

Фримантл Ф.

Сияющая пустота

*Эта книга посвящается памяти Чогьяма Трунгпы Ринпоче,
несравненного вестника дхармы, и Ригдзину Сикпо (Майклу Хукэму),
продолжателю его традиции.*

Интерпретация «Тибетской книги мёртвых»

Francesca Fremantle
LUMINOUS EMPTINESS
Understanding the Tibetan Book of the Dead
SHAMBALA
Boston & London
2001

Фримантл Ф.
Сияющая пустота
Пер. с англ.—М.: ИД «София»,
2003

Исследовательница буддизма, знаток санскрита и тибетского языка и ученица тибетского гуру Чогьяма Трунгпы Ринпоче представляет в своём труде классическую «Тибетскую книгу мёртвых» не как священное писание для чтения над усопшими, но как наставление, обращённое к живым. В книге «Сияющая пустота» перед читателем предстают сокровенные смыслы, заключённые в этом древнем тексте, и разворачивается мистическая картина его богатой символики.

«Сияющая пустота» подарит удивительные открытия и новые прозрения не только тем, кто впервые знакомится с буддистским учением, но и тем, кто уже вышел на буддистский путь к духовному пробуждению.

©А. Блейз, перевод, 2003

© ИД «София», 2003

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Благодарности	15
Часть первая: ОСНОВЫ	16
ВОЗДАЯНИЕ ПОЧЕСТЕЙ.....	16
Глава 1. КНИГА ЖИВЫХ	17
Глава 2. ОСВОБОЖДЕНИЕ: ЗМЕЯ РАЗВОРАЧИВАЕТ КОЛЬЦА.....	35
РАЗЛОЖЕНИЕ И СМЕРТЬ.....	38
РОЖДЕНИЕ.....	38
СУЩЕСТВОВАНИЕ	38
ПРИСВОЕНИЕ	39
ЖАЖДА.....	39
ЧУВСТВЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.....	40
СОПРИКОСНОВЕНИЕ.....	40
ШЕСТЬ ЧУВСТВ.....	40
ИМЯ И ФОРМА	41
СОЗНАНИЕ.....	41
ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ.....	42
НЕВЕЖЕСТВО.....	42
Глава 3. СЛУШАНИЕ: СИЛА НИСХОЖДЕНИЯ.....	57
Глава 4. БАРДО: ОПЫТ НАСТОЯЩЕГО	67
БАРДО ЖИЗНИ	70
БАРДО МЕДИТАЦИИ	73
БАРДО СНА.....	77
БАРДО УМИРАНИЯ.....	79
БАРДО ДХАРМАТЫ	80
БАРДО СУЩЕСТВОВАНИЯ.....	82
Глава 5. РАДУГА ЭЛЕМЕНТОВ.....	86
ЗЕМЛЯ	88
ВОДА.....	91
ОГОНЬ	94
ВОЗДУХ.....	97
ПРОСТРАНСТВО	100
ПЯТЬ ДЭВИ.....	102
Глава 6. ПЯТЬ ЭТАПОВ ФОРМИРОВАНИЯ «ЭГО»	107
ФОРМА	111
ОЩУЩЕНИЕ	114
ВОСПРИЯТИЕ.....	115
ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ.....	116
СОЗНАНИЕ.....	121
Глава 7. ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОБУЖДЕННОГО СОСТОЯНИЯ.....	127
АКШОБХЬЯ.....	133
РАТНАСАМБХАВА	136
АМИТАБХА	141
АМОГХАСИДДХИ	146
ВАЙРОЧАНА	149

<i>Глава 8. ШЕСТЬ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ЗАТОЧЕНИЯ.....</i>	<i>156</i>
МИР ОБИТАТЕЛЕЙ АДА	161
МИР ГОЛОДНЫХ ДУХОВ	165
МИР ЖИВОТНЫХ.....	171
МИР ЛЮДЕЙ.....	175
МИР ЗАВИСТЛИВЫХ БОГОВ	179
МИР БОГОВ	183
<i>Глава 9. ТРОИЧНАЯ СТРУКТУРА ПУТИ.....</i>	<i>190</i>
ТРИКАЙЯ.....	190
ДХАРМАКАЙЯ.....	193
САМБХОГАКАЙЯ.....	194
НИРМАНАКАЙЯ	196
ТЕЛО, РЕЧЬ И СОЗНАНИЕ.....	197
ТЕЛО	197
РЕЧЬ	199
СОЗНАНИЕ.....	200
ТРИ ПЛАНА.....	202
ПЛОТНЫЙ ПЛАН	203
ТОНКИЙ ПЛАН.....	203
ТОНЧАЙШИЙ ПЛАН.....	210
<i>Глава 10. ВЕЛИКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</i>	<i>212</i>
<i>Часть вторая: ТЕКСТ.....</i>	<i>233</i>
<i>Глава 11. СИЯНИЕ СМЕРТИ</i>	<i>233</i>
<i>Глава 12. НЕСОКРУШИМЫЙ ПОКОЙ.....</i>	<i>264</i>
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	277
ВТОРОЙ ДЕНЬ	281
ТРЕТИЙ ДЕНЬ.....	286
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ.....	289
ПЯТЫЙ ДЕНЬ.....	292
ШЕСТОЙ ДЕНЬ.....	295
<i>Глава 13. БЕЗУМНАЯ МУДРОСТЬ</i>	<i>302</i>
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ.....	310
<i>Глава 14. ГНЕВНОЕ СОСТРАДАНИЕ</i>	<i>319</i>
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ.....	327
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	335
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	336
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ.....	337
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ	338
<i>Глава 15. У ВРАТ ЧРЕВА</i>	<i>356</i>
УСТРЕМЛЕНИЕ.....	380
СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ	381

Предисловие

*Учение моего гуру я понимаю совсем немного,
И даже это немного не воплощаю в жизнь;
Разве могу я писать так, как если бы оно вошло в моё сердце, —
Я, росинка, замыслившая вместить в себя солнце?
Молю вас, даруйте благословение таким, как я,
Дабы испили мы нектара из Океана Дхармы.*

Своим появлением эта книга всецело обязана Чогьяму Трунгпе Ринпоче. Именно он вдохновил меня на этот труд. Именно он познакомил меня с «Тибетской книгой мёртвых» и связал меня с нею на всю жизнь, удостоив участвовать в работе над её английским переводом. Именно от него исходит всё, что мне удалось понять в ней. К глубокому моему сожалению, при его жизни я не успела оправдать надежды, которые он на меня возлагал. Эту книгу я подношу ему в дар. Надеюсь, что смогу с её помощью исполнить хотя бы малую долю его желаний и передать другим хотя бы часть сокровищ, которыми он со мной поделился.

Трунгпа Ринпоче родился, как можно предположить, в 1940 году. Уже в раннем детстве признанный перерождением одного из тулку рода Трунгпа, он стал одиннадцатым в династии учителей, достигших высоких ступеней духовной реализации, и настоятелем монастырского комплекса Сурманг в восточном Тибете. «Тулпу» означает «тело эманации» (то, что на Западе обычно называют инкарнацией); *Трунгпа* — это его родовое имя, в буквальном переводе — «присутствующий»; *Чогьям* — сокращённая форма имени, означающего «Океан Дхармы», одного из множества имён, которые он получил в ходе обучения; наконец, «Ринпоче» — это титул, который означает «драгоценный камень» и обычно используется в отношении всех почитаемых учителей.

После оккупации Тибета китайскими войсками, в 1959 году, Трунгпа Ринпоче бежал в Индию, а в 1963 году приехал в Англию. Некоторое время он провёл в Оксфорде, обучая несколько учеников, а затем переехал в Шотландию, где основал первый в Великобритании центр тибетского буддизма — Самье-Линг. В 1970 году Трунгпа Ринпоче посетил США и

Канаду, где его учение получило широкое признание, и Северная Америка стала основным полем его деятельности до конца жизни. Скончался Ринпоче в 1987 году.

Род Трунгпа принадлежит к школе тибетского буддизма кагью, но многие из учителей Ринпоче были приверженцами школы ньингма. В жизни и учении самого Трунгпы Ринпоче совместились отличительные черты обеих традиций. Однако следует иметь в виду, что в практическом отношении методы этих двух школ во многом различны. Первых своих учеников в Англии Ринпоче обучал преимущественно с позиций ньингмы, но с переездом в Америку в его методе преподавания возобладали черты школы кагью. Позднее он разработал собственную уникальную методику обучения, получившую название «Уроки Шамбалы», основные принципы которых он именовал «сокровищами разума» (*гонгтер*). «Уроки Шамбалы» включили в себя элементы древней тибетской мудрости и других традиционных азиатских учений, а также буддизма; они позволяют ученику строить свою повседневную жизнь с опорой на священные идеалы тантр, однако не требуют от него ни религиозного обращения, ни знания специальной буддистской терминологии. Итак, *Океан Дхармы* дал начало трём великим рекам, и по сей день орошающим мир его вдохновенными идеями и благими деяниями.

Я познакомилась с Трунгпой Ринпоче весной 1969 года. Тогда я работала над докторской диссертацией о «Гухьясамаджа-тантре»¹, которую мне предстояло защищать в лондонской Школе изучения стран Востока и Африки². К Ринпоче обратилась в надежде, что он поможет мне разрешить некоторые серьёзные затруднения, с которыми я столкнулась при анализе текста. К тому времени я давно уже интересовалась индийской цивилизацией и философией. Санскрит начала изучать в начале 60-х годов, а вскоре после того в университетской библиотеке мне попались на глаза труды по тантризму. И духовный путь тантры, ставящий во главу угла не слепую веру, а непосредственный опыт, воздающий должное уважение женскому началу и признающий равноправие женщин, сразу же привлек меня. Он преобразил моё мировоззрение и открыл мне, что искать священный мир следует не в неведомых потусторонних сферах, а здесь и сейчас, во всей полноте земной жизни. Я, воспитанная на поэзии Уильяма Блейка, сразу почувствовала, что тантризм близок философии одного из моих любимых произведений этого поэта — «Бракосочетания

¹ «Гухьясамаджа-тантра» (букв. «Тантра тайного собрания адептов»; другое название — «Гатхагатагухьяка») — наиболее древняя и авторитетная из тантр, датируемая обычно VII в. — *Примеч. перев.*

² Школа изучения стран Востока и Африки — самостоятельный институт в составе Лондонского университета. — *Примеч. перев.*

Неба и Ада», завершающегося словами: «Ибо всё живое Священно»¹.

На последнем курсе мне посчастливилось получить приглашение на стажировку в Санскритский колледж в Калькутте, где я провела полгода. В Индии я познакомилась с несколькими выдающимися учителями, но доверительных отношений ни с одним из них у меня не сложилось. После защиты диплома я предполагала вернуться в Индию и заняться исследованием индуистского тантризма, но «по благоприятному стечению обстоятельств», как сказал бы Трунгпа Ринпоче, профессор Дэвид Снеллгроув² убедил меня избрать в качестве темы для диссертации буддистскую «Гухьясамаджа-тантру». В результате, помимо санскрита, я выучила ещё и тибетский язык, а затем углубилась в классический мир ваджраяны. Но тогда я ещё не знала, что подлинную, живую традицию ваджраяны можно встретить и за пределами Тибета, где в то время она уже угасала. И только когда я довела свои исследования до середины, мне стало известно, что один из истинных учителей этой школы находится в Великобритании. Я решила посетить его.

Впервые я увидела Трунгпу Ринпоче в Самье-Линг, ранним утром, во время медитации. Солнце ещё не взошло, и комнату освещали только свечи на алтаре, над которым сияла золотом и пурпуром тангка³ Амитабхи. Ринпоче вошёл в комнату и трижды простёрся перед алтарем.

Красота, достоинство и уверенность, которыми были исполнены его движения, поразили меня. Никогда я не видела человека, от которого исходило бы ощущение такого глубокого спокойствия и такой мощной духовной силы. В этот первый мой визит Трунгпа Ринпоче не только оказал мне помощь в моей научной работе и воодушевил на её продолжение, но и каким-то таинственным образом, несколькими словами, пробудил во мне интуитивное постижение истинного духовного значения тантры.

Примерно через год Ринпоче уехал в Америку, а спустя ещё год я последовала за ним. В 1971 году он провёл три семинара на темы,

¹ *Блейк, Уильям* (1757—1827) — великий английский поэт, художник и философ-мистик. «Бракосочетание Неба и Ада» (1789—1790) — написанная в белых стихах и прозе философская поэма, основная идея которой заключается в том, что Добро и Зло неразрывно связаны друг с другом и только взаимодействием двух этих начал поддерживается естественный миропорядок. — *Примеч. перев.*

² *Снеллгроув (Snellgrove), Дэвид* — современный британский специалист в области тибетского буддизма, автор книг «Культурная история Тибета» (1968, в соавторстве с Х.Э. Ричардсоном), «Образ Будды» (1978), «Индо-тибетский буддизм: буддисты Индии и их тибетские преемники» (1987, 2 т.). — *Примеч. перев.*

³ *Тангка* — раскрашенный или расшитый священный свиток. По традиции, такими свитками украшают стены и потолки буддистских храмов. — *Примеч. перев.*

связанные с «Тибетской книгой мёртвых». Один из них стал основой комментария к нашему английскому переводу этого текста, а другие два позднее он опубликовал в книге «За пределы безумия» (*Transcending Madness*, Shambhala, 1992). Во время интенсивных занятий по методике «Уроки Шамбалы» ученики Ринпоче нередко испытывали необычайные переживания. Когда он открывал нам глубинный смысл *бардо* и шести миров существования, многие из нас стремительно, как на «русских горках», проносились через эти состояния сознания, и на пиках напряжённости наше восприятие на какой-то миг полностью раскрывалось. Яркие, эмоциональные образы шести миров, просветлённые качества пяти родов будд и даже процесс умирания, за которым следуют смерть и встреча с пустотой и сиянием, становились для нас на это краткое время чем-то несравненно большим, нежели просто прекрасные и глубокие метафоры. Это было и страшно, и чудесно: весь мир на мгновение преобразался до неузнаваемости.

На семинаре, который теснее других был связан с текстом «Тибетской книги мёртвых», Тругпа Ринпоче пользовался тибетской ксилографией, а его ученики вынуждены были довольствоваться единственной существовавшей на тот момент английской версией — переводом Кази Дава-Самдупы под редакцией У.Й. Эванса-Венца¹. Несмотря на глубокое уважение и благодарность к этим исследователям-первопроходцам, опубликовавшим не только этот, но и ряд других важнейших текстов, Тругпа Ринпоче не считал совершенным их перевод «Тибетской книги мёртвых». Вот почему он предложил мне совместно с ним перевести этот текст заново. Первое издание этого нового перевода вышло в издательстве «Шамбала Пабליкейшнз» (*Shambhala Publications*) в 1975 г.

Завершив эту работу, я вернулась в Лондон, будучи уверенной, что смогу часто ездить в Соединённые Штаты. Но в то время я ещё не была готова всецело посвятить себя какому-то одному пути. Слишком много у меня было других задач; среди прочего, мне необходимо было отработать глубокую кармическую связь, притягивавшую моё внимание к бенгальскому и индуистскому тантризму. Но отношения с Ринпоче не прервались, и после долгого кружного путешествия я наконец вернулась к практике ваджраяны — во многом благодаря влиянию и личному примеру

¹ Тибетский ученый лама *Кази Дава-Самдуп* (1868—1922) и ученый-антрополог Оксфордского университета д-р Эванс-Венц выполнили этот перевод в 1919 г. Кроме того, Казн Дава-Самдуп составил и опубликовал «Англо-тибетский словарь» и в сотрудничестве с британскими учеными перевел еще целый ряд текстов с тибетского языка. Под редакцией д-ра Эванса-Венца вышли также труды «Тибетская йога и тайные учения» (1935), «Великий тибетский йог Миларепа» (1951) и «Тибетская книга Великого Освобождения» (1954). — *Примеч. перев.*

Сикпо Ригдзина, моего брата по дхарме.

Майкл Хукэм, позднее принявший имя Сикпо Ригдзин, один из первых на Западе учеников Трунгпы Ринпоче. Они встретились в 1965 году, когда у Майкла уже была серьёзная подготовка: он десять лет занимался буддистскими медитациями.

Ринпоче обучил Майкла в традиции ньингма и передал ему эстафету преемственности, а позднее уполномочил его учредить фонд Лонгчен, центры которого сейчас находятся в Оксфорде и в Северном Уэльсе. В 1993 году Майкл завершил трёхлетнее отшельничество под руководством Кэнпо Цултрима Гьямцо Ринпоче и получил имя Сикпо Ригдзин, под которым ныне известен.

Сикпо Ригдзин — не только глубокий знаток буддизма, но и необычайно одарённый человек. Свои знания он умеет выражать в живых, ярких и поэтичных образах, удачно связывая их с различными аспектами западной культуры. Но самое главное — он наделён даром совершенной преданности, благодаря чему сознание его слилось в единое целое с сознанием гуру. Слушая, как он рассуждает о дхарме, я нередко ловлю себя на мысли, что его устами говорит сам Трунгпа Ринпоче. Едва ли я смогла бы написать книгу об этом сложнейшем и глубочайшем учении, не будь рядом со мной Сикпо Ригдзина: без него у меня просто не хватило бы опыта и решимости. На мои бесчисленные вопросы, возникавшие в ходе работы, он отвечал с бесконечным терпением и вниманием. Он разъяснял мне методы и терминологию дзогчен и делился тайнами йоги, постигнутыми в личном опыте. И я от всей души благодарна ему за помощь.

Замысел этой книги вызревал медленно и долго. С тех пор как вышел в свет наш перевод «Тибетской книги мёртвых», мне постоянно, вновь и вновь задавали одни и те же вопросы. Спрашивали, главным образом, о том, что означают видения божеств, предстающие человеку после смерти, и для чего понадобилось разрабатывать такую сложную символическую систему. Кроме того, возникало множество вопросов о реинкарнации и о том, что означают шесть миров существования, в которых можно переродиться. Первоначально я собиралась ограничиться небольшим очерком тибетской иконографии и символики божеств, но вскоре поняла, что основательно раскрыть эту тему можно только в связи с разъяснением основных понятий буддизма.

Как учитель Трунгпа Ринпоче обладал уникальной способностью: он умел проводить сквозные параллели между элементами, относящимися к самым разным областям учения, которые традиционно рассматриваются как самостоятельные разделы. Он не только соотносил между собой

различные компоненты, но и очень понятно разъяснял их смысл для повседневной жизни. Вдохновляясь примером Ринпоче, я стремилась представить в первой части этой книги самые важные положения буддизма именно в их связи с текстом «Тибетской книги мёртвых», чтобы они помогли прояснить его суть.

Что касается самого тибетского текста, то все выдержки из него, представленные во второй части этой книги, я перевела заново. Главное внимание я уделяла улучшению стиля, сделав его более свободным и менее сухим и педантичным; кроме того, в первом варианте перевода обнаружилось несколько неточностей, которые мне удалось исправить. Я привожу достаточно пространственные цитаты, так что обращаться к полному переводу «Тибетской книги мёртвых» не обязательно, но при желании читатель без труда может следить за моими комментариями по любому из переводов, опубликованных на сей день.

Среди других тибетских лам Трунгпа Ринпоче выделялся отличным знанием английского языка. Он прекрасно говорил по-английски и с большим удовольствием решал проблемы, встававшие перед нами в ходе переводческой работы. Он всегда был готов принять дельный совет или предложение, но при этом неуклонно придерживался собственных взглядов по основополагающим вопросам. Так, например, он сознательно избегал любых намеков на теизм или теософию и решительно отказывался употреблять слова, способные навести на мысль о грехе или чувстве вины — понятиях, занимающих столь важное место в западных религиях, влияние которых Ринпоче нередко замечал в своих учениках. Тем не менее, он ввел множество новых терминов, позднее принятых и другими буддийскими учителями (особенно в Америке) и занявших достойное место в терминологии учения о дхарме. Однако в те дни Запад только начинал знакомиться с учением ваджраяны, и сейчас, оглядываясь в прошлое, я вижу, что проверку временем выдержали далеко не все наши решения, принятые в работе над переводом 1975 года. В последующие годы появился ряд новых превосходных переводов, и благодаря им некоторые основные термины дзогчен прочно вошли в английское словоупотребление. Учение Трунгпы Ринпоче было проникнуто духом *дзогчен*, хотя в специальные подробности этого учения он не вдавался, а мне в ту пору просто не хватало знаний, чтобы задавать ему нужные вопросы.

Подобно многим тибетским учёным, Трунгпа Ринпоче питал глубокое уважение к санскриту, и в лекциях он нередко употреблял санскритские и тибетские слова, если подобрать точный английский термин не удавалось. Божества он предпочитал именовать на санскрите. В Тибете имена важнейших и наиболее известных божеств (таких, например, как пять будд

мужского и пять будд женского пола) обычно переводятся на тибетский язык, хотя в некоторых текстах они просто транслитерированы тибетским письмом. В тексте «Тибетской книги мёртвых» сочетаются оба эти метода, но я остаюсь верна обычаю Тругпы Ринпоче и привожу имена божеств на санскрите с английскими переводами. Лишь некоторые божества названы по-английски — в тех случаях, когда прежде всего был важен смысл имени, а санскритское слово оказалось слишком громоздким.

Во всех своих лекциях, выступлениях и сочинениях Ринпоче всегда старался передавать истинный дух буддизма, и стремление это проявлялось на всех уровнях изложения материала. К примеру, его не устраивало то, что в английских текстах слишком многие слова по устоявшейся традиции пишутся с прописной буквы. Ринпоче усматривал в этом теистическую подоплёку. По его мнению, такое написание придаёт ложную многозначительность тем понятиям, которые следует представлять читателю в простой, доступной и скромной форме. Ринпоче всегда стремился объяснить нам, что в просветлении нет ничего из ряда вон выходящего, что это — наше естественное состояние. И пусть читатель не удивляется, обнаружив, что в трудах Ринпоче со строчной буквы пишутся такие слова, как «*дхарма*», «*бодхисаттва*» или даже «*будда*», за исключением тех случаев, когда речь идёт о каком-либо конкретном будде, например, Будде Шакьямуни. (Ни в санскритском, ни в тибетском письме прописных букв нет, поэтому подчас бывает трудно определить, что перед нами — имя собственное, титул или эпитет.) Правда, названия школ и традиций («*Ньингма*», «*Дзэн*» и т. п.) он выделял начальными прописными — как имена собственные¹. Но три яны, тантра, махамудра и дзогчен — это не отдельные школы, а лишь различные этапы пути или стили духовной практики, поэтому их названия пишутся со строчных букв. Я следовала этим нормам, сделав лишь несколько исключений. Я решила обозначить заглавными буквами имена пяти родов будд (*Будда*, *Ваджра*, *Ратна*, *Падма* и *Карма*) и обращаться с ними, словно с английскими фамилиями, чтобы избежать путаницы с омонимичными именами нарицательными — «*будда*», «*ваджра*» и «*карма*».

За помощь в решении этих проблем я глубоко признательна Ларри Мермельштейну, члену Комиссии переводчиков Наланды, долгое время сотрудничавшему с Тругпой Ринпоче в этой области.

Я старалась как можно реже употреблять санскритские и тибетские слова, кроме имён собственных. Однако некоторые сугубо специальные

¹ В русском переводе в этих случаях используется традиционное написание со строчной буквы. — *Примеч. перев.*

термины я сочла необходимым сохранить, о причинах чего будет сказано там, где один из них встретится впервые. Кроме того, перевод нескольких слов сопровождается анализом их значения на санскрите или тибетском языке, помогающим глубже проникнуть в смысл этих понятий. Подозреваю, что позволила себе слишком углубиться в свои любимые лингвистические изыскания, но надеюсь, что некоторым читателям эти отступления покажутся интересными, а прочие могут спокойно пропустить их.

Поскольку эта книга — не академический труд, я, скрепя сердце, решила отказаться от принятой транслитерации санскритских слов, в которой используются диакритические знаки. Те, кто уже знаком с этой системой, несомненно, отдали бы предпочтение именно ей, так как только в ней содержатся чёткие указания к правильному произношению; однако для тех, кто её не понимает, она может превратиться в серьёзную помеху, а чтобы разобраться в ней, требуются известные усилия. С тибетским языком возникает другая проблема: понять, как произносятся тибетские слова, трудно даже при правильной транслитерации. Здесь я даю их в приблизительной фонетической транскрипции, а транслитерацию по принятым правилам привожу либо в скобках, либо в сносках. Чтобы лучше понять, как читаются санскритские слова, попробуйте представить, что вы произносите их не по-английски, а по-итальянски (в особенности это касается гласных звуков). Кроме того, следует иметь в виду, что и в санскрите, и в тибетском языке обе буквы в буквосочетании «*th*» читаются по отдельности (как в английском «*hothouse*», а не как в «*other*»), а сочетание «*ph*» произносится не как «*f*», а как английская «*p*» с придыханием¹.

В заключение, по-видимому, следует сказать несколько слов о моём собственном подходе к переводу. Ввиду того, что с буддизмом я познакомилась в ходе изучения индийской культуры, я никогда не забываю о том, что буддистское учение выросло на индийской почве и в формах выражения тесно связано с санскритом. Поэтому я убеждена, что переводчик обязан обращаться к санскритским истокам буддистской терминологии. В переводах некоторых древних текстов, выполненных на основе сугубо тибетских источников, без соотнесения с санскритом, изначальный смысл терминов и понятий иногда теряется.

Перевод буддистских текстов на английский язык сопряжён с трудностями совершенно иного рода, нежели те, с которыми столкнулись в своё время переводчики с санскрита на тибетский. Дело в том, что

¹ В русской транслитерации — соответственно «*тх*» и «*п*» с придыханием. — *Примеч. перев.*

английский язык складывался под влиянием целого ряда разнообразных факторов, и в результате в нём образовалось огромное количество синонимов. Одно и то же понятие можно выразить самыми разными способами, поэтому в выборе слов и выражений мы зачастую вынуждены полагаться только на собственное языковое чутьё. Всякий перевод — это лишь одна из множества возможных интерпретаций, и идеального перевода быть не может, особенно в такой области, как буддистская литература.

Однако я искренне надеюсь, что никаких стандартизованных норм перевода буддистских текстов не появится ни когда: ведь любые подобные нормы только сковывают свободу переводчика. Конечно, расхождения между различными версиями перевода могут поставить исследователя в тупик, но с другой стороны, в них можно усмотреть и благоприятную возможность для расширения своих познаний. Сравнивая эти версии, читатель, не знающий санскрита и тибетского, может рассмотреть сложные понятия с различных точек зрения и глубже проникнуть в их ускользающий смысл.

Главное же неудобство состоит в том, что история западной философской и религиозной мысли имеет мало общего с историей буддизма. Из-за этого некоторые английские термины, кажущиеся на первый взгляд уместными, в действительности несут в себе нежелательные оттенки смысла. И тем не менее, мне трудно понять тех переводчиков, которые не довольствуются всеми несметными сокровищами языка Шекспира и пытаются изобретать новые слова или подыскивать слишком сложные обороты речи. В подавляющем большинстве текстов о дхарме, как санскритских, так и тибетских, используется, в полном соответствии с установками самого Будды, обыденный разговорный язык. В области учения о дхарме на этом простом языке выражаются даже самые глубокие и сложные идеи и переживания; ни Будда, ни его преемники не пользовались сложными и непонятными выражениями, и я полагаю, что мы должны по мере сил следовать их примеру. Разумеется, это правило не касается сферы философии и логики — дисциплин, в которых обойтись без специальной терминологии невозможно. Но эти области составляют лишь малую часть учения, и в большинстве случаев, в особенности при переводе и обсуждении тантрических текстов, соблюдать простоту языка можно и нужно.

В любом языке значение таких обыденных, разговорных слов определяется контекстом. Если потребуются более подробные разъяснения, их можно дать в комментариях или примечаниях, но в текст перевода, по моему глубокому убеждению, вставлять их не следует. Некоторые учителя утверждают, что смысл некоторых слов, таких,

например, как «пустота» или «сострадание», постигается на опыте постепенно, а потому на различных этапах пути, особенно в дзогчен, эти слова понимаются по-разному, и переводить их, соответственно, нужно по-разному. Но с моей точки зрения, такие слова, напротив, очень важно сохранять в неизменности. У великих учителей древности был богатый выбор, однако они предпочитали до конца придерживаться однажды выбранных терминов. Читатель сам должен вкладывать в них то или иное значение в зависимости от контекста и в свете своего личного опыта.

Перевод — это в первую очередь искусство. Работая над переводом, мы не должны забывать, что слова, значение которых мы с таким трудом пытаемся уловить, — это не просто специальные термины. Те же самые слова используются в поэзии, в песнопениях и гимнах, призванных воодушевлять и пробуждать воображение. К сожалению, подобрать точный и в то же время эстетичный эквивалент удаётся не всегда, но наша задача — по мере сил стараться сохранить дух оригинала. Я прекрасно сознаю, что в сравнении с такими глубокими и прекрасными текстами, как «Тибетская книга мёртвых», мой собственный труд несовершенен. Я приношу извинения за все его недостатки. Но, тем не менее, выпавшую мне возможность написать эту книгу я считаю невероятной удачей. Работа над ней приносила мне огромную радость; так пусть же она принесёт радость и пользу всем, кто её прочтёт.

Благодарности

В первую очередь, глубочайшую признательность я выражаю покойному Чогьяму Трунгпе и Ригдзину Сикпо. Я посвящаю эту книгу им обоим; о том, какую роль они сыграли в зарождении её замысла и в последующем её создании, я подробно рассказала в предисловии.

Большую помощь и благожелательную поддержку оказали мне и многие другие сведущие ламы, а также учителя, принадлежащие к иным традициям. Мне выпала великая честь беседовать с несколькими выдающимися тибетскими ламами старшего поколения, которых в прежней телесной форме более нет среди нас. Всем им я в высшей степени благодарна. С глубокой признательностью я вспоминаю покойного Сочи Сена, моего наставника в традиции шактизма, воплотившего в своей жизни образец истинного духа тантры, что превыше всех мелких сектантских разногласий. Приношу свою благодарность также всем учёным и переводчикам, из чьих трудов я черпала вдохновение и необходимые мне сведения.

Кроме того, я хотела бы поблагодарить Кэролайн Кьюпитт, Дэвида Хатченса, Барбару Уонклин и Кэтлин Тэйлор — моих друзей, которые читали первые варианты рукописи и дали мне множество ценных советов, — и Ларри Мермельштейна, внёсшего в книгу квалифицированные поправки на заключительном этапе работы.

Благодарю Гонкара Гьяцо за прекрасные иллюстрации, в которых древность слилась с современностью в образах, неподвластных ходу времён.

И, в заключение, я хочу выразить признательность издательству «Шамбала Пабליкейшнз». Я благодарю его руководителя и главного редактора Сэмюэла Беркгольца, с энтузиазмом взявшегося за публикацию моей книги и оказавшего мне большую моральную поддержку; благодарю Эмили Бауэр, опытного, терпеливого и внимательного редактора, работавшего с моей рукописью; и благодарю всех, кто принял участие в создании этой книги и помог мне воплотить мою мечту в реальность.

Часть первая: ОСНОВЫ

ВОЗДАЯНИЕ ПОЧЕСТЕЙ

*Я склоняюсь к ногам моих гуру:
Силою своего присутствия
Да вдохновят и напитают они эти слова,
Дабы мечта их стала явью.*

*Мирные и гневные дэвы
Да воссияют в нашем сердце и сознании,
Дабы мы ясно узрели в них
Нашу собственную пробужденную природу.*

*Дакини, что танцуют
В безграничном небе мудрости,
Да откроют нам тайное сокровище
Дхармы глубокой и обширной.*

*Пусть могущественные дхармапалы
Защищают истину, заключённую в этом учении,
Уничтожают все заблуждения
И неизменно ведут и направляют нас на этом пути.*

КНИГА ЖИВЫХ

Книга, известная на Западе под названием «Тибетская книга мёртвых», — текст поистине необычайный и удивительный. Это один из первых трактатов ваджраяны и одно из первых произведений тибетской литературы, переведённых на европейские языки. В странах Запада эта книга по сей день остаётся, возможно, самым известным образцом этого корпуса текстов, причём не только среди буддистов. Быть может, первоначально выбор пал на неё лишь по счастливому стечению обстоятельств, однако слава классического произведения тибетского буддизма досталась ей совершенно заслуженно. «Тибетская книга мёртвых» способна привлечь читателей с самыми разными интересами: с одной стороны, в ней излагается весьма своеобразное и узкоспециальное учение, доступное лишь тем, кто освоил сложные медитативные техники, а с другой — она раскрывает общезначимые истины, представляющие интерес и для многих людей, далёких от буддизма. А наша книга «Сияющая пустота» призвана стать путеводителем по этому классическому трактату и подробно разъяснить его основные понятия, употребляемые в нём термины и содержащуюся в нём образность. Мой труд обращён ко всем, кого интересует «Тибетская книга мёртвых», независимо от их отношения к буддизму. Надеюсь, что тем из читателей, кто не следует по пути буддизма, он не покажется слишком специальным. И надеюсь, что благодаря ему сложная символика ваджраяны станет понятнее как этим читателям, так и мало знакомым с ней приверженцам других традиций буддизма.

Вопрос, который мы обязаны задать в первую очередь, — действительно ли этот трактат следует называть «Тибетской книгой мёртвых»? Вероятно, большинство людей, читавших его в любом из существующих на сей день переводов, знают, что это — не подлинное название. Так назвал этот текст У.И. Эванс-Венц, составитель и редактор первого его перевода на английский язык^{1 2}. Он руководствовался

¹ К настоящему времени опубликованы следующие английские переводы: W. Y. EvansWentz, *The Tibetan Book of the Dead*, London, Oxford University Press, 1927; Franchesca Fremantle and Chogyam Trungpa, *The Tibetan Book of the Dead*, Berkeley, Shambhala Publications, 1975; Robert A.F. Thurman, *The Tibetan Book of the Dead*, Bantam (USA) and Aquarian/Thorsons (UK), 1994; Stephen Hodge with Martin Boord, *The Illustrated Tibetan Book of the Dead*, London, Thorsons, 1999.

² Русские переводы версии У.И. Эванса-Венца см.: Тибетская книга мертвых / Пер. с англ. В. Кучерявкина, Б. Останина. СПб.: Изд-во Чернышева, 1992; Тибетская

внешним тематическим сходством с «Египетской книгой мёртвых», которая в то время была чрезвычайно популярна. Название последней — также европейское нововведение, оказавшееся очень удачным в рекламном отношении. Интерес к смерти и острое любопытство к тому, что ожидает нас за смертной чертой, заложены в самой природе человека, так что любое подобное название неминуемо притягивает внимание публики. Если бы Эванс-Венц представил западному миру этот трактат под его настоящим заглавием — «Великое освобождение посредством слушания в переходном состоянии», — едва ли ему удалось бы привлечь столь обширную аудиторию. Трунгпа Ринпоче недолго любил прижившееся на Западе название, но оно завоевало такую популярность, что нам пришлось использовать его и для своего перевода.

В конце концов, и это название — «Тибетская книга мёртвых» — по-своему не лишено смысла: невозможно отрицать, что текст этот представляет собой наставления, предназначенные для чтения вслух над человеком, стоящим на пороге смерти или только что перешагнувшим этот рубеж. А с другой стороны, в каком-то смысле мёртвыми можно назвать и нас, считающих себя живыми. Мы, непробужденные, проводим свою жизнь во сне — во сне, который продолжится и после смерти, и в следующих жизнях, и вообще до тех пор, пока мы не достигнем истинного пробуждения.

Но в этой книге я буду пользоваться сокращённым тибетским названием трактата — «Освобождение посредством слушания». Дело в том, что я собираюсь рассмотреть ещё несколько текстов, связанных с ним, и полагаю, что в ряду этих произведений условное европейское название будет выглядеть неуместным. Кроме того, я не намерена обходиться с этим трактатом как с «книгой мёртвых» в обычном понимании. Иными словами, я не стану подробно останавливаться на той роли, которую он играет в обрядах ухода за умирающим и подготовки его к смерти, а также в погребальных ритуалах¹. Я представлю его в

книга мертвых / Пер. с англ. О.Т. Тумановой. М.: Фаир-Пресс, 2000; Книги мертвых. СПб.: Амфора, 2001. — *Примеч. перев.*

¹ Этой темы Трунгпа Ринпоче касается в конце комментариев к нашему переводу (*The Tibetan Book of the Dead*, pp. 27—29) и в своей книге «Сердце Будды» (Chogyam Trungpa. *The Heart of the Buddha*, Boston, Shambhala, 1991), в 9-й главе под названием «Осознание смерти». В работе Согьяла Ринпоче «Тибетская книга живых и умирающих» (Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*, London, Rider and Harper San Francisco, 1992) рассматриваются все обычаи и ритуалы, сопровождающие жизнь и смерть буддиста, причем состояниям бардо и «Тибетской книге мертвых» уделяется особое внимание. Можно также рекомендовать книгу Бокара Ринпоче «Смерть и искусство умирания в тибетском буддизме» (Bokar Rinpoche. *Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism*, San

совершенно ином свете — как книгу живых, обращённую к живым и повествующую о жизни. Содержащиеся в нём идеи, образы и прозрения не обретут для нас подлинного смысла и не принесут реальной пользы до тех пор, пока мы будем воспринимать их лишь как описания того, что ожидает нас после смерти, и пока не поймём, что они применимы здесь и сейчас, в нашей повседневной жизни.

В самом начале комментария к нашему переводу Тругпа Ринпоче замечает, что с таким же успехом этот трактат можно было бы назвать «Тибетской книгой рождения»¹. Здесь же он поясняет, почему не следует считать эту книгу всего лишь частью учения о смерти и сравнивать её с «Египетской книгой мёртвых» и с погребальными традициями иных культур: «В основе этой книги лежит не смерть как таковая, а совершенно особое представление о смерти». Её стержнем является «основополагающий принцип постоянно повторяющихся циклов рождения и смерти». Где рождение — там и смерть, где смерть — там и рождение. Книга эта описывает не только процесс умирания, но и процесс появления на свет, и помогает нам понять, что оба эти процесса разворачиваются одновременно в каждый момент нашей жизни. С точки зрения буддиста, нет ничего постоянного, неизменного и долговечного. Чувство «я» в каждом из нас непрестанно рождается и умирает вновь. Всё бытие, весь мир, доступный нашему восприятию, появляется и исчезает вновь каждое мгновение.

То, что происходит с нами после смерти, — не более чем продолжение того, что происходит с нами сейчас, в этой жизни, лишь принимающее непривычные формы; по выражению из самого текста, «сансара обратилась вспять, и всё теперь видится как пятна света и образы». Мы вовсе не переносимся в какой-то иной мир — мы остаемся в том же мире, но только воспринимаем его теперь по-иному. Всё, о чём говорится в «Освобождении посредством слушания», можно символически трактовать в контексте земной жизни. Освоение такого способа мировосприятия — часть трансформационного процесса в буддизме ваджраяны, и последователь этой школы, продвинувшийся достаточно далеко по её пути, может непосредственно переживать все эти состояния посредством медитации. Но подготовиться к погружению в них можно только при жизни. После смерти мы лишимся опоры, которую даёт физическое тело, и события захлестнут нас с такой скоростью и силой, что случая остановиться для медитации уже не представится. Извлечь какую-то пользу из умения медитировать мы сможем тогда лишь при условии, что ещё при жизни медитация стала неотъемлемой частью нашей глубочайшей

Francisco, Clear-Point Press, 1993).

¹ *The Tibetan Book of the Dead*, p. 1.

сущности. Вот почему «Освобождение посредством слушания» — это книга не только для мёртвых, но и для живых.

Рассматривать этот трактат как «книгу живых» — не значит отрицать, что он в буквальном смысле повествует о смерти и способен принести пользу мёртвому или умирающему. Наша интерпретация ни в коей мере не преуменьшает роли размышлений о неизбежности смерти и ничуть не умаляет великой важности самого этого события. Медитация на смерть, на преходящую природу жизни и на неизбежность столкновения с последствиями наших действий остаётся краеугольным камнем всей системы буддизма. Мы вовсе не пытаемся свести идею перерождения в шести мирах сансары к простой аллегории, а видения божеств, этих живых образов пробужденного состояния, — к соприкосновению с психологическими архетипами. Напротив, при рассмотрении в контексте земной жизни все эти идеи и образы обретают для нас непосредственную значимость, и нам уже не грозит опасность принять их за пустую игру фантазии. Прочитанный с таких позиций, трактат «Освобождение посредством слушания» даёт мощный стимул для дальнейшей практики.

События, происходящие в период между смертью и новым рождением, описываются в нём весьма необычно — необычно даже с точки зрения дальневосточных буддистов, а не только людей, далёких от буддизма и чуждых буддийской культуре. Буддизм считается по сути атеистическим учением, однако в этом трактате перед нами предстают видения будд, именуемых мирными и гневными божествами. Даже в своих мирных формах божества эти повергают верующего в благоговейный трепет, в гневных же своих обликах они поистине ужасны. Они являются как разноцветные, многоглавые и многорукие существа, подчас с элементами звериного или птичьего облика, или как демоны-мстители, преследующие покойного на фоне сюрреалистических потусторонних пейзажей под причудливую какофонию звуков. Кроме того, в трактате рассказывается о шести мирах существования, в которых может переродиться умерший, вступив в новую жизнь человеком, животным или даже сверхъестественным существом — духом, богом или богиней.

Иногда люди спрашивают: «Неужели буддисты действительно во всё это верят?» Ответ, лежащий на поверхности, очень прост: таких, кто принимает это учение полностью и во всех деталях, совсем немного, но многие принимают лежащий в его основе принцип. Все школы буддизма разделяют общее представление о смерти как о распаде элементов тела и последующем перерождении, характер которого определяется прошлыми поступками человека. Но в существование некоего переходного периода между смертью и перерождением верят не все, да и те, кто признаёт такой период, представляют его себе по-разному. В трактате же «Освобождение

посредством слушания» все эти процессы описываются подробно и тщательно, и столь полного их описания мы не найдём ни в какой иной традиции.

Чтобы ответить на поставленный вопрос более основательно, следует изучить саму природу веры в буддизме и понять, какую роль в её истории сыграло «Освобождение посредством слушания». Будда не разрабатывал догматов; он не давал людям символ веры, а указывал путь, основанный на понимании и личном опыте. Он сам непрестанно находился в духовном поиске. Просветление, эту наивысшую ступень пробуждения, которой он достиг, описать на обычном человеческом языке невозможно. Поначалу он даже не желал говорить об этом. Но и после того, как его уговорили выступать с проповедями, он никогда не просил учеников слепо ему верить и предлагал проверять всё на собственном опыте. Слова способны лишь указывать на истину, а подлинное знание обретается только опытным путём.

С этой абсолютной точки зрения, любые слова об истине неизбежно оказываются ложью, хотя стремление к самовыражению заложено в самой природе истины. Облекшись в слова или даже в образы и символы, истина сразу же попадает во власть искажений и ограничений, присущих человеческой мысли и речи. Будда учитывал всю ограниченность человеческих способов выражения и понимал, что его учение, по всей вероятности, будет истолковано неверно. На вопросы о существовании «я» или о том, что происходит с просветлённым человеком после смерти, он нередко отвечал молчанием. В других случаях он позволял вопрошающему выдвигать одну за другой собственные гипотезы, на каждое очередное предположение отвечая: «Нет, это не так». Своим молчанием Будда зачастую приглашал вопрошающего задуматься о подоплёке самого вопроса и понять, что тот основан на ложных предпосылках. Лишь немногие способны были понять его молчание именно как ответ и полностью им удовлетвориться.

Несомненно, Будда обладал наивысшим из даров, присущих величайшим учителям, — способностью выражать истину одним своим присутствием и погружать учеников в особое интуитивное состояние сознания, в котором все сомнения и вопросы становятся несущественными. Теплота и сияние, исходившие от его личности, как свидетельствуют о том предания, лучше всяких слов показывали, что к вопросу о смысле жизни и смерти Будда подходил весьма оптимистично. Но, к сожалению, его молчание вполне допускало пессимистические интерпретации, а его оптимистические высказывания, по всей видимости, в дальнейшем игнорировались или замалчивались, и в результате буддизм стали подчас представлять в ложном свете — как агностическое или даже

нигилистическое учение, отрицающее всякую ценность бытия. По контрасту с этой ошибочной трактовкой исконного учения поздние формы буддизма могут восприниматься как противоположная крайность, поэтому приверженцы некоторых буддийских традиций не признают их аутентичными.

