методы использования сострадания и мудрости буддийских учений для помощи больным и умирающим людям, а также их семьям и тем, кто заботится об умирающих.

Основанная в 1993 году, эта программа придаёт особое значение универсальным духовным принципам, которые многие люди ощущают как созвучные своим индивидуальным религиозным верованиям. Программа «Духовного ухода» включает в себя теоретическое и практическое обучение. Семинары, проводимые для широкого круга участников, посвящены тому, как подготовиться к смерти, как заботиться об умирающих и как преодолеть горе утраты. Существуют также семинары и группы обучения профессиональных работников по уходу за больными и добровольцев, включающие прохождение практики в больницах и хосписах. Одно- и двухгодичные курсы, проводящиеся в США, Германии и Голландии, предлагают всестороннее обучение по оказанию духовной помощи в конце жизни.

Группы духовного ухода, работающие на юге Франции и в Калифорнии, ухаживают за пожилыми людьми, больными и умирающими. Члены ассоциации «Тонглен» образовали группы поддержки, предлагающие свои услуги в отделении амбулаторного лечения и отделении рака городской больницы Монпелье, и помогают в обучении добровольцев в близлежащих регионах. В Сан-Франциско программа «Духовный уход» координирует обучение добровольцев для хосписа больных СПИДом, а также обучает добровольцев, работающих в двух домах престарелых в Беркли и Окленде.

В Ирландии, на прекрасном побережье Вест-Корк, Дзогчен Бера, ретрит-центр «Ригпа», стал сердцем программы «Духовный уход». Здесь в дополнение к программе обучения развивается центр пребывания и ухода. Неизлечимо больные люди могут приезжать сюда для размышления и уединённого созерцания, а те, кто пережил сильное душевное потрясение или потерю, — для эмоционального и духовного обновления.

Более подробную информацию
о программе «Духовный уход»
можно найти на нашем веб-сайте:
www.spcare.org

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

Согьял Ринпоче
ТИБЕТСКАЯ КНИГА ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Перевод с английского А. Ермошиной
Редакция А. Невского и Rigpa Translations
Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Корректоры Л. Гагулина, О. Сокольникова
Оригинал-макет И. Горцевич
Дизайн переплёта И. Гиммельфарб

ООО «Издательство Ганга»
117574, Москва, ул. Голубинская, 17/9, 501
E-mail: ganga@ganga.ru
Адрес сайта в Интернете: www.ganga.ru

E-mail серии «Самадхи»: samadhipublishers@gmail.com

Подписано к печати 12.12.2011
Формат 84×108/32
Печать офсетная. Усл. печ. л. ??.
Тираж 1500 экз. Заказ №

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов.
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36
<http://www.gipp.kirov.ru>
e-mail: order@gipp.kirov