Буддизм — это прежде всего учение о практических методах духовной реализации. Поэтому он соединяет в себе множество разнообразных воззрений и теорий, удовлетворяющих нуждам самых разных людей, и располагает широчайшим спектром технических приёмов, соответствующих самым разным наклонностям и способностям. Некоторые из этих методов и теорий, на первый взгляд, противоречат друг другу, но это не значит, что за ними стоит несколько несовместимых друг с другом истин. Всё это — лишь различные исходные точки, с которых начинается движение к единой истине. Для разграничения основных направлений этого движения буддизм нередко описывают как совокупность трёх ян: хинаяны, махаяны и ваджраяны. Слово «яна» обычно переводят как «средство передвижения»¹, однако оно может означать и «путь», и, собственно, «путешествие». Правомерность употребления трёх этих названий — вопрос довольно деликатный, но на практике они используются очень широко, особенно в контексте тибетского буддизма, так что имеет смысл рассмотреть их подробнее.

В самом простом и очевидном смысле три эти направления соответствуют трём этапам исторического развития буддизма и трём связанным с ними канонам. *Хинаяна*, т. е. «малый путь», соотносится с первым периодом и опирается на проповеди Будды в передаче его учеников. Сам Будда никогда не стремился записать и систематизировать своё учение. Он читал проповеди на своём местном диалекте, а не на санскрите — языке официальной религии. Но ученики его много путешествовали, и в результате появилось множество сборников его речей, поучений и наставлений для монашеских общин, записанных по памяти на разных языках Индии и окрестных земель. Согласно преданию, в течение нескольких столетий после смерти Будды сформировалось восемнадцать монашеских орденов. Большинство из них в дальнейшем распалось или слилось между собой, но четыре ордена сохранились и процветали как самостоятельные школы наравне с более поздними организациями в составе великих буддийских университетов Индии. Одной из этих четырёх школ была *сарвастивада*, чьи монастырский устав и основные философские методы были впоследствии перенесены в Тибет. До нашего

¹ Чаще всего — как «колесница». — *Примеч. перев.*

времени в качестве независимой традиции сохранилась другая из этих школ — *тхеравада*, которой удалось выжить в Юго-Восточной Азии и Шри-Ланке.

Канон тхеравады, записанный на языке пали (одном из языков Западной Индии), представляет собой самое полное собрание ранних буддийских текстов, дошедшее до наших дней.

Приблизительно к I в. до н. э. набрало силу новое течение и стали появляться первые его канонические тексты — *сутры*. По преданию, эти тексты Будда сам произнёс при жизни, но поскольку люди ещё не были готовы понять их смысл, они были переданы на хранение нагам¹ и другим полубожественным существам. Когда же пришло время, сутры были вновь открыты людям. Последователи этого нового направления назвали его *махаяной* — «великим путём». По контрасту, более древняя традиция стала именоваться хинаяной, «малым путём», и приходится признать, что в этом названии заключался отчасти уничижительный оттенок. Главной причиной такого снижения явилось расхождение во взглядах на проблему освобождения. Некоторые школы хинаяны, приняв нигилистическую концепцию нирваны, трактовали последнюю как полное исчезновение и утверждали, что достичь её можно только самостоятельными усилиями и только для себя. В противоположность такой трактовке, в основе махаяны лежали представление о взаимосвязанности всего сущего и стремление помочь всем без исключения живым существам достичь просветления, которое понималось как в высшей степени позитивное состояние. Распространившись по странам Азии, махаяна дала начало множеству различных традиций, опиравшихся на самые разнообразные воззрения и методы — от культа благочестивого поклонения, утвердившегося в школе «чистой земли», до специфических дзэн-буддийских медитаций.

Третьим этапом развития буддизма стала *ваджраяна* — «несокрушимый путь». Её каноническими текстами являются тантры, которые, по преданию, Будда открыл людям, находясь уже в своём неземном теле, а не в человеческом облике. Когда именно возникло это направление, до сих пор неясно. Списки буддийских тантр в монастырях появляются не ранее второй половины VII в. н. э., но не исключено, что уже задолго до того в уединённых местах ваджраяну практиковали втайне. Ваджраяна считается не самостоятельной ветвью буддизма, а особым подразделением махаяны. В «Гухьясамаджа-тантре», к примеру, утверждается, что верный последователь ваджраяны «преуспеет на этом лучшем из путей, венце махаяны, на этом пути будд, великом океане

¹ Наги — мифическое племя полулюдей-полузмей, считавшихся преданными приверженцами буддизма. — *Примеч. перев.*

махаяны»¹. На Дальнем Востоке ваджраяна распространилась в сокращённой форме, тогда как именно Тибет воспринял и сохранил наследие индийского буддизма полностью, включая и все уровни тантры.

Таков исторический смысл членения буддизма на три яны. Однако не стоит всецело полагаться на эту классификацию, хотя полностью сбросить её со счетов было бы тоже неправильно. Она довольно обманчива, и это станет очевидно, если мы попытаемся определить, к какой из исторических ян принадлежит та или иная современная школа буддизма — к примеру, дзэн, тхеравада или собственно тибетский буддизм. Современные последователи тхеравады, естественно, будут возражать, если назвать их путь «малым» или «низшим». На самом же деле, хинаяна содержит все фундаментальные положения буддизма. Да и буддисты махаяны никоим образом не могли подвергнуть сомнению подлинные слова Будды! Они не были согласны с ограниченной, по их мнению, интерпретацией учения Будды, которой в то время следовали лишь отдельные группы буддистов. Уже в канонических палийских текстах можно обнаружить немало фрагментов, поддерживающих то направление, развитие которого привело в дальнейшем к появлению махаяны и ваджраяны. Кроме того, эти перемены совершались очень медленно и постепенно, и новые представления не столько вытесняли старые, сколько добавлялись к ним. В действительности, все три яны благополучно сосуществовали в Индии вплоть до XIII в., когда мусульманские завоеватели разрушили буддийские монастыри, и буддизм был изгнан со своей исторической родины.

Однако рассматривать яны можно не только в исторической перспективе. Буддизм Тибета, к примеру, включает в себя все три яны (хотя его нередко называют просто «тантрическим буддизмом»). Трунгпа Ринпоче и другие учителя его традиции рассматривают яны как три этапа духовного развития — как три равноценных и в равной мере необходимых типа психологического восприятия пути.

Путь этот начинается с хинаяны, которая трактуется не как низшая форма учения, а как подготовка к освоению остальных ян, закладывающая основы для дальнейшего развития. Трунгпа Ринпоче называл хинаяну «узкой тропой». Он описывал её как путь, на котором человек завязывает дружбу с самим собой и учится не доставлять себе и другим неудобств. На первом плане здесь стоит не помощь всему живому, а стремление к личному пробуждению. Основа хинаяны — честность и смирение. Человек

¹ «Гухьясамаджа-тантра», глава 5. Из моей неопубликованной докторской диссертации (Школа изучения стран Востока и Африки, Лондонский университет, 1971 г.).

должен осознать, что сам нуждается в помощи, и понять, что до тех пор пока он не разрешит свои собственные проблемы, о помощи кому-то другому нечего и думать. Хинаяна — это путь простоты и отречения от мирских благ. На этом этапе все прелести и соблазны мирской жизни считаются препятствиями, которых следует избегать, и в соответствии с этой установкой поведение ученика регулируется многочисленными правилами. Будучи основанием всего буддийского пути, хинаяна сохраняет своё значение и в дальнейшем. Ученик никогда от неё не откажется: она станет надёжным фундаментом, на котором он возведёт всё здание своих будущих достижений. Главные медитативные техники этого этапа — воспитание безмятежности (санскр. *шаматха*), то есть усмирение и успокоение сознания при помощи сосредоточенного внимания, и мысленное проникновение (санскр. *випассьяна*) в природу существования, ведущее к самоотверженности.

Правильная работа на пути хинаяны естественным образом преображает все отношения человека с миром. «Узкая тропа» выводит на широкую дорогу махаяны. На этапе махаяны перед нами раскрывается образ вселенной как безграничной сети взаимосвязей, охватывающей всё пространство и время как единое целое. Как только видение мира расширяется, становится ясно, что каждая частица этого единого целого — это тоже я, и что индивидуальное просветление, достигнутое в одиночестве, несовершенно. Отныне к дальнейшей работе человека побуждает сострадание. Упражнения на этом этапе пути направлены на развитие «шести совершенств», или великих добродетелей: щедрости, нравственности, терпимости, решимости, медитации и мудрости.

Махаяна ориентируется не столько на личность исторического Будды Шакьямуни, сколько на общий принцип «буддства», проявляющийся в бесчисленных божественных формах. Совершенство духовного мира выражается через сравнение с самым прекрасным и достойным, что существует в мире земном, поэтому язык махаяны изобилует образами царского великолепия, роскоши, чувственных наслаждений и красот природы. Особое место в махаяне отводится идеалу *бодхисаттвы* — личности, которая достигла пробуждения, но предпочла состоянию нирваны труд на благо всех живых существ. На этом этапе человек, следующий путём буддизма, даёт обет бодхисаттвы — клятву служить всему живому до тех пор, пока в мире не останется ни одного непросветлённого существа. Теперь мы начинаем понимать, что природа будды уже заложена в нас, и это позволяет избавиться от духовных амбиций и от установки на достижение цели. Чувственные удовольствия как таковые более не считаются препятствиями: теперь их можно очистить и наслаждаться ими, предлагая в дар другим существам. Путь

превращается в праздник, великое пиршество, на которое мы с радостью созываем всё живое.

Когда же мы достигаем этапа ваджраяны, путь становится ещё шире. Теперь мы открыто принимаем любой опыт; теперь в работу совершенствования включается всё и вся. Ваджраяна — это путь духовной алхимии, путь трансмутации. Здесь преображается в нечто качественно иное весь наш личный опыт: наши тело и разум обретают в нашем восприятии божественное совершенство, обыденный мир превращается в мир священный, а энергия отрицательных эмоций и разрушительных страстей претворяется в мудрость и просветлённую деятельность. Этот принцип очень ясно выражен в «Хеваджра-тантре»¹:

*Те же вещи, которыми связан мир,
Могут освободить его от уз;
Но мир заблуждается и не ведаёт этой истины,
А без этой истины он не достигнет совершенства².*

В основе методов ваджраяны лежит отождествление себя и всего своего опыта с качествами просветлённости, которые воплощаются в жизнь в формах всех мирных и гневных божеств. Пробужденное состояние проявляется везде и во всём, в каждом без исключения аспекте существования. Эта идея — ключ к языку ваджраяны и к символике, на которой строится «Освобождение посредством слушания». Тантрический путь, в свою очередь, делится на четыре этапа (в некоторых традициях — на шесть). Достигнув последнего этапа, сокровеннейшей сущности тантры, самого её средоточия, мы обнаруживаем, что на самом деле были пробужденными всегда. Здесь уже не нужны никакие упражнения и никакие символы; здесь отпадает всякая необходимость в трансформации. Тот, кто прошёл этот путь до конца, живёт дальше в состоянии совершенной простоты и непосредственного переживания реальности.

В ретроспективе последовательное развитие трёх ян выглядит совершенно естественным (по крайней мере, с точки зрения ваджраяны),

¹ «Хеваджра-тантра» — тантрический текст, посвященный божеству-защитнику Хеваджре и приобретший большую популярность в тибетском буддизме. С его помощью одному из тибетских учителей удалось обратить в буддизм монгольского завоевателя Хубилай-хана. — *Примеч. перев.*

² «Хеваджра-тантра» I. ix. 19. Цит. по переводу Дэвида Снеллгроува (David Snellgrove. *The Hevajra Tantra*. London, Oxford University Press, 1959).

но канонические тексты свидетельствуют, что в своё время некоторые из вышеизложенных идей воспринимались как революционные. В сутрах сообщается, что многие приверженцы хинаяны покидали собрания, не желая слушать проповедников махаяны, а когда учение ваджраяны было раскрыто в тантрах, даже бодхисаттвы лишились чувств и очнулись лишь под лучами света, который излили на них из своих сердец все будды.

С точки зрения ваджраяны, все три яны — это лишь различные аспекты одного и того же единственного пути. Сам Будда ничего не утаил в своих проповедях, но в толковании и практическом приложении его учения впоследствии стали возникать разногласия, подчас весьма существенные. Всё зависело не только от личных воззрений интерпретаторов, но и от общего духа времени. Восприимчивость людей к идеям и способность претворять их в жизнь во многом определялась и социальными условиями, и особенностями интеллектуальной и религиозной среды. Индия никогда не замыкалась в себе; особенно были подвержены разнообразным внешним влияниям её северо-западные окраины, где процветала ваджраяна. Но это не означает, что буддизм воспринял элементы, чуждые изначальному учению Будды, или что кому-то удалось превзойти Будду в просветлённости. Просто то мировоззрение, которое уже содержалось в речах Будды изначальное, выразилось в сутрах махаяны и тантрах ваджраяны принципиально новым, особым образом. Прежде некоторым аспектам исконного учения не уделяли должного внимания, так как при имевшихся обстоятельствах и условиях они не могли быть поняты адекватно. Когда общая ситуация изменилась, эти стороны буддизма наконец получили полное развитие.

Один из способов передачи знания, принятых в традиции ваджраяны, основан на использовании чрезвычайно ярких, живых и эффектных образов. Этот метод, как и молчание Будды, чреват опасностью неверного толкования, но это опасность иного рода. С одной стороны, увлечшись тантрической символикой и неправильно истолковав сложные тантрические идеи, можно принять желаемое за действительное и перейти к практике, так и не обретя истинного понимания. С другой стороны, та же склонность слепо верить в то, что нам говорят, не потрудившись постигнуть сказанное на собственном опыте, может вызвать и противоположную реакцию. Это — две стороны одной медали. При поверхностном знакомстве тантрические тексты способны повергнуть в замешательство или даже вызвать страх и неприязнь, которые помешают проникнуть в учение ваджраяны глубже. Вот почему так важно понять истинный смысл и роль этих образов ещё при жизни, чтобы прояснилось их потенциальное значение в посмертном опыте. Цель нашей книги — соотнести символический мир ваджраяны как с другими буддийскими

традициями, так и с опытом повседневной жизни.

Трактат «Освобождение посредством слушания» обращается ко всем людям, знакомым с путём буддизма, вне зависимости от уровня их восприятия и от того, какими возможностями они сейчас обладают, однако не следует упускать из виду, что написан он с позиций наивысшей ступени ваджраяны. Сам по себе он способен воодушевить нас и побудить к совершенствованию, но нельзя забывать, что человек, не понимающий основ ваджраяны, скорее всего истолкует его неверно. Понять тантрические тексты, не зная этих основ, так же невозможно, как невозможно осмысленно практиковать тантру, не усвоив сперва на личном опыте начальные принципы буддизма, то есть не воспитав в себе бескорыстие и сострадание. Трунгпа Ринпоче говорил: «Пытаться практиковать ваджраяну без сострадания — всё равно что плавать в расплавленном свинце. Это смертельно опасно»¹.

Эти необходимые основы я стремилась изложить в первой части своей книги, описывая лишь те аспекты буддизма, которые помогут читателю глубже понять «Освобождение посредством слушания». Надо отметить, что определённые расхождения и разногласия по некоторым вопросам существуют даже между школами тибетского буддизма, но во всех подобных ситуациях я, в меру своего понимания, следовала учению Трунгпы Ринпоче. Во второй же части книги мы проработаем сам текст трактата в свете изложенных принципов. Но прежде обратимся к проблеме его происхождения и авторства.

* * *

В своей нынешней форме трактат «Освобождение посредством слушания» был впервые записан в XIV в., однако история его начинается шестью веками раньше. Буддизм в различных формах начал эпизодически проникать в Тибет² из Индии, Средней Азии и Китая ещё в III столетии. В VII в. его взял под покровительство тибетский царь Сонгцен Гампо³, который направил самых образованных своих советников в Индию

¹ Чогьям Трунгпа. «Путешествие без цели» (Chogyam Trungpa. *Journey Without Goal*. Boulder, Prajna Press, 1981, p. 5).

² Об истории Тибета см. труд Дэвида Снеллгроува и Хью Ричардсона «Культурная история Тибета» (David Snellgrove, Hugh Richardson. *A Cultural History of Tibet*, London, Weidenfeld and Nicholson, 1968). Об истории распространения буддизма в Тибете см. в кн. «Индо-тибетский буддизм» Дэвида Снеллгроува (David Snellgrove. *Indo-Tibetan Buddhism*, London, Serindia, 1987) и «Тибетский буддизм» Джона Пауэрса (John Powers. *Tibetan Buddhism*. Ithaca, Snow Lion, 1995).

³ Годы правления — 617?—649 или 650. — *Примеч. перев.*

изучить санскрит и разработать письменность для тибетского языка. Позднее, во второй половине VIII в., его потомок Трисонг Децен¹ пригласил нескольких знаменитых учителей из Индии и упрочил положение буддизма в стране, основав Самье — первый тибетский монастырь. Эту эпоху называют ранним периодом распространения дхармы в Тибете.

Среди индийских учителей, прибывших в Тибет по приглашению Сонг Децена, был Падмакара, больше известный на Западе под именем Падмасамбхава. Оба эти имени означают «Лотосорождённый»; буквально — «тот, чьим началом (*акара*) или местом рождения (*самбхава*) является лотос (*падма*)». Приверженцы основанной им традиции отдают предпочтение имени «Падмакара», и Тругпа Ринпоче надеялся на то, что со временем оно станет общепризнанным и на Западе. Поэтому я решила называть его в этой книге именно так. (Имя «Падмакара» следует произносить с ударением на втором слоге, где гласный звук долгий — «аа»; остальные гласные в этом имени краткие.) Согласно легенде, Падмакара не был рождён, как обычные дети, матерью, а был найден уже восьмилетним ребёнком в цветке лотоса, выросшего посреди озера Дханакоша в области Удьяна (долина Сват на территории современного Пакистана). Предание гласит, что он обладал сверхъестественными способностями и прославился как чудотворец. В Тибет его пригласили для того, чтобы он помог преодолеть препятствия, вставшие перед строителями монастыря Самье, что затрудняло распространение буддизма. Исторических сведений о Падмакаре сохранилось совсем немного, но духовное влияние его трудно переоценить, и со временем его стали почитать как важнейшего из деятелей тибетского буддизма². Его называют «Гуру Ринпоче» («Драгоценным Учителем») и считают вторым Буддой — перерождением Будды Шакьямуни, снова воплотившегося в человеческом облике, чтобы выступить с проповедью тантр.

Благодаря трудам Гуру Ринпоче и его соратников Тибет перенял все традиции буддизма, существовавшие на тот период в Индии: монашескую, светскую, философскую, йогическую и магическую.

¹ Годы правления 740—786. — *Примеч. перев.*

² Традиционное предание о жизни Падмакары изложено в кн.: Еше Цогьял, «Жизнь и освобождение Падмасамбхавы» (Yeshe Tsogyal. *The Life and Liberation of Padmasambhava*. Berkeley, Dharma Publishing, 1978); Еше Цогьял, «Лотосорождённый» (Yeshe Tsogyal. *The Lotus-Born*, Boston, Shambhala, 1993); У.Й. Эванс-Венц, «Тибетская книга великого освобождения» (V.Y. Evans-Wentz. *The Tibetan Book of the Great Liberation*, London, Oxford University Press, 1954). Тругпа Ринпоче изложил свое учение о жизни Падмасамбхавы в книге «Безумная мудрость» (Chogyam Trungpa. *Crazy Wisdom*, Boston, Shambhala, 1991).

В следующем столетии царская династия, ведущая начало от Соншена Гампо, угасла, и страну охватил политический хаос. Правящие роды, прежде поддерживавшие буддизм, попытались запретить его, а затем решили предать забвению. В приграничных районах буддизм сохранился и продолжал развиваться, но прошло почти полтора столетия, прежде чем он возродился на территории всей страны и наступил так называемый поздний период распространения дхармы. Постепенно тибетцы снова начали посещать Индию, постигая буддийское учение и перенося его в Тибет; в числе их был и Марпа, гуру великого йогина и поэта Миларепы. В этот период возрождения сложилось несколько различных традиций, каждая со своим канонem, основанным на трудах какого-либо из прославленных учителей, и со своими особыми практиками. За последующие несколько столетий на базе этих «новых школ» сформировались три основных направления тибетского буддизма, ныне известные как школы кагью, сакья и гелук. В противовес им традиция, сохранившаяся с прежних времён, стала именоваться школой ньингма, т. е. «древней». (Суффикс «*па*», который иногда прибавляется к названиям школ, служит для образования имени прилагательного, а также обозначает последователей данной традиции.)

Центральной фигурой и вдохновителем всей традиции ньингма стал Падмакара, человек поистине исключительный и обладавший необычайной силой духа. Понимая, что тибетцы ещё не готовы воспринять все глубины тантры, и предвидя, что буддизму в скором будущем предстоит тяжёлые испытания, он спрятал в разных местах множество тантрийских откровений, прибегнув к магии, чтобы они не были найдены раньше времени. В этом Падмакаре помогала его супруга, Еше Цогьял, которая олицетворяет женский принцип вдохновения и передачи знаний, занимающий в тантре очень важное место. Эти спрятанные откровения получили название «*терма*» — «сокровище». Падмакара предрёк, что в должное время они будут найдены достойными последователями пути, и оставил множество предсказаний о местах, датах и обстоятельствах их повторного появления на свет. Человека, нашедшего ту или иную терму, именуют *тертёном* — «добывателем сокровищ». Все тертёны лично связаны с Падмакарой, и многие из них признаны перевоплощениями его ближайших последователей и учеников. Предания об учении, сокрытом до поры до времени, бытовали не только в Тибете: ещё раньше в Индии сложилось предание о сутрах махаяны, переданных на хранение божественным змеям.

Выделяется две основных группы терм: земные сокровища и сокровища замысла (или сознания). Сокровище замысла возникает в форме звуков или букв непосредственно в сознании тертёна во исполнение

просветлённого замысла Падмакары. К числу земных сокровищ относятся не только тексты, но и священные изображения, ритуальные орудия и целебные вещества, и находиться они могут в самых разных местах: в храмах, памятниках и статуях, в горах и камнях, в деревьях и озёрах, и даже на небе. Что касается собственно текстов, то не следует думать, будто это обычные книги, которые можно взять и сразу же прочитать от начала до конца. Изредка, правда, находят и полные тексты, но обычно обнаруживаются только фрагменты, подчас состоящие всего из одного-двух слов. Фрагменты эти зашифрованы символическим письмом, буквы которого могут чудесным образом изменять свой облик и нередко исчезают сразу же, как только их перепишут. Эти находки — не более чем материальные опоры, позволяющие тертёну подняться на тот утончённый уровень сознания, где на самом деле спрятано учение. Именно тертён в конечном счёте сочиняет и записывает текст, так что именно тертёна можно считать его автором. Некоторые современные переводчики текстов-терм предпочитают приписывать их авторство непосредственно Падмакаре, но Тругпа Ринпоче утверждал, что роль тертёнов чрезвычайно важна. Тертёны — не просто посредники, а великие учителя, благодаря собственному опыту и собственным духовным заслугам «воплощающие в жизнь» открытые ими знания и практики.

Нам, современным людям, может показаться, что учение о термах не заслуживает доверия: многим оно представляется антинаучным, подобно идее реинкарнации. Но наука ещё только начинает исследовать тайны пространства и времени и задумываться о связях между энергией и сознанием. Мы ещё слишком мало знаем о законах природы, а потому лучшее, что мы пока можем, — придерживаться широких, непредвзятых взглядов. Но в любом случае, наша оценка этих сокровищ тибетского буддизма не должна зависеть от того, насколько буквально мы трактуем предание об их сокрытии и последующем обретении. Даже если удаётся найти материальный текст, его истинная функция — послужить ключом к замку, на который заперты сокровища в сознании самого тертёна. Любое достоверное выражение истины исходит из состояния полной пробужденности, которое потенциально доступно нам в любой момент. Падмакара как воплощение этого состояния в человеческом облике играет роль связующего звена между нами и этой истиной. Здесь важно не упустить из виду то, что тертён входит в непосредственный контакт с вечносушей природой Падмакары и именно из неё черпает своё вдохновение.

Термы школы ньингма начали находить в XI в., когда для этого впервые сложились благоприятные условия, и продолжают находить по сей день. Это — чрезвычайно важный элемент традиции ньингма, так как

благодаря ему могут возникать новые аутентичные цепи преемственности. «Освобождение посредством слушания» входит в состав большого собрания терм, открытых тертёном Карма Лингпой во второй половине XIV в. Согласно традиционному преданию, он был новой инкарнацией Луи Гьялцена из Чогро, великого учёного, переводчика и учителя, одного из двадцати пяти главных учеников Падмакары, служившего переводчиком ему и многим другим индийским учителям¹. И в то же время, Карма Лингпа считается одним из восьми бодхисаттв — эманации Падмакары. Он был старшим сыном тертёна Ньинды Сангье, который открыл тексты, повествующие о переносе сознания в момент смерти. Родился и жил Карма Лингпа в Такпо, в юго-восточной части Центрального Тибета.

Карма Лингпа усердно практиковал тантру и славился своей духовной силой и сверхъестественными способностями. У него было много лесников. Своё открытие он совершил ещё в возрасте пятнадцати лет, на горе Гамподар, которую в описаниях уподобляют танцующему божеству. С этой горы Карма Лингпа принёс два больших цикла трактатов и множество других сокровищ.

Оба цикла посвящены мирным и гневным божествам — образам пробужденного состояния, явления которых занимают центральное место и в тексте «Освобождения посредством слушания». На эту терму было наложено особое условие: в течение трёх последующих поколений каждый её обладатель мог передать её только одному-единственному человеку. Поэтому Карма Лингпа открыл её только своему сыну, Ньинде Чёдже. Традиционная легенда донесла до нас ещё одну интригующую подробность: Карма Лингпа прожил недолго, потому что так и не встретился с духовной супругой, которая была обещана ему в пророчестве.

Согласно преданию, которое приводит Тругпа Ринпоче, Карма Лингпа открыл все эти сокровища после смерти своего ребёнка, вслед за которым вскоре скончалась и его жена². Такая версия хорошо согласуется с самой сутью учения о термах, состоящей в том, что сокровища эти тертён извлекает из собственного сердца под влиянием определённых условий. Открытие может состояться только в положенное время, в положенном месте и при положенных обстоятельствах. Карма Лингпа достиг больших высот в искусстве медитации, и скорбь от постигшей его двойной утраты,

¹ См. кн.: Дудджом Ринпоче, «Школа тибетского буддизма ньингма» Dudjom Rinpoche. *The Nyingma School of Tibetan Buddhism*. Boston, Wisdom Publications, 1991); ЭваМ. Даргьяй, «Зарождение эзотерического буддизма в Тибете» (Eva M. Darguay, *The Rise of Esoteric Buddhism in Tibet*, Delhi, Motilal Banarsidass, 1977).

² Чогьям Тругпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. *Transcending Madness*. Boston, Shambhala, 1992, p. 10).

вне сомнения, могла помочь ему проникнуть в глубинный смысл смерти, тем самым полностью подготовив его к открытию именно этих сокровищ.

Одно из особых условий, в которых только и может состояться открытие термы, заключается в том, что тертён должен почерпнуть вдохновение в женском начале, — точно так же, как черпал его Падмакара при сокрытии терм. Подавляющее большинство тертёнов были мужчинами, и, как правило, им помогали жёны или подруги (отношения физической близости при этом не были обязательным условием). В качестве альтернативы тертён может использовать какой-либо объект, символизирующий дополняющую энергию: женскую — для мужчины, мужскую — для женщины. Поэтому, с одной стороны, весьма вероятно, что в период своих открытий Карма Лингпа уже был женат, несмотря на молодой возраст, и что жена его была ещё жива.

С другой стороны, термы не всегда подлежат обнародованию сразу же после открытия. Этому могут помешать те или иные обстоятельства; люди могут быть не готовы к восприятию нового учения; наконец, тертёну могут потребоваться дополнительные наставления, без которых смысл найденных сокровищ остаётся неясным. Поэтому не исключён и такой вариант, что жена и ребёнок Карма Лингпы умерли уже после того, как он принёс с горы исходные фрагменты будущих трактатов, и что смерть близких лишь дала необходимый толчок для интерпретации терм и придания им окончательной формы. Известно и другое предание, утверждающее, что у Карма Лингпы был сын, умерший в возрасте пятнадцати лет¹. К сожалению, другими сведениями мы не располагаем, так что все эти рассуждения остаются предположительными. Однако так или иначе, но по крайней мере один ребёнок у Карма Лингпы остался — тот самый сын, которому он впоследствии передал весь цикл трактатов, включавший «Освобождение посредством слушания». Относительно же духовной супруги, встреча с которой была ему предсказана, можно думать, что, сложись судьба иначе, с помощью этой женщины Карма Лингпа мог бы практиковать техники продления жизни и совершать новые открытия.

Ньинда Чёдже передал доставшееся ему от отца учение одному из своих собственных учеников, а тот, в свою очередь, вручил его Намкхе Чёкьи Гьяцо. На этом ограничение, наложенное на передачу термы, утратило силу. «Освобождение посредством слушания» и связанные с ним трактаты распространились очень широко и, несмотря на свой эзотерический характер, обрели огромную популярность, которую сохраняют и по сей день. Их применяют и почитают во всех школах

¹ Тенга Ринпоче, «Переход и освобождение» (Tenga Rinpoche, *Transition and Liberation*. Osterby, Khampa Buchverlag, 1996, p. 30).

тибетского буддизма, но особую ценность они имеют в традициях ньингма и кагью. Трунгпа Ринпоче был наследником обеих этих школ.

Отвечая теперь на вопрос, поставленный в начале этой главы, можно без колебаний сообщить, что текст, известный на Западе как «Тибетская книга мёртвых», не имеет единого тибетского названия¹. Весь цикл терм носит общее название «Сокровенная дхарма самоосвобождения посредством замысла мирных и гневных», или, в упрощённом варианте, «Мирные и гневные Карма Лингпы»². Этот текст передавали из поколения в поколение в нескольких версиях, различающихся по количеству (от десяти до тридцати восьми) разделов и подразделов и их расположению. Эти отдельные тексты в рамках цикла охватывают широкий круг вопросов: теории дзогчен (см. главу 10), наставления к медитации и к визуализации божеств, богослужебные тексты и молитвы, перечни мантр, признаки смерти и указания на характер следующего перерождения, а также описания собственно посмертного состояния.

«Тибетская книга мёртвых» в том виде, в каком она известна по английским переводам, состоит из двух довольно объёмных текстов, посвящённых бардо дхарматы (в том числе бардо умирания) и бардо существования. (Значение различных бардо объясняется далее, в главе 4.) Они называются соответственно «Великое освобождение посредством слушания: наставления в бардо дхарматы» и «Великое освобождение посредством слушания: наставления, указывающие на бардо существования»³. Внутри самих этих текстов оба вместе они обозначаются как «Освобождение посредством слушания в бардо», «Великое освобождение посредством слушания» или просто «Освобождение посредством слушания»⁴. Последнее название я и использую в этой книге.

Глава 2

¹ Об этих и других трактатах, посвящённых теме смерти, см.: Детлеф Инге Лауф, «Тайные учения Тибетских книг мёртвых» (Detlef Ingo Lauf. *Secret Doctrines of the Tibetan Books of the Dead*. Boulder, Shambhala, 1977).

² Тиб. «*zab chos zhi khro dgongspa ranggrol*» и «*karling zhi khro*».

³ Тиб. «*chos nyid bar do 'I gsol 'debs thos grol chen mo*» и «*srid pa'i bar do ngo sprod gsol 'debs grol chen mo*».

⁴ Тиб. «*bar do thos grol*», «*thos grol chen mo*» и «*thos grol*».

ОСВОБОЖДЕНИЕ: ЗМЕЯ РАЗВОРАЧИВАЕТ КОЛЬЦА

В этой и в следующих двух главах мы рассмотрим значение и скрытый смысл названия «Великое освобождение посредством слушания в бардо». Это позволит нам прояснить некоторые важнейшие положения буддизма, а затем изучить те его аспекты, которые непосредственно связаны с ваджраяной и с традицией ньингма. Первое ключевое слово в этом названии — «освобождение», и оно заставляет нас обратиться к самому средоточию учения Будды.

Что такое освобождение? Как его достичь? Кого можно считать освобождённым и от чего он освободился?

Состояние освобождения — это предел всех стремлений. Его называли разными именами и описывали самыми разными способами, но сущность его всё равно остаётся невыразимой. Это — наша истинная природа, наше неотъемлемое наследие, данное нам по праву рождения; однако же мы его не признаём и не понимаем. Мы словно заточены в состоянии незнания. Незнание, невежество или заблуждение — это корень всех человеческих зол и страданий, но оно чужеродно нашей сущности. Его можно уподобить облакам, застилающим ясное небо, или пыли, покрывшей чистую поверхность зеркала. Буддизм исходит из представления об изначальной чистоте, а не из концепции первородного греха: природа будды заключена в каждом из нас и является нашей сокровенной сущностью. Освобождение синонимично санскритским словам «бодхи» (пробуждение, понимание или просветление) и «нирвана» (затухание или угасание, то есть рассеяние иллюзии).

Будда говорил, что все его наставления суть учение о страдании и о прекращении страданий. Мы страдаем потому, что не ведаем истинной природы реальности и заблуждаемся относительно того, чем мы в действительности являемся. Освобождение — это избавление от состояния страдания, а путь к нему ведёт через поиски ответа на вопрос о том, кто именно должен быть освобождён. И на этом пути происходит постижение того, что «кто» и «от чего» — это в действительности одно и то же. Все философские разработки в рамках буддизма, все разнообразные практические методики и вся сложная символика ваджраяны в конечном счёте служат двум целям: постижению природы страдания и освобождению от страданий. В этом и заключается главная идея «Освобождения посредством слушания», как и всех прочих буддийских писаний. Поэтому путешествие по дороге бардо следует начать именно с рассмотрения этих основополагающих понятий.

В основании буддизма лежат четыре благородные истины, которые Шакьямуни, будда нашей эры, провозгласил, обретя просветление: истина о существовании страдания, истина о происхождении страдания, истина о прекращении страдания и истина о пути, ведущем к прекращению страдания. Страдание в буддизме понимается не как обычная боль — противоположность удовольствию, а как более глубокое, неизбежное ощущение неполноценности и нереальности, заложенное в природе самого мирского существования. Страдание тесно связано с непостоянством всего сущего. Все явления к объекты мира Будда описывал в категориях трёх свойств: непостоянства, страдания и отсутствия «я». Мы страдаем из-за того, что принимаем «не-я» за «я», непостоянное — за постоянное, а то, что в конечном счёте является страданием, — за удовольствие.

Существование, обладающее тремя этими свойствами, называется «сансарой», что означает постоянное протекание, прохождение от мгновения к мгновению и от воплощения к воплощению. Сансара — это не сам по себе внешний мир или жизнь вообще, а наша интерпретация мира и жизни. Сансара — это жизнь в том виде, в каком мы проживаем её в состоянии невежества; это субъективный мир, который создаёт для себя каждый из нас. В этом мире есть добро и зло, есть радость и страдание, но все они относительны, а не абсолютны; определить их можно лишь в соотношении между собой, и они постоянно изменяются, превращаясь в свои противоположности. Сансара кажется всемогущей и всеобъемлющей, однако в действительности она, подобно миру сновидений, порождается состоянием нашего сознания и может раствориться без следа, как исчезает сон при пробуждении. Если мы пробудимся от сна сансары хотя бы на мгновение, мир не исчезнет, но явится нам в своей истинной сущности — чистой, сияющей, священной и нерушимой.

Путь к просветлению и к постижению учения Будды ведёт через понимание природы причинности, потому что завершить тот или иной процесс и предотвратить его повторение в будущем можно лишь при условии, что нам известна его причина. В поисках причины страдания Будда понял, что должен вернуться к самым его истокам, к тому мгновению, когда вспыхнула первая искра индивидуального самосознания. На пути духовной практики он тоже никогда не останавливался и шёл всё дальше и дальше, не довольствуясь теми состояниями мудрости, спокойствия и блаженства, которых ему удавалось достигать под руководством своих учителей. Он всегда стремился понять причину этих состояний и узнать, что же лежит ещё дальше. Так он превзошёл своих учителей и в конце концов достиг великого пробуждения.

Будда постиг весь механизм причинно-следственных связей сансары, весь цикл последовательной смены причин и следствий. Согласно

преданию, однажды он описал этот процесс в цепи образов, которые были изображены на картине и отосланы царю соседней страны, интересовавшемуся буддийским учением. Художник зарисовал эти образы со слов Будды, и так возникла наглядная картина всей сферы сансарического существования, из которой мы ищем выход. Эта картина известна в буддийском мире под названием «колесо жизни» (см. ил. 1). Она восходит к той же традиции художественной образности, которая впоследствии достигла совершенства в символике ваджраяны, но зародилась ещё на заре буддизма. Поэтому на первом этапе знакомства с трактатом, который мы будем изучать, «колесо жизни» послужит нам отличным наглядным пособием.

Пробудившись, Будда вошёл в состояние совершенного просветления, которое он затем описывал как бессмертное, вечное и неизменное. И кроме этого состояния, как он утверждал, нет другого выхода из цепи рождений и смертей, из мира непостоянства и страданий. Это — состояние предельного покоя, блаженства, всеведения и свободы, но прежде чем достичь его, необходимо познать тот цикл обусловленного существования, в котором мы заточены. Сансара подобна болезни; Будда, которого называли Великим Врачевателем, предлагает от неё лекарство; однако для того чтобы лекарство это подействовало, больной сперва должен осознать, что он болен, и постичь причины, симптомы и последствия своей болезни.

Внешний обод колеса жизни разделён на двенадцать частей, в каждой из которых помещена маленькая картинка. Эти изображения символизируют двенадцать звеньев причинно-следственной цепи, которую обычно именуют «взаимозависимым происхождением»¹, а Тругпа Ринпоче называл «цепной реакцией сансары». Эти двенадцать звеньев можно рассматривать не только как этапы эволюции человеческого индивидуума (или любого другого живого существа), но и как постоянно возникающие одно за другим, развивающиеся и исчезающие вновь состояния сознания. Уйти от мира Будда решил после того, как впервые увидел больного человека, старика и покойника, которого несли на кремационную площадку, и понял неизбежность и всеобщность страдания. В тот же день он встретил странствующего аскета, чья блаженная безмятежность произвела на него глубочайшее впечатление: в лице этого отшельника Будда различил отблеск истинной свободы и вознамерился достичь её. Начав свой путь с той же исходной точки, что и Будда, мы сможем добраться до первопричины страданий, следуя двенадцати звеньям цепи. Не будем при этом забывать, что все обозначенные ими

¹ Санскр. *бхавачакра*. Здесь и далее переводчик приводит в примечаниях некоторые санскритские термины, уже утвердившиеся в отечественной буддологии и часто встречающиеся в популярной литературе по буддизму. — *Примеч. перев.*

процессы разворачиваются внутри нас снова и снова каждое мгновение, так что этот цикл образов отражает не только круг существования в целом, но и рождение, жизнь и смерть всевозможных психических состояний.

***РАЗЛОЖЕНИЕ И СМЕРТЬ*¹**

Детали колеса жизни в различных иконографических традициях могут слегка варьироваться, но где-то на ободке, скорее всего в верхней левой части, мы обязательно найдём изображение трупа, который несут на кремационную площадку. Это — образ разложения и смерти.

Нередко его название переводят как «старость и смерть», но поскольку многие люди умирают молодыми, то слово «старость» здесь следует понимать в расширительном смысле, как обозначение всего процесса старения и разложения, который, по существу, начинается с самого момента рождения. Любая боль, как телесная, так и душевная, возникает в связи с утратой, разрушением или разложением в той или иной форме, так что этот образ символизирует все страдания сансары.

***РОЖДЕНИЕ*²**

Истинная причина разложения и смерти заключается не в нашем физическом состоянии, не в болезни или несчастном случае, а в самой жизни, в самом факте нашего появления на свет. Следуя по ободу колеса жизни против часовой стрелки, мы переходим ко второй картинке — изображению роженицы. Это звено цепи именуется «рождением», но оно символизирует не просто момент появления на свет, а весь процесс жизни, начало которому положило это рождение, весь срок существования в данном воплощении. Оно может обозначать и рождение живого существа, и появление какого-то материального объекта во внешнем мире, и зарождение какой-либо мысли или настроения в мире внутреннем.

***СУЩЕСТВОВАНИЕ*³**

На следующей картинке, которая символизирует причину, повлѣкшую

¹ Санскр. *джара-марана*. —Примеч. перев.

² Санскр. *джати*. — Примеч. перев.

³ Санскр. *бхава*. —Примеч. перев.

за собой рождение, иногда изображается беременная женщина, а иногда — соитие мужчины и женщины. Оба эти образа обозначают зачатие, то есть начало новой жизни. Это звено именуется «существованием», «жизнью» или «становлением». «Существовать» значит находиться в состоянии сансары: во внешнем мире — быть подверженным рождением и смертям, а во внутреннем — пребывать во власти невежества и заблуждений.

ПРИСВОЕНИЕ¹

Почему вообще возникают те или иные состояния сознания? Почему мы постоянно, каждое мгновение, вновь и вновь создаём свою картину мира? Почему живое существо входит в материнское лоно, чтобы родиться на свет? Попытавшись ответить на эти вопросы, мы поймём, что причина всякого «становления» заключается в стремлении к присвоению. Картинка, обозначающая это звено цепи, именуется «привязанностью», «приобретением» или «присвоением», и на ней изображён человек, срывающий плод с дерева. Присвоение — это противоположность дарения и отказа от имени. Мы цепко держимся за свои убеждения, за свои взгляды на жизнь и свои представления о самих себе; снова и снова мы хватаемся за каждую очередную мысль или эмоцию, за каждое новое переживание; и точно так же в момент смерти мы всякий раз хватаемся за следующую жизнь.

ЖАЖДА²

Присвоение, в свою очередь, обусловлено так называемой «жаждой» — врождённой потребностью в обретении, вожделении, инстинктом обладания. Жажду изображают в виде человека, осушающего или принимающего чашу с питьем.

Именно жажда существования заставляет нас цепляться за жизнь любой ценой, а также стремиться к наслаждениям и избегать страданий. Удовлетворить жажду невозможно: сколько бы мы ни выпили, рано или поздно нам снова захочется пить. Жажда заложена от природы в самом нашем чувстве «я». Нередко именно эту «жажду», «желание» или «вожделение» называют причиной страданий. Но это — не первооснова страданий, а лишь самая непосредственная и очевидная их причина.

¹ Санскр. *упадана*. — Примеч. перев.

² Санскр. *тришна*. — Примеч. перев.

ЧУВСТВЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ¹

Жажда опыта проистекает из возможности чувствовать или ощущать, символом которой выступает человек, поражённый стрелой в глаз. Этот жестокий образ живо напоминает нам о той идее, которую призвана выразить вся цепь картин: в сан саре страдания неизбежны. Отметим, что санскритское слово, означающее «чувство», в более узком смысле обозначает боль, а также чувственные ощущения в целом. Это может служить нам указанием на то, что с абсолютной точки зрения в сансаре любое чувство болезненно, так как связано с ложным представлением о «я». Нов пробужденном состоянии, где исчезают все эгоцентрические привязанности и антипатии, любое чувство, напротив, переживается как «великое блаженство». Великое блаженство — это не просто «усиленное» наслаждение, а некое трансцендентное чувственное переживание, вызываемое любым ощущением, не только приятным, но и таким, которое в обычном состоянии воспринимается как болезненное.

СОПРИКОСНОВЕНИЕ²

Чувственные ощущения рождаются из «соприкосновения», или «контакта», символом которого служат мужчина и женщина, сжимающие друг друга в объятиях. Имеется в виду контакт между органами чувств и объектами чувственного восприятия. В тантрах яркая образность этого звена принимает форму страстного любовного объятия или чарующего танца, в которых пробужденное сознание сплетается с миром, воспринятым в его истинной, священной сущности. Но здесь, на уровне самых простых, начальных идей, эта картина изображает то, что происходит всегда при наличии двойственности и каких бы то ни было отношений между субъектом и объектом.

ШЕСТЬ ЧУВСТВ³

Объятие возможно лишь тогда, когда существуют шесть чувств, символически представленных домом с шестью окнами. В индийской

¹ Санскр. *ведана*. — Примеч. перев.

² Санскр. *спарша*. — Примеч. перев.

³ Санскр. *шад-аятана*. — Примеч. перев.

традиции ум считается одним из органов чувственного восприятия, объектами которого служат все возникающие в нём ощущения, мысли, чувства и т. д. Таким образом, к обычным пяти чувствам—зрению, слуху, осязанию, вкусу и обонянию — добавляется ещё и мышление.

ИМЯ И ФОРМА¹

Если существуют шесть чувств, то должно существовать и конкретное живое существо, которому они принадлежат. На следующей картинке изображена лодка, полная людей, а название этого образа—«имя и форма».

Сочетание имени и формы образует индивидуума. Форма — это материальная часть индивидуума, лодка нашего тела, несущая нас по реке жизни, а имя — это все нефизические аспекты нашего существа (пассажиров, сидящих в лодке, можно трактовать как различные стороны и грани нашей личности). У многих народов имени человека приписываются магические свойства. Вместе с именем мы обретаем индивидуальность; имя позволяет отличать нас от других и определяет, кто мы есть. Вспоминая имя какого-нибудь человека, мы автоматически вспоминаем и его внешность, и наоборот. Тело неразрывно связано с разумом; физический и нефизический аспекты существования происходят от одной и той же причины и отражают друг друга.

СОЗНАНИЕ²

Личность не может существовать без индивидуального сознания. Сознание действует посредством шести чувств. Именно сознание вынуждает нас сознавать самих себя и делит мир на субъектное и объектное. Оно наделяет нас чувством самости, заставляет нас ощущать себя как «я», противопоставленное всему остальному, что не является «я». Символом сознания весьма удачно избрана неугомонная, любопытная обезьяна, без остановки скачущая от предмета к предмету. На одних изображениях обезьяна срывает плод с дерева, на других — выглядывает из окон дома (здания наших шести чувств).

¹ Санскр. *нама-рупа*. — Примеч. перев.

² Санскр. *виджняна*. — Примеч. перев.

ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ¹

Сознание — это не чистое, непосредственное восприятие, а обусловленный продукт нашего образа мышления.

Поэтому следующее звено цепи именуется «обусловленностью» (иначе — «наслоениями» или «совершенным (в прошлом)»). Под обусловленностью понимаются некие характерные лично для нас влияния или схемы мышления, которыми определяются наши мысли, слова и поступки. Именно на этом этапе вступает в силу закон кармы. Буквально слово «карма» означает «действие», но говоря о законе кармы, мы обычно имеем в виду и действие, и его результат. Это — универсальный закон причины и следствия, проявляющийся на индивидуальном уровне. Всё, что мы думаем, говорим и делаем, влечёт за собой неизбежные последствия. Будда учил, что карма работает на уровне намерений, а не просто действий в прямом смысле слова. Облик нашей жизни определяется самыми сокровенными нашими мыслями и глубиннейшими побуждениями, включая те, которые таятся в самых тайных и труднодоступных недрах нашего существа и могут быть выявлены лишь с помощью сложных медитативных техник. Символом этого звена в цепи сансары служит гончар, лепящий горшки. В теистических верованиях образ горшечника иногда обозначает Бога-Творца, но в буддизме он олицетворяет силу кармы, которая постоянно и ежесекундно творит мир заново для каждого живого существа.

НЕВЕЖЕСТВО²

Но из-за чего же возникает обусловленность? С чего начинается весь этот процесс? Будда открыл его первопричину — невежество. Сознание не ведаёт своей истинной пробужденной природы, и это незнание есть последнее и первое звено в цепи сансары. Это последний шаг, завершающий наше движение вспять по колесу сансары, и это же — исходная точка, с которой начинается весь круг существования.

В сущности, мы с полным правом можем утверждать, что цикл этот не имеет ни начала, ни конца, потому что сами наши представления о прошлом, настоящем и будущем — тоже часть сансары. Символом невежества выступает слепая старуха, которая ковыляет по дороге, опираясь на посох. Тругпа Ринпоче называл её «слепой бабушкой». К ней восходят несметные циклы сансарического существования; в своей

¹ Санскр. *самскара*. — Примеч. перев.

² Санскр. *авидья*. — Примеч. перев.

безмерной плодовитости она без конца воспроизводит один и тот же круг жизни. Невежество — это нежелание познать истину реальности, нежелание открыть глаза и пробудиться. Свет реальности вечен и вездесущ, но невежество предпочитает пребывать в слепоте. Сущность же этой слепоты — вера в существование обособленного и независимого «я». Тругпа Ринпоче часто повторял, что невежество очень хитроумно. Невежество — это не что иное, как разум сансары, ведущий непрерывную борьбу за выживание и постоянно выискивающий способы сохранить свои иллюзии и заблуждения в неприкосновенности.

Итак, мы прошли всю цепь сансары, звено за звеном, вплоть до её первопричины: от страданий земной жизни, достигающих своего апогея в смерти, до самого их истока, таящегося в невежестве. Но этот ряд образов можно рассмотреть и в обратном порядке: от невежества — к смерти. Тогда перед нами наглядно предстанет весь ход этих двенадцати стадий, каждая из которых неумолимо влечёт за собой следующую: невежество, обусловленность, сознание, имя и форма, шесть чувств, соприкосновение, чувственные ощущения, жажда, присвоение, существование, рождение, разложение и смерть. Двенадцать этих звеньев образуют бесконечный замкнутый круговорот. Умирая, мы снова впадаем в состояние невежества, и весь цикл начинается с начала. Сансара — это вечное продолжение, вечное круговращение без конца и без начала.

Внутри обода, между спицами колеса жизни, изображены шесть миров существования в сансаре: миры богов¹, завистливых богов², людей, животных, голодных духов и обитателей ада. Очень часто изображаются только пять миров, потому что боги и завистливые боги имеют общую природу и могут быть объединены в одну группу. Подробно эти шесть миров будут описаны в одной из следующих глав. В объективном смысле они символизируют все возможные формы разумной жизни, разделённые на пять или шесть основных классов. Мы можем переродиться в любом из этих миров. Только два из них — мир животных и мир людей — являются видимыми для нас. Но и остальные миры существуют бок о бок с ними, занимая каждый своё место в нашей немыслимо огромной, многомерной вселенной.

В субъективном же смысле все эти миры заключены в нашем сознании. Обладая человеческой формой и человеческой психикой, мы, тем не менее, испытываем и такие состояния сознания, которые соответствуют другим мирам. Точно так же и боги, завистливые боги, животные,

¹ Санскр. *дэва*. — *Примеч. перев.*

² Санскр. *асура*. — *Примеч. перев.*

голодные духи и обитатели ада испытывают состояния сознания, соответствующие другим мирам, хотя и окрашенные в тона их основного состояния. И каждое живое существо в каждом из шести миров проходит всё те же двенадцать звеньев «цепной реакции сансары». Мир людей — самый уравновешенный из шести миров, наименее подверженный тем или иным крайностям. Поэтому нам, людям, легче всех удаётся вместить в рамки своего жизненного опыта весь спектр возможных обстоятельств существования, от преисподней до райских обителей. Разумеется, всё колесо жизни мы поневоле описываем с точки зрения человека; однако следует помнить, что в каждом живом существе заложена одна и та же природа будды и каждое существо обусловлено одними и теми же силами, порождёнными невежеством.

На некоторых изображениях колеса жизни в каждом из миров помещается также образ будды. В мире людей изображают человеческого будду — Шакьямуни; а в каждом из прочих миров будда предстаёт в облике одного из его обитателей. Это означает, что сострадание пробужденной сущности простирается на все миры без ограничений и может проявиться в любой форме, вступая в общение со всеми разнообразными формами жизни, не исключая и те, что пребывают в области невыносимых адских мук.

Малый круг, в центре которого находится ступица колеса, разделён пополам. На светлой его половине изображены люди, карабкающиеся вверх, а на тёмной — падающие вниз. Так обозначается последний этап периода между смертью и новым рождением, этап, на котором последствия наших прошлых действий либо увлекают нас к высшему состоянию, либо тянут в один из низших миров. Тем, кто поднимается вверх (в светлой половине круга), предстоит переродиться людьми, богами или завистливыми богами, а те, кто опускается вниз (в тёмной половине), попадут в мир животных, мир голодных духов или один из адв.

На самой ступице колеса изображены три корня страдания: вожделение, гнев и заблуждение, символами которых выступают соответственно петух, змея и свинья. Будда называл их тремя огнями, в которых пылает вся сансара. Нирвана есть угасание этих огней, блаженное состояние прохлады и отдохновения от страданий, которые они причиняли (на тибетский язык термин «нирвана» был переведён словом, которое буквально означает «вышедший за пределы страданий»). Эти «три огня» именуется также «тремя пагубами», «тремя сквернами» и «тремя ядами». Они пронизывают и поддерживают собою весь цикл сансарического существования от начала и до конца; на них опирается весь процесс дуалистического, субъект-объектного взаимодействия между «я» и «не-я». Три корня страдания — это три типа реакции, которые выдаёт «я», когда

воспринимает что-либо внешнее по отношению к себе как «другое». Мы можем испытывать влечение к этому другому, желание завладеть им, подчинить его себе или поглотить его и сделать частью нашего «я»; всё это — вождление. Мы можем отвергнуть его, оттолкнуть или попытаться уничтожить; всё это — гнев. Наконец, мы можем пренебречь им и сделать вид, будто его не существует; это — заблуждение. На самом глубинном уровне все три эти реакции пытаются преодолеть двойственность, стремясь к тому, чтобы в мире не существовало ничего, кроме «я»; но тем самым разрыв между «я» и «не-я» лишь усугубляется.

Всё колесо сжимает в своих когтях чудовищное божество — Яма, Владыка Смерти. Имя его в буквальном переводе означает «ограничение», ибо он в конечном счёте полагает предел свободе всякого живого существа. Яма символизирует не просто смерть в обычном смысле слова, как конец жизни, а сам принцип смертности, включающий в себя рождение, смерть и перерождение. Бессмертие, вечное состояние нирваны, в котором нет ни рождений, ни смертей, лежит за пределами цикла сансары.

Колесо жизни — это полная схема всей сансары, отличительными свойствами которой, по словам Будды, являются непостоянство, страдание и отсутствие «я». Из трёх этих свойств именно страдание побудило Будду вступить на путь духовных поисков, и его же существование Будда объявил первой благородной истиной. Но этот акцент на реальности страдания вовсе не следует считать признаком нигилизма или пессимизма. Напротив, таким образом Будда проявил исключительную практичность в подходе к духовным проблемам. Он не желал соблазнять людей описаниями всех великолепий просветления, способными лишь питать мечты и фантазии или поставлять темы для философских дискуссий. Ни в коей мере не желал он и того, чтобы его последователи уделяли своим несчастьям слишком много внимания. Он лишь побуждал их пристальной присмотреться к тому положению, в котором они находятся. Понять истину о страдании — значит взглянуть в лицо действительности и, вместо того чтобы бежать от страданий или закрывать на них глаза, признать их существование и понять их причины, чтобы положить им конец. Намеренно подвергать себя лишениям, предаваться аскетизму и слишком много размышлять о тягостных сторонах жизни в буддизме не рекомендуется: ведь сам Будда вдохновлялся не страданием как таковым, а стремлением к окончательному и полному освобождению от всяких страданий.

Можно выделить три рода страдания¹. Во-первых, речь идёт о

¹ Санскр. *дуккха*. — *Примеч. перев.*

страдании в обыденном смысле слова: физическая боль и душевные муки, известные всем и каждому. В канонических текстах нередко приводятся длинные перечни всевозможных житейских невзгод, напоминание о которых, по всей видимости, должно отвратить человека от привязанности к земному бытию. Но при этом рождение человеком считается благоприятным, поскольку наслаждение и страдание в мире людей находятся в определённом равновесии, что способствует духовным устремлениям и побуждает к духовной практике. Именно страдание может выбить нас из колеи привычного самодовольства и напомнить о неизбежности смерти. Страдание способно пробуждать сочувствие и сопереживание; его можно посвятить благополучию и счастью всех живых существ. При правильном подходе страдание может стать в наших руках могучим клинком, рассекающим покров иллюзии. Вообще говоря, извлекать пользу из тех бед и несчастий, что неизбежно приносит нам жизнь, на каждом этапе пути можно самыми разными способами.

Все эти несчастья основываются на втором роде страдания, которое неразрывно связано с самой сущностью перемен. Всё сущее изменчиво; удержать счастье в руках невозможно. В любой момент мы можем лишиться и любимых людей, и здоровья, и своего имущества; в конечном счёте, полагаться на неизменность чего бы то ни было в мире нельзя. Всё в этой жизни недолговечно и мимолётно, всё пронизано печалью неминуемого расставания — печалью, которая подчас обращается в нестерпимо горькую скорбь. Перемены — это синоним непостоянства, а непостоянство, как мы видели, неизбежно порождает страдания первого рода — душевные муки из-за потери, телесные муки из-за болезней и, в конечном итоге, смерть.

Но в идее страдания заложен и ещё более глубокий и тонкий смысл. Страдание третьего рода не исчерпывается обычным представлением о боли как противоположности наслаждению; оно вообще выходит за рамки нашего чувственного опыта. Это — страдание сознания, которое пребывает в смятении, рождающемся из невежества. Это глубинная тоска, проистекающая от незнания реальности, от того, что на самом глубоком уровне своего существования мы живём во лжи. Некоторые буддисты предпочитают называть страдание «беспокойством», «разочарованием» или «неудовлетворённостью», но с моей точки зрения все подобные термины недолжным образом смягчают смысл этого понятия (не говоря уже о том, что к страданию первых двух родов они вообще неприменимы). Пробудившись хотя бы на мгновение, мы с особой остротой чувствуем контраст между тем, что Тругпа Ринпоче называл «исконной здравостью ума», и нашим обычным состоянием сознания, и тогда нам становится совершенно ясно, что привычное для нас состояние неведения и

растерянности есть не что иное, как страдание. Более того, мы сознаём, что это страдание — не только наш личный удел, но что ему подвержено неисчислимое множество живых существ во всех мыслимых мирах существования; и от понимания этого в нас рождается глубокое сострадание. Именно в этом всеобщем страдании невежества, в этой муке непробужденности коренятся все наши в общем-то условные, преходящие и непостоянные радости и беды.

Непостоянство, так же как и страдание, знакомо всем и каждому: эти свойства присущи всему бытию не только на глубинном, но и на самом обыденном, повседневном уровне. Даже на сугубо материальном плане нет ничего постоянного и непреходящего: наш физический мир, как свидетельствуют о том и данные науки, подвержен непрерывным изменениям и не имеет никакого прочного основания. И на эмоциональном уровне все мы также знаем в глубине души, что рано или поздно всему приходит конец и ничто в этом мире не вечно. И, однако, мы живём и действуем так, как если бы окружающий мир и мы сами были неизменной реальностью. Мы пытаемся удержать сущее в неизменности и привязываемся к нему, что неизбежно ведёт к страданиям. Непостоянство и страдание связаны друг с другом неразрывно, ибо непостоянство влечёт за собой перемены, распад и утраты. Медитация и практика сосредоточенности в повседневной жизни позволяют с полной ясностью осознать всю мимолётность наших переживаний, эмоций, мыслей и самого нашего сознания. Едва родившись, они тотчас исчезают, и вся их жизнь длится лишь краткий миг. Ни в основе их, ни в самом процессе их существования нет ничего постоянного, ничего надёжного и прочного. С абсолютной точки зрения, все явления внутреннего и внешнего мира лишены реальности бытия.

Из этого непостоянства, из этой неустойчивости всего сущего проистекает третье отличительное свойство сансары — отсутствие такой независимой и неизменной сущности, которую можно было бы назвать «я». Но даже тогда, когда отсутствие самости в нашем опыте и во внешнем мире становится для нас очевидным, нам по-прежнему не удаётся избавиться от глубокого убеждения в том, что внутри нас всё же заключено нечто реальное и непреходящее, — нам кажется, будто у нас в голове сидит некто, кому «принадлежат» наши мысли и переживания. Понять, что же на самом деле означают непостоянство и нереальность всего сущего применительно к нам самим, очень и очень непросто. Но колесо жизни наглядно показывает, что все явления в мире мимолётны и взаимозависимы: каждое из них имеет свою причину и, в свою очередь, становится причиной следующего явления. Следовательно, ничто не существует само по себе. И мы сами представляем собой сложнейшие

сочетания обусловленных и мимолётных явлений. Ни в себе самих, ни во внешнем мире мы никакими силами не отыщем ничего такого, что всегда оставалось бы неизменным.

Отсутствие «я» — самое сложное из трёх свойств сансары. В отличие от двух других, оно не проявляется со всей очевидностью в повседневной жизни; более того, может показаться, что оно противоречит нашему обыденному опыту. Но отчасти тому виной путаница в определениях. Следует иметь в виду, что, говоря об отсутствии «я», мы вовсе не имеем в виду «я» в обыденном смысле этого слова. В конце концов, Будда ведь не перестал говорить на обычном языке и не отказался от слов «я» и «ты». Он вовсе не отрицал существование индивидуальной «личности». По обыденному опыту каждому хорошо знакомо чувство того, что я — это я, а не кто-то другой, чувство, естественно вытекающее из самого существования тела и сознания и вполне нейтральное, лишённое собственнических устремлений. В таком смысле «я» — это всего лишь условное обозначение, нечто вроде отличительной метки или имени. Это всего лишь указание на личность, несущее в себе не больше эмоциональной или философской нагрузки, чем, скажем, слово «стол» или «стул».

Проблема возникает тогда, когда мы начинаем вкладывать в это обозначение некий дополнительный смысл. Каждому человеку свойственно инстинктивное и очень глубокое чувство того, что в самом средоточии нашего существа заключается нечто чрезвычайно ценное и в высшей степени уязвимое. И когда это эмоциональное убеждён не подкрепляется рассудочным вопросом: «Кто я?», — мы приходим к выводу, что существует некая «субстанция», придающая нам неповторимую уникальность и отличающая нас от других. Правда, с такой точкой зрения согласятся не все: на свете немало материалистов, не верящих ни в какое «средоточие нашей сущности». А западные мыслители, исследующие природу «я», не так давно выдвинули весьма интересную гипотезу, на первый взгляд довольно близкую к буддийским воззрениям: они предположили, что «я» — это всего лишь некое повествование, некая история, которую мы рассказываем сами себе с целью интерпретации своего опыта. Однако никакие рассуждения такого рода не избавят человека от эмоциональной привязанности к своему «я»: он по-прежнему будет вести себя так, как если бы «я» существовало в реальности. В основе сансарической жизни лежит эгоцентризм — не в оценочном, а в самом прямом смысле этого слова, то есть соотнесение всего и вся с собой как центром своего индивидуального мира. Это и есть сансарическое «я», или «эго». Это центростремительная, кристаллизующая тенденция, основанная на устойчивом чувстве «я» и «моё».

Кроме концепции «я», или «эго», мы нередко используем несколько отличное от неё понятие «души». Непосредственно воспринять душу мы не можем, однако многие верят в существование индивидуальной духовной субстанции, сохраняющейся после смерти тела. С буддийской точки зрения, оба эти понятия рождаются из одного и того же заблуждения. На основании того, что мгновение за мгновением и день ото дня мы остаемся сами собой, мы делаем вывод, что должно существовать некое постоянное и неизменное «я»; и по аналогии с повседневной жизнью мы предполагаем, что если существование наше продолжается и после смерти, то должна существовать некая бессмертная душа. В буддизме же понятие души считается всего лишь продолжением концепции иллюзорного, сансарического «я». Опять-таки, многие люди не верят ни в душу, ни в загробную жизнь, но это ни в коей мере не избавляет их от привязанности к своему «я».

Не отрицая существование повседневного опыта, Будда не отрицал и загробную жизнь. Однако само понятие жизни обрело в его учении принципиально новый смысл: он показал, что гипотеза существования «я» или «души» избыточна и доставляет одни неудобства. Все страдания, которые мы претерпеваем или причиняем другим, проистекают из нашей привязанности к «я» и «моё». Будда никогда не ставил проблему поисков истинного «я» или истинной сущности, потому что на практике подобные поиски лишь усиливают эту привязанность, побуждая нас распространять её на всё более и более тонкие уровни существования.

Живое существо — это временное сочетание разнообразных элементов, подверженное постоянным изменениям. Оно подобно реке, которая состоит из бесчисленных капель воды и вечно движется, не застывая ни на единое мгновение. То чувство непрерывности существования, которое мы переживаем как некое статичное состояние, в действительности представляет собой динамический процесс, непрерывный поток изменений. Поэтому ни в каком «я» мы на самом деле не нуждаемся: мы прекрасно обходимся без него. Ведь мы и есть не что иное, как этот поток, этот безостановочный и вечный танец жизни. И искать ещё «кого-то», кто танцует этот танец, просто не имеет смысла.

Но при этом в идее поисков нашей истинной сущности всё же содержится зерно глубокой, основообразующей истины. Наша истинная сущность — это потенциальная способность к просветлению, на санскрите — «*татхагатагарбха*», то есть «зародыш будды», нередко именуемый также «природой будды». Начиная реализовываться, эта потенциальная способность превращается в *бодхичитту* — «пробуждающееся сердце», или «пробуждающееся сознание». Поначалу бодхичитта остаётся относительной, сводясь лишь к стремлению достичь просветления самому

и помочь в этом всем прочим существам; но в конце концов обретается и окончательная бодхичитта — полное пробуждение сердца и сознания. Всё бытие есть не что иное, как всепроникающая и вездесущая природа будды. Но даже просто рассуждая о «природе будды», «зародыше будды и т. п.», мы рискуем снова попасть под впечатление, что речь идёт о некой субстанции или сущности, — тогда как в действительности природа будды не изъяснима ни в каких мыслимых понятиях и не сводима ни к каким аналогиям. О ней можно сказать только то, что это — пробужденность или состояние бодрствования. Она никому не принадлежит; она не может быть «моей» или «твоей», хотя иногда мы и позволяем себе такие вольные выражения, как «его природа будды». Природа будды обретается отдельными людьми и проявляется через отдельных людей, но в ней самой нет ничего личного или индивидуального. Проблема в том, что мы невольно думаем о ней как о «своей», тем самым безнадежно искажая её суть. И здесь мы снова сталкиваемся с практической и эмоциональной стороной того явления, которое обозначаем словом «я»: «я» — это не просто некий абстрактный принцип, а нечто, затрагивающее нас очень глубоко. Мы инстинктивно думаем: «Это — моя природа будды» или «Это — моё истинное «я»», — тогда как сама подобная мысль свидетельствует, что мы до сих пор не свободны от «я» ограниченного, личного, сансарического.

Но мы — вовсе не «ничто». Не следует полагать, будто, освободившись от эгоцентризма, мы исчезаем без следа. Это нигилистическая концепция, которую Будда решительно осуждал. Он утверждал даже, что преодолеть нигилизм ещё труднее, чем справиться с противоположной крайностью — верой в вечное «я». Выходя за пределы «я», мы сохраняем бытие: мы по-прежнему здесь, мир по-;прежнему здесь, и мы по-прежнему воспринимаем его на опыте.; Кто-то же должен остаться, чтобы выражать истину, проявлять любовь и сострадание и совершать просветлённые деяния! В некоторых сутрах и тантрах это состояние трансцендентного бытия называется «великим «я»». Эпитет «великий» обычно указывает на то, что понятие, к которому он приложен, превосходит пределы и своего обыденного смысла, и своей противоположности. Таким образом, «великое «я»» превосходит одновременно и «я», и его отрицание; оно не имеет ничего общего с нашими обыденными представлениями о «я» и «не-я». Это — парадокс, неразрешимый для ума, мыслящего в субъект-объектных категориях.

«Великое «я»» — это не Бог. Как в масштабе повседневного индивидуального существования мы не нуждаемся ни в каком «я», так и в масштабе космическом не возникает нужды ни в каком централизующем начале. Есть лишь протекание безличного бытия, дополнять которое неким

высшим властителем, творцом или правителем не имеет смысла. В отсутствие же фиксированного центра или точки отсчёта сознание становится вездесущим и всеобъемлющим, что всё возникающее в нём признаётся «просто таковым». Это и есть пробужденное состояние сознания.

В буддизме мы не найдём никакого аналога понятию «я», принятому в современной психологии, не найдём концепции самодостаточного, т. е. не служащего духовной цели, развития зрелого, гармоничного и целостного «я». Подобные идеи вообще сравнительно новы даже в истории западной мысли), поэтому в том, что Будда не обращался к ним, нет ничего удивительного. Но как же нам соотнести их с буддийским подходом? Следует принять во внимание, что качества, присущие полноценно развитой личности, в основе своей совпадают с качествами, необходимыми для успешной медитативной практики. Буддизм постоянно напоминает о заложенном в нас огромном потенциале, о тех поистине уникальных возможностях, которые открыты перед нами как представителями человеческого рода, и о том, как несправедливо было бы порицать человеческую природу или стыдиться того, что мы родились людьми. Так что проблема развития я в противовес духовному развитию возникает лишь тогда, когда в этих вопросах мы исходим из ложных предпосылок. Качества и функции «психологического «я»» сами по себе нейтральны. В сочетании с центростремительной тенденцией (которая, кстати сказать, в большинстве направлений современной психологии признаётся совершенно нормальной) они принадлежат миру сансары. Проявляясь же искренне и свободно в состоянии открытого сознания, они превращаются в характеристики бодхичитты. С буддийской точки зрения, полноценно развитой личностью можно считать только будду. Буддист стремится к максимально полной реализации человеческого потенциала. При пробуждении все черты личности, которые были присущи нам в состоянии невежества, приобретают просветлённое качество. Будды вообще не могли бы являться в мире, не обладай они отличительными чертами и индивидуальными свойствами; но при этом все будды по природе своей едины.

Некоторые специалисты по раннему буддизму отмечают, что представления о «я» или душе, бытовавшие в Индии во времена Будды, существенно отличались от наших. Но к единому мнению по вопросу о том, в чём конкретно заключались эти представления, исследователи не пришли. По одной версии, Будда под этим понятием подразумевал универсальное, безличное «я» Упанишад; другие полагают, что он отталкивался от более простых и распространённых в народе воззрений — быть может, даже анимистических. Вопрос о том, в каком именно

контексте Будда вёл свои рассуждения, действительно очень интересен, но, как представляется, не так уж важен в плане практического применения его идей. В конце концов, не следует забывать, что буддизм распространился далеко за пределы Индии и получил широкое признание в совершенно иных культурах (таких, например, как китайская или японская), имевших иные представления о «я» и душе, да и в современной западной культуре имеет важное значение.

Более того, современное западное представление о целостном «я» очень помогает в изложении учения о дхарме: оно позволяет кратко обозначить то, для чего не находится термина в традиционном буддийском лексиконе. Поэтому современные буддийские учителя употребляют слова «я» и «эго» гораздо чаще, чем соответствующие описательные выражения встречаются в канонических текстах. Придерживайся они традиции, им пришлось бы говорить о пяти скандхах (см. главу 6) или пяти ядах (см. главу 7), либо использовать термин, который переводится как «присвоение «я»»¹ и обозначает веру в «я», понятие «я» не как абстракцию, а как глубоко прочувствованное, инстинктивное убеждение. Тругпа Ринпоче обычно говорил об «эго», противопоставляя его «не-эго» или «отсутствию «эго»». Так он давал понять, что имеет в виду не столько философское понятие «я» или души, сколько личное, эмпирическое, эгоистическое «я» повседневной жизни — иначе говоря, тот материал, с которым нам приходится работать здесь и сейчас.

Поэтому на вопрос, «кто» именно достигает освобождения, неправильно отвечать «я». В действительности совершается не освобождение «я», а освобождение от «я». Если мы будем продолжать спрашивать «кто?», то всякий раз будем находить лишь очередное я, освобождающееся от «я». Сколько бы мы ни пытались отыскать последнего в этой цепи «наблюдателей», последнего реципиента опыта, мы лишь будем создавать всё новые и новые воображаемые «я». Вот почему на уроках, посвящённых медитации, Тругпа Ринпоче всегда ставил акцент не на сосредоточении, а на «отпускании». В дальнейшем мы увидим, что именно установка на «отпускание» лежит в основе одного очень важного совета, постоянно повторяющегося в тексте «Освобождения посредством слушания». «Отпускание» — это ослабление хватки, с которой мы сжимаем всё, что себе присвоили; это снятие напряжения, вызванного тем, что мы постоянно за что-то держимся и цепляемся, тогда как на самом деле держаться не за что. «Отпускание» — это опустошение, освобождение, очищение от всевозможных иллюзий, представлений и умопостроений. И в конечном счёте процесс «отпускания» приведёт нас к открытию пустоты, именуемой на санскрите «шуньята».

¹ санскр. *ахамкара*; переводится также как «создатель «я»». — *Примеч. перев.*

Пустота — это средоточие буддизма. Подобно «отсутствию самости», пустотность всего сущего означает, что в мире нет ничего устойчивого и реального, нет ни одного явления, которое обладало бы независимым существованием. Однако пустота не есть отрицание. Пустота — это творческий источник всего иллюзорного существования. Это нулевое (*шунья*) измерение, из которого возникает и в котором растворяется всё сущее. Без пустоты не существовало бы ничего. Но при этом без иллюзорного существования не было бы и пустоты. Понятие «пустоты самой по себе» не имеет смысла: это было бы чистое не-существование. Рассуждая о пустоте на сугубо теоретическом уровне, мы быстро придём к абсурдным выводам. Постигание пустоты — это внутренний опыт, из которого на смену нашим привычным устоявшимся представлениям о сущем рождается понимание истинной сути вещей. Но это не значит, что обыденный здравый смысл становится ни на что не годен! Восприятие мира у пробужденного человека лишь очищается от всех искажений и неясностей, порождённых ложными представлениями, оставаясь при этом вполне «человеческим». В пустоте непрерывно возникают всё новые и новые явления, сущность которых — пустота. Это положение о неразрывной связи между пустотой и явлениями сущего позволяет избежать обеих крайностей — как нигилизма (доктрины не-существования¹), так и этернализма (учения об абсолютности существования²).

С точки зрения «эго», пустота действительно представляется полным уничтожением, поскольку восприятие пустотности всего сущего есть не что иное, как опыт «отсутствия «эго»». Чтобы войти в это состояние, необходимо совершить прыжок в неизвестность, грозящий нам утратой чувства собственного существования. Полное «отпускание» подобно смерти, и этому-то и посвящён весь трактат «Освобождение посредством слушания». Пустота — это состояние полной открытости, всеохватности и свободы. В ней снимаются все ограничения и проблемы индивидуального существования; границы между внутренним и внешним растворяются, и всё сущее внезапно открывается перед нами в своей природной чистоте и совершенстве, свободным от разделения на субъект и объект. Эта сияющая ясность, в которой все феномены предстают как они есть, являя при этом свою сущностную пустоту, называется *сиянием*. Как мы увидим в дальнейшем, *сияние* — это ключевое понятие всей «Тибетской книги мёртвых».

В различных философских школах буддизма понятие пустоты трактуется по-разному, и этой теме посвящено множество трудов. Все эти

¹ Санскр. *укчедавада*. — Примеч. перев.

² Санскр. *шаиватавада*. — Примеч. перев.

расхождения связаны с тем, что буддийский мыслитель в ходе совершенствования проникает в сущность сознания всё глубже и глубже, благодаря чему, в свою очередь, глубже и утончённее становится опыт постижения пустоты. От исходного понимания концепции «не-я» философ-буддист приходит к успокоению в истинной сущности сознания — сияющей пустоте. Пустота — это не просто «вакуум», остающийся после того, как сознание очищается от всех иллюзий. Подобно самому сознанию, пустота — это непрерывный процесс, живая сущность каждого переживаемого мгновения.

Мудрость¹, именуемая «матерью будд», есть не что иное, как понимание пустоты. В этом и заключается великая тайна пробуждения. Все будды рождаются из этого откровения пустоты, ибо только мудрость пустоты способна породить просветление. Мудрость — это живое восприятие реальности пустоты, преображающее всю нашу жизнь. Мудрость — это непосредственная, полная и живая убеждённость в том, что никаких самостоятельных и обособленных вещей в мире не существует. В символике ваджраяны, как мы узнаем из части II этой книги, пустота и мудрость считаются женским началом просветления, неразрывно связанным с мужским началом, воплощённым в сострадании и применении «искусных средств», или методе.

Сострадание² — это не просто жалость и сочувствие, а активная сила. Это энергия, неустанно трудящаяся над искоренением причин страдания и самопроизвольно рождающаяся из откровения пустоты, так как для того, кто постиг пустоту, границы между собой и другими исчезают. Сострадание — это абсолютная восприимчивость, безусловная любовь и безграничная забота обо всём сущем. Это — естественное внешнее выражение того блаженства, которое несёт с собою просветление. Даже в обыденной жизни чувство счастья и полной удовлетворённости пробуждает в нас любовь ко всему миру и стремление выразить эту любовь. Применение же «искусных средств»³ — это способ воплощения сострадания на практике, просветлённая деятельность, направленная на устранение страданий и приведение всех существ к наивысшему благу.

Пустота и сострадание тесно связаны между собой. Связь эту уподобляли связи между пламенем и исходящим от него светом или связи между деревом и листьями. Внешнюю деятельность можно считать подлинно просветлённой лишь тогда, когда она проистекает из понимания, что в действительности, то есть с точки зрения абсолютной реальности,

¹ Санскр. *праджня*. — Примеч. перев.

² Санскр. *каруна*. — Примеч. перев.

³ Санскр. *упайя*. — Примеч. перев.

ничего не делается и делаться не должно. Однако при этом пробужденное сердце чувствует страдания всех непробужденных существ как свои собственные. Благодаря мудрости бодхисаттва понимает, что сансара есть иллюзия, а благодаря состраданию — помогает тем, кто ещё пребывает во власти этой иллюзии. Оба эти качества идут рука об руку. Но это не значит, что проявлять сострадание невозможно, пока мы не обрели мудрость. Понимание пустоты углубляется именно состраданием и применением «искусных средств» на протяжении всего пути. Эти качества вырастают друг из друга, поддерживают и вдохновляют друг друга; это — два неотъемлемых и неразрывно связанных между собой аспекта пробужденного состояния.

Бодрствование, просветление, или полное освобождение, — это непреходящее и нерушимое состояние. Символом его выступает *ваджра* (гиб. *дордже*) — ритуальное орудие, от которого получила своё название ваджраяна. Санскритское слово «*ваджра*» имеет значения «молния» и «алмаз». В качестве молнии это чудесное божественное оружие, обладающее непреодолимой силой и мощью.

В качестве алмаза это чистейший и прочнейший драгоценный камень: алмаз режет любое вещество, но сам алмаз невозможно разрезать ничем. Каноническое изображение ваджры — это стилизованный перун, оружие Индры, ведического бога неба. Ваджра изображается в виде сферы, из которой исходят противоположно направленные симметричные пучки зубцов (от пяти до девяти в каждом пучке). Первоначально эти зубцы трактовались как молнии, но их можно понимать и как лучи света, бьющие из алмаза. Могут они принимать и другие символические значения, в зависимости от количества и от общего контекста изображения. Пучки, содержащие по пять зубцов, нередко символизируют пять пар главных будд мужского и женского пола — чистые проявления мудрости и сострадания, молниеносно рождающиеся из сияющей пустоты.

Попытавшись проникнуть в смысл слова «освобождение», мы смогли рассмотреть множество важных положений буддийского учения. Теперь, подводя итоги, можно сказать, что буддийское «освобождение» — это освобождение от сансары, отличительными свойствами которой являются непостоянство, страдание и отсутствие самости. Это пробуждение от иллюзии, избавление от ошибочного представления о себе как обособленных, реально существующих и самостоятельных существах. Это освобождение от страдания, ведущее к великому блаженству; освобождение от отсутствия самосознания, ведущее к обретению великого «я»; освобождение от непостоянства, позволяющее обрести непреходящую реальность природы ваджры.

В текстах, которым посвящено данное исследование, освобождение

часто именуется «великим освобождением». Термин этот подобен понятиям «великое блаженство» и «великое «я»»: он означает не просто свободу как противоположность рабству, а нечто, лежащее за пределами обоих этих явлений, т. е. превосходящее не только рабство, но и свободу в обычном понимании. С точки зрения наивысшей истины, никакой иллюзии нет и не было, а потому нет и нужды пробуждаться от неё. Ни заточения, ни свободы в действительности не существует. В этом и заключается скрытый смысл «самоосвобождения» — ещё одного понятия, часто встречающегося в текстах школы нингма. В конечном счёте, всякое освобождение есть самоосвобождение. Буддийский путь предусматривает множество различных подходов и методов, но всё это лишь разные дороги к единой цели — освобождению. Подходы эти не диктуются нам извне какими-либо авторитетными лицами: они соответствуют нашим индивидуальным нуждам и способностям и развиваются естественным образом на основе наших личных воззрений и установок по отношению ко всему буддийскому пути. Иногда мы избираем путь отречения, иногда — путь очищения, иногда — путь преображения; и любому из этих подходов могут сопутствовать вспышки непосредственного постижения истины. Но не следует забывать, что само по себе сознание изначально было и остаётся чистым, совершенным, пробужденным и свободным. Самоосвобождение — это спонтанное постижение того, что в действительности мы были свободны всегда. Традиционный символ освобождения — змея, естественно и легко разворачивающая свои кольца. Используя метафору Трунгпы Ринпоче, можно добавить, что в момент освобождения окончательно распутывается змеиный клубок понятийного мышления»¹.

¹ Чогьял Трунгпа. «Лучшая мысль — первая мысль» (Chogyam Trungpa, *First Thought Best Thought*. Boulder, Shambhala, 1983, p. I).

СЛУШАНИЕ: СИЛА НИСХОЖДЕНИЯ

Второе ключевое слово в названии трактата — «слушание». Утверждается, что достичь освобождения можно посредством слушания этого текста в состоянии бардо. Как же можно освободиться, просто слушая некий текст, и как мёртвый может слушать, что ему читают?

Мы уже знаем, что живое существо, согласно буддийским воззрениям, представляет собой постоянный поток мгновений осознания — поток, который не прерывается на тонком уровне и после смерти физического тела. Кроме того, изучая схему колеса жизни, мы видели, что физические аспекты существования неразрывно связаны и переплетены с нефизическими: сознание и материя имеют один и тот же источник. С научной точки зрения, существование сознания определяется существованием мозга и центральной нервной системы. На этом основании некоторые современные западные буддисты начинают даже ставить под сомнение саму идею перерождения. Однако при таком подходе в расчёт принимаются только плотные, внешние проявления тела и сознания (см. главу 9)¹. Этот зримый и осязаемый уровень существования — единственный, с которым мы соприкасаемся в повседневной жизни. Его можно уподобить вершине айсберга, виднеющейся над поверхностью океана.

Тот, кто никогда не соприкасался в медитации с более тонкими уровнями, может и вправду полагать, что смерть влечёт за собой полное угасание сознания. Но в буддизме смерть понимается как отделение тонкого уровня от плотного. Поток сознания по-прежнему поддерживается на тонком уровне и несёт в себе так называемые кармические «отпечатки»², то есть потенциальные последствия прошлых действий, семена, которые постепенно созреют и, когда сложатся надлежащие обстоятельства, приведут к результату в виде нового тела и сознания.

Чтобы проникнуть в смысл «Освобождения посредством слушания», необходимо предварительно понять, как действует закон кар-ми. Посмертное существование, как его понимает буддизм, не имеет ничего

¹ Эта проблема подробно обсуждается в книге ныне здравствующего Далай-Ламы «Сон, сновидения и умирание» (*Sleeping, Dreaming and Dying*, The Dalai Lama, Wisdom Publications, Boston, 1997; см. особ. стр. 165—170.

² Санскр. *самскара*. — *Примеч. перев.*

общего с наказанием, судьбой или высшей силой. Оно целиком и полностью определяется нашими собственными действиями. Конкретный характер нашей загробной жизни — это частное проявление универсального закона, принципа вселенской справедливости. Если мы хотим познать свои прошлые жизни, говорил Будда, достаточно лишь взглянуть на своё нынешнее воплощение, ибо и нём заключены последствия прошлого. Точно так же можно и проникнуть в тайну своей будущей жизни, изучив свои нынешние действия, ибо в них заключены причины будущего. Это, конечно, не значит, что в наших силах механически составить исчерпывающий список причин и следствий: внешние факторы и действия других людей тоже играют в нашей судьбе немалую роль, и это изобилие переменных не позволяет нам делать точные предсказания, особенно в том, что касается внешних событий и обстоятельств. Однако ответственность за нашу реакцию на эти обстоятельства и за то, как мы с ними обращаемся, лежит всецело на нас.

Наблюдать механизмы причинно-следственных связей можно главным образом во внутреннем мире — мире наших мыслей и эмоций, привычек и реакций. Карма действует и от мгновения к мгновению, и на больших промежутках времени. Всякая мысль или эмоция, возникающая в нашем сознании, влечёт за собой те или иные последствия; она оставляет после себя след, который, в свою очередь, может порождать себе подобные следы. Гнев порождает гнев, желание порождает желание. Если какая-либо негативная реакция становится привычной, то включается бесконечный, циклический процесс взаимопорождающих причин и следствий: причина влечёт за собой следствие, которое, в свою очередь, становится причиной, похожей на первую, и так далее, до бесконечности. То, что поначалу казалось совершенно безобидным всплеском раздражения или досады, может в конечном счёте отравить нам жизнь на много часов и даже дней.

Но, к счастью, закон кармы столь же эффективно действует и в позитивном направлении. Счастье порождает ещё большее счастье — мы радуемся сами и приносим радость другим. Выражение сочувствия или доброе дело создают условия для новых добрых дел. Может показаться, что рассуждать о карме было бы удобнее в категориях достаточно важных добрых или дурных поступков, предопределяющих соответственно счастливое или несчастливое перерождение. Однако в действительности наша дальнейшая судьба непрерывно формируется самым обычным, заурядным и почти незаметным ходом мыслей. Мечты и подсознательный внутренний монолог, привычные мысли и повседневные заботы безостановочно творят нашу карму и поддерживают в нас чувство «я».

Прервать эту «цепную реакцию» кармы и сломать привычную схему можно в любой момент. В любое данное мгновение нет ничего важнее

самого этого мига. Несмотря на то, что могучее совокупное давление кармических сил постоянно толкает нас вперёд, а в потоке нашего сознания созревают бесчисленные кармические семена, всё же в любой момент мы имеем дело только с этим данным моментом, и мысли рождаются в нашем сознании не всё одновременно, а одна за другой. Как гласит китайская пословица, дорога в тысячу ли начинается с одного шага. Учение о карме — это принцип абсолютной личной ответственности за свою судьбу. Возможно, нам волей-неволей придётся претерпеть последствия своих прошлых ошибок, но никто не заставляет нас повторять эти ошибки вновь и вновь. И что бы ни происходило в прошлом, учение о карме вселяет в нас уверенность, что приступить к изменению дальнейшего хода своей жизни мы можем прямо сейчас, именно в это текущее мгновение.

Карма идёт рука об руку с нашим «я». С точки зрения абсолютной реальности, карма так же иллюзорна, как и «я»; но до тех пор, пока мы не избавились от глубоко укоренившейся веры в существование «я», мы подвластны и законам кармы. До тех пор, пока живое существо не достигло просветления, в потоке его сознания присутствует чувство «я», а следовательно, его карма продолжает формироваться. Карма, цепь причин и следствий, связывает воедино наше прошлое, настоящее и будущее, а предыдущие воплощения — с нынешней и грядущими жизнями. Привязанность к «я» сохраняется даже при отделении сознания от физического тела, так что в посмертный период «отлетевшее» сознание по-прежнему чувствует себя всё тем же «я», что и при жизни. Здесь важно понимать, что это «я» всегда остаётся иллюзорным, в каком бы контексте о нём ни шла речь, — в связи ли с прошлой инкарнацией, со вчерашним днём, с настоящим моментом, с днём завтрашним, с состоянием бардо или с дальнейшими перерождениями. Если мы усвоим это по-настоящему, то вопросы о том, как может личность существовать после смерти и «кто» же всё-таки перерождается, покажутся нам уже не столь загадочными. Просто-напросто на смену одной иллюзии приходит другая. Так имеет ли смысл задаваться вопросом, одинаковы они или нет? Имеем ли мы право утверждать, что они различны? Единственная разгадка всех этих тайн жизни и смерти — в том, чтобы рассеять породившую их иллюзию.

Нет никакой индивидуальной сущности, переходящей из одной жизни в другую. Есть лишь непрерывный поток изменений. То «я», которым мы мыслим себя в нынешнем воплощении, не тождественно «я» предыдущей инкарнации или «я», которому предстоит родиться в очередной жизни. Но все эти прошлые, настоящие и будущие «я» связаны воедино иллюзией самости и кармическими «отпечатками», поддерживающими эту иллюзию из жизни в жизнь. В следующем «моём» воплощении родится некто, чьи

существование, характер и судьба будут определяться «моими» нынешними поступками. До тех пор пока мы будем по-прежнему верить в «я», карма и перерождение останутся для нас реальностью. Но в тот момент, когда мы увидим, что «я» не существует, цепь разорвётся.

Как ни странно, многие люди с интересом читают «Тибетскую книгу мёртвых» только потому, что в ней описываются удивительные вещи, ожидающие нас после смерти, и потому, что она вселяет в нас надежду получить «новый шанс» в будущей жизни, — тогда как на самом деле изложенное в ней учение призвано помочь нам вырваться из всего этого круговорота рождений и смертей! Сам факт попадания в бардо свидетельствует о том, что человек ещё не достиг освобождения, а следовательно, всё ещё находится во власти кармы. В состоянии бардо возникает чувство «я», привязанное причинно-следственной цепью к предшествующей жизни. Тонкие «отпечатки», или следы прошлого, сохранившиеся в сознании, порождают ощущение, будто у нас по-прежнему есть тело, подобное тому, которое было при жизни, и наделённое всеми чувствами. Это очень похоже на ощущение собственного тела, которое бывает во сне. В сновидениях мы не пользуемся телесными органами зрения и слуха, но по-прежнему «видим» и «слышим». Схожие процессы протекают и в бардо. В каком бы виде ни поступала информация к существу, пребывающему в бардо, она интерпретируется как зрительные или слуховые ощущения.

В трактате «Освобождение посредством слушания» говорится, что сознание недавно скончавшегося человека некоторое время пребывает неподалёку от тела и может видеть и слышать всё происходящее. Человек чувствует обстановку вокруг своего трупа и по-прежнему испытывает привязанность к своему бывшему телу; поведение присутствующих людей может сильно повлиять на его состояние. Очень важно, чтобы в этот период родные и друзья сохраняли спокойствие. Если они поддадутся страху или безутешному горю, начнут лицемерить, станут ссориться между собой из-за наследства или не проявят должного усердия при выполнении погребальных обрядов, все эти отрицательные эмоции многократно усилятся в восприятии усопшего и вселят в него страх, гнев и замешательство. Но если друзья и родные смогут окружить тело атмосферой спокойствия, теплоты и оптимизма, эти чувства также передадутся покойному и очень ему помогут. Трунгпа Ринпоче неоднократно подчёркивал, что это — самый лучший из даров, какие мы только можем поднести усопшему.

Чтение трактата «Освобождение посредством слушания» и, в особенности, связанных с ним стихов, которые в сжатом виде содержат суть всего учения, успокоит живых и придаст им сил в это нелёгкое время.

Само по себе это уже пойдёт на пользу усопшему, даже если тещу и слушателям будет казаться, что связь с ним прервана. Правда, для того чтобы ввести сознание другого человека в состояние покоя и ясности, нужно погрузиться в это состояние самому. Поэтому дотянуться до сознания умершего, отлетающего всё дальше и дальше от былой жизни, и направить его на верный путь удаётся, как правило, только искусному мастеру. И всё же при удачном стечении обстоятельств, при условии, что сознание тещи достаточно устойчиво, а сознание покойного — достаточно восприимчиво, привести последнего к освобождению может сама сила, заложенная в словах учения. Считается, что сознание становится неизмеримо яснее, когда его больше не стесняют ограничения плотноматериального тела, так что усопший без труда поймёт и запомнит основные наставления.

В трактате несколько раз повторяется, что это учение — лишь напоминание о том, что уже показывали усопшему учителя и что он сам испытал в медитациях. Неоднократно подчёркивается также, как важна прижизненная практика; нам, живым, рекомендуется читать и заучивать текст трактата наизусть, чтобы содержание его стало знакомым и привычным. Учение, изложенное в нём, следует усвоить так глубоко, чтобы оно не забылось ни при каких обстоятельствах — даже если за нами будут гнаться семь собак или сотня убийц!

Таким образом, трактат «Освобождение посредством слушания» — это своего рода памятка. И в этом качестве он стремится пробудить в усопшем воспоминания на самых разных уровнях понимания и осознания. В критической ситуации сознание возвращается к тому опыту, который затронул его когда-то глубже всего, оставил в памяти самый глубокий отпечаток; но знать заранее, к чему именно мы обратимся в таких обстоятельствах, невозможно. Поэтому через весь текст проходит простейшая и недвусмысленная рекомендация: «распознай!». Это — самый лучший путь, но он же и самый трудный. Тем, кто при жизни служил какому-либо божеству, рекомендуется узнавать во всех посмертных видениях проявления этого божества — божества, которое в действительности есть не что иное, как пробужденное состояние самого умершего. Тем же, у кого нет божества-хранителя, советуют полагаться на Авалокитешвару — воплощение сострадания. Снова и снова мы встречаемся с основополагающим учением о пустоте и сострадании: ничто из того, с чем ты можешь столкнуться, не обладает реальностью бытия, так что нет смысла ни отвлекаться на все эти видения, ни пугаться их. И ты сам — лишь одна из форм пустоты, поэтому ничто не может повредить тебе: пустота не может причинить вреда пустоте. Посвяти все свои помыслы и все свои действия благу других существ и стремись ради них к

просветлению.

Итак, эти наставления призваны напомнить усопшему то, что он знал при жизни. Однако утверждается также, что текст этот представляет собой «учение, просветляющее без медитации, учение, освобождающее посредством одного только слушания». В предисловии к «Тибетской книге мёртвых» Трунгпа Ринпоче писал: «Освобождение и данном случае означает, что всякий, кто соприкасается с этим учением — неважно, сомневаясь в нём или искренне его принимая, — испытывает мгновение просветлённости благодаря заключённой в этих сокровищах силе нисхождения».¹

«Нисхождение» — понятие, играющее чрезвычайно важную роль в системе ваджраяны. Этим словом Трунгпа Ринпоче предпочёл передать санскритский термин «адхиштхана», который обычно переводят как «благословение». Полностью удовлетворительного эквивалента ему в английском языке нет, и чтобы проникнуть в смысл этого загадочного, но исключительно важного явления, лежащего в основе всей практики ваджраяны, мы проанализируем его обозначения на санскрите и тибетском языке. Санскритское слово в буквальном переводе означает «вышестояние» и выражает идеи овладения чем-либо, нахождения внутри чего-либо, присутствия, защиты и владычества. Аналогичный тибетский термин буквально означает «захлестывающая волна» или «половодье великолепия и силы». Трунгпа Ринпоче объяснял, что нисхождение — это возникновение особой атмосферы, в которой мы глубоко и непосредственно воспринимаем овладевающую нами могучую силу. Он уподоблял это явление чувству, которое испытывает птенец, когда мать укрывает и защищает его своими крыльями. Термином «нисхождение» он также иногда передавал санскритское слово «абхисеха», которое означает благословение (или вверение полномочий) на тантрическую практику. Абхисеха — это частная церемониальная разновидность адхиштханы; два эти термина тесно связаны между собой и в тантрах иногда употребляются как синонимы.

Понять идею адхиштханы можно на примере из повседневного опыта. В сущности, её можно свести к обычному общению между людьми, но при этом следует иметь в виду, что само общение никогда не сводится к явному обмену информацией при помощи слов и действий. В детстве мы перенимаем от родителей и других заботящихся о нас людей далеко не только то, что они сообщают нам словами. Мы не только получаем от них необходимые знания и навыки: они оказывают глубокое влияние на всю

¹ «Тибетская книга мёртвых» (Franchesca Fremantle and Chogyam Trungpa, *The Tibetan Book of the Dead*, Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. xi).

нашу дальнейшую жизнь. В определённом смысле они «овладевают» нами и «поселяются» внутри нас. Дети гораздо восприимчивей взрослых, они легче впитывают все влияния, и хорошие, и дурные. Однако даже взрослый человек постоянно учится у окружающих, попадая под их влияние, и, не осознавая того, постоянно воспринимает адхиштхану в самых разных её проявлениях. Лучшие из учителей непроизвольно излучают силу адхиштханы, передавая ученикам свои знания и опыт. Влюблённые обмениваются адхиштханой, посвящая друг друга в свои интересы и включаясь в дела друг друга. Элементы адхиштханы в той или иной степени содержатся во всех межчеловеческих отношениях, как позитивных, так и негативных.

Однако здесь речь идёт об адхиштхане как «нисхождении» силы тантрического гуру. На Западе сама идея отношений «гуру—ученик» приживалась с превеликим трудом и немалыми потерями, да и на Востоке ей приходилось переживать нелёгкие времена. Но хотя отношения эти чреватые недопониманием и злоупотреблениями с обеих сторон, истинная сущность их во все времена остаётся возвышенной и глубокой. Сущность эта не имеет ничего общего с отношениями господства и подчинения. В основе её лежит адхиштхана, рождающаяся из бескорыстной любви и принимаемая с искренней верой и открытым сердцем. Истинное предназначение гуру — излучать адхиштхану.

Можно задаться вопросом: если просветлённость — качество нашей истинной природы, то разве нельзя обрести её без посторонней помощи? На первый взгляд, резонно было заявить, что на самом деле мы ничего ни от кого не можем получить и не должны никого называть «учителем». Действительно, все мы — будды. Но ведь мы этого не понимаем! Если мы способны достичь освобождения собственными силами, то почему до сих пор этого не сделали? Почему это так трудно? Почему жизнь за жизнью, век за веком мы по-прежнему остаемся в плену иллюзий?

Просветление действительно заключено внутри нас, однако явиться изнутри оно не может, ибо своими силами мы не можем освободиться от привязанности к «я». «Эго» не способно рассеять свою собственную иллюзорность; оно не может уничтожить само себя. При попытке вступить на путь ваджраяны западные люди нередко попадают в тупик, подозревая, что от них скрывают какие-то секреты, что им «не позволено» заниматься тем-то и тем-то, и т. п. На самом же деле проблема в том, что некоторые медитативные техники просто не работают в полном объёме, когда мы прибегаем к ним. Просто по собственному желанию и пытаемся освоить их только для себя. Некоторую ограниченную пользу из них можно извлечь: они приоткроют нам кое-какие тайны и, возможно, даже пробудят в некоторых из нас кое-какие сверхъестественные способности,

но претворить смятение в мудрость и пробить брешь в каменных стенах «эго» они не смогут. Ничего «запретного» в этих практиках нет; однако для того чтобы они работали эффективно, мы должны преодолеть психологический барьер. Мы должны сознавать, что получили разрешение и точные, надёжные наставления от авторитетного лица. Иначе говоря, должно состояться истинное «нисхождение», а для этого между учителем и учеником должны установиться доверительные отношения. С адхиштханой ученик воспринимает от гуру подлинную и глубокую уверенность в своих силах. И чем больше мы доверяем своему гуру, тем глубже становится наша уверенность в себе, а тем самым наша врождённая природа будды постепенно раскрывается всё полнее.

Гуру — это «прозрачный» учитель, беспрепятственно пропускающий сквозь себя сияние пробужденного состояния. В момент «нисхождения» сознание гуру должно соприкоснуться и слиться воедино с сознанием ученика. Гуру и ученик должны стать единым целым. Вот почему говорят, что гуру лишь возвращает нам то, что с самого начала было нашим.

В трактате «Освобождение посредством слушания» сила адхиштханы заключена изначально, потому что этот текст — терма. Учение, изложенное в нём, исходит непосредственно от Гуру Ринпоче (Падмакары) и исполнено всей мудрости, сострадания и силы его живого присутствия. Вся сосредоточенная сила его замысла и устремления наделяет термы способностью освобождать воспринимающие существа. В каком-то смысле можно утверждать, что Гуру Ринпоче сам присутствует при всяком чтении трактата. Это ощущение непосредственности и свежести, сохраняющееся в термах, — одна из веских причин для поддержания всей традиции «сокровищ». Любая доктрина со временем забывается, цепь преемственности может прерваться в любой момент, а в тексты рано или поздно могут вкрасться искажения; но всякий раз, когда открывается новая терма, мы возвращаемся с её помощью к самим первоисточкам учения, к первоначальному пробужденному сознанию. И всякая новооткрытая терма облечена той же полнотой авторитетности, что и величайшее сокровище, найденное в былые времена.

Вот что говорится об «Освобождении посредством слушания» в самом трактате: «Встретиться с этим [наставлением] — великое счастье. Всем, кроме тех, кто рассеял покровы заблуждений и развил в себе добродетели, встретиться с ним нелегко». Иными словами, трактат этот попадает в руки далеко не каждому. Если вам вообще довелось слушать или читать его, то, значит, в этой или в прошлых жизнях у вас образовались с ним какие-то кармические связи. Даже если вы просто купили его в магазине, это не случайность. Связи, накапливающиеся в ходе всех бесчисленных циклов существования, играют в нашей судьбе очень важную роль. Силою их

зарождаются кармические «семена», которые могут созреть в любой момент — опять же, под влиянием этих связей. Вот почему Трунгпа Ринпоче говорил, что всякое соприкосновение с этим учением порождает мгновение просветлённости: мы воспринимаем заключённую в нём силу, даже если в неё не верим. Это не значит, что в такое мгновение мы полностью просветляемся. Смятение, царящее в нашем сознании, скорее всего помешает нам распознать эту моментальную вспышку, но семя пробуждения будет посеяно и рано или поздно принесёт плоды. И в этом, как утверждают тантры, никакого сомнения быть не может.

* * *

Освобождение посредством слушания — это лишь один из шести путей к освобождению, признанных в традиции ньянга. Остальные пять путей таковы: освобождение посредством видения, освобождение посредством прикосновения, освобождение посредством вкушения, освобождение посредством воспоминания и освобождение посредством ношения. И на каждом из этих путей сила адхистханы, исходящей от Гуру Ринпоче, воплощения всех гуру> потенциально способна вызвать такую же вспышку спонтанного самоосвобождения.

Освобождение посредством видения достигается видением предметов-терм — изваяний, картин, символических схем или текстов. Текст «Освобождения посредством слушания» входит также и в эту категорию, ибо в нём самом говорится:».. это глубокие наставления, освобождающие посредством видения, слышания или чтения». Освобождение посредством видения может быть также достигнуто при явлении самого Гуру Ринпоче во сне или видении: согласно учению ньянги, чтобы освободиться, достаточно лишь увидеть его лицо.

Освобождение посредством прикосновения достигается с помощью супруга или партнёра в тантрической практике. В супруге воплощена вся святость объективного мира и вся мнимая «инородность» вдохновения. На высших ступенях тантры отношения между возлюбленными приобретают важнейшее значение: они помогают окончательно избавиться от эгоистических представлений о достижении просветления исключительно своими силами. Мужчина воспринимает свою спутницу как *дакини* — воплощение просветлённой женской энергии, а для женщины её возлюбленный предстаёт как *дака* или *херука* — воплощение просветлённой мужской энергии. О Падмакаре говорится, что он постоянно окружён дакини. Иногда его называют учителем и укротителем дакини, иногда последние выступают его вдохновительницами и помощницами, а иногда спонтанными проявлениями энергии его мудрости. Он слит с ними воедино: несмотря на внешние различия, и Падмакара, и дакини суть проявления одного и того же пробужденного

состояния. Поэтому для практикующего тантру, как для мужчины, так и для женщины, связь с возлюбленной или возлюбленным становится непосредственной связью с самим Гуру Ринпоче.

Освобождение посредством вкушения достигается вкушением особых субстанций, именуемых *амритой* — «нектаром бессмертия». Великие ламы, изготавливая пилюли из таких веществ, наделяют их силой своей адхиштханы и вручают их своим ученикам, чтобы те использовали этот дар в случае тяжёлой болезни или на смертном одре. Иногда подобные пилюли кладут в рот покойного уже после смерти. Падмакара изготовил и спрятал множество «пилюль бессмертия», и их продолжают находить наряду с другими сокровищами.

Освобождение посредством воспоминания достигается путём особых наставлений, которые надлежит вспомнить на смертном одре. Предполагается, что человек в течение жизни будет изучать их и практиковать до тех пор, пока не обретёт в них глубокую веру, — и тогда он сможет вспомнить эти наставления в момент смерти. К числу техник этой категории относится так называемый перенос сознания. Термы, посвящённые переносу сознания, открыл отец Карма Лингпы. Эта техника будет описана в части II при анализе текста «Освобождения посредством слушания», где говорится о том, что перенос сознания «самопроизвольно приводит к освобождению, стоит лишь о нём подумать».

Освобождение посредством ношения достигается путём ношения *янтр* — символических схем, изображений и записанных мантр, которые обычно хранят в кошеле или полом талисмана и носят на теле, под одеждой. Нередко их кладут и на тело усопшего. Тексты, в которых описываются подходящие для этой цели мантры, входят в собрание терм Карма Лингпы. Их рекомендуется произносить вслух при чтении «Освобождения посредством слушания», «ибо они сочетаются друг с другом, как бирюзовая инкрустация с золотой мандалой».

БАРДО: ОПЫТ НАСТОЯЩЕГО

Последнее ключевое слово в названии трактата — «бардо». Именно этот термин раскрывает характерные особенности данных текстов и позволяет выделить их в особую группу. Мы с Трунгпой Ринпоче предпочли сохранить в переводе это тибетское слово, поскольку оно уже пользовалось широкой известностью. В этой книге я первоначально собиралась обозначить его описательным выражением «промежуточное состояние». Но затем мне попала на глаза статья о не опубликованных при жизни стихотворениях Теда Хьюза, одно из которых называлось «Ворон в бардо»^{1, 2}. Я поняла, что слово «бардо» прочно вошло в английский язык, и решила на нём остановиться.

И всё же против его использования у меня было два аргумента, которые я хочу сразу же указать во избежание возможной путаницы. Первый заключался в том, что «бардо» — это тибетское слово, и под его влиянием читатель может подспудно связывать всё учение о посмертном состоянии исключительно с Тибетом. Действительно, обстоятельства сложились так, что «Освобождение посредством слушания» — самый знаменитый из трактатов на данную тему — был написан в Тибете. Но заключённые в нём идеи зародились в Индии и прочно укоренены в буддийском учении, перенесённом из Индии в Тибет. Второй аргумент состоял в том, что слово «бардо» звучит слишком экзотично и может ассоциироваться с чем-то неведомым и чуждым, тогда как явление, обозначающееся этим термином, в действительности общеизвестно. Чтобы понять смысл «Освобождения посредством слушания», необходимо твёрдо усвоить, что бардо — это не

¹ Хьюз, Тед (Эдвард Джеймс, 1930—1998) — английский поэт, мастер натурфилософской лирики. Ворон — один из ключевых образов его поэзии, центральный в одноименном цикле стихотворений 1970 г. Подобно ворону эскимосских мифов, Ворон Хьюза — первое сотворенное существо на Земле, трикстер, носитель творческого хаотического начала. — *Примеч. перев.*

² Статья в «Санди Тайме», Лондон, 31 января 1999 г. содержит также небольшой фрагмент 30-строчного стихотворения «Ворон в бардо» («*Crow in the Bardo*»). Архив покойного Теда Хьюза хранится в университете Эмори в Атланте (Джорджия, США). О его интересе к «Тибетской книге мертвых» свидетельствует также стихотворение под названием «Экзамен у врат чрева» («*Examination at the Womb-door*»), опубликованное в сборнике «Ворон» (Ted Hughes, Crow, Faber and Faber, London, 1970).

только мистический опыт или нечто связанное с посмертным состоянием, но и часть нашей повседневной жизни.

Первоначально слово «бардо» обозначало только период между инкарнациями; так его следует понимать и в современном употреблении, если при нём не стоит никакого дополнения. В эпоху раннего буддизма теория бардо вызывала массу разногласий: одни утверждали, что перерождение (или зачатие) происходит сразу же после смерти, но другие были убеждены, что воплощения отделены друг от друга определённым временным промежутком. С утверждением махаяны возобладало второе мнение. Позднейшие буддийские мыслители разработали концепцию бардо более детально и стали выделять шесть (или даже больше) схожих с ним состояний, охватывающих весь цикл жизни, смерти и перерождения. Однако бардо можно понимать и как любое промежуточное состояние, любой

переход от одного состояния к другому. Бардо в исконном значении слова, то есть пребывание в промежутке между смертью и перерождением, есть прототип всякого опыта бардо; а шесть бардо, выделенных позднейшей традицией, суть формы, в которых качества этого опыта проявляются в другие переходные периоды. Сделав ещё один шаг к прояснению сущности бардо, мы поймём, что понятие это применимо к каждому без исключения моменту нашего существования. Текущий момент, наше «сейчас», есть не что иное, как непрерывное бардо, промежуточное состояние между прошлым и будущим.

Рассматривая бардо с различных точек зрения, можно выявить в этом понятии множество скрытых смыслов. Бардо — это интервал, пробел, или брешь. Оно может играть роль границы, разделительной черты, отмечающей конец одного явления и начало другого; но оно же может служить связующим звеном между двумя этими явлениями, своего рода мостиком между ними, стыком, или точкой соприкосновения. Бардо — это перекрёсток, на котором мы можем выбирать свой дальнейший путь; это «ничейная земля», межа, разделяющая владения двух хозяев. Это кульминационный момент, вершина переживания — и в то же время ситуация предельной напряжённости между двумя противоположностями. Это пустое пространство, в котором царит атмосфера неопределённости и неуверенности. Одни испытывают в таком состоянии смятение и страх, других же, напротив, охватывает чувство необычайной свободы в предвидении бесчисленных новых возможностей, когда может случиться всё что угодно.

Подобные ситуации повторяются в нашей жизни постоянно (хотя мы распознаём их далеко не всегда), и, согласно учению Тругпы Ринпоче, в этом и заключается глубинный смысл состояний бардо. По его мнению,

это ситуации неопределённости, в которых мы колеблемся между здравым рассудком и безумием или между смятением сансары и преображением этого смятения в мудрость. «[Эти состояния] — обострённые проявления различных типов «эго» и, в то же время, возможности избавиться от «эго». Кульминация переживания, в которой нам даётся возможность ослабить хватку «эго» и не допустить, чтобы оно нас поглотило, — вот с чего начинается бардо»¹.

Где умирает одно состояние сознания, там рождается другое, а бардо — это связующее звено между ними. Прошлое уже ушло, а будущее ещё не наступило; поймать это «промежуточное» мгновение мы не можем, однако в действительности ничего не существует, кроме него. «Иными словами, это опыт настоящего, непосредственное его переживание, — опыт того, где ты находишься «сейчас»².

Согласно преобладающей традиции, шесть бардо таковы: бардо жизни (или рождения), бардо сна, бардо медитации, бардо умирания, бардо дхарматы (или реальности) и бардо существования (или становления). В других традициях выделяется ещё несколько дополнительных бардо, но общий принцип остаётся неизменным. Разграничения между бардо проводятся на основе различий в образе действия сознания: например, в состоянии бодрствования сознание функционирует иначе, чем в состоянии сна. Длительность этих состояний различна (вплоть до целой жизни, которую охватывает первое бардо), однако все они обладают одним и тем же таинственным и, в потенциале, невероятно могущественным качеством «промежуточности». Научившись относиться ко всем этим различным периодам нашей жизни именно как к бардо, мы можем получить доступ к этой силе, которая незаметно для нас таится в каждом без исключения моменте нашего существования.

Подробные наставления к упражнениям во всех шести бардо содержатся в другой терме того же цикла, к которому принадлежит «Освобождение посредством слушания». Она переведена на английский язык под названием «Естественное освобождение»³. Упражнения эти имеют много общего с более известными «шестью дхармами» («шестью йогами») Наропы, которые первоначально именовались «наставлениями к

¹ Чогьям Трунгпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. *Transcending Madness*. Boston, Shambhala, 1992, p. 132).

² Чогьям Трунгпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. *Transcending Madness*. Boston, Shambhala, 1992, p. 3).

³ Падмасамбхава. «Естественное освобождение» (Padmasambhava. *Natural Liberation*. Somerville, Wisdom Publications, 1998), пер. Б. Алана Уоллиса (Wallace), комм. Гьятрула Ринпоче (Gyatrul Rinpoche).

освобождению в состояниях бардо»¹. Краткую сводку этих наставлений представляют собой «Стихи о сущности шести бардо»², дополняющие текст «Освобождения посредством слушания». Природа бардо и пути к пробуждению в каждом из них описываются в этих стихах настолько сжато и выразительно, что я решила взять их эпиграфами к следующим далее описаниям шести бардо.

БАРДО ЖИЗНИ

*Ныне, когда бардо жизни брезжит предо мной,
Я отрину праздность, ибо в жизни негоже тратить время
впустую,
Вступлю на путь сосредоточенного слушания, размышления
и медитации,
Следуя по пути ума и явлений, я проявлю трикайю.
На сей раз, когда я обрёл человеческое тело,
Нет времени медлить на тропинках, уводящих в сторону от
пути.*

Название этого бардо буквально переводится как «место рождения» или «состояние рождения», однако здесь имеется в виду не только само рождение, но и его последствия, то есть все обстоятельства жизни, в которую мы вступили в момент рождения. Можно также перевести это название как «рождение и дальнейшее пребывание». Оно обозначает данное конкретное рождение, нашу нынешнюю жизнь. Это бардо также называют иногда «бардо рождения и смерти». В некоторых школах словосочетание «место рождения» интерпретируют буквально — как

¹ См. кн.: Герберт В. Гентер. «Жизнь и учение Наропы» (Herbert V. Guenther. *The Life and Teaching of Naropa*. London, Oxford University Press, 1963); Гленн Г. Мадден. «Шесть йог Наропы» Цонгкапы» (Glenn H. Mullen. *Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa*. Ithaca, Snow Lion, 1996); Глен Г. Маллен. «Лекции по «Шести йогам Наропы»» (Glenn H. Mullen. *Readings on Six Yogas of Naropa*. Ithaca, Snow Lion, 1997). О шести йогах в связи с бардо в традиции ньингма см. заключительную главу книги Тинли Норбу «Белый парус» (Thinley Norbu. *White Sail*, Boston, Shambhala, 1992).

² Тиб. *bar do drug gi rtsa tshig*.

материнское чрево, и в связи с этим выделяют особое бардо созревания в утробе матери, но в приведённом выше стихе, несомненно, имеется в виду вся земная жизнь. Бардо жизни тянется от рождения до самой смерти и охватывает всё наше обыденное существование в состоянии бодрствования. Можно рассматривать его и как любой момент или ситуацию в нашей жизни наяву, и как продолжительность «жизни» любого психического состояния, сколь угодно короткого или длительного. Всё, что происходит в рамках бардо этой жизни, от начала до конца кажется существующим и абсолютно реальным.

Трунгпа Ринпоче говорил, что в основе этого состояния лежит скорость, или инерция, по которой всё продолжает идти, как идёт.

Если мы как следует раскрутим в воздухе горящий факел, он станет похож на сплошной круг огня. Если самолёт потеряет скорость, он рухнет на землю и разобьётся. В бардо жизни скорость необходима для поддержания иллюзорных представлений о том, что мы собой представляем: она заставляет нас верить в реальность и постоянство нашего индивидуального существования и существования внешнего мира. Кульминационная точка, в которой обнаруживается истинная сущность этого бардо, — внезапная пауза, когда мы на мгновение сбрасываем скорость и мнимая непрерывность существования нарушается. В подобные моменты мы можем распознать и отвергнуть иллюзию, но многих в такой ситуации охватывает страх, как перед падением в пустоту.

Стих, посвящённый бардо жизни, напоминает нам о том, что рождение в мире людей — редчайший и драгоценнейший шанс, упускать который не следует. Мы должны воспользоваться этой возможностью, чтобы встать на путь духовности, в котором и заключается весь смысл жизни. Слушание, размышление и медитация — три обязательных элемента буддийского пути. Во-первых, разумеется, о существовании и предназначении пути нужно услышать. В широком смысле это значит узнать о нём из любого источника — например, из книг или фильмов. Но слушание в буквальном смысле, когда ученик с открытым сердцем внимает словам учителя, оказывает ни с чем не сравнимое действие. Особенно это важно в системе ваджраяны, где гуру воплощает собой всю традицию и, излучая адхиштхану, передаст ученику не только букву учения, но и его дух, то есть заключённые в нём энергию и вдохновение. Вспомним, какое важное место отводится адхиштхане в тексте «Освобождения посредством слушания».

Во-вторых, услышанное следует тщательно обдумать, задавая вопросы, чтобы прояснить то, что осталось непонятным, и проверяя новые знания на личном опыте. О воспринятом учении следует много и основательно размышлять; следует вспоминать о нём как можно чаще, чтобы оно

пустило в нашем сознании глубокие корни. К интеллекту в буддизме относятся с большим уважением: считается, что его нужно развивать и использовать должным образом как один из инструментов, служащих трансценденции. Ни одно из положений буддийской философии нельзя назвать сугубо теоретическим. Все философские принципы буддизма призваны приучать нас к тому типу мышления, который необходим для опыта медитации. Некоторые буддийские концепции и практические методы кажутся чрезвычайно сложными, но объясняется это лишь чрезмерно сложным устройством нашего обусловленного разума. Мы прожили неисчислимое множество жизней во власти невежества, так что устранить все накопившиеся препятствия на пути к пониманию теперь нелегко. И столь же сложно проникнуть в глубинные потаённые истоки смятения, в котором привычно пребывает наш ум. Но старательные раздумья и рассуждения помогут нам убедиться в правоте учения и обрести искреннее доверие к буддийскому пути. И в-третьих, всё, что мы услышали и обдумали, необходимо воплотить на практике посредством медитации. Медитация — это не интеллектуальное осмысление учения, а нечто неизмеримо большее. На этом этапе мы должны отказаться от рациональной, понятийной составляющей сознания, и тогда перед нами откроется путь к непосредственному, интуитивному опыту. Медитация — это непосредственная работа с сознанием и внутренними энергиями по правилам избранной медитативной техники. В процессе медитации мы освобождаемся от иллюзий, и кармическая цепь причин и следствий разрывается. Наше сознание преобразуется и начинает действовать по-иному, чем в обыденной жизни. Вот почему для этого состояния в рамках бардо жизни выделяется особое бардо — бардо медитации.

Сущность духовной практики в каждом из бардо сводится к тому, чтобы воспользоваться сложившимися в нём обстоятельствами как средством для пробуждения. В стихе, посвящённом бардо жизни, сказано, что путь к пробуждению здесь ведёт через ум и явления. Явления — это всё, что доступно пяти телесным чувствам, а явления в сочетании с умом составляют всю сферу нашего опыта. Следовательно, в основу духовной практики в бардо жизни ложится весь жизненный опыт. Может показаться, что явления внешнего мира не имеют ничего общего с мышлением, так как мы привыкли разделять весь свой опыт на субъективный и объективный. Но постепенно мы поймём, что два эти вида опыта неразрывно связаны и что все явления суть не что иное, как свободная игра ума. Гуру открывает ученику истинную сущность ума путём непосредственной передачи опыта в соприкосновении и слиянии сознаний, которого легче всего достичь именно в этом бардо — бардо нашей нынешней жизни.

«Трикайя» (буквально — «три тела») — это три измерения

пробужденного состояния: его абсолютная сущностная пустота, зримое проявление его светоносной природы и его телесное воплощение в мире. Подробно о трикайе и её роли в контексте буддийского пути будет рассказано в главе 9. Следуя по этому пути, мы в конце концов осознаем, что истинная природа ума и явлений есть первоизданное состояние буддства. Всякий человек по своей природе — будда, а потому три аспекта трикайи — это естественные спонтанные проявления нашей истинной сущности.

Бардо сна и бардо медитации включаются в бардо жизни. Сновидения делают иллюзорную природу жизни более очевидной, а медитация открывает путь к восприятию жизни в истинном свете. Я решила изменить традиционный порядок перечисления бардо и описать сначала бардо медитации, чтобы читатель сразу познакомился с некоторыми идеями, необходимыми также и для понимания бардо сна.

БАРДО МЕДИТАЦИИ

*Ныне, когда бардо медитации брезжит предо мной,
Я отрину всю толпу отвлечений и всё, что приводит к смятению,
Спокойно пребуду в этом состоянии беспредельности, ни к чему не
привязываясь и ни о чём не тревожась,
И утвержусь в творении и достижении совершенства.
Пребывая в медитации, сосредоточившись на одном и отказавшись от
всякой деятельности,
Не попади во власть беспорядочных эмоций!*

Медитация — это состояние повышенной ясности сознания и обострённого восприятия, качественно отличающееся от нашего обыденного состояния сознания. Это разрыв в сплошном потоке наших беспорядочных мыслей, разрыв полного самоотождествления с «эго». В данном контексте Трунгпа Ринпоче интерпретирует медитацию не как формализованную медитативную практику, а как врождённую функцию сознания, как некую природную способность, позволяющую с полной ясностью видеть вещи такими, как они есть. Все мы испытываем такие спонтанные всплески открытого восприятия реальности; но многие игнорируют их или пытаются подавить, а подчас даже пугаются,

принимают их за признаки сумасшествия. В наши дни люди перестали ценить подобные состояния, и теперь вне духовных традиций мы не находим контекста для адекватного их понимания. Человеку, не следующему духовным путём, они внушают тревогу и кажутся опасными, поскольку в свете их ценность так называемого реального мира становится весьма сомнительной. Однако заметим, что существует опасность чрезмерной привязанности к таким естественным медитативным состояниям, как и вообще к медитации любого рода в рамках любой традиции. Тогда медитация может превратиться в ловушку и, вместо того чтобы даровать нам прозрение, только привязать нас к сансаре ещё крепче.

Переживания такого рода суть краткие проблески «состояния беспредельности». Это состояние — истинная сущность сознания, но нас постоянно отвлекают от него, смущают и приводят в смятение беспорядочные эмоции, рождающиеся из невежества. Чтобы спокойно пребывать и утвердиться в «состоянии беспредельности», необходимо приучать ум к порядку. В стихе, посвящённом этому бардо, идёт речь о том конкретном методе медитации, принятом в ваджраяне, который состоит из двух этапов: «творения» и «достижения совершенства». Этот метод называется «божественной» йогой — практикой единения с божеством.

Значение божеств в системе ваджраяны постепенно прояснится в следующих главах, а подробно о них речь пойдёт в части II. Здесь же следует указать на одну терминологическую проблему, возникающую в этой сфере. Дело в том, что одним и тем же словом, происходящим от санскритских *дэва* (бог) и *дэви* (богиня), обозначаются как божества сансары, так и божества пробужденного состояния. Божества сансары — это боги и богини, встречающиеся во всех древних религиях: индийских, дальневосточных, древнегреческих, древнеримских, кельтских и т. д. О том, что они принадлежат сансаре, а не просветлённому состоянию, свидетельствует хотя бы тот факт, что верующие считают их реально существующими во внешнем мире; иными словами в культах этих божеств не были развиты представления о сущностной пустотности и отсутствии «я». В монотеистических религиях — иудаизме, христианстве и исламе — все эти божества заменены единым Богом-Вседержителем, но, как уже отмечалось, такой подход считается в буддизме лишь одной из форм реакции на сансарическое чувство «я» (см. главу 2). Божества пробужденного состояния тождественны буддам: они суть живые образы просветления в его разнообразных аспектах и функциях. Каждое из них воплощает собой ту или иную частную характеристику буддства, но при этом каждое в своём роде совершенно. Конкретное божество, избранное буддистом как средоточие медитативной практики, символизирует полное

просветление — сущность всех божеств; в нём воплощена пробужденная природа самого практикующего, его собственная божественность. В переводе «Тибетской книги мёртвых» мы сохранили тибетское обозначение такого божества — *идам*, но здесь я называю его «избранным божеством» (буквальный перевод санскритского эквивалента — *«шитадэвата»*).

На стадии «творения» медитирующий посредством творческой медитации, то есть с помощью воображения, преобразует обыденный мир в мир священный. Нередко этот этап называют «визуализацией», но зрение — лишь один из множества элементов творческого процесса. Уильям Блейк называл воображение «Божественным Зрением», и в контексте медитативного творчества эту способность следует трактовать именно так. В процессе творчества участвуют все наши чувства, всё тело, речь и сознание медитирующего. В основе этой формы медитации лежит непосредственное ощущение присутствия божества и убеждённость в том, что мир этого божества реален. Сформировать и закрепить эту убеждённость помогает детально разработанная образность. Каждая деталь иконографии обладает особым символическим смыслом, а следовательно, напрямую связана с пробужденным состоянием сознания. В медитации этого типа мы преуспеем лишь тогда, когда будем готовы отказаться от обычных представлений о себе и мире, признав их иллюзорность. Тогда мы поймём, что на самом деле постоянно творим свой обыденный мир из беспорядочных, ограниченных и призрачных фантазий. Так не лучше ли сотворить вместо него мир просветлённый, прибегнув к методам тантрического воображения?

На протяжении всей стадии «творения» медитирующий не должен ни на мгновение забывать, что все эти божества на самом деле невещественны и неотделимы от него самого: все они — лишь стихийные проявления пустоты, лишь игра пробужденного сознания. Все формы, предстающие перед его мысленным взором, сотканы из света, подобно радугам. Так устоявшиеся представления о физической реальности постепенно ослабевают, и даже собственное тело медитирующий начинает воспринимать как невещественное. И в какой-то момент божества со всем своим окружением снова растворяются в пустоте, а медитирующий погружается в безобразную медитацию. В этом и заключается сущность второй стадии — «достижения совершенства». Творение и растворение идут рука об руку с самого начала медитации, но на заключительной её стадии растворение выступает на первый план и обретает такую же мощь и глубину, какими на первом этапе обладало творение.

«Достижение совершенства» — двойственный процесс: часть сознания выполняет йогические приёмы, позволяющие работать непосредственно с

тонкими жизненными энергиями (см. главу 9), а часть — просто пребывает в естественном состоянии полной пробужденности. Техники йоги позволяют осознанно испытать тот процесс внутреннего растворения, который совершается в момент смерти и кульминацией которого является восприятие сияния. Затем, всё ещё пребывая в медитации, йогин или йогини принимает облик своего избранного божества, именуемый «иллюзорным телом». И наконец, возвращаясь к обыденному состоянию сознания, он мыслит это иллюзорное тело проявляющимся в физической форме. На стадии «достижения совершенства» разворачивается процесс, подобный последовательности «смерть — посмертное состояние — перерождение». Сходную последовательность представляют собой три этапа бардо сна: сон без сновидений, сон со сновидениями и пробуждение. Упражняясь в прохождении этих фаз сначала в медитации, а затем во сне, практикующий постепенно понимает, как сделать свою смерть путём к освобождению. Навыки, необходимые для выполнения наставлений ко всем прочим бардо, можно приобрести только в бардо медитации.

«Шесть йог» Наропы представляют собой систематические указания ко всему этому процессу. Практикуются они, главным образом, в «новых» школах, восходящих к позднему периоду распространения дхармы в Тибете. Свои методы работы в данной области существуют и в «старой» школе ньингма. Но в стилевом и методологическом отношении эти направления заметно различаются. Комментарии к «шести йогам» по большей части очень сложны, и, без сомнения, практиковать эти техники без серьёзной подготовки невозможно. А трактаты школы ньингма, такие как «Естественное освобождение» или труды Ринпоче Тругпы, посвящённые бардо, напротив, могут показаться очень простыми, однако это обманчивое впечатление: идеи буддийского учения излагаются в них так искусно и вдохновенно, что постоянно напоминают о присутствующей в каждом из нас здесь и сейчас природе будды.

В определённом смысле стадии «творения» и «достижения совершенства» присутствуют во всех областях нашей жизни. Любой процесс обучения или познания начинается с этапа старательных трудов, открытий и размышлений, и если мы проявляем достаточно терпения и стойкости, то наши усилия окупаются: на смену первому этапу естественным образом приходит второй — «достижение совершенства». Если мы осваиваем какой-то физический навык (например, учимся ездить на велосипеде), то на стадии совершенства это умение становится автоматическим. Если мы просто накапливаем информацию (например, заучиваем наизусть стихотворение), то на этой стадии она становится для нас привычной, переносится в долговременную память и в дальнейшем служит нам личным источником знаний и вдохновения. В любом

искусстве необходимо наработать технику и постоянно упражняться, но рано или поздно настоящий художник перестаёт полагаться на технику, отказывается от целеустремлённых усилий и отдаётся во власть стихии иного вдохновения. Тот же самый принцип всецело применим и к медитации.

Кульминацией этого бардо до является попытка эго зафиксировать и кристаллизовать открытое пространство медитации. Даже у достаточно опытного мастера может возникнуть привязанность к тончайшим уровням сознания, порождающая противоречивые чувства. Мы попадаем в ловушку между двумя крайностями: пребыванием и блаженном состоянии вечности и внезапным сомнением в реальности этого опыта, проистекающим из соприкосновения с пустотой. Нам может показаться, что мы вышли из равновесия, лишились рассудка или вообще потеряли всё, что у нас есть, и наше существование прекратилось. И здесь перед нами открывается возможность «отпустить» всё без остатка и спокойно пребывать в этом состоянии беспредельности, открытости и ясности истинной природы ума, воспринимая всё просто таким, как оно есть.

БАРДО СНА

*Ныне, когда бардо сна брезжит предо мной,
Я отрину беззаботный, подобный смерти, сон в иллюзии,
И вступлю в состояние неизменности, сохраняя полную
сосредоточенность,
Удерживая сновидения, преображая эманации, очищаясь в сиянии.
Не спи, как животное, но собирай и храни, как сокровище,
Опыт соединения сна с непосредственным восприятием!*

Бардо сна включает в себя как сон со сновидениями, так и глубокий сон без сновидений. Оно длится от момента погружения в сон до момента пробуждения. Засыпая, мы всякий раз проходим процесс, подобный тому, что разворачивается при умирании: функции бодрствующего сознания угасают и растворяются. Нам кажется, что при этом мы погружаемся в состояние бессознательности, но в действительности в это время сознание покоится в самом глубоком и самом естественном для себя состоянии. И

только властвующие над нами заблуждения не позволяют нам этого понять.

В трактате «Естественное освобождение» наставления к поведению в этом бардо делятся на три группы: техники тренировки иллюзорного тела, приёмы работы со сновидениями и правила, касающиеся встречи с сиянием («ясным светом»). Развивая иллюзорное тело, мы обучаемся воспринимать свою жизнь наяву как сновидение и сознавать, что весь мир в нашем субъективном восприятии есть не что иное, как порождение нашего сознания, столь же невещественное и нестабильное, как иллюзия, созданная фокусником. Понимание это лежит в основе всех практик, связанных с бардо. Но в работе со сновидениями оно играет особенно важную роль, так как сновидения рождаются из кармических следов, запечатленных в сознании очень глубоко, а потому почти не поддающихся непосредственному воздействию. Возможность управлять миром сновидений и воспринимать его как ещё одно порождение нашего сознания откроется только после того, как ослабнет наша привязанность к обыденным представлениям о реальности. Что же касается методов работы с сиянием, то они обучают практикующего узнавать этот «ясный свет» и спокойно пребывать в этой изначальной сущности нашего сознания, в его основообразующей пустоте и сияющей ясности. Мгновенный проблеск этого сияния является нам в момент погружения в сон, как и в момент смерти, но, как правило, мы не узнаём его, а то и вовсе не замечаем.

Существует два традиционных подхода к работе со сновидениями. В основе первого лежит сильное желание и твёрдая решимость сохранять осознание во время сна, чему способствуют, в частности, специальные медитативные техники. Этот метод сложен и ненадёжен, хотя в определённых обстоятельствах он может срабатывать естественным путём. Другой подход заключается в том, чтобы освоить йоги стадии совершенства и применять их в бардо сна. Засыпая, мы узнаём сияние и удерживаем это осознание, а затем преобразуем опыт сна в уже привычное для нас иллюзорное тело. В особенности этот метод полезен как средство для укрепления уверенности в том, что мы сумеем применить те же техники и в момент смерти.

«Удерживание сновидений», о котором говорится в стихе, посвящённом этому бардо, начинается с умения мгновенно распознавать природу сновидений, т. е. понимать, что перед нами — именно сон, а не явь. На основе этого развивается способность видеть сны с частично включённым «дневным» сознанием и запоминать их. Постепенно практикующий обучается сохранять во сне ясность сознания, что позволяет ему управлять своими эмоциями и реакциями, а также событиями сновидений. Тот, кто обретает полный контроль над сновидениями, способен трансформировать

любые образы снов, изменяя их форму, цвет и размеры или умножая до бесконечности их количество. Далее он осваивает искусство создания эманации, благодаря которому можно принимать любой облик и попадать в любое место по своему желанию. Всем этим упражнениям сопутствует осознание сияния, из которого рождаются и в котором растворяются все явления и образы. Эта практика помогает постичь иллюзорную природу всех феноменов, с которыми мы сталкиваемся как во сне, так и наяву.

Идею подобия между сновидением и обыденной жизнью подчёркивал в своих рассуждениях о бардо сна и Трунгпа Ринпоче. И в том, и в другом случае мы непрерывно творим воображаемый мир из своих представлений и желаний, опасений и надежд. Чтобы нащупать «паузу» в сновидении и достичь кульминационной точки этого бардо, нужно живо ощутить путаницу между явью и сном и осознать хотя бы на миг терзающую нас неуверенность в том, чем же мы на самом деле являемся. Пока мы спим, сновидение кажется нам абсолютно реальным; так можем ли мы быть уверены в том, что и жизнь наяву — не сон? Быть может, сновидения даже более реальны, чем явь! Сомнения такого рода могут дать толчок к избавлению от всех стереотипов и позволить во сне или наяву прорваться на мгновение в открытое пространство сияющей пустоты.

Оставшиеся три бардо связаны с процессом умирания, периодом посмертного существования и приближением к новому рождению. Они и составляют предмет «Освобождения посредством слушания», но здесь мы рассмотрим их лишь вкратце. Подробно же об этих бардо в связи с текстом трактата речь пойдёт в части II.

БАРДО УМИРАНИЯ

*Ныне, когда бардо умирания брезжит предо мной,
Я отрину присвоение, привязанности и ум, охваченный
желаниями,
Вступлю, не отвлекаясь, в чистую сущность наставлений
И перенесусь в пространство вечносущего самосознания.
Покидая это обусловленное тело из плоти и крови,
Я пойму, что оно есть преходящая иллюзия.*

Смерть — это процесс растворения, который описывают как разложение элементов тела и сознания, протекающее последовательно от самого плотного к самому тонкому. Может показаться, что это — некое уникальное событие, завершающее нашу жизнь, но в действительности трансформации такого рода происходят с нами постоянно. Все элементы нашего существования непрерывно возникают и вновь исчезают в небытии; каждое мгновение несёт с собой рождение и смерть. С бардо умирения мы сталкиваемся всякий раз, когда чувствуем, что какой-то процесс в нашей жизни подходит к концу, или пытаемся удержать то, с чем неизбежно придётся расстаться.

Стремление к присвоению не исчезает даже после того, как растворятся обычные плотные и тонкие элементы. Поэтому на тончайшем уровне поток сознания по-прежнему течёт непрерывно, неся с собою всю накопленную карму. Утверждается, что в последний момент процесса растворения всем разумным существам бывает явлено сияние смерти. Этому моменту непосредственно предшествует кульминация бардо умирения: желание продлить своё существование и страх перед полным исчезновением достигают своего пика. С точки зрения «эго», возможны только два эти варианта развития событий: либо бытие, либо небытие. Ничего иного мы не можем себе представить, так как никогда не испытывали состояния, превосходящего обе эти противоположности. Перед лицом этой неразрешимой дилеммы большинство живых существ впадают в такое смятение, что «теряют сознание», то есть на какое-то время перестают сознавать себя и то, что с ними происходит.

Наставления к этому бардо посвящены практике так называемого переноса сознания, то есть полного преобразования своего сознания в момент, непосредственно предшествующий смерти. Перенос этот можно осуществлять разными способами, в зависимости от глубины понимания и уровня подготовки. Сознание сливается либо непосредственно с самим пробужденным состоянием, либо с каким-то из его частных проявлений, с которым умирающий ещё при жизни установил тесную связь, основанную на самоотверженной любви. Если же усопший не освободился таким путём, то после периода «потери сознания» он пробудится в следующем бардо.

БАРДО ДХАРМАТЫ

Ныне, когда бардо дхарматы брезжит предо мной,

*Я отрину все проекции страха и ужаса,
Распознаю во всё возникающем самопроизвольное проявление
осознания
И признаю в них иллюзорную природу этого бардо.
Когда наступит время достичь переломного момента,
Не устранишь самопроизвольного проявления мирных и гневных!*

Описание этого бардо подводит нас к центральной теме «Освобождения посредством слушания» — теме видений мирных и гневных божеств. *Дхармата* — это естественное состояние истинной природы всех явлений, неотъемлемое сущностное качество реальности. Бардо дхарматы — это пауза, образующаяся тогда, когда одна мысль уже исчезла, а другая ещё не пришла ей на смену. В этот момент сознание погружается в свою истинную сущность — сияющую пустоту, тождественную сущности всех явлений. И тогда являются мирные и гневные божества — естественные проявления этой предельной реальности.

Сохраняющееся и после смерти чувство индивидуального «я» мешает нам распознать в этих божествах проявления нашей собственной природы, и мы пугаемся их, воспринимая как нечто отдельное и внешнее по отношению к нам. На самом же деле мы должны просто признать истинное значение этих образов, что повлечёт за собой естественное и спонтанное самоосвобождение. Таково основное наставление к этому бардо. Однако в нас сохраняется глубинная инстинктивная тяга к продлению индивидуального существования, поэтому наряду с этими образами просветления мы смутно различаем и дороги, ведущие обратно к шести мирам сансары. По мере погружения в это бардо энергия просветления набирает силу, но нашему смущённому сознанию в каждом очередном видении она предстаёт лишь более и более утрашающей.

Описания этих видений схожи с теми, что приводятся в текстах «божественной» йоги. Случайных и произвольных образов здесь нет. Все эти божества, их цвета, атрибуты и т. п. олицетворяют собой те или иные качества нашей просветлённой природы, однако при этом каждое из них связано с тем или иным аспектом сансары. Иллюзорная сущность обыденной жизни именуется «нечистым восприятием» (так как она рождается из невежества и пребывает под властью вожделения, гнева и заблуждения), а явления божеств — «чистым восприятием», или «чистым видением»; Тругпа Ринпоче обычно называл последнее «священным видением» или «священным мировоззрением». Работая с этой образностью, мы учимся проводить параллели между обыденной жизнью и

пробужденным состоянием и понимать, что в действительности оба эти состояния неразрывно связаны между собой.

Если в течение бардо дхарматы сознание усопшего не распознает свою истинную природу, то неодолимая сила кармы увлечёт его к новому рождению и к следующему бардо.

БАРДО СУЩЕСТВОВАНИЯ

Ныне, когда бардо существования брезжит предо мной,

Я буду удерживать в уме устремление к единой цели

И стремиться продолжить линию благой кармы.

Я затворю врата чрева и вспомню о сопротивлении.

Настало время для силы духа и чистого видения,

Отринь зависть и медитируй на гуру как отца и мать!

Бардо существования — это решающий период, в который определяется наша дальнейшая судьба: либо мы освобождаемся, либо перерождаемся в одном из шести миров сансары. Прежде мы переводили название этого бардо как «бардо становления», но в своих лекциях Тругпа Ринпоче использовал оба варианта, и мне слово «существование» кажется здесь более уместным. Оно точнее обозначает процесс обретения нового бытия в форме воплощённого существа.

По мере угасания бардо дхарматы наши впечатления становятся всё более сумбурными и пугающими, но сила наших прошлых поступков неумолимо толкает нас всё дальше и дальше. В конце концов мы возвращаемся к своей привычной манере восприятия, окружение снова становится знакомым, и мы чувствуем, что возвращаемся домой. Заметив мужчину и женщину, занимающихся любовью, мы жадно ухватимся за первую же возможность войти в материнское чрево и обрести новую жизнь. Но если следовать наставлениям, то даже на этой стадии можно избежать перерождения или, по крайней мере, выбрать наилучшие условия для новой инкарнации. Поскольку мы постоянно творим свой субъективный мир путём восприятия, то решающую роль на этом этапе может сыграть искусство вызывания чистых видений. Всё, с чем мы сталкиваемся в этом бардо, нужно стараться воспринимать как чистую землю одного из будд, твёрдо намереваясь при этом сохранить тот же

способ мировосприятия и в последующей жизни. В те мгновения, когда вот-вот будет зачато наше новое тело, мы должны взирать на своих будущих родителей как на своего гуру или избранное божество, которое проявилось в облике сочетающихся браком мужчины и женщины.

Пребывая в этом бардо, мы живо и непосредственно испытываем на себе силу кармических причинно-следственных взаимосвязей. Всё сущее постоянно растворяется и в то же самое время возникает вновь. И в силу привычки всё повторяется старым, привычным путём. В ходе своей повседневной жизни мы иногда ясно понимаем, что сейчас можно предотвратить тот вполне предсказуемый результат, который должно повлечь за собой какое-то наше прошлое действие или чувство. Но мы так привязаны к своему привычному образу действий, что, как правило, позволяем свершиться «неизбежному». Нам кажется, что эта привычка и есть наша истинная личность, а потому мы боимся избавиться от неё и шагнуть в неведомое.

* * *

Каждое из шести бардо — рассматриваем ли мы их как особые состояния, длящиеся в течение определённого промежутка времени, или как сущностные аналоги таких состояний, с которыми мы сталкиваемся в обыденной жизни, — обладает своей характерной окраской, своими отличительными качествами. Тругпа Ринпоче соотносил их с шестью мирами сан сэры, о чём мы подробнее поговорим в главе 8. Шесть миров, как и шесть бардо, символизируют различные модусы сознания, хотя разграничение между ними проводится на иной основе. Шесть миров — это не только шесть возможных типов перерождения, но и шесть состояний, в которых может находиться наше сознание: животное, божественное, демоническое и т. д. Будучи по нынешнему рождению людьми, мы пребываем в бардо жизни и в мире людей, однако в рамках этих общих условий мы то и дело испытываем также психологические состояния, характерные для прочих пяти бардо и пяти миров. Когда специфическая энергия того мира, в котором мы находимся, резко усиливается и достигает кульминации, она приобретает природу бардо: «...это квинтэссенция всего опыта пребывания в данном мире»¹.

Состояния шести миров и шести бардо — это не самостоятельные сущности: все они возникают из открытого пространства первозданной природы сознания. Все эти явления рождаются из того аспекта сознания, который мы называем сиянием: они появляются из сияния, пребывают в нём и в нём же растворяются. Сияние присутствует в каждом из них,

¹ Чогьям Тругпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. *Transcending Madness*. Boston, Shambhala, 1992, p. 62).

подобно солнцу в небе, скрытому за пеленой облаков. Но мы ещё не ведаем своей истинной природы, а потому воспринимаем всё сущее как беспорядочные явления сансары. Чувство «я» заставляет нас воспринимать мир как нечто устойчивое и цельное; покров облаков, застилающих солнце, кажется нам сплошным. Однако время от времени в облаках появляется разрыв, в котором мы можем различить проблеск света истинной реальности.

Этот просвет образуется в моменты напряжённых эмоциональных переживаний, всегда сопровождающихся равносильной обратной реакцией, из-за которой мы попадаем в ситуацию конфликта и неопределённости. Мы пребываем между двух противоборствующих крайностей. По словам Трунгпы Ринпоче, это всё равно, как если бы нас одновременно ошпарили кипятком и окатили ледяной водой. В такой ситуации остаётся только одно: отказаться от обеих крайностей, прекратить цепляться за них, выйти из борьбы между жизнью и смертью, добром и злом, надеждой и страхом. Тогда, как только мы расслабимся, нас озарит мгновенная вспышка прозрения. И этот проблеск сущностной пустоты и сияния — миг священного видения — может посетить нас в любой момент: не только на вершине интенсивного эмоционального переживания, но и в гуще повседневных дел.

Всякому пробуждению сознания обязательно предшествует хотя бы мимолётное состояние крайней напряжённости, конфликта между двумя обострёнными до предела противоположностями. Негативное и позитивное начала продолжают идти рука об руку даже на высочайших ступенях подготовки — до тех пор, пока мы не превзойдём их одним скачком и не выйдем за пределы всякой двойственности. Побудить человека к такому прорыву иногда помогают искусственно созданные парадоксальные ситуации или парадоксальные утверждения, с которыми не может примириться рациональный ум. Некоторые великие учителя подталкивали своих учеников к пробуждению внезапной вспышкой гнева или ещё каким-нибудь совершенно неожиданным поступком. В тантрической литературе можно найти немало историй такого рода — широко известно, на пример, предание о том, как великий сиддха¹ Тилопа ударил своего ученика Наропу башмаком по лицу².

Но, как уже говорилось, прорыв этот может случиться и в ходе

¹ Сиддха — совершенное существо, достигшее бессмертия и овладевшее безграничными сверхъестественными способностями. — *Примеч. перев.*

² Биографию Наропы см. в кн.: Герберт В. Гентер. «Жизнь и учение Наропы» (Herbert V. Guenther. *The Life and Teaching of Naropa*. London, Oxford University Press, 1963); Чогьям Трунгпа. «Игра иллюзии» (Chogyam Trungpa. *Illusion's Game*. Boston, Shambhala, 1994).

повседневной жизни — к примеру, в состоянии предельной усталости, когда нам кажется, что мы исчерпали свои силы до конца и подошли вплотную к черте безумия. Возможен он и в моменты предельного накала эмоций, когда эмоциональная энергия достигает своего пика и мы внезапно перестаём понимать, что мы делаем и как дошли до такого состояния. Время как будто останавливается, и мы обретаем неожиданное спокойствие и отрешённость, замирая в полной неподвижности. На какое-то мгновение весь наш привычный мир преобразается, но без специальной подготовки закрепить опыт такого рода и извлечь из него пользу невозможно. Чтобы распознавать и использовать такие моменты крайней напряжённости, необходимо заложить для этого прочные основы — обрести спокойствие ума и твёрдо увериться в исконной здравости и благости нашей природы.

Все наставления к шести бардо посвящены, в первую очередь, искусству открывать этот просвет. Они расшатывают устои, на которых покоится наша вера в привычный мир, и указывают нам путь за пределы обыденности. Опыт бардо — это врата к пробуждению, доступ к которым открыт всегда. По словам Трунгпы Ринпоче, «воспринимать всю нашу жизнь как бардо — это очень практично»¹.

¹ Чогьям Трунгпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. Transcending Madness. Boston, Shambhala, 1992, p. 187).

РАДУГА ЭЛЕМЕНТОВ

Вся проявленная вселенная — и совокупность беспорядочных явлений сансары, и чистые видения будд — состоит из так называемых «пяти великих элементов»: земли, воды, огня, воздуха и пространства. Это «кирпичики», из которых строится всё сущее. Однако эти элементы — не те обычные земля, вода, огонь, воздух и пространство, с которыми мы постоянно сталкиваемся в повседневной жизни. Элементы, наблюдаемые в природе, представляют собой всего лишь материальные, внешние формы качеств элементов на тонком плане. Качества же эти суть неотъемлемые свойства пробужденного сознания, и проявляются они во всех сферах жизни — не только в физической, но и в ментальной, эмоциональной и духовной.

Пять элементов и всё, что из них состоит, имеет три плана проявления: плотный, тонкий и тончайший. Подробнее об этой универсальной троичной структуре речь пойдёт в главе 9. Плотный план, который называют также грубым или материальным, — это физическая реальность наших тел и окружающей нас среды. Он включает в себя всё, что можно воспринять посредством телесных чувств и с помощью специальных инструментов, которые позволяют нам выйти далеко за пределы обычного восприятия, но всё же не за рамки физического мира. Плотный план — это сфера обыденной, повседневной жизни.

В основе этого плана существования лежат нематериальные качества элементов, которыми и определяются их проявления и функции во внешнем мире. Это — тонкий уровень энергии. Дать ему научное определение невозможно; научным наблюдениям и измерениям он не поддаётся. На обоих этих планах представлен весь спектр переходов от плотного состояния к тонкому: земля — самый плотный и тяжёлый из элементов, а пространство — самый тонкий и лёгкий. Более того, каждый элемент содержит в себе все пять элементов, так что наш мир в действительности представляет собой систему взаимосвязанных и взаимозависимых «миров в мирах».

Самый глубинный и самый тонкий из планов именуется «тайной сущностью». Это не что иное, как пробужденное сознание — состояние предельной пустоты и мудрости. Тайной сущностью пяти великих элементов является женский принцип просветления, проявляющийся в

облике пяти будд женского пола.

И внешний мир окружающей среды, и внутренний мир отдельного живого существа происходят из одного и того же источника и обладают одними и теми же свойствами. На физическом уровне одним из компонентов нашего тела в буквальном смысле является земля, так как именно из земли в конечном счёте рождается всё, что служит нам пищей. При этом наша пища и само наше тело в значительной мере состоят из воды. Элемент огня — это наше тел тепло, воздух — это вещество, которым мы дышим, а пространство не только окружает нас со всех сторон, но и пронизывает наше тело на всех уровнях его строения, вплоть до атомной структуры.

Всякая материальная субстанция обладает тонкой сущностью, которая и придаёт ей определённую внешнюю форму. В традиционных и альтернативных медицинских системах используются тонкие качества элементов растений и минералов. Усиливая подобные им качества человеческого организма, они оказывают терапевтическое воздействие. Общее состояние нашего здоровья определяется сочетанием физиологического, психологического и духовного состояний, а эти три уровня тесно взаимосвязаны, так как представляют собой три плана проявления одних и тех же пяти элементов. Кроме того, тонкие качества элементов лежат в основе пяти телесных чувств: применительно к самому человеку они порождают пять органов чувств, а применительно к отношениям человека с внешним миром — пять областей их применения. Иными словами, они порождают в материи те тонкие качества, благодаря которым она становится доступной для восприятия различными органами чувств. В этой главе представлена система взаимоотношений между элементами и чувствами, сложившаяся в индийской традиции и позже заимствованная тибетцами. Применяется она, главным образом, в теории медицины — например, для описания развития плода в чреве матери. Правда, в других контекстах чувства и элементы могут соотноситься между собой и по-другому, причём почти во всех возможных сочетаниях (так, когда мы перейдём к описанию разложения тела после смерти, перед нами предстанет совершенно иная система соответствий). Приведённые здесь варианты относятся к фундаментальным и неотъемлемым качествам элементов, тогда как другие системы описывают лишь дополнительные и временные соотношения, возникающие в контексте каких-либо частных обстоятельств.

Бесчисленные соответствия пяти великих элементов найдутся везде, куда бы мы ни обратили свой взор. Каждому элементу присущи свой цвет и форма, температура, время года, орган тела, направление в пространстве и множество других характеристик. Мы инстинктивно понимаем, что

означают такие выражения, как «огненный темперамент» или «тёплый цвет». Описания, связанные с различными элементами, мы постоянно употребляем в разговорной речи. В буддийских текстах, в особенности в тантрах, также часто используются различные традиционные ассоциации такого рода. Те же ассоциации, за некоторыми исключениями, встречаются и в индуистских тантрах. Правда, во многих деталях индийская традиция отличается от других систем — таких как принятые китайцами, североамериканскими индейцами или западными алхимиками. Однако в основе всех этих классификаций лежит единый принцип — принцип наличия связей между различными планами существования. И связи эти имеют не только теоретическое значение: они помогают нам глубже понимать жизнь и находят применение в целительстве, а также, что особенно важно, в духовной практике.

ЗЕМЛЯ¹

Элемент земли — самый плотный из пяти великих элементов. Ему присущи свойства плотности, тяжести, неподвижности и твёрдости. Тяжесть и твёрдость — качества относительные: в известной мере этими свойствами обладает, к примеру, и вода; к тому же толика земли присутствует в каждом из прочих четырёх элементов. Однако земля неподатлива: с другими элементами она смешивается и соединяется плохо. Именно этой неподатливостью и объясняется физическое ощущение твёрдости, которое мы испытываем прикасаясь к земле.

Тонкие качества земли порождают чувство обоняния и его соответствия во внешнем мире — всевозможные запахи. Запах — это самое земное, самое материальное из всех наших чувств. Нередко говорят, что именно запах способен возрождать самые живые и яркие воспоминания. Запахи привязывают нас к земному началу нашей сущности на очень глубоком инстинктивном уровне.

Земля придаёт облик и форму как живым существам, так и неодушевлённым предметам. Как и все прочие элементы, земля подвержена переменам, однако изменения с ней происходят так медленно, что она способна порождать иллюзию постоянства. Горы и скалы кажутся нам вечными, и даже наши тела день ото дня сохраняют свой привычный облик, так что мы невольно проникаемся верой в их неизменность. Земля — наша родина, наш дом, наша иная среда обитания. Земля — это твёрдая

¹ Санск. *пृथ्वи*. — примеч. перев.

почва у нас под ногами. Земля — это неисчерпаемая сокровищница, источник всех богатств, кладёз золотых руд и драгоценных камней. Из земли состоят наши кости и плоть. Элемент земли придаёт телу форму и структуру и наделяет нас силой. Он служит опорой и вместилищем всем прочим элементам тела. Кроме того из земли мы получаем пищу, которая поддерживает существовавших тел. Любая пища, будь она минерального, растительного или животного происхождения, есть не что иное, как трансформированный особым образом элемент земли. Земля способна выдержать, любые потрясения, любое давление. Она безропотно несёт любую ношу. Классические индийские танцы всегда начинаются с рвения к земле — жеста, которым танцор благодарит богиню Земли за то, что она служит ему танцевальной площадкой. Но земля — это не просто почва, по которой мы ходим: в тантре вся жизнь рассматривается как великий танец или игра, так что тонкий элемент земли можно считать «танцевальной площадкой» всего нашего существования. Кроме того, из элемента земли рождаются все явления, относящиеся к сфере сознания, благодаря чему сознание и может служить опорой и основанием нашего бытия.

Качества земли можно обнаружить также в эмоциональной сфере. Именно земля делает нас надёжными и постоянными, придаёт нам терпение, стойкость и верность, внушает нам чувство неисчерпаемости наших внутренних ресурсов. Земные качества проявляет человек, выполняющий роль помощника, защитника и прочной опоры. Природой земли обладает любое неизгладимое чувство, любая весомая идея, любое хорошо обоснованное мнение. Земля — это основа всякой духовной практики: в медитации мы возвращаемся к самим себе и обретаем под ногами твердую почву реальности.

Элемент земли присутствует во всех организованных структурах нашей жизни — в семье, обществе, государстве, в любой общественной организации. Без чёткой структуры и надёжного основания любой проект, любое предприятие или коллектив просто развалится на части. Земля — это материнское лоно жизни. Подобно семенам растений, брошенным в землю, идеи возрастают в плодородно почве ума, а замыслы претворяются в жизнь в питающей и поддерживающей их дружелюбной среде.

Однако любое качество в зависимости от обстоятельств может проявляться как позитивно, так и негативно. Земля служит нам опорой и вместилищем, но она же может превратиться в могучую разрушительную силу. Мы можем разбиться о её твердую поверхность: она может сокрушить нас своей тяжестью. Во всех сферах существования пять элементов действуют в согласии друг с другом, но если равновесие между ними нарушается, то возникают проблемы.

Избыток земных качеств в физическом теле делает человека вялым,

неповоротливым и тяжёлым на подъём, грузным, медлительным и пассивным. Он лишается плавности и гибкости воды, тепла и блеска огня, лёгкости и подвижности воздуха. В сфере психики избыток земли порождает косность, упрямство, негибкость и чрезмерную привязанность к разнообразным формальностям и условностям. Практичность — это одно, а приземлённость и неспособность выбраться из накатанной колеи — совсем иное.

Когда элемент земли, заключённый в нас от природы, выходит из равновесия, он начинает ограничивать и стеснять нас. Тяжесть земли мучительно давит на нас, душит и сковывает. Земля окружает нас со всех сторон, вместо того чтобы находиться на подобающем ей месте — под ногами. В такой ситуации необходимо вернуться к прочным основаниям нашего бытия и восстановить внутренние опоры, которые помогут нам вновь обрести силу и равновесие.

Земля — основа всех элементов. Земля — это сосуд, в котором содержится вода. Земля — это источник топлива, которым питается огонь. Земля — это центр притяжения, удерживающий воздушную оболочку. Дерево может тянуться в небеса и, не ломаясь, сгибаться под ветром лишь потому, что корни его уходят глубоко в землю. Земля защищает нас от бурных вод и ураганных ветров, от палящего зноя и бесприютных просторов космоса. Земля — наш единственный кров и пристанище. Не будь земли, мы не смогли бы странствовать ни в теле, ни в духе. Без планеты Земля не было бы путешествий в космос — во внешнее пространство. Без качеств земли, присущих нашему уму и служащих надёжной опорой нашему мышлению, не было бы ни полётов фантазии, ни приключений в пространстве внутреннего мира.

Каждый элемент обозначается особым символом, олицетворяющим его сущность в абстрактной геометрической форме. Символ земли — квадрат жёлтого цвета. Квадрат воплощает в себе качества цельности, плотности и неподвижности. Это краеугольный камень всего мира элементов. Жёлтый цвет — цвет глины и песка, основных строительных материалов, а также цвет золота и спелых колосьев. Он ассоциируется с ощущением полноты бытия и щедростью земли. Все эти качества мы рассмотрим подробнее в главе 7 в связи с пятью родами будд.

Первые четыре элемента — земля, вода, огонь и воздух — связаны с особыми тантрическими практиками — четырьмя *ваджра-кармами* (букв, «нерушимыми действиями»): умиротворением, обогащением, привлечением и разрушением. Эти просветлённые действия выполняются в свете сострадания ко всем живым существам. Они не отягощены никакими привязанностями и эгоистическими устремлениями, а потому не порождают причинно-следственных связей. Слово «карма» используется

здесь в своём прямом значении, то есть обозначает действие само по себе, а не совокупность действия и его результатов. Ваджра-кармы разрывают цепь кармических взаимосвязей, разрушают её структуру. Эпитет «ваджра» придан им по той причине, что противостоять им невозможно: никакая сила не способна воспротивиться им и встать у них на пути. Ваджра-кармы можно исполнять в ритуальной форме для достижения каких-либо внешних целей, но по существу они представляют собой различные стили духовной практики и различные подходы к преодолению внутренних проблем и препятствий.

Символы (мандалы) элементов используются в практике соответствующих ваджра-карм как вспомогательные средства для медитаций и ритуалов. Мандала земли, жёлтый квадрат, связывается с обогащением, или приращением. Земля порождает все мыслимые богатства и сокровища. Внешний ритуал земли выполняют для обретения материальных благ и достижения успехов, для долголетия и удачи, для того чтобы все наши труды щедро окупилась. При внутренней практике он обогащает тело и ум, избавляет нас от чувства собственной неполноценности и ничтожества. Дхарма, учение Будды, есть величайшее из сокровищ. Практика обогащения создаёт среду, в которой благоприятные условия для накопления этого сокровища складываются спонтанно и естественно. Мудрость и сострадание развиваются, медитативный опыт даётся легко и без усилий. Благодаря ваджра-карме земли обогащается духовная жизнь как отдельных людей, так и всего общества и мироздания в целом.

ВОДА¹

Элемент воды воплощает собой принцип текучести, обеспечивающий сцепление и образование связей. Когда мы смешиваем друг с другом два вещества, именно содержащаяся в них влага позволяет им соединяться в однородную массу, тогда как присущий им элемент земли, напротив, препятствует связыванию. Клей должен быть влажным и липким, чтобы соединить друг с другом две поверхности, но когда он застывает, склеенные предметы превращаются в единое целое и связь между ними становится прочной, как сама земля. Вода — это сплошной непрерывный поток. В отличие от частиц твёрдого вещества, две капли воды, соприкасаясь друг с другом, сливаются воедино. Все жидкие и текущие

¹ Санск. *anac.* — примеч. перев.

(как в прямом, так и в переносном смысле этих слов) объекты суть проявления элемента воды.

Вода окружает нас со всех сторон. Она покрывает поверхность нашей планеты океанами и морями, озёрами и реками, она падает неба дождём и бьёт из-под земли родниками. Кроме того, элемент воды проявляется в формах масла и молока, живицы и сока, вина и нектара, и вообще всего, что сочится, капает или течёт. Любая жидкость, которую мы пьём, — это дар элемента воды. Именно вода делает землю плодородной, именно в воде зарождается всякая жизнь.

Вода пронизывает не только окружающий мир, но и всё наше тело. Вода — это все телесные жидкости: лимфа, гной, мокрота, половые секреты, пот и, самое главное, кровь — символ самой жизни. Тонкие качества воды — источник чувства вкуса и объектов, на которые оно направлено, то есть всевозможных вкусов. Вода — это и слюна, благодаря которой мы ощущаем вкус пищи, и соки, которые содержатся в самой пище и являются носителями её вкуса. В сфере ума тонкие качества воды придают нам гибкость и приспособляемость. Сознание — это вечно меняющийся, но непрерывный поток переживаний и впечатлений. Его нередко уподобляют бесконечно струящейся реке или глубокому и огромному океану.

Вода сама по себе не имеет формы: она всегда принимает форму сосуда, в котором содержится. Если же она не заключена в каком-либо вместилище, то пребывает в постоянном движении, просачиваясь сквозь самые узкие щелки и неустанно стремясь к самой низкой точке, в которой только и обретает покой. Любой среде, через которую она протекает, вода сообщает присущие ей текучесть и податливость. Сухую ветку нетрудно сломать, но ветка, насыщенная влагой, становится гибкой и упругой.

Вода размягчает и разжижает всё твёрдое и вязкое. Она очищает любую поверхность, смывая с неё грязь. Во многих культурах ритуал очищения включает в себя окропление святой водой. Вода охлаждает и освежает нас в жару, снимая усталость. В прошлом во многих восточных странах гостю подносили на пороге воду в двух сосудах — для питья и для омовения ног; и по сей день эти два подношения остаются важным элементом буддийских обрядов. Подобным образом, на Западе гостям принято указывать дорогу к ванной и предлагать чай, кофе или спиртное, то есть и здесь жесты гостеприимства включают в себя символическое подношение элемента воды.

Вода связана с чувствами, эмоциями и желаниями. Водные качества порождают в нас сочувствие и помогают интуитивно понимать потребности и настроения других людей, подобно тому, как зеркальная

гладь пруда отражает все краски изменчивого неба. Вода как связующее начало пробуждает в нас дружеские чувства, симпатию и любовь. Если вода находится в идеальном равновесии с другими элементами, то человек может обрести подлинную духовную глубину и спокойствие. В присутствии такого человека нам кажется, будто мы смотримся в глубокое чистое озеро, отражающее нашу истинную природу, а внимать его словам — всё равно, что пить чистый, освежающий нектар. Вода смягчает жёсткость земли, но для равновесия она нуждается в земных качествах, придающих ей опору и форму. В сфере психики элемент воды наделяет нас способностью постоянно идти вперёд и легко приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам.

В своих негативных проявлениях вода подчас оказывается чересчур зависимой от других элементов. Ветер легко выводит её из состояния покоя, земля становится преградой на её пути, а под действием огня она испаряется. Однако если прочие элементы слишком слабы, вода выходит из берегов, сметает ограничивающие её земляные дамбы, гасит огонь и насыщает воздух тяжёлым туманом. При чрезмерно усилившемся элементе воды психика становится слишком подвижной, реактивной и чувствительной. Обуздать и подчинить своей воле стремительный поток воды очень трудно. Поэтому действовать конструктивно мы уже не можем — а вдобавок вода гасит в нас всякую искру энтузиазма. Таким образом, в сфере ума, как и в окружающей нас природе, вода, вышедшая из равновесия, из плодотворной силы превращается в разрушительную.

Но если направить воду в верное русло и взять её под контроль, она обретёт великую созидательную мощь — мягкую, но упорную силу, способную со временем источить даже самый твёрдый камень. Переправлять грузы по воде гораздо легче, чем по суше. Это качество воды помогает нам терпеливо и спокойно переносить невзгоды и преодолевать препятствия, подобно реке, неудержимо катящей свои воды к морю.

Все характеристики, присущие элементу воды на материальном уровне, применимы также для описания психических состояний, которые суть не что иное, как проявления тонких качеств элемента воды. Вода, как и сознание, может быть чистой и сверкающей, искристой и полной энергии, а может быть грязной и застойной. Рябь на поверхности озера иногда образует гармоничные умиротворяющие узоры, но иногда делает воду мутной, непрозрачной и беспокойной. Как вода, так и поток сознания могут течь то быстро, то медленно. Бег неупорядоченных мыслей подобен невнятному лепету ручейка, а спокойный ум — ровной озёрной глади, отражающей ясное небо.

Символ воды — белый круг. Белый цвет символизирует чистоту и

покой. Эта мандала используется в ритуалах умиротворения, которые служат для создания спокойного окружения, для укрощения гнева, примирения врагов, исцеления ума и тела и усмирения душевных бурь. Благодаря своей очищающей, охлаждающей и смягчающей природе вода снимает телесный жар и гасит огни вожделения, гнева, ненависти и прочих страстей. Умиротворение — это путь к мирному и спокойному освобождению, при котором мысли и эмоции растворяются в открытом пространстве опустошённого сознания и тем самым перестают порождать кармические последствия, ведущие к страданиям.

ОГОНЬ¹

Элемент огня — источник тепла и света. В природе огня — сиять, гореть и преобразовать. Его отличительное свойство — жар. Если земля надёжно защищает брошенные в неё семена, а вода даёт им жизнь, то под действием огня они пробуждаются и идут в рост. Из всех внешних проявлений элемента огня самым важным для нас является Солнце. Весь наш мир обязан Солнцу своим существованием, всё живое на Земле зависит от Солнца, но в конечном счёте именно солнце и уничтожит жизнь на нашей планете. Солнце дарит нам свет и тепло в дневные часы, но и после того, как оно уходит за горизонт, элемент огня остаётся с нами в форме лунного и звёздного

Как одна из стихийных сил мироздания огонь тождествен свету, и на практике мы чаще сталкиваемся с этим элементом именно в форме света, а не тепла. Мы видим только при свете, так что огонь — это тонкий источник чувства зрения и объектов, на которые оно направлено, то есть всевозможных форм и цветов. Кроме того, он порождает способность к умозрению, то есть мысленному восприятию абстракций. Сознанию от природы присуща способность проливать свет на внешние и внутренние объекты, которую называют ясностью ума. Эта ясность, или светоносность, есть сущностное качество сознания.

Символ огня — красный треугольник, стилизованное изображение языка пламени. Подумав о стихии огня, мы тотчас же представляем себе открытое пламя, хотя большинство людей давно уже не разводят костры изо дня в день. Мы почти забыли о том, какую важную роль играет огонь в человеческой жизни; огонь уже не кажется нам неким могущественным божеством. Мы не сознаём, что священный огонь по-прежнему

¹ Санск. *теджас*. — примеч. перев.

сопутствует нам везде и всегда, принимая всевозможные обличья. Элемент огня присутствует не только в горящих поленьях или углях, но и в батареях отопления, не только в пламени свечи, но и в свете электрической лампочки. Мы пользуемся даром огня всякий раз, когда включаем свет, газовую плиту или электрочайник.

Элемент огня — это телесное тепло, а значит, без него невозможна сама жизнь. Когда нам холодно, мы чувствуем себя несчастными и жалкими; постепенно мы цепенеем, и жизнь покидает нас вместе с теплом. С элементом огня связана способность ощущать температуру вообще, то есть реакции не только на тепло, но и на холод. Огонь — это алхимик в царстве пяти элементов. Он — великий преобразователь и в этом качестве управляет пищеварением и обменом веществ в организме. Во внешнем мире огонь поглощает плотные формы материи, превращая их в пар и газ, тепло и свет. На внешнем огне мы готовим пищу, а внутренний огонь преобразует пищу в живые клетки нашего тела. Тонкий элемент огня «переваривает» ментальную и духовную пищу — все ощущения, впечатления, идеи и эмоции, приходящие к нам при посредстве пяти физических чувств и ума.

Огонь сжигает всякую грязь — не просто смывает и уносит её, как вода, а истребляет без остатка. Огонь закаляет, очищает и укрепляет. На шкале пяти элементов огонь занимает центральное положение: он находится посередине между плотными, осязаемыми, вещественными элементами воды и земли и лёгкими, летучими и неосязаемыми воздухом и пространством. Он рождается из плотной материи и растворяется в пустоте. Огонь — это древний вестник богов, связующее звено между человеческим и божественным мирами. В Индии ритуальные подношения совершаются с помощью Агни, бога огня, который поглощает жертву и возносит её тонкую сущность в мир богов.

В эмоциональной сфере огонь проявляется двояко: в форме любви и в форме гнева. О связи огня с любовью во всех её проявлениях свидетельствуют многочисленные устойчивые выражения, закрепившиеся во всех языках. Лица влюблённых пылают жаром страсти. Тело и ум горят в пламени вожделения. Дружба и душевная приязнь согревают нас, как огонь очага. Любовь способна растопить лёд в самом суровом сердце, а сострадание сжигает все эгоистические заботы и опасения. Настоящая любовь — это истинный алхимический огонь, преобразующий свинец эгоизма в золото духа. О щедрых и дружелюбных людях говорят, что у них горячее сердце. Улыбка рассеивает тьму, счастливый человек лучится радостью.

Однако элемент огня может выражаться и в форме неистового, пламенного гнева. Подчас мы проявляем вспыльчивый нрав, пылаем

яростью или доходим до белого каления. Но и в этом случае огонь ассоциируется с неким ярко выраженным чувством, некой бурной страстью. Даже в форме ненависти он проявляется как обжигающая, кипящая злость, а не как холодное, равнодушное отвращение. Огонь воспламеняет всё, к чему прикоснётся. Всё живое тянется к теплу и свету, однако огонь способен с лёгкостью уничтожать всё то, чего мы так жаждем. Он столь же ненасытен, как и связанные с ним страсти — алчность и вождление. Человек, в котором огненная стихия господствует над другими элементами, сгорает в огне всепожирающих страстей.

Без солнечного тепла погибло бы всё живое на Земле. И точно так же организм не может существовать без внутреннего тепла. Те, в ком элемент огня слишком слаб, проводят свою жизнь в полусне, подобно животным, дремлющим долгой зимой в своих подземных норах. Без огня застывает поток наших чувств и реакций. Весь наш энтузиазм, все надежды и чаяния угасают, и помыслы наши больше не устремляются к небесам языками пламени.

В виде неугасимых огней символически представляются три корня страдания — вождление, гнев и заблуждение. В тантрическом искусстве и гневные божества, и божества страстные и соблазнительные изображаются танцующими в круге огней, символизирующих чистую энергию их сущности. Благодаря своей разрушительной силе огонь может служить также защитой от всякого зла, поэтому медитирующие мысленно возводят вокруг себя защитную стену пламени — ярко пылающего огня мудрости.

Мандала огня — красный треугольник — используется в ритуалах привлечения. Название этой ваджра-кармы буквально означает «подчинение своему влиянию», и иногда его переводят как «обуздание» или «покорение». Но Трунгпа Ринпоче предпочитал термин «привлечение», который представляется мне гораздо более точным. Ведь в данном случае речь идёт не о насильственном подчинении, а, скорее, о непреодолимой притягательности, вовлекающей всё вокруг в орбиту своего влияния. Ритуал огня можно использовать и для привлечения живых существ (в особенности для воздействия на их сознание), и для притягивания качеств, необходимых нам в духовном плане, и для обуздания пагубных сил, препятствующих нашему духовному развитию. С помощью этой ваджра-кармы мы можем обрести власть над всеми сферами своей жизни. Следует, однако, иметь в виду, что в некоторых традициях огонь как носитель неистовой разрушительной силы ассоциируется также с четвёртой кармой — разрушением.

Огонь — самый яркий, пылкий и чарующий из всех пяти элементов. Он животворен и прекрасен, но в то же время очень опасен: он необуздан по самой своей природе и всегда таит в себе угрозу.

Огонь зависит от земли и воздуха: ему необходимы топливо и кислород. Чтобы сила его сосредоточилась и стала приносить пользу, его следует заключить в земное вместилище — очаг или печь. Если огонь начнёт угасать, его можно будет раздуть, прибегнув к помощи воздуха и если разгорится слишком ярко, то усмирить его поможет вода. Потухший огонь растворяется в пустом пространстве — в своём последнем пристанище.

ВОЗДУХ¹

Четвёртый великий элемент — это воздух, или ветер. Отличительная его особенность — движение. Ветер — это не что иное, как движение воздуха, и одна из его разновидностей — дыхание, поток воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого живыми существами. Воздух движется постоянно. Правда, когда он относительно спокоен, мы едва замечаем его присутствие; но всё же мы способны и почувствовать на своей коже легчайшее дуновение ветерка, и ощутить сырую тяжесть атмосферы, давящую на нас при повышенной влажности. Воздух остаётся невидимым для нас, даже когда приходит в бурное движение, но тогда нам становится видно, как клонятся под его натиском травы и деревья, а поверхность воды покрывает зыбь. Мы можем услышать шум, свист и завывание ветра, физически ощутить, как натягивается бечевка воздушного змея, и увидеть, как птицы взмывают в небо на восходящих потоках тёплого воздуха. В ветреный день мы преодолеваем сопротивление воздуха, бьющего нам в лицо, или чувствуем, как ветер толкает нас в спину.

Тонкое качество воздуха порождает чувство осязания и все его объекты. Воздух не столь материален, как земля, вода и даже огонь так что на наши телесные чувства он воздействует слабее. У воздуха нет вкуса; нашему зрению и слуху доступны только эффекты, которые он производит в движении, но сам воздух невидим и неслышим; мы можем чувствовать запахи, которые доносит до нас ветер, но сам ветер запаха не имеет. И только движение воздуха мы ощущаем кожей. Таким образом, осязание — единственное из физических чувств, с помощью которого мы можем воспринимать воздух непосредственно.

Воздух — это дыхание жизни. Семя, брошенное в почву, и плод, зародившийся в материнской утробе, лишь до поры до времени обходятся дарами воды и огня — питаются влагой и пробуждаются к жизни под

¹ Санск. *вайю*. — примеч. перев.

действием тепла. В конце концов им придётся выйти на открытый воздух и начать самостоятельную жизнь. Именно подвижность, основное качество воздуха, позволяет живому существу расти и развиваться с первого мгновения его жизни, так как рост-это и есть движение и распространение.

Чтобы оценить всю важность воздуха, понаблюдаем за своим дыханием. Когда дыхание сбивается, мы хватаемся за грудь и начинаем заглатывать воздух огромными глотками, как будто это какое-то живительное питье. Напротив, в минуты спокойствия мы дышим ровно и тихо, и если поднести к ноздрям ладонь, то можно ощутить равномерное чередование холодных и тёплых потоков воздуха и инстинктивно почувствовать, что воздух и в самом деле есть не что иное, как дыхание жизни. Давно известно, что дыхание тесно связано с эмоциями: мы знаем, что, прежде чем решиться на какой-то импульсивный поступок, следует сделать глубокий вдох, а когда нас охватывает страх или гнев, нужно дышать медленно и глубоко.

Дыхание — это прямая связь с внешним миром. В сфере чувственного восприятия посредником между внутренним миром и окружающей средой выступает ум, мгновенно интерпретирующий любую информацию, поступающую от органов чувств. Но с дыханием частицы окружающей среды проникают в наш организм непосредственно. Дыхание — связующая нить между человеком и вселенной.

Сознательный контроль над дыханием — основополагающий и самый важный приём медитативной практики. Кроме того, дыхание — это носитель или проводник различных форм обмена с окружающей средой, совершающихся при медитации. С дыханием в нас проникают сущности всех пяти элементов, заключённые в воздухе (как и в любом другом элементе). Вдыхая спокойствие и безмятежность и выдыхая все свои тревоги и накопившееся напряжение, можно быстро восстановить силы. А в одной из важнейших практик махаяны медитирующий вдыхает страдания всех живых существ и выдыхает в мир благо, счастье и целительную энергию.

Дыхание — это не просто вдыхание и выдыхание воздуха. На санскрите дыхание обозначается словом «*прана*», которое означает также жизнь в целом. Прана — это жизненная сила, жизненная энергия и дух. Прана пребывает в неустанном движении; древний символ праны и ветра — неудержимо мчащийся конь. Подвижность воздуха — источник всякого движения в нашем сознании и физическом теле. С воздухом связаны не только дыхание, но и движение конечностей, кровообращение, передача информации от органов чувств и сигналов от мозга, а также перемещение сознательного внимания от одной части тела к другой. Огромную роль элемент воздуха играет в сфере ума: именно воздушные качества

заставляют сознание непрерывно двигаться, изменяться и действовать.

В сфере психики воздух порождает чувство свободы и придаёт нам подвижность и энергичность. Возобладав над другими элементами, воздух делает человека непоседливым и невероятно активным — как физически, так и умственно. Воздух беспрепятственно проникает повсюду и без труда огибает любые преграды. Недаром существуют выражения «вольный, как ветер» и «лёгкий, как воздух». Но всякое движение относительно. Если воздух движется, то, значит, он отчего-то удаляется, к чему-то приближается или вращается вокруг чего-то. И такой точкой отсчёта для него является земля. Таким образом, воздух неразрывно связан с землей. Тонкие качества воздуха наделяют нас силой отрываться от земли, воздевать руки к небу и танцевать. Благодаря воздуху наши мысли воспаряют ввысь, а сердца преисполняются лёгкостью и счастьем. Без воздуха не было бы ни беззаботной радости, ни смеха.

Но при избытке воздуха и недостатке уравнивающей его земли деятельность теряет всякий смысл, лишается твёрдого основания и вырождается в беспокойную неутомимость. Человек, страдающий от такого дисбаланса, рискует утратить связь с реальностью. Он поверхностен и лёгкомыслен; его мысли неглубоки, а чувства — переменчивы; он изменчив и непостоянен, как ветер.

Если избыток воздуха сопровождается недостатком огня, то все действия человека становятся холодными и механистическими, бездушными и бессмысленными. Но если воздуха слишком мало, то огонь не разгорается вовсе, вода застаивается, а земля становится инертной, словно опавшее тесто. Без движения и чувства свободы люди падают духом, замыкаются в себе и становятся бесчувственными.

Символ воздуха — полукруг (туго натянутый лук или полумесяц) зелёного или чёрного цвета. Зелёный цвет считается успокаивающим и умиротворяющим, так как ассоциируется с природой. Но на самом деле всё в природе пребывает в постоянном движении. Зелёный цвет — цвет роста, юности и свежести, цвет распускающихся почек и молодых побегов. Представив себе луговые травы, волнующиеся под ветром, или раскачивающиеся на ветру зелёные кроны деревьев, мы поймём, почему именно зелёный цвет лучше всего подходит для этого неутомимого и невидимого элемента.

Из форм просветлённой деятельности с мандалой воздуха обычно связывается сострадательное разрушение. Там, где бессильны оказались умиротворение, обогащение и привлечение, иногда возникает необходимость уничтожить зло. Эта ваджра-карма, подобно прочим, может быть обращена как во внешний мир, так и на негативные качества

самого практикующего. Разрушение основано на понимании сущностной пустотности всех явлений: силы зла освобождаются, возвращаясь к своей истинной природе, и все преграды на пути к просветлению исчезают. Если нам удаётся осознать, что никаких препятствий в действительности не существует, то все преграды превращаются в источники вдохновения и возможности для роста.

ПРОСТРАНСТВО

Пространство — это первый и, в то же время, последний из пяти великих элементов. Это первоисточник остальных четырёх элементов и необходимая предпосылка для их возникновения, и это же — наивысшая точка их развития. Пространство — самый тонкий, наименее материальный элемент. Остальные четыре элемента существуют и гармонично взаимодействуют в его пределах. На санскрите пространство обозначается тем же словом, что и небо, — *акаша*, что в буквальном переводе означает «сияющий и чистый». Что такое небо? Это — граница нашего поля зрения, далее которой не проникает наш взгляд. Будь наше зрение острее, небо простиралось бы для нас бесконечно далеко в космическое пространство. Небо — это воображаемый предел, положенный нам пятью телесными чувствами и нашим ограниченным умом, не способным представить себе подлинно безграничную вселенную. Пространство — это вместилище всего сущего, всеобъемлющее, всепроникающее и безграничное. Это пустота, которая, в свою очередь, тождественна предельной полноте.

Тонкие качества пространства порождают звук и слух. Одно из определений акаши — «элемент, в котором распространяется вибрация». Эта вибрация есть первозданное биение жизни, первое проявление жизни в форме звучания «семенных» мантр-слов, которые в тантрической теории считаются первопричиной всего сущего.

Внутри нас элемент пространства пребывает в форме ума или сознания. Подобно пространству, ум бесконечен и безграничен; он не заключён ни в какое вместилище; у него нет ни формы, ни размера, ни цвета, ни каких-либо иных характеристик. Пространство — это основа ума, его сущностное качество открытости. В индийской поэзии и философии ум часто уподобляется небу. Ум — зеркало неба, пространство — зеркало ума. Сущность его абсолютно чиста и пуста; плывущие по нему облака никак не могут его затронуть. Ум — это наше внутреннее пространство, в котором мы можем путешествовать, не ведая никаких ограничений, в том

числе временных. Но сознание не исчерпывается сферой ума. По-своему разумна каждая клеточка нашего тела и каждая частица мироздания, что и позволяет им сохранять свою конкретную форму и выполнять свои особые функции.

Пространство вмещает в себя все элементы, но само оно не ограничено никакими характеристиками. Это чистый, сияющий разум, полная открытость и всевидящее сознание. Когда пространство ума затмевается, мы испытываем смятение, впадаем в отупение и невежество, становимся замкнутыми, ограниченными существами.

Земля, вода, огонь и воздух не могут существовать без пространства, но и пространство нуждается в них как средствах, обеспечивающих его проявление. Пространство выражает свою сущность в танце элементов. Если пространство берёт верх над остальными элементами в сфере человеческой личности, то человек утрачивает связь с реальностью и теряется в царстве иллюзий. Но если элемент пространства становится слишком слаб, человек делается подавленным и ограниченным.

При гармоничном взаимодействии с другими элементами пространство сообщает нам чувство полной естественности. Нам удобно и уютно, и всё в нашей жизни занимает подобающее место. У нас не возникает желания от чего-то избавиться, что-то подавить или изгнать. Мы хотим, чтобы всё шло, как идёт. Ум спокойно пребывает в своём естественном состоянии, а это — не что иное, как состояние пробужденности или просветления.

Символический цвет пространства — синий, цвет чистого, сияющего неба. Само по себе пространство не имеет цвета, но когда мы вглядываемся в его бездонную глубину, оно представляется нам голубым или синим. Голубой и синий цвета символизируют тайну и духовность; они ассоциируются с небом, а следовательно, олицетворяют мир и покой, счастье, красоту и совершенство. Но неизмеримые глубины небес могут таить в себе угрозу и внушать ужас. Нам может показаться, что ещё чуть-чуть — и мы упадём за край мира и затеряемся навеки в этой безграничной пустоте. Встреча с элементом пространства лицом к лицу пробуждает в нас инстинктивный страх смерти, ужас потери чувства «я».

Символическая форма пространства — точка; иногда её изображают внутри маленькой окружности с вытянутой и заострённой, подобно языку пламени, верхней частью. Эта точка — символ нуля и, в то же время, бесконечного потенциала. Это — творческое семя вселенной.

ПЯТЬ ДЭВИ

Элементы, рассматриваемые сугубо в материальных формах, принадлежат миру сансары. В этом качестве они подобны тюрьме или гробнице. Они возникают и исчезают, изменяются и распадаются, и в конечном итоге всё состоящее из них — как наши тела, так и весь материальный мир — обречено на смерть. Но тюремщик в этой темнице — не кто иной, как наш собственный ограниченный ум, не способный проникнуть под наслоения иллюзорных обличей и постичь истинную сущность вещей.

Пять элементов рождаются из пробужденного сознания, а следовательно, представляют собой различные его разновидности. Иными словами, они — будды, и в этом заключается их тайная сущность. Сущность эта пустотна, но исполнена сияния, воплощённого в чистых качествах пяти элементов. В трактате «Освобождение посредством слушания» чистые сущности элементов выступают в виде лучей света, окрашенных в соответствующие им пять цветов. Сущность земли — жёлтый свет, сущность воды — белый свет, сущность огня — красный свет, сущность воздуха — зелёный свет, а сущность пространства — синий свет. Сущность элементов незрима, и цвета эти недоступны телесному зрению: в противном случае они перешли бы в царство материальных элементов. Это — цвета, предстающие перед мысленным взором, идеально чистые, ясные и сверкающие, подобные радуге, воссиявшей в нашем сердце.

Пустота — это осознание того, что ни один феномен в мире не обладает постоянным, прочным и независимым существованием. Из этого следует, что мир полон бесконечных потенциальных возможностей и в нём царят непрестанные преобразования. Только благодаря этому и возникла жизнь во всём её многообразии и вечной изменчивости. Поэтому пустота считается творческим женским началом. Пять великих элементов, рождающихся из пустоты, — это матери, дающие жизнь всему сущему. В этом качестве они представляются как пять будд женского пола. В тантрах их называют «дэви», «дакини», «матери» и «владычицы»; в этой книге я чаще всего именую их «дэви»¹.

Дэви земли носит имя Лочана или Будда-Лочана, что означает «Око будд». Имя это не имеет отношения к обычному чувству зрения и никак не

¹ Восхваление природы пяти дакини и рассмотрение других тем с точки зрения школы ньингма читатель найдет в книге Тинлея Норбу «Магический танец» (Thinley Norbu. *Magic Dance*. New York, Jewel, 1981).

связано с вышеописанными соответствиями между пятью элементами и пятью телесными чувствами, в системе которых земля ассоциируется с обонянием. Будда-Лочана символизирует чистое зрение будд, просветлённое восприятие мира таким, как он есть в реальности, видение мира оком будды. На этом уровне нерасчлененного сознания Будда-Лочана представляет собой одновременно и воспринимающий субъект, и воспринимаемый объект, и сам акт восприятия. Она олицетворяет разновидность пробужденности, именуемую невозмутимостью или равенством, — то есть единую, одинаковую для всех первичную природу всего сущего, основание бытия, проявляющееся во внешнем мире как качества земли. В наставлении к медитативной технике, разработанной самим Тругпой Ринпоче, он так описывает это состояние священного видения: «Здесь ты не найдёшь обычной земли и камней, даже если будешь искать их. Всё на свете горы суть Будда-Лочана — всеобъемлющая мудрость невозмутимости и неизменного покоя»¹

Дэви воды — Мамаки. В том же наставлении к медитации о ней сказано: «...струящаяся здесь вода есть будда Мамаки, озеро зеркаловидной мудрости, ясное и чистое, словно растопленные небеса». Имя «Мамаки» в буквальном переводе означает «Моё», но не в смысле обладания, а со значением любовной привязанности или принадлежности. Всё сущее принадлежит Мамаки, а Мамаки, в свою очередь, принадлежит всем и каждому. Это свойство проявляется в форме эмоциональности водного элемента: Мамаки воплощает собой чистоту и ясность сердца, очищенного от беспорядочных поверхностных эмоций и явившего присущую ему от природы глубокую чувствительность. Уловив отблеск того состояния сознания, которое олицетворяет собою Мамаки, мы обретаем способность сопереживать всем живым существам, сливаясь с их умами и сердцами, как сливаются друг с другом две капли воды. Мамаки — это любящая мать, которая заботится обо всех разумных существах без исключения как о родных детях. Она проникает всюду, она окружает нас со всех сторон и пронизывает всё наше существо. Она — вода жизни.

Сущность огня воплощена в дэви Пандаравасини — «Облачённой в белые одежды». Белый, цвет чистоты, обычно связывается с водой, но в данном случае он предстаёт в несколько ином качестве. Огонь не смывает грязь, а выжигает её дотла. Ослепительно белые одежды этой дэви озаряют всё вокруг сияющим светом; она олицетворяет собою жаркое пламя сострадания будд, а также очистительную и преображающую силу огня. Как воплощение огня, она исполнена энергией страсти, которая в своей просветлённой форме тождественна страдающей любви. Чтобы войти в

¹ Из неопубликованной работы Чогьяма Тругпы «Садхана махамудры» (Chogyam Trungpa. *The Sadhana of Mahamudra*).

состояние сознания, воплощённое в этой дэви, мы должны преобразить свои обыденные желания, жадность и вожделение и высвободить их чистую сущность. Пандаравасини — это сама преобразующая энергия, от природы заключённая в нашей сущности. Как элемент огня пронизывает собою весь физический мир, так и Пандаравасини присутствует во всех областях и проявлениях жизни. Для того, кто пробудился к восприятию её присутствия, любое обстоятельство жизни становится возможностью для преобразования — проявлением сущности огня.

Имя дэви воздуха — Самайя-Тара. «Тара» означает «Спасительница», переносящая всё живое через океан сансары, а эпитет «Самайя» обозначает данный ею обет исполнить эту миссию. Тара — одно из самых популярных буддийских божеств. Она имеет множество обликов, но в каждом из них отражены основные качества воздушного элемента — быстрота, подвижность и активность. Её называют Быстроногой Тарой, ибо на обращённые к ней просьбы она незамедлительно отвечает в духе деятельного сострадания. Тара воплощает собой такое состояние сознания, в котором мудрость, сострадание и деятельность связаны между собой неразрывно. Она действует без раздумий и без промедления: увидев потребность в каком-либо действии, она мгновенно понимает, что именно следует сделать, и обретает силу, необходимую для свершения этого поступка. Самайя-Тара, сущность воздуха, — это дыхание нашей жизни, благодаря которому мы можем жить, двигаться и действовать в согласии с истиной.

Дэви пространства носит имя Акашадхатвишвари, что означает «Госпожа элемента (или обители) пространства»; можно называть её и просто «Владычицей пространства». Это женский принцип пространства и пустоты, творческий прообраз всего сущего. Постичь и выразить в словах её сущность невозможно: как и связанный с нею элемент, она не поддаётся описанию на человеческом языке. Эта дэви — воплощённая грандиозность, широта и открытость, всеохватность и вездесущность. Она восседает в центре мандалы и порождает на свет все элементы.

Пять дэви олицетворяют первичную сущность элементов — пустую и вместе с тем исполненную сияния. Все они суть разновидности чистой, просветлённой энергии, исходящей из состояния отсутствия «я» и нерасчлененной целостности. В Индии и Тибете, равно как и в других странах, воспринявших буддизм, последователи буддийского пути традиционно признают множество разнообразных духовных существ, принадлежащих к различным мирам и планам сансары. В западной традиции этот аспект буддийского учения не имеет общепринятого аналога, а потому многие читатели могут счесть его несущественным. Однако тем, кто верит в подобных божеств или может воспринять их как

некие метафоры, очень важно осознавать и учитывать разницу между божествами сансары и божествами просветлённого состояния. Божества сансары — это силы, в той или иной мере обладающие способностью творить добро или зло, но подвластные закону причинно-следственных взаимосвязей. Даже такие великие божества, как богиня земли, бывшая свидетельницей просветления Будды, или бог огня Агни, ограничены сферой сансары, хотя и пребывают на очень высоком её плане. Это положение принято не только в буддизме, но и в индуизме. Иногда может сложиться впечатление, будто буддисты принижают индуистских богов и богинь, рассматривая их как относительные, ограниченные силы; но в действительности их именно так воспринимали испокон веков. Индийские божества — это лишь частицы безначального и бесконечного цикла существования, не имеющие ничего общего с абсолютным Богом монотеистических религий.

Мы состоим из пяти элементов и находимся от них в полной зависимости. Поэтому в момент смерти, когда составляющие нас элементы начинают распадаться, наш привычный мир рушится. Если мы принимаем пять сансарических элементов за истинную реальность, то нам может показаться, что они обратились против нас и уничтожают само наше бытие. Но если мы понимаем сущность пяти дэви, то нам ясно, что в действительности бояться нечего и ничто не может быть уничтожено. Вот что говорится в одном из стихотворных циклов, связанных с трактатом «Освобождение посредством слушания», — цикле под названием «Молитвенное чаяние об избавлении от опасного пути через бардо»¹:

Да не восстанут против меня врагами элементы пространства,

*Да узрю я обитель синего будды. Да не восстанут против меня врагами
элементы воды,*

*Да узрю я обитель белого будды. Да не восстанут против меня врагами
элементы земли,*

*Да узрю я обитель жёлтого будды. Да не восстанут против меня врагами
элементы огня,*

*Да узрю я обитель красного будды. Да не восстанут против меня врагами
элементы воздуха,*

*Да узрю я обитель зелёного будды. Да не восстанет против меня радуга
элементов,*

Да узрю я обители всех будд.

¹ Тиб. *bar do 'phrang sgrol kyi smon lam*.

Это стихотворение — не просто молитва, а выражение устремления или решимости; это не столько просьба, сколько источник воодушевления и средство воздействия на состояние своего сознания. Оно помогает прорваться сквозь привычное восприятие материальных элементов во всех их проявлениях — как созидательных, так и разрушительных; помогает отказаться от отношения к ним как к реальным и вещественным и признать их сущностную пустоту. Если потоку сознания присуще сильное чувство самосохранения, то мы крепко держимся за иллюзорную действительность и боимся её растворения. Но поскольку мы состоим из пяти элементов, то можно не сомневаться, что в нас присутствуют от природы и все пять дэви, и потенциальная способность пробудиться и войти в олицетворённое ими состояние бытия и сознания.

ПЯТЬ ЭТАПОВ ФОРМИРОВАНИЯ «ЭГО»

Природу всего сущего можно рассматривать и с иной точки зрения — с позиции нашего собственного восприятия, нашего опыта существования в своём индивидуальном внутреннем мире. Все феномены внешнего мира присутствуют также и в мире внутреннем, так как весь опыт отношений с внешними явлениями существует только в нашем сознании — в форме интерпретации данных, полученных с помощью органов чувств. В буддизме эта сфера нашего опыта рассматривается в свете учения о дхармах — мельчайших базовых составных частицах. Слово «дхарма» в единственном числе (в переводах на западные языки нередко выделяемое прописной буквой) обычно обозначает учение Будды. Но в основе обоих этих значений слова лежит общий принцип, и они не так уж отличаются друг от друга, как может показаться на первый взгляд. При переводе санскритских текстов иногда трудно понять, какое именно из значений имеется в виду, причём случается, что подразумеваются фазу оба значения.

В буквальном смысле слово «дхарма» означает «держат» и «поддерживать». С древнейших времён оно несло в себе смысл закона, религии и долга, которые служат устоями общества и, в то же время, опираются на его структуру. На личностном уровне дхарма означает ту особую роль, для выполнения которой родилось данное живое существо, — внутреннюю истину, или закон, по которому живёт индивидуум. Кроме того, словом «дхарма» может обозначаться изначальная природа или качество любого объекта, закон, в точности определяющий, чем является эта вещь и какие свойства она проявляет. Дхарма царя — править, дхарма огня — гореть. В этом смысле дхарм — индивидуальных фундаментальных законов — существует бесчисленное множество. Но в буддизме среди них выделяется несколько первичных физических и психологических элементов, на которых основывается наш способ восприятия мира.

Связь между дхармой и дхармами заключается в самой концепции внутреннего закона и внутренней истины. Дхарма, преподанная Буддой, — это откровение истины обо всём существовании в целом, изначального закона жизни. Дхарма, тождественная универсальной истине, спонтанно проявляется во всём многообразии дхарм — частных и относительных истин ограниченного, временного существования. Эти частные истины

возникают, исчезают и принимают самые разнообразные формы, но в основе своей они ничем не отличаются от единой универсальной истины.

Внешний мир в буддизме не мыслится отдельным и независимым от наблюдателя. Познавать мир мы можем только на опыте. Существование физической вселенной ни в коей мере не отрицается, однако она предстаёт неразрывно связанной с внутренним миром сознания. Поэтому всё многообразие внешнего мира может быть полностью сведено к системе пяти дхарм — сфер применения пяти телесных чувств. Все материальные объекты и явления классифицируются на основе того, можно ли их увидеть, услышать, понюхать, попробовать на вкус или пощупать. Если какой-то объект не доступен чувственному восприятию, то мы не можем о нём ничего знать; всем, что мы знаем, мы обязаны своим пяти чувствам.

Все прочие дхармы связаны с процессами восприятия и осознания и с различными психическими состояниями. От этих состояний сознания зависит наше восприятие мира, так что сознание и тело, внутренний и внешний мир связаны между собой нераздельно. Система дхарм описывает бытие не с теоретических позиций, а в том виде, в каком его непосредственно и ежемгновенно воспринимают разумные существа.

В ранних школах буддизма фигурировали различные перечни дхарм, количество которых также варьировалось, но назначение этих классификаций всегда оставалось неизменным. Система дхарм не имеет самостоятельного значения: это лишь инструмент для анализа, помогающий наблюдать за тем, как под действием разнообразных факторов рождается, развивается и укрепляется «эго». В самой известной из классификаций вся совокупность дхарм разделена на пять категорий — пять скандх: форма, ощущение, восприятие, обусловленность и сознание.

Санскритское слово «скандха» имеет два значения. Оно может обозначать как группу, состоящую из мелких единиц, так и отдельную единицу, входящую в состав группы. Иногда оба эти значения применимы к одному объекту: например, армейская дивизия состоит из множества солдат, но и сама является частью войска, насчитывающего множество дивизий. Но в буддизме традиционно подчёркивается первое значение: скандха понимается как группа дхарм. Аналогичное тибетское понятие, *phung po*, буквально переводится как «куча», а в ранних переводах на английский язык этот термин передавался словом *aggregate*¹. Лично мне оба эти варианта кажутся неподходящими. Некоторые авторы, в особенности западные, отдавали предпочтение второму значению слова «скандха» и передавали его в таких описательных выражениях, как

¹ Англ. «совокупность», «комплект», «агрегат», «скопление», «масса». — *Примеч. перев.*

«составные элементы личности» или «психофизические компоненты». Чтобы не усугублять путаницу, я сочла правильным пользоваться санскритским термином без перевода.

Буддийская философия неизменно практична и ориентирована на непосредственный опыт, а потому во многих отношениях она находится ближе к духовной психологии, чем к собственно философии. Система скандх помогает понять, как возникает и оформляется иллюзия «я», и в то же время демонстрирует, что это «я» не имеет под собой реального основания. Всю нашу сущность и весь наш опыт можно адекватно интерпретировать, не прибегая к понятию «я», несмотря на то, что мы так прочно к нему привязаны. Трунгпа Ринпоче определял пять скандх как пять этапов формирования «эго». Вот почему мне не хочется переводить термин «скандха» как «компонент»: ведь в данном контексте скандхи — это не самостоятельные единицы, а взаимозависимые и взаимодействующие между собой ступени некоего процесса. Это не столько составные части, сколько функции.

Каждый из нас привык считать себя единой, целостной личностью, но при внимательном рассмотрении мы обнаружим, что наши мысли и чувства непрерывно изменяются. Сейчас я счастлива, а в следующую секунду — огорчена или разгневана, затем что-то привлекает моё внимание, и я забываю о гневе, сосредотачиваясь на этом новом предмете. Я начинаю обдумывать какой-то план, но несколько минут спустя ловлю себя на том, что мысли мои текут уже в совершенно ином направлении; и я даже не заметила, как это произошло! Если у меня что-то болит, я не могу думать ни о чём, кроме этой боли, и полностью отождествляюсь с ней. Иными словами, «я» постоянно меняется. Никакой единой основы, связующей воедино все эти разнообразные мысли и чувства, не существует. Меняется, хотя и не так быстро, даже наше тело. Каждый человек — это бесконечный поток мимолётных, но неким образом взаимосвязанных психофизических состояний. Такова буддийская концепция личности. Личность — это не постоянное и неизменное «я», а непрерывный поток мгновений осознания, именуемый «ментальным континуумом» или «потокосом сознания». Дхармы — это крошечные мимолётные частички опыта, подобные каплям воды, из которых состоит этот поток, а скандхи можно рассматривать как определённые стандартные структуры, в которые складываются дхармы.

Рассматривать эту систему и работать над искоренением ложных представлений можно по-разному. По традиции, учение Будды разделяется на три этапа постижения, именуемые «тремя оборотами колеса дхармы» (не следует отождествлять их с тремя янами, описанными в главе 1). В учении первого этапа основное внимание уделяется постижению

непостоянства и отсутствия «я». И здесь анализ опыта в системе дхарм и скандх приносит огромную пользу. Первый шаг к пробуждению — преодоление обыденных представлений о себе как реальном, вещественном и неизменном существе. Исследуя базовые компоненты своего опыта, мы подрываем самые основы этих представлений. То, что мы называем «своим телом» — или «столом», или «деревом», или чем угодно другим, — это только имена, условные обозначения. В действительности же все эти объекты — не более чем комплексы дхарм, возникающие, образующие временные сочетания, обусловленные обстоятельствами, и распадающиеся вновь. С такой точки зрения, дхармы реальны; более того, только они и реальны, потому что к ним сводится весь наш опыт. А наше «я» — нереально. Оно — всего лишь мысленная конструкция.

Учение второго этапа описано в собрании текстов под общим названием «Сутры совершенства мудрости (*праджняпарамиты*)». Здесь ученику открывается, что и дхармы сами по себе лишены независимого бытия и реальной основы. На этом этапе от понимания своей индивидуальной невещественности мы переходим к постижению иллюзорной природы всего мироздания. Преграды, отделяющие нас от мира, рушатся, и в нас пробуждаются любовь и сострадание ко всем живым существам, которые терпят ненужные страдания из-за ошибочных представлений о бытии. Медитирующий больше не нуждается в сосредоточении на отдельных дхармах как «лекарстве» от чувства «эго». Теперь он обрёл хотя бы некоторый начальный опыт отсутствия «я», и перед ним встаёт другая задача: понять, каким образом наше эгоцентрическое мировосприятие непрерывно формируется и поддерживается пятью скандхами, и постичь иллюзорность последних.

Наконец, на третьем этапе приходит понимание того, что достижение пустоты есть не что иное, как обретение природы будды. Отсутствие ограниченного, индивидуального «я» — это не небытие, а пребывание в пробужденном состоянии. Это — изначально чистое великое «я». В каждом из нас заключена потенциальная способность к просветлению: она и есть наша истинная, подлинная, исконная природа. Учение об этом изложено в сутрах, посвящённых концепции татхатагарбхи¹. Следует заметить, что толкования этих сутр противоречивы и что вышеописанный оптимистический подход, типичный для традиции ньингма, разделяют не все школы тибетского буддизма.

И второй, и третий обороты колеса дхармы соответствуют учению

¹ См. Шенпен Хукэм, «Внутренний будда» (Shenpen Hookham, *The Buddha Within*. Albany, SUNY, 1991).

махаяны. Ваджраяна же разработала в рамках этой философской системы практическую методологию и символику, которые описаны в тантрах. Мы изначально находимся в пробужденном состоянии и не может его утратить; и лишь невежество мешает нам признать и понять это. Но откуда взялось невежество? Оно возникло из самого этого изначального состояния. И «эго», и всё сансарическое мироздание образовались и развились из него, подобно иллюзии или сновидению, не обладающему собственным бытием. Поэтому всё, чем мы являемся, все компоненты нашего мирского существования можно рассматривать как потенциальные слагаемые просветления. В ваджраяне просветление мыслится пятичастным: существует пять форм трансцендентного, первозданного знания, воплощённых в пяти родах будд (см. главу 7). А в тантрах более высокого уровня речь уже идёт даже не о потенциале и не о возможной трансформации, а о полном тождестве. В «Гухьясамаджа-тантре», к примеру, просто утверждается, что пять скандх — это и есть пять будд.

В трактате «Освобождение посредством слушания» будды пяти родов являются умершему во время бардо дхарматы, название которого буквально означает «дхармовость», то есть «сущность всех дхарм». Из сердец их исходят сверкающие лучи света, тождественные сиянию пяти чистых скандх. Соответствия между буддами и скандхами будут подробно проанализированы в следующей главе, где говорится о роли и значении пяти родов будд, поэтому здесь, в описании скандх, мы ограничимся лишь самыми общими замечаниями на эту тему. Кроме того, каждая скандха соотносится с одним из пяти великих элементов. Это означает, что пять дэви (сущности элементов) связаны с пятью буддами (сущностями скандх), однако соответствия между ними оказываются довольно неожиданными. Данный предмет мы также рассмотрим позднее (см. главы 9 и 12), когда читатель лучше подготовится к пониманию этих сложных взаимосвязей.

ФОРМА

Первая скандха — форма. Форма в обычном понимании — это внешний вид, облик и цвет какого-либо объекта, или, иначе говоря, всё то, что доступно зрению. Но здесь это слово используется в расширительном смысле и обозначает всё, что может быть воспринято посредством любого из пяти телесных чувств. К области формы относятся и наше физическое тело, и окружающая нас среда. Форма подразделяется на одиннадцать дхарм. Первые десять из них связаны с функциями пяти чувств: с пятью

чувствами как таковыми, то есть зрением, слухом, обонянием, вкусом и осязанием, и с пятью областями их применения, то есть тем, что можно увидеть, услышать, понюхать, воспринять на вкус и пощупать (или физически ощутить внутри собственного тела). Эти десять дхарм образуются различными сочетаниями элементов земли, воды, огня и воздуха, заключённых в элементе пространства. Как мы видели в предыдущей главе, наши чувства и соответствующие им объекты внешнего мира порождаются одними и теми же качествами элементов. Благодаря этому общему происхождению они и могут взаимодействовать между собой. Наше восприятие мира обусловлено тем, как мы устроены: мы соответствуем именно этому миру, а он, в свою очередь, соответствует нам.

Скандха формы относится именно к сфере взаимодействия между субъектом и объектом, а не к материи как таковой или материальному существованию. Форма — это самый первичный и непосредственный элемент взаимодействия: это всего лишь прямой контакт между чувствами и их объектами, без каких бы то ни было интерпретаций, реакций или ожиданий. Таким образом, назвать форму полноценным восприятием невозможно, однако она составляет необходимую основу для развития восприятия. Форма — это наше основополагающее чувство существования в этом мире. Благодаря ей мы, условно говоря, «воспринимаем» себя физическими телами, а внешние явления — объектами.

Одиннадцатая дхарма, входящая в эту скандху, — тонкая форма, именуемая «непроявленным». Она может представлять нашему уму в сновидениях, видениях и визуализациях, а может оставаться незримым «отпечатком» от медитации, от каких-либо часто повторяющихся мыслей или устойчивых намерений. Специфическую разновидность непроявленного порождают обеты и торжественные обещания, также оставляющие свой след в сознании. Клятва видоизменяет личность, вызывая перемены в поведении, а иногда даже в физическом теле, поэтому можно утверждать, что и она обладает своего рода формой. Религиозные обеты в буддизме трактуются как вручаемые или получаемые священные предметы. Если человек не желает более соблюдать принесённый обет, он должен вернуть его получателю, а не просто пренебречь им и предать забвению. Особой силой обладают проклятия. Если изрекший проклятие пожелает приостановить его действие, он должен подобающим образом снять его с проклятого; иначе от проклятия останется ядовитый осадок, который по-прежнему будет причинять вред.

Форма соответствует элементу земли: она образует основу для действия остальных скандх. Подобно земле, форма кажется устойчивой и неизменной, но в действительности она непостоянна и непрочна. По

словам Будды, при внимательном рассмотрении выясняется, что она сплошь дырявая, подобно эфемерной массе пузырей. Даже на сугубо физическом уровне нам хорошо известно, что внешность обманчива. Стол, который представляется на вид плотным и цельным, в действительности состоит из бесчисленных атомных частиц, разделённых огромными, по меркам микромира, расстояниями. И вся мнимо вещественная вселенная есть не что иное, как танец энергии в пустоте.

На психологическом уровне форма — это основа для развития «эго». Это выражение нашей убеждённости в том, что мы реально существуем. Из-за разрыва между чувствами и объектами чувственного восприятия мы ощущаем себя обособленными от мира. Мы считаем себя реальными и вещественными, потому что у нас есть тела; мы считаем мир реальным и вещественным, потому что об этом свидетельствуют наши телесные чувства. Всю свою жизнь мы строим на фундаменте этого убеждения, которое в конечном счёте есть не более чем иллюзия. Таким образом, форма и рождается из этого заблуждения, и становится первым шагом на пути к кристаллизации и эгоцентрическому замыканию открытого пространства. Форма и эго взаимно порождают и поддерживают друг друга.

Это существование, выстроенное на фундаменте «эго» и всецело замкнутое на «эго», и есть то, что мы называем сансарой. Однако с абсолютной точки зрения между сансарой и просветлением нет никакой разницы. Каждый из нас даже в этой жизни может войти в такое состояние, в котором форма станет опытом чистого присутствия, свободным от отождествления с телом и от всякой привязанности к нему. И тогда спонтанный танец энергии явится нам во всём своём первозданном великолепии.

Рассматривая скандхи с позиции ваджраяны, мы поймём, что они и в самом деле тождественны пяти буддам — проявлениям пяти качеств пробужденного состояния. Так, форма предстаёт пробужденному сознанию в виде будды Акшобхьи — Невозмутимого. Имя его рода — Ваджра, несокрушимый алмазный перун. В лице Акшобхьи ложное отождествление с обманчивой вещественностью формы преобразуется в истинное бытие, невозмутимое и несокрушимое благодаря своей сущностной пустотности и отсутствию «эго». Становится очевидно, что основа всего сущего не подвержена никаким разрушительным воздействиям. Разновидность просветления, воплощённую в будде Акшобхье, можно уподобить зеркалу. В зеркале все формы отражаются ясно и без искажений, поэтому они кажутся реальными. Но в действительности они нереальны, а само зеркало никак не подвержено действию появляющихся в нём образов. Именно так и следует понимать

первую скандху — форму.

ОЩУЩЕНИЕ

Вторая скандха — ощущение, наша первая реакция на чувственные впечатления от формы. Ощущения могут быть как физическими, так и эмоциональными, но на этом уровне все они предстают очень простыми и непосредственными. Это всего лишь инстинктивные реакции — позитивные, негативные или нейтральные. Любой раздражитель либо доставляет нам удовольствие, либо причиняет боль, либо вызывает нейтральную реакцию. Этим физическим ощущениям сопутствуют эмоциональные: радость, печаль или равнодушие. Однако строгих и неизменных соответствий между физическими и эмоциональными ощущениями нет. Подчас можно испытывать радость, невзирая на физическую боль, а приятные физические ощущения далеко не всегда способны развеять печаль. Промежуточное состояние между удовольствием и болью может принимать форму растерянности (неуверенности в своих ощущениях), а может проявляться в виде безразличия, равнодушия и скуки.

Все эти ощущения не являются полноценными эмоциями: они настолько незначительны, что почти не отслеживаются сознанием. Но они сопровождают нас постоянно и составляют бессознательную основу наших мыслей и действий. Внимательно понаблюдав за собой, мы обнаружим, что постоянно находимся под влиянием неосознаваемых симпатий и антипатий по отношению к различным людям, идеям и ситуациям. Ощущение — это следующий за формой шаг к развитию двойственности, укрепляющий в нас чувство «эго», чувство своей обособленности от окружения. Как только возникает ощущение, разница между субъектом и объектом начинает казаться нам реальной и существенной. Даже на этом простейшем уровне ощущения играют в нашей жизни очень важную роль: они подкрепляют иллюзию нашего существования. Ведь если мы реагируем на внешний мир, то, значит, мы реальны, и, соответственно, внешний мир тоже реален. Мы инстинктивно тянемся к приятным ощущениям и избегаем неприятных. Так начинают формироваться привязанность и неприязнь. Затем оказывается, что для усиления чувства собственной значимости «эго» использует любое ощущение, даже боль. И это — самая глубокая и стойкая форма привязанности: не просто поиск удовольствий, а привязанность к самой своей индивидуальности.

Но при всей своей кажущейся реальности и значимости, на проверку все ощущения оказываются пустыми и преходящими. Их можно уподобить морской пене, которая растворяется столь же быстро и внезапно, как и возникла, или летящей стреле, лишь на миг промелькнувшей перед глазами и тотчас исчезнувшей где-то вдали. Ощущение связано с элементом воды: оно такое же текучее и переменчивое. Как вода впитывает цвета и вкусы любого вещества, с которым соприкасается, так и ощущения видоизменяются под влиянием всех новых впечатлений.

Постигая пустотную и преходящую природу ощущений, мы обретаем спокойствие и невозмутимость. За беспрестанной суетой ощущений скрывается внутренняя сущность сознания, неподвластная никаким влияниям. Это качество нашей сокровенной природы воплощено в будде Ратнасамбхаве — Рожденном из Драгоценности. Имя его рода — Ратна, драгоценный камень нашей пробужденной природы. Ратнасамбхаву не нуждается ни в привязанностях, ни в антипатиях для самоутверждения или обретения уверенности в своём существовании: он абсолютно убеждён в ценности и значимости истинных чувств, а потому может позволить себе относиться ко всему непредвзято и единообразно.

ВОСПРИЯТИЕ

Третья скандха — восприятие. На этом этапе совершается акт познания, поэтому третью скандху вполне правомерно назвать именно «познаванием» или «узнаванием». Ум считается шестым чувством. Он координирует все функции организма; он распознаёт впечатления и ощущения по мере их возникновения и обеспечивает обратную связь с органами чувств, от которых поступает эта информация. Он распознаёт объекты и отличает их друг от друга; он узнает их и даёт им названия. Таким образом, скандха восприятия позволяет классифицировать опыт и выражать его в мыслях и словах. В её сфере завершается процесс восприятия, начало которому положили первые две скандхи — форма и ощущение.

Когда мы видим какой-то объект неотчётливо и не сразу понимаем, что он собой представляет, на мгновение мы испытываем растерянность. нас охватывает неуверенность: физически мы видим этот предмет, но процесс восприятия не завершён. Мы напрягаем глаза и пытаемся рассмотреть предмет яснее. И как только мы понимаем, что именно перед нами, наше зрение как будто обостряется. Теперь мы знаем, что именно мы должны видеть, а потому можем воспринять объект адекватно. Таким образом,

благодаря восприятию наш опыт обретает полноту и завершённость. Память — тоже разновидность восприятия, только в данном случае объект находится не во внешнем мире, а в сознании. Восприятие и замечает этот объект, и вспоминает его. Предаваясь воспоминаниям, мы словно бы возвращаемся в прошлое, но в действительности память принадлежит настоящему: всякое воспоминание — это новое узнавание.

Именно эта познавательная функция, присущая восприятию, и усиливает чувство обособленной индивидуальности. Она формирует некую центральную «точку отсчёта», усугубляя тем самым разрыв между субъектом и объектом. Интерпретировать роль восприятия можно двояко. С обыденной точки зрения, оно устанавливает связь между субъектом и объектом, между наблюдателем и внешним миром. Но с абсолютной точки зрения, не признающей никаких различий между «я» и «другим», восприятие, напротив, разделяет их и обостряет их противостояние. И в этом смысле оно вносит существенный вклад в развитие «эго».

Традиционно восприятие определяется как «ум, стремящийся к своим объектам». Оно связано с элементом огня и подобно языкам пламени, которые жадно тянутся ко всему, что способно гореть, и пожирают всё на своём пути. Но одновременно познание, как и огонь, — источник света. И подобно тому, как огонь растворяется в воздухе, так и плоды восприятия только кажутся нам реальными, но в действительности неуловимы и эфемерны. Восприятие подобно миражу: путник видит оазис в пустыне, но в действительности это — лишь иллюзия, которую рождает ум, мучимый жаждой.

Очищенное восприятие воплощено в будде Амитабхе — Безграничном Свете. В индийской традиции познание и восприятие испокон веков отождествлялись со светом. В природе сознания — спонтанно излучать сияние, освещая объекты, на которые он направлен. Воспринять что-либо — значит озарить его светом сознания. Просветлённое сознание Амитабхи проникает в глубь каждого из объектов, принадлежащих безграничной сфере его восприятия, распознавая и оценивая по достоинству их (объектов) особые свойства, причём такой способ познания не отделяет субъект от объекта, а, напротив, связывает их в единое целое. Чистая энергия восприятия растворяет все границы в трансцендентном единении воспринимающего и воспринимаемого.

ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ

Санскритское слово «самскара», обозначающее четвертую скандху, переводилось по-разному, хотя передать его смысл во всей полноте одним словом невозможно. Мне встречались следующие более или менее удачные эквиваленты: «мысли», «интеллект», «понятие», «психические события», «психические явления», «психические факторы», «психические структуры», «ментальные конструкции», «волевой акт», «намерение», «мотивация», «побудительные причины», «силы», «условия», «действия», «предрасположенность» и «привычные наклонности». Самым удачным вариантом мне представляется «обусловленность». Во всяком случае, этот термин охватывает все основные значения санскритского слова; а кроме того, родственное ему слово «самскрита» почти всегда переводят как «обусловленный».

Из пяти скандх обусловленность — самая обширная группа. В неё входит множество разнообразных элементов и факторов. В самом общем смысле обусловленность можно понимать как совокупность всех явлений, возникающих в сфере сознания (подобно тому как дхармы в общем виде обозначают всю совокупность существующих феноменов). Поэтому в своей книге «Проблески Абхидхармы»¹ Тругпа Ринпоче называл эту скандху «интеллектом», а в «Тибетской книге мёртвых» мы использовали эквивалент «понятие». Однако в действительности обуславливающие факторы не охватывают весь спектр мыслей и прочих функций ума. К их числу относятся лишь те «особые психические состояния, которые обладают свойством причинности, то есть порождают характерные для нас воззрения, эмоции и представления, в свою очередь служащие причинами наших поступков. Факторы эти присутствуют в потоке сознания в виде скрытых предрасположенностей, а не полноценно развитых мыслей или понятий. От природы человек обладает всей совокупностью потенциальных склонностей, однако с течением времени одни психические состояния укрепляются от частого повторения, а другие, напротив, возникают редко. Так оформляются различия между людьми. Эти различия тесно связаны с характером: именно четвёртая скандха превращает «эго» в развитую личность.

Самое важное свойство этих психических состояний заключается в том, что они влекут за собой действия, то есть порождают карму в буквальном понимании этого слова. Всю их совокупность, характерную для данного человека, можно считать системой побудительных причин, запускающих кармическую «цепную реакцию». Это — двигатели в механизме кармы. Четвёртая скандха порождает всю деятельность тела, речи и ума, все наши поступки, слова и мысли, — то есть все факторы накопления кармы. В слове «самскара» заключены идеи созидания и завершения: четвёртая

¹ Chogyam Trungpa. *Glimpses of Abhidharma*. Boston, Shambhala, 1975.

скандха завершает процесс реагирования и восприятия и созидает нашу индивидуальную версию реальности. Ещё один оттенок значения этого слова — «искусственность». И действительно, четвёртая скандха выводит ум из его естественного состояния.

В различных философских школах буддизма приняты различные перечни обуславливающих факторов. В ваджраяне их обычно насчитывается пятьдесят один или пятьдесят два, а в текстах, посвящённых иконографии тех или иных божеств, число этих факторов иногда достигает пятидесяти. Многие тантрические божества носят гирлянды из черепов или отрубленных голов, которые символизируют обуславливающие факторы их очищенной природы. Каждый такой фактор подобен отдельному «я»; иногда он захватывает полную власть над остальными, а иногда — отступает на задний план; но внимательно рассмотрев их все, мы поймём, что никакого «я», связывающего их в единое целое, не существует, и ни один из них не является «мною». Таким образом, при детальном анализе эти частные «эго» утрачивают свою мнимую реальность и жизненную силу и обращаются в гирлянду черепов — украшение просветлённой личности.

Здесь мы вполне могли бы ограничиться этим общим представлением об обусловленности, но некоторые читатели, вероятно, захотят познакомиться с этим традиционным перечнем факторов поближе. Некоторые из обуславливающих факторов всегда идут рука об руку, но есть и такие, которые взаимно исключают друг друга. Все они непрерывно возникают и исчезают, соединяясь в самые разнообразные сочетания.

Первые пять факторов — намерение, внимание, соприкосновение, ощущение и восприятие. Они действуют в потоке сознания постоянно и непрерывно — независимо от того, что именно мы думаем, чувствуем или делаем. Самый важный из них — намерение, определяемое как первое движение ума по направлению к объекту. Оно не всегда бывает целенаправленным и полностью осозанным, но при тщательном самоанализе нам почти наверняка откроются некие глубинные, потаённые мотивации. В обычном состоянии мы их не осознаём, но тем не менее, само их присутствие свидетельствует о том, что ум постоянно чем-то занят, а следовательно, постоянно порождает кармические причины. Карма определяется намерением: если нет намерения, то нет и кармического следствия. Однако сами намерения скрываются гораздо глубже, чем можно предположить. Следующие два фактора — внимание и соприкосновение: ум сосредотачивается на объекте, а затем соприкасается с ним. Соприкосновение тождественно первой скандхе — форме, представляющей собой контакт органов чувств с объектами чувственного восприятия. Далее следуют ощущение и восприятие, тождественные

второй и третьей скандхам. Несмотря на то, что они включаются в сферу четвёртой скандхи, их рассматривают и как самостоятельные скандхи, так как в общем процессе накопления опыта они как этапы играют очень важную роль.

Следующие пять факторов тоже присутствуют в потоке сознания постоянно, но степень их активности варьируется. Именно от их относительной силы и зависит качество того или иного психического состояния. Эти факторы — стремление, решение, внимательность¹, сосредоточенность и понимание. Стремление — это проявление влечения, сильного притяжения, которое испытывает ум по отношению к какому-либо объекту, будь то мирские удовольствия или просветление и благо всех живых существ. Решение — это устойчивая направленность ума. Его разновидности — преданность и доверие; ум может предаться и полностью ввериться какому-либо объекту. Внимательность — это постоянное возвращение ума к определённом объекту; она лежит в основе медитации. Сосредоточенность — состояние более глубокое, чем внимательность: она подразумевает полную поглощённость ума избранным объектом. Понимание же — это непосредственное знание, которое обретается благодаря такой поглощённости. Последние две психические структуры на санскрите именуется соответственно «самадхи» и «праджня»; этими же словами обозначаются наивысшие ступени медитации и мудрости. Таким образом, в нашем потоке сознания изначально присутствует потенциальная способность к достижению этих ступеней, хотя в обыденном состоянии они проявляются лишь в зачаточной форме — как сосредоточенность и понимание. И тем не менее, даже в этих незрелых проявлениях они решительно необходимы для всей нашей умственной и физической деятельности.

Далее следуют одиннадцать так называемых полезных, или позитивных, факторов обусловленности. Не все санскритские названия этих психических состояний можно адекватно передать одним словом, так что иногда приходится прибегать к описательным выражениям. Полезные факторы (в произвольном порядке) таковы: вера, сочетающая в себе доверие и уверенность; бдительное наблюдение за своими психическими состояниями; чувство физической и умственной лёгкости и гармонии, приходящее в результате усердной тренировки; невозмутимость; стыд, порождённый совестью; страх последствий, которые могут повлечь за собой дурные поступки; сочетание отваги, энтузиазма и энергичности; непривязанность; свобода от ненависти; свобода от смятения; ненасилие

¹ Англ. *mindfulness* — «внимательное, заботливое отношение»; не путать с фактором внимания (англ. *attention*), относящимся к первой группе. — *Примеч. перев.*

или безобидность.

Следующие двадцать шесть факторов считаются негативными, или вредными: желание и привязанность; ненависть; гордыня; сомнения и неуверенность; порождённая невежеством приверженность любой из двух крайностей — вере в постоянство «я» или вере в возможность полного исчезновения «я»; стойкое недоброжелательство и злоба; неистовый гнев; насилие или намерение причинить кому-либо вред; зависть; лживость; лицемерие, т. е. демонстрация мнимых добродетелей; умаление или сокрытие добродетелей, присущих другим; бесстыдство; отсутствие страха перед последствиями своих дурных деяний; алчность и себялюбие; тщеславие и самовлюблённость; недостаток веры и уверенности; нежелание принимать благо и отвергать зло; леность; невнимательность; неспособность претворить в жизнь плоды понимания, проистекающая из невнимательности; вялость ума; беспокойность ума; рассеянность.

И, наконец, выделяются четыре нейтральных фактора, которые могут быть как полезными, так и вредными, в зависимости от обстоятельств. Первый — это сон (и полноценный сон, и дремота), уместность и полезность которого зависят от времени и места. Второй — сожаление, которое может проявляться и как искреннее раскаяние в дурных поступках, и как бесполезные терзания и чувство вины. И, наконец, последние два фактора, представляющие собой компоненты мыслительного процесса: предположение, или догадка, то есть пробуждение мысли, начало её движения, предварительное и ещё не вполне уверенное установление некой связи; и размышление, то есть устойчивая мысль, в которой ум сосредотачивается на объекте, изучает его и познает.

Разумеется, в этом традиционном перечне представлен далеко не полный спектр человеческих склонностей. Перечисленные обуславливающие факторы — всего лишь исходные материалы, из которых строятся более сложные эмоции и схемы мышления. В некоторых ранних школах буддизма использовались и более обширные перечни, но в основе их лежал всё тот же принцип. Списки эти уже после смерти Будды составили его ученики, вспоминая темы, которым он советовал уделять основное внимание. Тогда же были выделены полезные и вредные факторы, то есть, соответственно, способствующие или препятствующие развитию медитативного сознания и добродетельному поведению.

Изучая эту скандху и наблюдая за связанной с нею сферой своей внутренней жизни, мы начинаем понимать, до какой степени мы несвободны и как сильно влияют на наше поведение все эти взаимозависимые обуславливающие факторы. В системе ваджраяны не считается обязательным анализировать характер своей обусловленности во

всех деталях, но чрезвычайно важно понять сам принцип обусловливания. Начав обращать внимание на эти силы, мы можем решить, что они играют в нашей жизни очень важную роль, что из них складывается наш характер и сама наша личность. Но пытаться обнаружить их реальный смысл — всё равно, что искать в луковице ядро: мы будем лишь снимать один слой за другим, но внутри ничего не найдём. Традиционный символ этой скандхи — банан, полые стебли которого состоят из множества слоёв листьев.

Обусловленность связана с воздухом — элементом, воплощающим в себе движение и активность. В этой области формируются истоки действий, то есть причины кармы. Очищенная её сущность — лёгкое, не требующее никаких усилий выполнение любого действия. Это качество связано с буддой Амогхасиддхи — Безошибочным Достижением цели. Амогхасиддхи — владыка рода Кармы (Действия). Ни одно из его просветлённых действий не рождается из смятения, а следовательно, не порождает кармических причин и следствий. Вся его деятельность — спонтанное проявление неотъемлемо присущих ему мудрости и сострадания. Это чистая энергия действия, не искажённая невежеством и не порождающая новых иллюзий.

СОЗНАНИЕ

Пятая, последняя скандха — сознание, на санскрите — *«виджняна»*. Сознание — это то, что познаёт или приобретает опыт. Следует понимать, что речь здесь идёт не о высшем, пробужденном сознании, которое на санскрите называется *«джняна»*. Префикс *«ви»* в слове *«виджняна»* обозначает разделение и обособление; таким образом, виджняна — это разделённое, дуалистическое сознание. Утратив свою целостность, оно стало ограниченным и дробным. Выйдя из своего изначального, перводанного состояния недвойственного знания, оно превратилось в обыденное сознание повседневной жизни. Заметим, что иногда приставка *«ей»* может означать даже отрицание слова, к которому присоединяется. Поэтому обыденное сознание можно, образно выражаясь, назвать бессознательностью относительно истинного бодрствования джняны. Термин *«сознание»* в буддийской психологии включает все функции непросветлённого сознания, в том числе и те, которые в западной психологии относятся к сферам подсознания и бессознательного. На Западе о человеке, погруженном в глубокий сон или в кому, говорят, что он находится без сознания; однако, согласно буддийским взглядам, и в этих состояниях глубинные функции сансарического сознания не угасают,

а потому и сон, и обморок, и кома тоже принадлежат к области виджняны.

Сознание имеет восемь разновидностей. Первые шесть относятся к областям шести чувств. Все скандхи связаны узами взаимной зависимости, и все они пронизаны сознанием. Сознание присутствует даже в самой первой скандхе — форме. Сама по себе форма — это всего лишь существование чувств и объектов чувственного восприятия; сознание же, можно сказать, вдыхает в них жизнь. Но и сознание, в свою очередь, опирается на остальные скандхи и зависит от них. Сознание — это не какая-то статичная данность, не какое-то абстрактное состояние чистого осознания, а непостоянный, изменчивый, динамический процесс. Первые шесть разновидностей этой скандхи — сознание зрения, сознание слуха, сознание обоняния, сознание вкуса, сознание осязания и умственное сознание. Умственное сознание тождественно мыслящему уму. Оно обрабатывает информацию, поступающую от пяти телесных чувств, и порождает мысли и эмоции. Все данные, приходящие из внешнего мира, и все мысли и эмоции, рождающиеся в уме, предстают в форме мыслеобразов и являются объектами умственного сознания. Первые шесть типов сознания относятся к уровню пробуждения жизни.

Седьмая его разновидность именуется «загрязнённым» или - взволнованным» умственным сознанием и лежит в основе нашего чувства «я». Тругпа Ринпоче называл сознание этого типа «омрачённым умом», так как оно затуманено невежеством — первичным эмоциональным возбуждением. Санскритское название нервного возбуждения — «клеша» — буквально означает «боль», или то, что причиняет нам страдание. Это боль от незнания своей истинной, нерушимой и пробужденной сущности. Все шесть ранее перечисленных форм сознания пронизаны этим невежеством, и потому всё наше восприятие внешнего и внутреннего мира омрачено смятением. Омрачённый ум — это уровень сновидений, воспоминаний, подсознательных образов и спутанного потока полуосознанных и неосознанных мыслей. Омрачённый ум связывает первые шесть форм сознания с восьмой — «источником сознания», или, по выражению Тругпы Ринпоче, «хранилищем справочной информации». Седьмой тип сознания действует в двух направлениях. С одной стороны, он переносит в это «хранилище» сообщения, поступающие из внешнего мира и от умственного сознания; с другой — извлекает их из этого «банка памяти», когда в них возникает нужда. Он обеспечивает доступ к этой огромной внутренней базе данных, информация из которой постоянно обрабатывается и используется в нашей повседневной жизни.

Восьмая форма сознания — основание седьмой. В ней хранятся отпечатки прошлого опыта, которые в своё время становятся семенами опыта будущего. Однако вся эта информация не структурирована и не

расчленена; более того, она не привязана к нашему телу и нашему текущему воплощению. Это лишь потенциальность, лишь чувство бытия, но не полностью развитая индивидуальность. Она поддерживает из воплощения в воплощение непрерывную цепь кармических причин и следствий. На её основе формируется ментальное тело, в котором мы пребываем в бардо между смертью и перерождением. В некоторой степени эта форма сознания соответствует принятому в западной традиции понятию бессознательного; но буддисты называют её сознанием, так как она всегда присутствует в нас — даже в коме или в глубоком сне — и обладает потенциальной сознательностью. Где ум — там и сознание; два эти термина используются как взаимозаменяемые. Ум (или сознание) очень тесно связан с праной — жизненной силой: он тождествен самой жизни, потому что до тех пор, пока прана и сознание не покинули тело, мы продолжаем жить, даже если находимся якобы в «бессознательном» состоянии. Совершенствуясь в искусстве медитации, можно в конце концов проникнуть на этот уровень и преобразить обыденное сознание (виджняну) в чистое, недвойственное знание (джняну).

Эти восемь форм сознания можно рассмотреть и в обратном порядке, и тогда станет понятно, каким образом на их основе рождается чувство «я». Восьмая форма сознания — это источник, заключающий в себя латентное семя «эго»; образно выражаясь, это чрево, в котором созревает зародыш «эго». Седьмая форма — это рождение эго», обусловленное незнанием своей истинной природы; здесь семя пробуждается и даёт первый побег. И, наконец, побег оформляется в полностью развитое растение, стеблем которого становится умственное сознание, а цветками и листьями, растущими на стебле и обеспечивающими связь с внешним миром, — пять форм сознания, связанных с телесными чувствами. От каждой части этого растения исходит запах «я и моё». На первичном уровне восьмого типа сознания «эго» является всего лишь потенциальной возможностью, но начиная с седьмого типа и далее оно раскрывается во всей своей полноте. Трудно даже представить себе, что может существовать сознание без «эго». Нам кажется, что «сознавать» вообще — это значит непременно сознавать что-то, отличное от нас самих. Но всё дело в том, что мы слишком привыкли мыслить в категориях двойственности, которой проникнуто всё наше обыденное сознание.

В действительности же сознание — это не более чем спектакль фокусника: стоит нам присмотреться к нему внимательнее, как мы поймём, что на самом деле ничего не происходит. Нет ничего, кроме волшебной игры обличей, танца воображаемого наблюдателя с воображаемыми феноменами. Ещё одна аналогия — хрустальный шар, который сам по себе прозрачен и чист, но перенимает самые

разнообразные цвета своего окружения.

Сознание обладает качествами пятого элемента — пространства. Это самая тонкая из пяти скандх, вмещающая в себя все остальные, — подобно тому, как пространство вмещает в себя все прочие элементы. Сознание — это первая и последняя из скандх, их источник и вершина их развития. Сознание лучезарно. Сущность его олицетворяет будда Вайрочана — «Озаряющий». В нём воплощено знание всей совокупности вещей, всеобъемлющая истина, сфера всех явлений как они есть в реальности. Освободившись от привязанности к центральной точке и превзойдя все различия между субъектом и объектом, сознание расширяется до бесконечности. И это не какое-то смутное необъятное чувство, а яркое, точное, живое и непосредственное знание истинной природы вещей. Это — подлинное волшебство неэгоистичного бытия, в котором характеристики всех восьми форм сознания проявляются совершенно открыто, не ведая никаких ограничений. Символ этого просветлённого сознания — хоровод восьми бодхисаттв мужского пола и восьми бодхисаттв женского пола, видения которых предстают умершему в бардо. Бодхисаттвы мужского пола олицетворяют восемь типов сознания, а бодхисаттвы женского пола — соответствующие им объекты осознания. Они ведут общий танец, наслаждаясь игрой соединений и разделений, но ни на мгновение не забывая о своём сущностном единстве.

* * *

В «Сутре сердца», средоточии «Сутр совершенства мудрости», повествуется о том, как бодхисаттва Авалокитешвара обратил своё око мудрости на пять скандх и увидел, что они пусты. И тогда он объявил, что «форма пуста, но пустота тоже есть форма». То же верно и в отношении остальных четырёх скандх: ощущение пусто, но пустота есть ощущение; восприятие пусто, но пустота есть восприятие; обусловленность пуста, но пустота есть обусловленность; сознание — пустота, но пустота есть сознание.

Сущность скандх — пустота; ни одна из них не обладает самостоятельной реальностью. А это означает, что, медитируя на пустоту, можно освободиться от грубых характеристик и функций пяти скандх и прервать непрестанно порождаемый ими поток причин и следствий. Мы прекратим держаться за привычное представление о себе и спокойно пребудем в открытом и сияющем пространстве. Встречающиеся в канонических текстах (например, в той же «Сутре сердца») рассказы о том, как будды и бодхисаттвы входят в самадхи и изрекают откровения, — это описания медитативных состояний, вполне доступных человеку. Каждый из нас способен проникнуть в свою истинную природу, как это сделал Авалокитешвара.

Авалокитешвара увидел пустоту не как негативное, а как позитивное состояние. Пустота эта естественно и спонтанно проявляется в форме вселенной со всеми её разнообразными и чудесными феноменами. Существование не обладает реальностью в привычном нам понимании этого слова, но зато оно реально в гораздо более удивительном и прекрасном смысле — как игра пробужденного сознания. Всё сущее во вселенной заключено в области пяти скандх, а все выражения просветления заключены в природе пяти будд. Пустота неразрывно связана с сиянием — творческой силой пробужденного сознания. Вот почему чистая сущность скандх проявляется как лучи яркого света, исходящие из сердец будд.

Сами по себе скандхи нейтральны: мы вовсе не должны стыдиться их или пытаться их подавить. В любом случае, избавиться от них невозможно. До тех пор пока мы живы, мы обладаем пятью скандхами; но благодаря тому, что мы обладаем пятью скандхами, в нас также заключена и природа пяти будд. Функции скандх — это совершенно естественные процессы. До тех пор, пока существует тело, воспринимающее чувственные впечатления, до тех пор существуют и ощущения; ощущения порождают восприятие, а затем мысль перерабатывает воспринятую информацию. В ходе этой переработки рождаются новые мысли и действия, и весь цикл повторяется снова и снова, до бесконечности. Таким образом, каждое мгновение мы творим себя заново. Но с помощью практики медитации можно вырваться из этого циклического процесса, перестать участвовать в нём и отождествляться с ним. Можно научиться просто наблюдать со стороны за всеми явлениями, возникающими в сознании, не гордясь благими психическими состояниями и не стыдясь дурных. В медитации мы работаем с первичной энергией скандх, высвобождая её и позволяя ей проявляться в форме структур просветлённого сознания, а не в виде различных выражений смятения. И не нужно бояться потерять своё преходящее, иллюзорное «я». Даже полностью пробужденный человек по-прежнему обладает чувством личного бытия и, как правило, представляется окружающим чрезвычайно сильной личностью.

Из особенностей нашего физического существования, из наших ощущений и воспринимаемых впечатлений, из обуславливающих нас тенденций и всего содержимого сознания складывается картина нашего представления о самих себе. Мы цепляемся за эту картину, страшась смерти и небытия. Отождествляясь со скандхами, мы в действительности творим каждое мгновение новую жизнь — новое «я». Мы постоянно подготавливаем условия для своего очередного перерождения — будь то перевоплощение после смерти или возникновение следующего «я» в

следующий момент. И даже после смерти, когда скандхи нашего нынешнего воплощения распадутся и растворятся, цепь кармы не прервётся. Она не прервётся никогда — до тех пор, пока мы не перестанем отождествлять себя со скандхами и ошибочно полагать, будто мы — это не что иное, как наши тело и ум.

ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОБУЖДЕННОГО СОСТОЯНИЯ

Центральное место в «Освобождении посредством слушания» занимает видение пяти будд, или, как их ещё часто называют, пяти татхагат: Вайрочаны, Акшобхьи, Ратнасамбхавы, Амитабхи и Амогхасиддхи. Это воплощённые манифестации различных аспектов просветления; при их посредстве мы можем соприкоснуться со своей собственной врождённой природой будды. Состояние высшего пробуждения — то есть, по существу, состояние совершенного буддства, — непостижимо и невыразимо. Оно подобно чистому свету, который делает видимым всё вокруг, но сам остаётся незримым до тех пор, пока не преломится сквозь призму и не предстанет в виде семи цветов радуги. Видение пяти будд — это пятицветная радуга, в образе которой проявляется состояние пробуждения.

Мистический опыт, опыт соприкосновения с высшей реальностью, в традициях всех культур неизменно описывался через уподобление свету. Это не просто метафора, помогающая хоть как-то выразить невыразимое: в миг духовного прозрения сознание мистика нередко озаряется ярким сиянием, подчас даже окрашенным в тот или иной цвет. Важную роль в подобных переживаниях может играть и звук, которому в «Освобождении посредством слушания» также уделяется много внимания; но центральное место в символике ваджраяны занимают образы света. Лучи и сияющие облака, светящиеся круги, сферы и точки, сияние, сверкание и блеск, ослепительные стены пламени, огненные кольца и снопы искр спонтанно вспыхивают в пустоте, являя взору сущность просветления. Предпочитая термины «пробуждение» и «пробужденность», я всё же не могу не отдать должного этой прекрасной игре слов — «свет» и «просветление», — которой мы не встретим ни в санскрите, ни в тибетском языке.

Просветлённым или пробужденным будду делает джняна — истинное знание реальности. Каждый из пяти будд символизирует собой и воплощает один из аспектов этой трансцендентной джняны. В англоязычной литературе эти пять аспектов нередко именуется «пятью мудростями» (*five wisdoms*), но в связи с этим возникает путаница, так как словом «мудрость» обычно передаётся также и другой буддистский термин — «праджня» (к примеру, в таких словосочетаниях, как «мудрость и сострадание» или «совершенство мудрости»). И джняна, и праджня включают в себя всё, что мы подразумеваем под мудростью, знанием,

пониманием и интуитивным проникновением в сущность вещей; в конечном счёте они сливаются друг с другом, сохраняя при этом чёткие различия. И об этих различиях не следует забывать, хотя в общем смысле оба эти термина действительно можно переводить как «мудрость». Предлагались и другие варианты перевода, но ни один из них я не назвала бы удовлетворительным. И в санскрите, и в тибетском это простые, обыденные слова, вдобавок часто встречающиеся в поэзии, и передавать их сложными английскими терминами, относящимися к совершенно иному стилистическому пласту, представляется мне неуместным.

Приступая к работе над переводом, мы с Трунгпой Ринпоче сначала решили переводить термин «праджня» как «знание» (*knowledge*), а «джняна» — как «мудрость», на том основании, что знание (праджня) ведёт к мудрости (джняне), высшему состоянию. Но сейчас мне кажется, что «мудрость» лучше соответствует «праджне», а «знание» — это самый естественный и точный перевод термина «джняна». В английском употреблении главное различие между этими словами состоит в том, что знанию присущ определённый объект (содержание знания), тогда как мудрость — это способность или свойство сознания. Впрочем, знание и мудрость взаимозависимы: знание действительно может вести к мудрости, тогда как мудрость — это необходимая предпосылка достижения истинного знания. На бытовом уровне они могут существовать независимо друг от друга, но в контексте духовного знания, знания, преобразующего сердце и ум, они связаны неразрывно.

Праджня определяется как состояние, в котором пребывает ум, знающий пустоту. Праджня — это состояние сознания и образ жизни проистекающие из непосредственного соприкосновения с пустотой, так что в свете вышесказанного она стоит ближе к «мудрости», чем к «знанию». Она включает в себя элементы прозрения и интуитивного различения истины, и символом её служит острый меч, рассекающий сомнения и заблуждения. Праджня — одно из шести совершенств, или трансцендентных добродетелей. Праджня-парамита, Совершенство Мудрости, — это женское начало просветления, мать будд, порождающая пробужденность, сущность которой и есть джняна.

Джняна — это высшее знание истины, знание вещей как они есть в реальности. Будда — это «знающий», пробудившийся к восприятию истины. Несмотря на то, что различия между субъектом и объектом в состоянии будды преодолеваются, высшему знанию всё же присущ объект. Джняна внепонятийна и недвойственна: внепонятийна постольку, поскольку возникает не в результате какого-то процесса рассуждений, а из непосредственного опыта, недвойственна же потому, что подразумевает полное слияние с этим опытом, единство, в котором ощущение

познающего или воспринимающего субъекта исчезает. Это состояние знания и «пробывания знанием», в котором «знающий» сливается воедино со «знаемым». Это знание является врождённым, оно заключено в нас изначально, хотя и замутнено невежеством и заблуждениями.

Пробуждение есть не что иное, как признание того, что мы уже знаем и знали всегда. Эта мысль подчёркнута в традиционном переводе слова «джняна» на тибетский — *ye shes*, что буквально означает «исконное знание». Знание, обозначаемое термином «джняна», — вневременное, не имеющее ни начала, ни конца, а потому вечно новое и неуывающее; это непосредственное состояние знания в настоящий момент.

Пять джнян — это пять способов знания реальности, каждое из которых основано на особой, отличной от других, точке зрения просветлённого сознания. Они дополняют друг друга и в совокупности образуют совершенное целое. Они неразрывно связаны между собой, и каждая из них (в соответствии с методом интерпретации, который мы рассмотрели на примере пяти элементов) включает в себе все пять джнян. Это не просто атрибуты пяти будд — это фундаментальные качества их природы. Проявляются пять джнян в виде сияния пяти цветов: белого, жёлтого, красного, зелёного и синего. Выше уже говорилось, что пять скандх и пять элементов в своей чистой сущности являются пятью буддами мужского и пятью буддами женского пола. А теперь мы увидим, что этим пяти парам будд соответствуют многие другие пятичленные классификации, и рассмотрим, как проявляются их характерные качества в мире сансары и в просветлённом мире.

Поскольку все без исключения сущее возникает из пробужденного состояния, постольку в конечном счёте всё сущее есть проявление пяти будд, обладающее свойственными им чертами. Таким образом, любая вещь принадлежит к «роду» одного из пяти будд. С одним или несколькими родами будд связаны и люди, и все прочие живые существа, и неодушевлённые предметы, и места, события и занятия, и абстрактные идеи, и эмоции, и всё, что только можно вообразить. С одной стороны, считается, что в действительности существует только один род — высшее состояние пробужденности, присущее всем разумным существам. Но с другой стороны, различия в свойствах живых существ позволяют говорить и о трёх родах, и о пяти, и о сотнях и тысячах родов; если же в своём анализе мы пойдём ещё дальше, то придётся сделать вывод, что родов в мире — бессчётное множество, столько же, сколько и отдельных существ. Во всех высших тантрах ваджраяны используется система пяти родов, образующих традиционную схему мандалы — центр и четыре стороны света.

В своей основе манифестация пяти аспектов знания — это просто

энергия, а энергия сама по себе нейтральна, но в мире сансары она проявляется как пять негативных качеств: заблуждение, страсть, агрессия, гордыня и зависть. Их именуют «пятью пагубами» или «пятью сквернами», но я предпочитаю иное название, широко употребляющееся в тибетской традиции, — «пять ядов». Это не что иное, как искажённые формы просветлённой энергии, а потому они также соотносятся с пятью родами будд. Каждый из «пяти ядов» противоположен одному из «пяти знаний», и в то же время, как мы увидим, связан с ним теснейшим образом; более того, сущностная энергия каждого «яда» является почвой, на которой возрастает соответствующее «знание». Знание уподобляют амрите — нектару бессмертия; и утверждают, что практика ваджраяны позволяет преобразовать яд в амриту.

Смысл и предназначение пяти родов — в том, чтобы средствами нашей человеческой природы пробудить нас к восприятию присущей нам изначально природы будды. Мы не только уже обладаем всеми благими свойствами пробужденного сердца — мы даже способны преобразовать свои недостатки и дурные склонности в различные аспекты просветления. Более того, согласно тантре, только через энергию «пяти ядов» и можно достичь знания будд. Познакомившись с системой родов, мы научимся проводить соответствия между мирами невежества и пробужденности, ибо нам станет ясно, что все качества нашего тела, сознания и окружающей среды суть разнообразные выражения пяти принципов буддства.

Совершается это преобразование на сцене *мандалы*¹. Мандала — это обиталище будд, мир, в котором они пребывают. Всё в этом мире так или иначе выражает пробужденность и напоминает о необходимости пробудиться. Все цвета, которые мы там видим, суть сияющие лучи знания; все звуки, которые мы там слышим, — это естественное провозглашение дхармы; если бы мы отведали плоды с растущих там деревьев, то познали бы вкус наивысшего блаженства. Тела божеств, стены дворцов, деревья и камни, вода и всё прочее в этом мире — не плотные, вещественные предметы, а образы, сотканные из радужного света.

Слово «мандала» в буквальном переводе означает «круг». У него множество значений, как буквальных, так и метафорических, сходных со значениями таких слов, как «круг», «цикл», «орбита», «кольцо» и «сфера».

Круг — универсальный символ полноты и совершенства, и мандала в

¹ Устройство мандалы подробно разбирается в книге Чогьяма Трунгпы «Организованный хаос» (Chogyam Trungpa, *Orderly Chaos*, Boston, Shambala, 1991). Элементы учения о мандале и пяти родах будд содержатся и во многих других его книгах.

буддизме обозначает, в первую очередь, именно всеобъемлющую целокупность. Изображается она не обязательно в виде круга. Иногда «мандалой» называют просто расстановку божеств или их символов вокруг какой-либо центральной фигуры. Нередко божества изображаются в квадрате — «четырёхвратном дворце», также именуемом «мандалой». «Мандалами» называют и геометрические фигуры, символизирующие пять элементов: это обиталища пяти дэви, представляющих их чистые сущности.

Мандала — это не просто мысленный образ или изображение, служащее для медитации. Это универсальный принцип, применимый во всех областях жизни. В понятии мандалы нет ничего сложного: мы отчасти уже знакомы с ним по привычному метафорическому употреблению таких слов, как «круг» или «сфера». Мы нередко употребляем выражения «семейный круг», «круг друзей», «круг сторонников», «сфера интересов», «сфера деятельности», «сфера влияния», «ментальная сфера», «физическая сфера», и так далее. В соответствии с буддистской терминологией, и наше окружение, и наше тело, и наше сознание являются мандалами. Можно представить себе мандалу любого масштаба — к примеру, мандалу дома или окрестности, страны или всего человеческого рода. Любая область наших отношений с другими людьми также образует мандалу. В виде мандалы можно представить любую группу людей, предметов и даже понятий, связанных с неким центром или средоточием. Каждый человек стоит в центре своей личной мандалы друзей, родных, коллег и вообще всех, с кем ему когда-либо приходилось общаться. В то же время каждый из нас входит в состав других бесчисленных мандал — структур взаимодействия, в которых между центром и периферией происходит непрерывный обмен информацией и энергией. Особое внимание в ваджраяне уделяется мандале взаимоотношений между гуру и учениками. В повседневной жизни такие структуры взаимосвязей непредсказуемы и не упорядочены. Иногда они работают нормально, иногда — нет, но в целом мы почти не способны их контролировать и почти не представляем себе, что же на самом деле происходит в рамках этих структур. А мандала божеств, напротив, возникает из состояния естественного совершенства и гармонии, о чём и свидетельствует строгая организация её элементов.

Принцип мандалы открывает путь к преобразованию беспорядочных сансарических структур в гармоничные структуры просветления. Мы уже видели, что сущностью пяти скандх являются пять будд, а сущностью пяти элементов — пять дэви. Будучи с абсолютной точки зрения неразрывным целым, нашему взору они, тем не менее, предстают как процесс изменений — преобразования сансарической мандалы скандх, «ядов» и грубых

элементов в мандалу пробужденного состояния. Ни в коем случае не следует считать этот процесс насильственным насаждением порядка или подавлением свободного потока энергии. Скорее, это выявление скрытого порядка, таящегося в средоточии хаоса. В хаосе заключена огромная энергия — «сырьё» для творческой деятельности, — но сам беспорядок препятствует выражению этой творческой энергии. Познав тайну мандалы, мы обретаем возможность черпать из хаоса эту энергию и сознательно её преобразовывать, дабы вскрылась её истинная природа.

В буддизме используется множество различных типов мандалы. Во время бардо дхарматы каждый из пяти будд является в центре своей собственной мандалы, со своей супругой-Дэви и со своими сыновьями и дочерьми — восемью бодхисаттвами. Кроме того, пять будд предстают все вместе в великой мандале, включающей всех мирных божеств, а следом являются мандалы гневных божеств — предельных выражений их могучей энергии. Здесь я опишу только простейшую, основную структуру мандалы пяти будд и рассмотрю только самые важные из соответствующих им пятичленных классификаций. (Касаться вопроса о пяти дэви мы в этой главе не станем, так как в связи с ним возникают определённые сложности, которые удобнее разъяснить позже. О дэви и о восьми бодхисаттвах речь пойдёт в главе 12.)

Одна из этих классификаций — деление на пять категорий (тело, речь, сознание, качество и деятельность), применимое ко всем планам бытия: к буддам, к обычным живым существам и ко всей природе в целом. О трёх первых категориях — теле, речи и сознании — подробнее будет рассказано в главе 9. Здесь же упомянем, что «телом» в этом контексте называется материальная форма, видимая внешность данного объекта или существа; «речью» — выражение энергии и общение, а «сознанием» — внеформенная, пустая сущность. «Качество» — это совокупность всех характеристик; в случае с буддами, например, оно включает в себя все просветлённые добродетели (мудрость, сострадание и т. д.). Наконец, «деятельность» — это образ действия данного объекта или существа; так, будды совершают просветлённые действия посредством четырёх нерушимых форм деятельности.

Основная пятичленная мандала — основа всех тантрических упражнений. В этих упражнениях медитирующий отождествляется с центральным божеством и излучает из себя остальных божеств как эманации в направлении четырёх сторон света, начиная с востока. Символически медитирующий всегда обращён лицом в сторону восходящего солнца, так что восток находится перед ним, юг — справа, запад — позади, а север — слева. На изображениях мандалы восток обычно помещается под центральной фигурой, юг — слева (с точки зрения

смотрящего на изображение), запад — вверху, а север — справа. В видениях бар до первым является Вайрочана, центральный будда, но в описании пяти будд я поместила его на последнее место, чтобы воспроизвести последовательность элементов и скандх, использованную в предыдущих главах.

АКШОБХЬЯ

Первый из пяти будд — Акшобхья, Невозмутимый, — помещается в восточной точке мандалы. Его род носит имя Ваджра, поскольку сила, мощь и энергия перуна сочетаются в нём с блеском, чистотой и несокрушимостью алмаза.

Акшобхью визуализируют в позе сидя со скрещенными ногами, касающимся земли перед собою правой рукой. Когда Шакьямуни, сидевший в медитации под деревом бодхи, принёс свой великий обет достичь просветления, злой бог Мара (чьё имя буквально означает «смерть») стремился помешать ему. Сперва Мара выслал против него войско устрашающих демонов, затем послал своих прекрасных дочерей, чтобы те его соблазнили, но будущий Будда остался невозмутим. Он коснулся рукой земли и призвал богиню земли в свидетельницы своей решимости. И в ответ земля содрогнулась, подчёркивая тем его непоколебимое упорство и выказывая своё восхищение его великим обетом. Акшобхья касается земли в знак того, что в нём воплощён именно этот аспект буддства.

Акшобхья олицетворяет «знание зеркала». Это зеркало есть не что иное, как сознание, чистое и пустое, но светозарное, подобно небу. Иногда его называют великим зеркалом — космическим зеркалом, заключающим в себе всё сущее. Это очищенная природа первой скандхи — формы: в этом зеркале отражаются все формы, все образы, какие только существуют в пространстве и во времени; но само оно остаётся чистым, и появляющиеся в нём отражения никак на него не влияют. Ничто из заключённого в этом зеркале не обладает собственной реальностью и независимым существованием. Это магическое зеркало само порождает все возникающие в нём образы, и существуют они только в нём, ибо вне его существовать им негде. Эту разновидность знания отличает точность и ясность восприятия; «знание зеркала» не судит и не сравнивает и ни к чему не чувствует ни привязанности, ни отвращения. Оно подобно наблюдению за игрой бытия. Эта игра в великом зеркале вершится безначально и бесконечно; она многообразна, насыщена и

правдоподобна; все впечатления и переживания — яркие и живые, однако в действительности их нет и не было никогда. «Знание зеркала» — понимание одновременности пустоты и явления — исходит из сердца Акшобхьи лучом чисто белого или синего света.

Тип миропонимания, соответствующий «знанию зеркала», выражается в характерно индийской форме мистического видения. Особенно ярко он проявлен в индийском учении о *майе* — магической творческой силе иллюзии. Некоторым понятие майи кажется нигилистическим, ибо они считают, что оно подразумевает нереальность, а следовательно, ничтожность всего сущего. Но природа иллюзии — в том, что все порождаемое ею кажется совершенно реальным: оно просто не может быть неубедительным — иначе его нельзя было бы назвать иллюзией. В буддизме это явление именуется относительной, или условной истиной. До тех пор, пока мы остаемся под её властью и подчиняемся её законам, мы причиняем вред себе и другим. Распознать иллюзию можно только в свете более глубокого и полного понимания мира. И осознав, что в конечном счёте она нереальна, мы обретаем возможность участвовать в этой иллюзии, не попадая от неё в зависимость, и полноценно наслаждаться ею как непосредственным проявлением высшей реальности. Именно игру иллюзии, яркую и насыщенную, мы и воспринимаем посредством «знания зеркала».

Однако поверхность чистого зеркала нашего сознания покрыта пылью и грязью, замутнена невежеством. Из корня невежества произрастают «пять ядов». «Яд», соответствующий роду Ваджра, — агрессия, развивающаяся из инстинктивной реакции неприятия и разрастающаяся в гигантский комплекс неприязненных чувств, таких как ненависть, гнев, ярость, злоба, враждебность и тяга к насилию. В основе всех этих негативных эмоций лежит сила отчуждения, инстинкт утверждения собственной индивидуальности путём укрепления границ между собой и другими. Агрессия существует лишь потому, что вечно меняющиеся отражения в зеркале мы принимаем за реальность, не понимая, что нашей истинной природы они не затрагивают. «Знание зеркала» показывает нам, что в действительности нам не с чем сражаться и не от чего обороняться.

На этом этапе полезно напомнить себе, что сильные эмоции — это всего лишь «яды», в том случае если они обслуживают эго, то есть эгоцентричны и пагубны, поскольку защищают мелкое, ограниченное и противоречивое «я» и отгораживают его от других. Эмоции — это формы проявления энергии: каждая эмоция может быть как ядом, так и пищей или лекарством. Как мы увидим в одной из следующих глав, где речь пойдёт о гневных божествах, энергия гнева может оказаться в высшей степени позитивной. Гнев этих божеств иногда называют яростью,

лишённой ненависти; он направлен против зла, невежества и причиняемых ими страданий, но абсолютно свободен от личной ненависти к живым существам.

Акшобхья символизирует вечное и неизменное сознание всех будд. Следовательно, характеристики его рода связаны с разумом и умственными способностями. В разуме заключены все качества ваджры. Он ясен, остр и пронизателен, как алмаз, и силен и могуч, подобно перуну. Сияние его рассеивает тьму невежества, острота его рассекает сомнения, а блистающая ясность позволяет видеть вещи такими, как они есть. Безмятежная созерцательность, присущая «знанию зеркала», сочетается в нём с непоколебимой уверенностью и невозмутимостью Акшобхьи. Все эти качества относятся к роду Ваджра, который является одним из аспектов нашей истинной природы. Все мы потенциально способны высвободить свой просветлённый разум, какими бы глупцами мы себя ни считали. Под разумом здесь подразумевается не обыденный ум и не способность к наукам, а ясность и постоянство, которые приходят естественным образом, как только наше сознание расслабляется и становится спокойным и чистым, как поверхность зеркала.

Когда разум используется не по назначению или выходит из-под контроля, он превращается в разрушительную силу, и острота ума становится опасным оружием. Негативно настроенный ум не упускает из виду ни одной ошибки, ни одного недостатка. У человека развивается сверхкритичный подход к жизни, и всё, чего он не понимает или не может взять под контроль, начинает его раздражать. Если ему не удаётся реализовать свои высшие идеалы, он преисполняется разочарования и ненависти к другим людям или к себе самому. Излишняя самокритика, подменяющая работу над собой, быстро превращается в ненависть к себе. Люди, чрезмерно полагающиеся на свою способность к критике, могут вовсе утратить терпимость и разучиться видеть положительные стороны в чём бы то ни было; менее интеллектуальных людей они считают слабыми, бестолковыми и слишком эмоциональными; и в конечном счёте их охватывает желание полностью отгородиться от ненадёжной и беспорядочной обыденной жизни.

Род Ваджра связан с элементом воды. Замерзая и превращаясь в лёд, вода становится такой же твёрдой и острой, такой же чистой и сверкающей, как бриллиант; но, для того чтобы алмазоподобный разум полностью раскрыл свой потенциал, он должен оставаться таким же гибким и податливым, как вода в её естественном состоянии. Когда разум становится жёстким и агрессивным, прохлада и свежесть воды превращаются в ледяную холодность. Очень нелегко достучаться до сердца человека, охваченного враждебностью. Он отталкивает всех без

разбора и выстраивает вокруг себя твердую стену, усыпанную колючими шипами. Иногда же разум, напротив, перегревается и вскипает свирепой яростью. В крайних формах две эти тенденции приводят к состояниям сознания, именуемым соответственно «холодным адом» и «огненным адом». Вода только кажется невесомой и бесплотной: в действительности она очень тяжёлая. Любая промокшая вещь заметно тяжелее сухой, и в этом проявляется неподвижность Акшобхьи. Яростные волны, бушующие на поверхности океана, не затрагивают глубинных слоёв воды, и в этом отражается невозмутимость Акшобхьи. Вода всегда стремится к самой низкой точке и только в ней останавливается, создавая тем самым основу нерушимого постоянства. Большие массы воды, пришедшие в движение, сметают всё на своём пути — они неотвратимы и неукротимы.

Цвет рода Ваджра — белый или синий. Белый — цвет воды, которая может быть как светлой, чистой и прозрачной, подобно спокойному озеру или ясному разуму, так и непрозрачной и мутной, словно бурные волны или ум, охваченный гневом и беспокойством. Однако самому Акшобхье присущ синий цвет, как и многим гневным божествам тантры, воплощающим преобразованную энергию ненависти и агрессии.

Ваджра связана с зимой и рассветом. Рассветный свет — бледный, чистый и строгий; восточный ветер — холодный и пронизывающий; ландшафт, соответствующий этому роду, — пустынный, с резкими очертаниями, покрытый сверкающим и хрустящим белым снегом.

Символ рода Ваджра — сама ваджра. С каждой стороны её исходит пять зубцов, символизирующих будд мужского и женского пола пяти родов. Этот образ снова напоминает нам о принципе универсальной интерпретации: все будды и все аспекты знания совершенны сами в себе и каждый заключает в себе все пять.

РАТНАСАМБХАВА

Следующий в движении по часовой стрелке будда в круге мандалы — занимающий место на юге Ратнасамбхава, Рожденный из Драгоценности. Входящее в его имя слово «драгоценность» (*ратна*) означает, как объясняется в тантрах, бодхичитту, то есть пробужденное сердце и просветлённый ум, «драгоценность всех будд». Род его носит имя Ратна, а символ его (иногда также служащий именем рода) — *чинтамани*, фигурирующий в индийской мифологии чудесный драгоценный камень, исполняющий желания.

Разновидность знания, выраженная в образе Ратнасамбхавы, — «уравновешивающее знание». Этот термин можно также перевести как «знание тождества», «знание равенства» или «непредвзятое знание». Внутреннее состояние и внешнее окружение всегда отражают друг друга. Ум, пребывающий в покое, понимает, что все явления обладают одной и той же сущностной природой, а потому относится ко всем явлениям одинаково; как внутреннее состояние это можно назвать равновесием, а как отношение ко внешнему миру — непредвзятостью. Тождество вовсе не означает насильственное устранение различий или смешение противоположностей в некое бескачественное нейтральное состояние. Скорее, это «единовкусие» пробужденной природы всего сущего, благодаря которому сансара, с абсолютной точки зрения, ничем не отличается от нирваны. Природу будды невозможно испортить или осквернить, и во всех живых существах она одинакова.

Ратнасамбхава — это чистая сущность скандхи ощущения. Непредвзятость уравнивает порождаемые этой скандхой противоположности — привязанность и отвращение, наслаждение и боль. Такое умонастроение позволяет принимать и ценить их все как составляющие нашего целостного опыта, не испытывая при этом эмоционального беспокойства. Ощущение драгоценно само по себе: единый вкус жизни и разума заложен в самой природе всех ощущений, и благодаря ему мы можем проникнуть в сокровенный смысл любого ощущения. Вот что в тантрах называется «единовкусием», которое в наивысшей своей форме превращается в состояние великого блаженства.

Цвет рода Ратна — жёлтый или золотой. Во всех культурах золото имеет один и тот же символический смысл: богатство, как материальное, так и духовное. Золотые монеты ассоциируются с материальным благополучием; алхимическое золото — символ духовного совершенства; золотое обручальное кольцо — символ любви и верности; золотые ювелирные украшения уделяют владельцу толику своей красоты и ценности; святость ангелов, святых и божеств обозначается на изображениях золотым нимбом; золотая царская корона олицетворяет державную власть. В природном мире золотой и жёлтый цвета связаны со спелыми плодами и богатым урожаем, с драгоценным янтарем и шафраном, с жирным маслом, сладким мёдом и тёплым солнечным светом.

Время года Ратны — осень, а время суток — от середины утра до полудня. Все плоды земли созрели под лучами южного солнца, и настало время сообща насладиться ими. Тругпа Ринпоче образно описывает Ратну как исполинский гниющий ствол поваленного дерева: он покрылся грибами, лишайниками, мхами и всходами новых растений; он даёт пищу червям и насекомым; мелкая лесная живность находит в нём приют;

клейкая смола сочится из его пор, как янтарь, а кора сходит слоями, обнажая чарующие узоры и сочетания красок¹.

Ратне соответствует элемент земли. В Индии земля имеет множество имён: Хозяйка Богатства, Подательница Богатства, Чрево Драгоценностей, Обиталище, Опора, Терпеливая. Наша планета — это не просто рудник, полный золота и драгоценных камней, но и, в конечном счёте, источник всего, чем мы владеем. Мать-Земля даёт нам пищу и одежду, кров и всё наше имущество; ко всем своим детям она относится абсолютно непредвзято и наделяет их дарами с равной щедростью.

В свете этих ассоциаций общая картина положительных качеств Ратны производит впечатление неисчерпаемого богатства, щедрости и доброты. Сам же Ратнасамбхава олицетворяет принцип качества всех будд. Качество — это спонтанное проявление атрибутов и сил просветления, полная убеждённость и абсолютная уверенность в существовании пробужденной природы, посредством которой будды способны пробуждать других и вводить их в такое же состояние просветлённости.

Личность типа Ратны притягивает к себе удачу и богатство и способна ценить их и наслаждаться ими в полной мере. Ратна — идеальный тип правителя страны: в древнем мире важнейшей обязанностью царя считалась забота о благополучии всех его подданных. Считается, что именно к этому духовному роду принадлежал Будда Шакьямуни. Он родился царевичем и с детства получал всё, чего только мог пожелать. Ещё при рождении было предсказано, что он станет либо великим царём, либо полностью пробудившимся буддой. Решив отречься от мирской власти и богатства, Шакьямуни проявил тем самым присущую его натуре щедрость: он отказался от возможности приносить своему народу материальные дары, дабы даровать всему миру драгоценную дхарму, освобождающую от всех страданий. Ратнасамбхава воплощает собой совершенную щедрость Будды, что отражено в его характерном жесте дарения: правая рука вытянута перед собой, ладонь раскрыта и обращена вперёд.

Щедрость Ратны проистекает из непоколебимой уверенности в обладании благами. Чтобы приобщиться к этой уверенности, следует отказаться от своих ограниченных представлений о «я» и раскрыться навстречу безграничной силе качеств этого будды, впустив их в свою жизнь (или, точнее, заново открыв их в себе) и сияя ими всё сущее. Благо по определению не может оставаться достоянием одного человека; добродетель, доброта и богатство рода Ратна неотделимы от его щедрости.

¹ См. главу «Пять стилей творческого самовыражения» в книге Чогьяма Трунгпы «Искусство дхармы» (Chogyam Trungpa, *Dharma Art*, Boston, Shambala, 1996, p.82).

К этому роду принадлежит бодхисаттва Самантабhadра, имя которого означает «Всеобщее Благо». В сутрах махаяны повествуется о немислимо щедрых жертвах, которые он принёс всем буддам, дабы осуществилась его великая мечта об освобождении всех разумных существ во всех временах и во всём пространстве. Цель жертвоприношения — не просто в том, чтобы ублаготворить принимающего дар или проявить собственную щедрость, а в том, чтобы установить связь и положить начало обмену энергией между дарителем и принимающим дар. Материальная или духовная жертва, принесённая буддам — воплощённой силе самого добра, — вызывает неизмеримо большую ответную реакцию их адхиштханы, их живого присутствия, изливающегося в мир. Вот почему во многих ритуалах жертвы приносятся с намерением, чтобы они оказались столь же безгранично щедрыми и совершенными, как подношения Самантабhadры.

«Яд», связанный с этим родом, — гордыня, или заносчивость, противоположность непредвзятости и равенства. Всеобъемлющее ощущение бытия, общее для всех живых существ, противостоит замкнутому миру ограниченного индивидуального «я»; счастье причастности к беспредельному богатству всего мироздания низводится до гордости своими личными владениями и добродетелями. Заносчивость возникает из переоценки своих собственных достоинств и недооценки достоинств других людей. Поскольку сущностное качество рода Ратна — щедрость, человек такого типа может искренне желать другим добра, но желание это проявляется в надменной, покровительственной форме. При этом теряется основополагающее сознание всеобщего равенства, и между дарующим и принимающим дар устанавливаются искажённые, неравноправные отношения. Проявляя щедрость, заносчивый человек лишь унижает других, забывая об их достоинстве и самоуважении. Примерами негативного поведения Ратны могут служить богач, хвастливо разбрасывающийся своими деньгами направо и налево, или хозяин, против воли навязывающий гостям угощение. В эмоциональной сфере щедрость Ратны тоже может превратиться из добродетели в недостаток: такова, к примеру, удушающая собственническая любовь.

Извращённый тип Ратны склонен расширять свои владения за счёт чужих, как если бы земля вдруг попыталась заполнить всё пространство. Гордыня стремится воздвигать самой себе грандиозные памятники, подавляющие своим величием и пышно разукрашенные показными признаками богатства. Чувство тождества, или равенства, напротив, не испытывает ни малейших сомнений в своём существовании и природном достоинстве, а потому не нуждается в том, чтобы производить на других впечатление. Гордыня всегда настороже, всегда готова обороняться, тогда как сознание всеобщего равенства не чувствует угрозы своему

существованию и не таит ни против кого злобы.

Нередко корнем гордыни оказывается глубоко затаившийся страх перед бедностью. Одни приносят дары потому, что искренне желают помочь окружающим и доставить им удовольствие; другие же поступают так под влиянием скрытого чувства собственного ничтожества. Некоторые люди копят богатство и собирают коллекции ценных вещей только для того, чтобы отстоять в своих глазах собственную значимость, но в результате это может привести к гордыне и чувству превосходства над другими. В мифах многих народов мира подземные существа показаны обладателями и стражами несметных сокровищ. У людей, связанных с родом Ратна, а следовательно, и с элементом земли, страсть к накопительству нередко идёт рука об руку со щедростью. В духовной сфере они нередко впадают в состояние, которое Трунгпа Ринпоче называл «духовным материализмом»: стремятся посетить как можно больше знаменитых учителей и получить как можно больше благословений и похвал или наставлений в различных практиках, которыми не собираются заниматься всерьёз.

Размышление об «уравновешивающем знании» — лекарство от всех крайностей, в которые может впасть личность типа Ратны. Оно помогает установить равновесие и гармонию; мудрость его учит нас распознавать врождённый потенциал просветления во всех живых существах, благодаря чему для нас становится невозможным отказывать им в уважении только из-за того, что они на нас не похожи. Глубокое чувство всеобщего тождества порождает в нас способность искренне сострадать и сочувствовать другим существам, какими бы чуждыми нам они ни казались. Постепенно мы перестаём придавать значение эмоциональным реакциям симпатии и антипатии, и на месте их расцветает непредвзятая и всеобъемлющая любовь. А внутреннее равновесие рождается из понимания того, что все существа — счастливые и несчастные, довольные и недовольные, богатые и бедные — независимо от обстоятельств располагают одинаковыми возможностями достичь просветления. Осознав всё это, мы открываем дорогу к проявлению духовных качеств элемента земли. Опираясь на твёрдое, уравновешенное основание и преисполнившись непоколебимой уверенности и чувства полной защищённости, пробужденная личность типа Ратны способна служить другим неисчерпаемым кладом духовных сокровищ, не поддаваясь при этом ни гордыне, ни собственническим чувствам.

АМИТАБХА

В западной точке мандалы восседает Ами табха — Будда Безграничного Света, владыка рода Падма, что означает «Лотос». Все, относящееся к этому роду, окрашено в красный цвет. Лучезарное сияние Ами табхи, подобное зареву заката, выражает абсолютную любовь и сострадание, присущие пробужденному состоянию; символ этого рода — красный лотос, элемент — огонь, а «яд», который надлежит преобразовать в любовь, — всепоглощающий жар страсти.

Любопытно, что слово *рага*, которым на санскрите именуется этот «яд», в своём основном значении переводится как «цвет», в первую очередь — «красный цвет». Кроме того, им обозначается один из музыкальных ладов (ведь музыка лучше прочих искусств способна передавать всевозможные «цвета» и оттенки эмоций). И, наконец, это же слово может переводиться как «любовь», «похоть», «желание» или «страсть». Все эти взаимосвязанные значения ясно указывают на то, что данному роду присущи эмоциональность и страстность. В позитивном варианте личность типа Падмы исполнена душевного тепла и энтузиазма, любви и симпатии к людям; она сексуально привлекательна, чувственна и притягательна, ценит красоту и чувственные удовольствия, но при этом от природы склонна к состраданию, способна чувствовать чужую боль и стремится заключить весь мир в свои объятия. Энергия Падмы порождает все радости жизни; она романтична, поэтична, музыкальна и артистична; она побуждает людей вносить красоту в своё окружение, украшать свои жилища и разбивать прекрасные сады. Влюблённые озаряют мир вокруг себя сиянием Падмы. Энергия Падмы присутствует не только в эротической любви: сияние Падмы исходит, например, и от матери с младенцем, и от человека, ухаживающего за больным другом. У религиозных людей это качество проявляется в форме глубокой набожности.

В негативном варианте тип Падмы принимает форму алчности и захватнических устремлений, подобно жадному пламени, пожирающему всё без разбора. Человек этого типа неумерен в своих желаниях и не понимает, когда следует остановиться. К людям и вещам он относится по-собственнически. В личных отношениях такой человек может быть чересчур эмоциональным, сентиментальным и привязчивым. В другом варианте личность типа Падмы опьяняется собственной соблазнительностью и привлекает к себе влюблённых только для того, чтобы злоупотребить их чувствами или извлечь из них какую-то пользу, а затем бросить. Если Ратна склонна расширяться и заполнять всё вокруг, то Падма, напротив, притягивает к себе и всасывает всё окружающее.

Восхищение чувственными радостями и красотой с лёгкостью может выродиться в сибаритство. С другой стороны, человеку типа Падмы бывает трудно рассмотреть истинную суть за внешней привлекательностью. Качества Амиабхи делают членов его рода чрезвычайно любознательными и внимательными ко всем мелочам жизни; но, удовлетворив первое любопытство, они нередко теряют интерес к предмету и не пытаются проникнуть в его истинный смысл. Иногда таких людей глубоко волнует и вдохновляет красота религиозного искусства и ритуалов, но им кажется, что этого вполне достаточно, и понять подлинный духовный смысл религиозных церемоний им так и не удаётся. Они склонны придавать значение только поверхностному блеску и, вместе с тем, способны с успехом игнорировать всё неприятное.

Время суток Падмы — вечер, когда мир окрашивается багряным закатным светом, а мысли обретают романтический оттенок. Это время, когда люди отдыхают в кругу семьи, когда друзья собираются для совместных развлечений, а влюблённые приходят на свидания. Время года Падмы — весна во всей её соблазнительной юной красе, со всеми её щедрыми обещаниями. Пережив суровую зиму, природа вновь становится приветливой и ласковой. В индийской мифологии бог весны — вечный спутник бога любви; у него всегда наготове идеальная сцена для романтических встреч — напоенный благоуханием весенний сад, полный цветов и поющих птиц.

Страстное желание и привязанность считаются в буддизме самыми могучими из числа сил, что жизнь за жизнью приковывают нас к сансаре. Однако питающая их энергия — это также движущая сила любви, сострадания и стремления к просветлению. Энергия страсти — это источник всей жизни, огонь жизни. Огонь не только обжигает, но и дарит тепло, поддерживающее нашу жизнь, и свет, озаряющий нам дорогу. Без желания и страсти не было бы ничего. В «яд» их превращает всё та же вечная проблема — привязанность к идее неизменного и постоянного «я». При внимательном рассмотрении качеств рода Падма становится совершенно ясно, что просто отвергнуть «пять ядов» невозможно — их следует преобразовать в знание и мудрость путём постижения их истинной природы.

Знание, олицетворённое Амиабхой, в англоязычной литературе обычно именуется «способностью различать» (*discrimination*). Такой перевод мне никогда не нравился; я предпочитаю вариант «исследовательское знание», хотя, как мы увидим, он тоже не в полной мере передаёт смысл санскритского термина *пратьявекшана-джняна* (и соответствующего тибетского — *so sor rtogs pa'i ye shes*). «Пратьявекшана» — очень интересное слово, и проникнуть в его смысл нам

помогут некоторые связанные с ним ассоциации. Рассмотрим сначала, как этот тип знания проявляется на практике, а затем вернёмся к его названию.

Разновидность знания, воплощённая в Амитабхе, дополняет типы знания, соответствующие Акшобхье и Ратнасамбхаве. Прежде всего пробужденное сознание воспринимает всё сущее в великом зеркале одновременно как пустоту и явление; затем оно ощущает основополагающее «единовкусие» всего сущего; а затем начинает рассматривать в деталях разнообразные, не похожие друг на друга сущности отдельных предметов и живых существ. В обыденной жизни этот тип знания позволяет и отличать одну вещь от другой, и рассматривать каждую из них как равноправную. Он связан со скандхой восприятия, благодаря которой мы можем распознавать, называть и запоминать все объекты, воспринимаемые органами чувств. Этот тип знания — признание многообразия в единстве. У будд и бодхисатв он проявляется как мудрость, позволяющая им понимать точку зрения различных живых существ, чтобы помочь каждому отдельному существу выбрать тот способ, который наилучшим образом соответствует его характеру и склонностям.

Возвращаясь к санскритскому названию этого типа знания, обратим внимание на то, что слово «пратьявекшана» состоит из трёх элементов: *прати* + *ава* + *икшана*. В элементе «икшана» содержится базовое значение слова — «смотреть» и «видеть». Префикс «ава» означает «вниз»; он не столько придаёт слову буквальное значение «смотреть вниз», сколько указывает на то, что здесь подразумевается видение высшего порядка. Префикс «прати» — сложный и многозначный. Он обозначает движение по направлению к объекту, приближение к нему и пребывание в его присутствии, но также и движение в обратном направлении, возвратное движение. Иногда он используется в значении «каждый, любой»; в данном случае, исходя из грамматических обстоятельств, последнее представляется маловероятным, хотя не исключено, что на ассоциативном уровне и это значение присутствует. Тибетские же переводчики почти неизменно понимали «прати» именно в значении движения в обратном направлении; так они поступили и здесь, подчеркнув тем самым идею восприятия отдельных объектов.

Соединив эти три элемента, мы увидим, что слово в целом может пониматься в нескольких различных, но взаимосвязанных значениях. Во-первых, оно включает в себе идею бдительности и внимания. Префикс «прати» в значении движения вперёд и назад нередко обозначает взаимность (как в случае отражения в зеркале, отвечающим взглядом на наш взгляд) или многократное повторение (как постоянное возвращение мысли к одному и тому же предмету). Эти значения воспроизведены и в

палийском эквиваленте термина — *пакчавекхана*, что означает «размышление и созерцание». К этой идее, очевидно, подводит сам образ Амитабхи. Этот будда изображается сидящим в медитации, с руками, сложенными на коленях, и полуприкрытыми глазами. Он словно вглядывается в объект созерцания и достигает глубокого внутреннего прозрения. В той же позе изображается Шакьямуни, сидящий под деревом бодхи в состоянии самадхи перед тем, как достичь окончательного пробуждения.

Во-вторых, идея бдительности и внимания может трактоваться расширительно — как забота, присмотр и уход за кем-либо. Эмоциональное содержание этих понятий — участие и признательность. Таким образом, «пратьявекшана» может означать также предупредительность, уважение и почтение. Разумеется, мы не можем с уверенностью утверждать, что индийские буддисты, вводя этот термин, подразумевали все эти ассоциации, — тем более что в тибетском переводе эти значения не отражены; однако такие ассоциации прекрасно согласуются с качествами рода Падма — состраданием и заботой. Очень важен в связи с этим заложенный в элементе «прати» смысл приближения к объекту. Отличительная черта рода Падма — стремление лицом к лицу взаимодействовать со всеми явлениями жизни. Члены этого рода никогда не отворачиваются от мира и не отвергают возможностей, даруемых чувственным восприятием.

В-третьих, в современных индийских языках слово «пратьявекшана» употребляется в значениях, связанных, прежде всего, с «исследовательскими» понятиями любопытства и любознательности. Оно означает «исследование», «расследование», «изучение», «изыскание» и т. п., и все эти понятия восходят к основному значению слова — «внимательное рассмотрение». Очевидным образом, этот смысл присутствует и в понятии различения, подразумевающим исследование различий между разнообразными объектами. Но смысл английского слова «discrimination» не сводится к простому акту различения: он включает в себя также идеи сравнения и вынесения суждений. В случае же с санскритским термином речь идёт не о суждениях и предпочтениях, не о выборе одних предметов и отказе от других, а только об осознании и признании разнообразия. В каком-то смысле можно сказать даже, что знание этого типа не делает никаких различий между предметами, так как в основе его лежит непредвзятая и безусловная любовь ко всему сущему. Кроме того, не следует забывать, что мы говорим о разновидности джняны — недвойственного высшего знания, интуитивного и внепонятийного. Поэтому перевод термина «пратьявекшана» как «различение», на мой взгляд, неадекватен и даже, в известной мере, ошибочен.

Из традиционных толкований этого термина с очевидностью следует, что им обозначается просветлённое осознание индивидуальности. Иногда его переводят как «распознавание» (*discernment*) и «отличение» (*distinguishing*), но мне представляется, что смысл его значительно глубже. Не исключено, что он содержит в себе одновременно все многообразные ассоциации, на которые наводит нас санскритское слово, то есть этот термин включает не только способность отличать одни объекты восприятия от других, но и, что гораздо важнее, способность глубоко проникать в смысл каждого из этих объектов, признавать и ценить его уникальные свойства и погружаться в самую его сущность с любовью и пониманием. К сожалению, кратко передать все эти значения не представляется возможным — точно так же не нашлось этому термину адекватного эквивалента и в тибетском языке. Предложенный мною вариант «исследовательское знание» также не вполне адекватен, но, надеюсь, не столь ошибочен, как «различение». По крайней мере, он подразумевает пристальное рассмотрение сущности вещей и внимание к индивидуальным особенностям.

«Исследовательское знание» помогает преобразовать и очистить захватническую природу «яда» страсти. В самой грубой своей форме страсть — это просто стремление к обладанию. При виде всех многообразных объектов удовольствия она, не проводя между ними различий, немедленно пытается ими завладеть. Пробужденное же сознание при виде этих объектов не поддаётся вожделению, а внимательно изучает их, отдаёт должное их индивидуальным особенностям и наслаждается ими, не привязываясь. Как только мы позволяем людям и вещам просто быть такими, как они есть, и перестаём думать о том, как бы завладеть ими или подчинить своему контролю, они тотчас предстают перед нами в ином свете, оказываясь ещё более удивительными, интересными и приятными. Желание и привязанность коренятся в двойственности, но питаются стремлением к единству и страстной мечтой о преодолении одиночества, на которое обрекают нас отчуждённость и разделённость.

«Исследовательское знание», напротив, рождается из недвойственности, а потому позволяет нам спокойно наслаждаться мнимой разделённостью и играть свою роль во всеобщем танце многообразия со всеми его бесчисленными формами и свойствами. Очищенная прозрением, импульсивность страсти превращается в искренний интерес и участие; избавившись от тяги к присвоению, страсть становится по-настоящему восприимчивой и преисполняется сочувствия. Желание преобразуется в любовь, а страсть — в сострадание.

Без желанья и страсти мы не могли бы ни стремиться к просветлению, ни исполнять дхарму; без них стало бы невозможным распространение

дхармы. Ами табха символизирует священную речь будд — речь, которая неизменно правдива. Он сам и есть воплощённая дхарма: Дхарма — одно из имён, которыми иногда называют его род. Общение рождается из страсти, из тяги к другим людям, из взаимодействия между людьми. Личность типа Падмы обладает исключительными способностями к общению. Как для всех нас притягательно тепло огня, так и качества этого рода чрезвычайно привлекательны для всех людей. Пожалуй, Ами табха — самый известный и популярный из будд в Тибете и на Дальнем Востоке. К его роду принадлежит Авалокитешвара, Бодхисаттва Сострадания, которому под разными именами поклоняются с глубоким благоговением повсюду, где распространён буддизм. А Падмакара, Лотосорождённый, — непосредственное воплощение Ами табхи. В его личности проявились в совершенстве присущие роду Падма сострадание и дар общения, осиянные безграничным светом дхармы, заключённым в самом имени будды Ами табхи.

АМОГХАСИДДХИ

В четвёртой четверти мандалы, в области севера, помещается Амогхасиддхи — будда Безошибочного Достижения. Род его именуется Карма или Самаяя. «Карма» означает «действие», а «самаяя» — «обет» или «приверженность цели». Высшая цель — достичь просветления и избавить всех живых существ от страданий сансары. Сочетая в себе два эти понятия, Амогхасиддхи воплощает собой просветлённую деятельность всех будд и осуществляет на деле преисполняющую их приверженность всеобщему пробуждению. У этого рода не только два имени, но и два символа: меч, олицетворяющий динамическую энергию и могучую силу, и двойная ваджра в форме креста, обозначающая универсальность просветлённого действия, распространяющегося на все четыре стороны света. Правая рука Амогхасиддхи поднята и обращена ладонью вперёд — это жест отвращения опасности, жест бесстрашия, с которым Шакьямуни отвергал атаки Мары, ни на мгновение не сомневаясь в своей победе.

В будде Амогхасиддхи воплощено «знание свершения действия». Это, собственно, и есть деятельность пробужденного состояния, его практическое применение. Интуитивное понимание того, что именно необходимо сделать в каждой данной ситуации, сочетается в нём с безотказной способностью исполнить эту задачу. Этот тип знания — естественное продолжение и завершение трёх предыдущих. Полностью осознав основополагающую природу реальности, её единство и, в то же

время, многообразие, просветлённый человек должен затем перейти к действиям, опирающимся на это знание. Просветление — это не только знание, но и выражение истины. До тех пор пока живые существа страдают в сансаре, будды и бодхисаттвы не могут бездействовать; сострадательная деятельность естественным образом вытекает из самой их природы, и в этом — сущность «знания свершения действия».

В повседневной жизни этот тип знания проявляется в присущей каждому из нас базовой способности к действию, необходимой для выражения всех прочих наших свойств. Те, в ком эта способность преобладает, необыкновенно энергичны и подвижны; нередко они весьма честолюбивы и достигают высокого положения в обществе. Они уверены в себе, решительны и не сомневаются в том, что смогут добиться успеха. Человек типа Кармы — вечно в делах, вечно в движении; он непоседлив и проворен, и расслабиться ему, как правило, нелегко. Подчас такие люди назойливы и склонны вмешиваться в чужие дела, но при этом всегда добиваются своего. Это организаторы и жалобщики, всегда готовые протестовать против несправедливости и призывать власть имущих к реформам.

В число атрибутов этого рода входят также смелость и героизм. Уверенность и отвагу, выраженные в символическом жесте Амогхасиддхи, демонстрировали на протяжении истории многие великие воины и полководцы. Другие представители этого рода — например, дипломаты или советники, — предпочитают действовать за кулисами, пуская в ход не физическую силу, а умственные способности. Во главе современного общества стоят не цари и воины, а политики, так что важнейшими областями, в которых проявляются характеристики Кармы, стали в наши дни политика и большой бизнес. Впрочем, какое бы поле деятельности ни избрал человек, жизнь он воспринимает как призыв к действию. С его точки зрения, если ты ничего не достиг, то ты — никто.

Род Карма связан с элементом воздуха, которому присуще качество постоянного движения. Холодный северный ветер режет, как меч, — и точно так же решительное действие рассекает узлы сомнения и замешательства. Амогхасиддхи — это очищенная сущность скандхи обусловленности, скандхи, которая запускает цепную реакцию кармы. Род Карма ассоциируется с ночью — временем, когда к нам приходит удовлетворение от исполненной за день работы. Время года Кармы — лето, так как именно летом активность природы достигает пика. Созревают плоды, крепнут и набираются сил молодые животные, и всё живое стремится полностью раскрыть свой потенциал. Деревья покрываются густой листвой, цветы радуют глаз буйством красок, плотные чёрные тучи приносят грозу.

Основной цвет рода Карма — зелёный. Как мы помним из главы об элементах, зелёный цвет ассоциируется с юными силами и неуёмной жизнью природы. Он предполагает свободу и пространство для самовыражения и расширения сферы влияния. Не случайно зелёный свет служит нам условным знаком, разрешающим двигаться вперёд и воплощать в действие свои планы. В индийской культуре зелёный цвет нередко символизирует силу и отвагу; в традиционном танце-мистерии катхакали герои и воины выступают в зелёном гриме. Но иногда Карме ставят в соответствие чёрный цвет, а иногда её считают разноцветной. Чёрный содержит в себе все цвета, так что оба эти варианта выражают идею универсальности рода Карма, его причастности ко всем областям и сторонам жизни.

«Яд» рода Карма — зависть, которая в западной культуре (хотя и не в азиатской) также ассоциируется с зелёным цветом. Как правило, зависть рождается из скрытого страха неудачи и неспособности жить к соответствию со своими запросами. Человеку начинает казаться, что все вокруг справляются с делами лучше него или обладают незаслуженными преимуществами. Страхи такого рода порождают не только зависть к чужим успехам, но и недоверие к окружающим, подчас делающееся болезненным. Человек типа Кармы так стремится вперёд, что не способен смириться ни с какими ограничениями и препятствиями. Если коллеги работают не так эффективно, как он, это его раздражает; но ещё больше он досадует на тех, кому удалось его превзойти. Дух соревнования вырождается в нездоровую подозрительность, и в конце концов человек начинает отовсюду ждать нападения. Признаки этой тенденции — обидчивость и повышенная чувствительность к критике. Присущая роду Карма от природы способность вдохновлять и вести за собой других людей может превратиться в изворотливость и склонность к манипуляциям. Для людей такого типа характерны навязчивое беспокойство о своём статусе, стремление измерять свои успехи в сравнении с чужими достижениями. В духовной жизни они склонны воспринимать Путь как беговую дорожку, а просветление — как приз, ожидающий их на финише. Они нетерпеливы, импульсивны и торопливы. Если поначалу жизнь представляется им испытанием сил, мотивирующим к достижениям, то со временем на смену этой установке приходит другая: мир становится для них полем битвы, и первоначальная устремлённость на борьбу за какую-то цель уступает место всепоглощающей борьбе *против* недоброжелателей и препятствий.

Все эти проблемы, связанные с деятельностью, порождаются исходным ошибочным отождествлением со своим ограниченным индивидуальным «я». Нужно вернуться к истокам и осознать нереальность «эго», понять,

что по самой своей природе оно обусловлено и брэнно, а потому неспособно ни к каким достижениям. Избавившись от искажённого видения мира и вернувшись к пустоте, мы сможем распознавать во всех событиях и явлениях спонтанную игру пробужденного состояния. Пробужденность — это не пассивное состояние. Это первозданное основание бытия, в природе которого заложено самовыражение, а все формы самовыражения — это формы деятельности. «Знание свершения действия» истинно и эффективно постольку, поскольку оно проистекает непосредственно из силы всеобщего блага и лишено всякой личной заинтересованности. Оно свободно от ограничений, ничто не в силах ему воспрепятствовать, и оно всегда достигает своей цели ради блага всех живых существ. С абсолютной точки зрения, всё уже свершено, а все разумные существа изначально пробуждены. В царстве просветления причина и следствие меняются местами: результат уже известен, он уже существует и существовал всегда, так что действия, кажущиеся его причинами, произвольны, спонтанны и совершаются без усилий.

ВАЙРОЧАНА

И вот, наконец, мы дошли до центра мандалы, где помещается будда Вайрочана — Озаряющий, Лучезарный, сияющий во всех направлениях. Это — всеобщее солнце, свет которого проникает во все уголки мироздания. Род Вайрочаны носит имя Будда или Татхагата и воплощает собой естественное, первозданное состояние осознания, всеведущее и вездесущее. Его можно считать как первым, так и последним из пяти родов (это же правило применимо к соответствующим ему элементу пространства и скандхе сознания). Род Будда — основание всей мандалы, из которого рождаются остальные четыре рода.

На изображениях руки Вайрочаны сложены на уровне сердца в жесте учения: пальцы сомкнуты в окружность, символизирующую *дхармачакру* — «колесо дхармы». Этим жестом он являет миру знание сердца, которым каждый из нас обладает от природы; он олицетворяет всю учительскую деятельность Будды Шакьямуни и всех будд всего пространства и времени. Дхармачакра, колесо с восемью спицами, — символ не только рода Будда, но самого буддизма, благородного восьмеричного пути.

Вайрочана воплощает собой «знание *дхармадхату*». Термин «дхармадхату» лучше просто разъяснить, чем переводить. Слово «*дхарма*» мы уже рассмотрели в главе о скандхах. Здесь оно использовано в обоих своих значениях, то есть означает и дхарму как «истину и реальность», и

дхармы в общем смысле как все явления мира. «Дхату» в данном контексте можно перевести словами «область», «измерение», «план» или «пространство». Дхармадхату — это, условно говоря, измерение, заключающее в себе всё бытие, всё прошлое, настоящее и будущее. Так как все буддистские термины относятся к сфере сознания, дхармадхату — это не внешняя область, а уровень сознания, непосредственный и реальный опыт соприкосновения с истинной природой бытия. Тругпа Ринпоче нередко называл его «всеобъемлющим пространством», так что «знание дхармадхату» я буду называть «всеобъемлющим знанием». Это ясное видение абсолютной природы всего сущего в любой точке пространства и в любой момент времени. Это ощущение необъятного и безграничного пространства.

Главная особенность рода Будда — осознанная открытость всеохватного сознания, подобно солнцу, излучающего свет во всех направлениях. Ему присущи чистота, ясность и спокойная, умиротворённая безмятежность, естественно проистекающая из его сосредоточенной, но безграничной природы. Люди, принадлежащие к роду Будда, открыты и непредвзяты, восприимчивы и радушны. Им удаётся сохранять детское восхищение красотой и необъятностью мироздания и чудом жизни. Они держатся непринуждённо и никуда не торопятся; они великодушны и невозмутимы.

Когда извращаются дарованные нам от природы знание и мудрость, мы погружаемся в смятение и невежество обыденной жизни. Основа всех искажений — непонимание истинной природы бытия: из него возникают «пять ядов» и, соответственно, все страдания сансары. Это основополагающая проблема, порождающая и пронизывающая собой все остальные. Страсть, агрессия, гордыня и зависть — всего лишь различные формы, в которых проявляется исходное решение игнорировать истинную реальность. Непосредственно с родом Будда связан «яд», противоположный присущему ему типу знания, — развитая форма этого базового невежества. На санскрите она называется «моха», что, в зависимости от выраженности подразумеваемого недостатка, можно перевести как «смятение», «иллюзия» или «заблуждение». Это не просто непонимание как отсутствие знания, а намеренное и сознательно поддерживаемое нежелание осознать внутреннюю истину, ведущее к состоянию самообмана. Наше «эго», ограниченное и мнящее себя самодостаточным, беспрерывно плетёт паутину заблуждений, творя сансару и всё больше запутываясь в собственных сетях. Но самому ему эти сети кажутся не ловушкой, а мягким и тёплым коконом, приятным и безопасным. Разумеется, ему страшно даже представить, что его могут разбудить и вытащить из этого уютного гнездышка.

В негативном варианте представители рода Будда склонны жить в вымышленном мире. Это может происходить даже на духовном уровне. Качества Будды наделяют нас природными способностями к медитации, но если этот талант применяется неверно, человек может пристраститься к красивым иллюзиям; иногда такие люди способны даже входить в транс и воспринимать видения, что исподволь возвращает в них чувство собственного превосходства. А в обыденной жизни присущие этому роду кротость и спокойствие становятся слишком пассивными и вырождаются в самодовольство и лень. Ради спокойной жизни человек этого типа может пойти на любые крайности. Он склонен, как черепаха, прятаться в свой панцирь, отгораживаясь от всякого общения с миром; «много будешь знать — скоро состаришься» — вот его кредо. Даже мимолётный проблеск «всеобъемлющего знания» пугает и подавляет его своей грандиозностью, и он отворачивается и бежит прочь, притворяясь, будто он слеп, глух и нем. Сияющее осознание превращается в тупую, упрямую невосприимчивость.

Такого рода погруженность в свой маленький мирок встречается не только у отдельных людей, но и на уровне целых групп — таких как закрытые клубы или замкнутые сообщества, с подозрением относящихся ко всем чужакам. Все эти негативные характеристики суть извращённые благие качества рода Будда. Когда человек подавляет или отвергает присущие ему от природы открытость и всеохватность, ум его замыкается в себе, что ведёт к апатии, депрессии и, в конечном счёте, к глубокому отчаянию. Отчаяние — это крайняя форма отказа от «всеобъемлющего знания», полная противоположность его открытости и обширности. «Всеобъемлющее знание» рождается из опыта освобождения от привязанностей и погружения в сияющую беспредельность бодрствования, в которой могут осуществиться все потенциальные возможности. Вырвавшись из узкого мирка эгоцентрического существования в беспредельное пространство, мы избавляемся от страхов и напряжения, заставляющих нас искать прибежище в невежестве.

Вайрочана символизирует неразрушимое тело всех будд, а дхармадхату — тело всего сущего или пространство как тело вселенной. Это невещественное тело, тело «не-я», которое может проявляться из пустоты в любой форме, поскольку не стеснено никакими самоопределениями. Схожим образом наше физическое тело есть внешнее выражение нашего внутреннего облика и особенностей отношения к миру. Мы можем обратить лицо и тело к миру, озарив своё окружение светом, подобно самому Вайрочане, а можем повернуться к миру спиной и спрятать от него свою сокровенную сущность, используя тело как средство самозащиты.

Род Будда не соотносится ни с каким конкретным сезоном или временем суток. В плане визуальных характеристик он, по-видимому,

нейтрален, так как охватывает собою всё сущее (Трунгпа Ринпоче говорил, что он просто-напросто скучный!). В нём воплощена вся совокупность времени и пространства; он образует основу для более ярких, отчётливых и разнообразных проявлений других родов.

«Всеобъемлющее знание» дхармадхату — это чистая сущность скандхи сознания и элемента пространства; следовательно, ему соответствует синий цвет пространства. Беспредельное космическое пространство и бездонное небо — символы сознания в его естественном состоянии, сознания открытого, ясного и светозарного. Небесная синева ассоциируется с духовностью и радостью — положительными качествами личности, принадлежащей к роду Будда.

Кроме того, род Будда связан с белым цветом, и Вайрочану обычно изображают белым. Этот цвет выражает спокойствие и чистоту Пробужденного — источника света. В целом, белый цвет ассоциируется с мирными божествами, а синий — с гневными, тогда как красный символизирует их страстные ипостаси. Как мы увидим, в видениях бардо присутствуют все три соответствующие мандалы. Мирные божества олицетворяют основообразующую и вечносущую природу просветления, поэтому в графической схеме основных качеств пяти будд именно Вайрочана, белый будда, помещается в центре мандалы и пронизывает всю её своей кроткой сущностью.

* * *

Пять разновидностей знания в основе своей едины, однако мы вправе рассматривать их с различных точек зрения, под разными углами. Они подобны граням кристалла, блистающим разными цветами, уравновешивающим и дополняющим друг друга. С одной стороны, их можно представить как последовательность, но с другой — каждая из них немислима без одновременного осознания остальных. Согласно тантрической версии предания о просветлении Будды, он обрёл эти пять форм знания одну за другой, начиная со «знания зеркала» и заканчивая «всеобъемлющим знанием».

«Всеобъемлющее знание» пронизывает собою всю мандалу. Это непосредственное восприятие реальности в целом, завершённое и совершенное, охватывающее все явления, всё прошлое, настоящее и будущее. Это состояние полного пробуждения, на котором возрастают и в которое впадают, подобно рекам, все остальные формы знания.

Дхармадхату отражается в великом зеркале. Пробужденное сознание воспринимает в этом зеркале всё сущее — иллюзорное, но при этом реальное, явно видимое, но при этом пустотное. Поскольку сущностная природа всех вещей — пустота, постольку в «знании зеркала» заложено и

«уравновешивающее знание»; а так как из этой пустоты являются все вещи, то одновременно с «уравновешивающим» возникает и «исследовательское знание». Пустота неотделима от явления; единство неотделимо от множественности; единообразие неотделимо от различий.

«Уравновешивающее знание» рождается из осознания пустоты и «не-я», ибо именно непривязанность к «я» позволяет воспринять фундаментальную основу всего сущего — всеобщее благо. А когда исчезают преграды между «я» и другими, не может не возникнуть любовь — сущность «исследовательского знания».

Любовь — понимание всех живых существ, желание, чтобы все они были счастливы, и сострадание, возникающее естественным образом из ощущения единства с ними, — находит непосредственное выражение в деятельности. Так рождается непогрешимое и беспрепятственное «знание свершения действия», цель которого — донести просветление до каждой частички бытия.

Просветление «только для себя» невозможно. До тех пор пока мы чувствуем отделённость своего «я» от других, мы не пробудились полностью. Поэтому и говорится, что бодхисаттвы не могут спасти все живые существа, не осознав прежде парадокса, состоящего в том, что в действительности спасать некого и некому. При этом помогать другим существам бодхисаттвы могут только при условии, что понимают их индивидуальные свойства, при этом ясно различая в каждом из них сущностную природу будды. Безошибочная точность и эффективность просветлённого действия возможны лишь на основе совершенно безличной мотивации, свободной от корыстных интересов, то есть в свете пустотности, равенства и любви, пронизывающих собою всеобъемлющее переживание абсолютной реальности. Так все пять аспектов знания естественно перетекают друг в друга, дополняет друг друга и сообща составляя единое целое.

Подобным образом зависят друг от друга и неразрывно связаны между собой элементы других пятичленных классификаций. Мандала — это образ целостности и полноты, совокупности всех вещей. Пять эмоций, которые могут проявляться и как пять ядов, и как основания пяти разновидностей знания, постоянно взаимодействуют друг с другом; наша энергия никогда не замыкается полностью в одном отсеке. Всё наше существование — это динамическое взаимодействие сил; мандала представлена в статической форме только для того, чтобы упростить нам первое, ни в коей мере не полное, знакомство с этими силами. Её можно уподобить танцу, застывшему в стоп-кадре, чтобы мы могли как следует разглядеть танцоров и уловить общий принцип их движений.

С пятью родами будд связаны всевозможные системы ассоциаций и соответствий, и систем этих гораздо больше, чем мы можем здесь описать. Более подробно некоторые из них мы рассмотрим в части II, где речь пойдёт о видениях бардо. Между родами распределены не только живые существа, но и все мыслимые проявления и аспекты бытия. Качества Ваджры, Ратны, Падмы, Кармы и Будды можно распознать во всём, что нас окружает: во временах года и ландшафтах, в странах и культурах, в идеях и произведениях искусства, фильмах, книгах, модах и так далее, до бесконечности. Ничто не заставляет нас ограничиваться традиционными соответствиями, тем более что ассоциации с другими культурами и историческими эпохами позволят нам проникнуть в смысл пяти родов гораздо глубже. Дело здесь не в том, чтобы распределить всех и вся по категориям. Классификация людей и предметов слишком легко превращается в увлекательную, но довольно поверхностную игру. Главное же — научиться использовать эти образы и аналогии для того, чтобы выйти за рамки рассудочного мышления и интуитивно воспринять всепроникающее присутствие пробужденности во всех её бесчисленных проявлениях.

Поначалу эти соответствия могут казаться искусственными и произвольными, но при правильном рассмотрении и проработке принцип мандалы раскрывает в нас поистине магическое видение мира. Оказывается, что всё сущее и в самом деле проникнуто символикой, соотносящейся с пятью родами. Тругпа Ринпоче называл это «естественным символизмом»: символ указывает не на что-то отличное от себя самого, а на собственную сокровенную природу, пустотную и светозарную. Всякий предмет превращается в непосредственное напоминание о том или ином из аспектов пяти родов и произвольно возвращает нас к мудрости и знанию, заложенным в его основании.

Мы начинаем воспринимать всю жизнь в свете мандалы. Практика ваджраяны ставит своей целью научить человека жить таким образом, чтобы всякое зрелище представало ему как образ того или иного будды, всякий звук воспринимался как мантра, элемент священной речи будд, а всякая мысль или чувство были для него естественным проявлением пробужденного сознания будд.

Принцип мандалы означает полную всеохватность: мандала объём-лет собою и весь погрязший в заблуждениях мир сансары, и всю сферу просветления. Ничто не отвергается, ничто не остаётся за границей круга. На пути находят применение все наши проблемы и эмоциональные конфликты, все наши положительные и отрицательные качества. Во многих упражнениях, почерпнутых из различных тантр, качества пяти родов представлены не пятью буддами в описанных здесь мирных

ипостасях, а пятью дэви или пятью гневными херуками. Главная задача — в том, чтобы ощутить «вкус» каждого из пяти родов и преисполниться веры в связанное с каждым из них преобразование «яда» в благое качество, веры в трансмутацию, совершающуюся в священном пространстве мандалы.

Следует отметить, что приведённая здесь система соответствий заимствована из «Освобождения посредством слушания». В других традициях ваджраяны и даже в других методиках традиции ньингма используются другие схемы. К примеру, система «Калачакра-тантры» не имеет с описанной здесь ничего общего. Прочие главные тантры в целом следуют представленной здесь схеме, но один или несколько будд занимают в мандале другие места. Теоретически, поместить в центр можно любого будду, но это повлечёт за собой ряд дополнительных перестановок.

Самая существенная из встречающихся на практике вариаций — перестановка местами Акшобхьи и Вайрочаны, так как чаще всего в центре мандалы помещается именно один из двух этих будд. Вспомним, что и тому, и другому ставятся в соответствие синий и белый цвета. Акшобхья почти всегда изображается синим, а Вайрочана — белым, но окружающий обоих этих будд и исходящий от них свет может быть как белым, так и синим, что мы наблюдаем и в описаниях, данных в «Освобождении посредством слушания». Говоря не столько о буддах, сколько о родах, Трунгпа Ринпоче иногда описывал род Ваджра как синий, а род Будда — как белый, а иногда — наоборот.

Подобных расхождений в ваджраяне встречается немало, и некоторые из них мы рассмотрим в следующих главах. Пусть это вас не смущает: каждая система соответствий по-своему верна и эффективна, и каждая обещает удивительные открытия в области той структуры взаимоотношений, которую описывает на свой лад. Каждая служит своей особой цели, и эффективность всех этих систем подтверждена веками практики. Все они истинны, потому что они работают, поэтому в каждой из них следует точно придерживаться в соответствующем контексте, не смешивая с другими и не подменяя какой-либо иной схемой, которая на первый взгляд может показаться более уместной. Мандала — это не статичная диаграмма, а изменчивое динамическое взаимодействие. Это волшебный танец самой жизни.

ШЕСТЬ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ЗАТОЧЕНИЯ

Все живые существа состоят из пяти великих элементов и функционируют посредством пяти скандх. Их истинная природа — пробужденное состояние, проявляющееся как пять родов будд, однако их просветлённая энергия замутнена и искажена «пятью ядами», или «пагубами». Влияние этих «ядов» проявляется различными характерными способами, которые и образуют шесть миров сансарического существования.

Шесть миров символически представлены на «колесе жизни»: это три высших мира (богов, завистливых богов и людей) и три низших (животных, голодных духов и обитателей ада). Возможна и другая классификация: два высших мира (богов и завистливых богов), два низших (голодных духов и обитателей ада) и два промежуточных (животных и людей). В низших мирах негативная карма проявляется очень мощно, так что страдания там велики, а возможностей изменить тенденции, удерживающие существо заточенным в этом состоянии, предоставляется мало. В высших мирах страданий меньше, а свободы больше, потому что результаты позитивных действий перевешивают негативные кармические эффекты.

Где находятся эти шесть миров? Во внешнем смысле «шестью мирами» называются все возможные формы жизни, разделённые на шесть основных типов. Из них нам непосредственно знакомы только миры людей и животных. Некоторые люди верят в духов, но большинству современных жителей Запада мысль о реальном существовании живых созданий в небесных и адских мирах кажется весьма странной, хотя в прошлом дело обстояло иначе, но в буддизме это положение принимается на веру.

Все эти сверхъестественные существа принадлежат к изобильной и удивительной сокровищнице индийских мифов и легенд, составляющих основу всех индийских религий. На индийской мифологии основаны и описания соответствующих миров^{1, 1}. Правда, к разочарованию любителей

¹ Индийской мифологии посвящено немало превосходных книг; она на столько обширна и многообразна, что подробное изложение ее заняло бы множество томов. Один из лучших известных мне трудов на эту тему — книга Алана Даниэлу «Мифы и боги Индии» (Alain Danielou. *The Myths and Gods of India*. Vermont, Inner Traditions International, 1991), впервые опубликованная под названием «Индийский

сказок, в буддистскую традицию подобных легенд вошло немного, ибо они относились к области сансарической драмы, а потому не связывались с учением Будды об освобождении от сансары. Система шести миров опирается не столько на мифологические рассказы о происхождении этих классов существ, сколько на характерную для каждого из них психологию.

Но некоторые мифы, проливающие свет на сущность этих миров, я всё же изложу. В конце концов, сам Будда никогда не отвергал индийского культурного наследия, а только возражал против некоторых подходов к его интерпретации, и традиционные индуистские верования по сей день составляют важную часть буддистского мировоззрения.

В рамках этого мировоззрения мир представляется немислимо огромным и невообразимо протяжённым во времени. Он подразделяется на множество взаимопроникающих и взаимодействующих между собой уровней или планов. Формы жизни, недоступные нашим органам чувств, существуют рядом с нами — одновременно в том же пространстве, что и мы. Мир, в котором мы живём, определяется данными наших органов чувств, нашим восприятием и сознанием; будучи людьми, мы можем воспринимать мир только своим особым, человеческим способом. В физическом плане животные имеют с нами много общего, но даже они воспринимают своё окружение совсем по-иному. А обитатели прочих миров отличаются от нас настолько, что мы, как правило, вообще не замечаем их существования. Рассуждать о них мы можем только на основе известных нам фактов, а потому мы представляем себе эти существа в привычных обличьях, похожими на людей или животных; однако в мифах всех народов мира фигурируют сверхъестественные существа, способные изменять свой облик и проявляться в различных формах.

Сансара — это блуждание по кругу. На «колесе жизни» изображена картина не только человеческой жизни, но и жизни в целом, во всех её бесчисленных вариантах, возможных в пределах шести миров, — жизни, бесконечно переходящей от одной формы к другой, от одного типа

политеизм» (Alain Danielou. *Hindu Politheism*. New York, Bollingen Foundation, 1964). Удачный художественный пересказ и интерпретацию некоторых мифов вы найдете в книгах Генриха Циммера «Мифы и символы в индийском искусстве и культуре» (Heinrich Zimmer. *Myths and Symbols in Indian Art and Civilization*. New York, Bollingen Foundation, 1946) и «Царь и труп» (Heinrich Zimmer. *The King and the Corpse*. New York, Bollingen Foundation, 1948). Не так давно вышла в свет еще одна увлекательная подборка пересказов — книга Роберто Калассо под названием «Ка» (Roberto Calasso. *Ka*. London, Jonathan Cape, 1998). Кроме того, я порекомендовала бы прочесть все книги Венди Донигер О'Флаэрти (Wendy Doniger O'Flaherty).

¹ На рус. яз. см.: Э. Темкин, В. Эрман. Мифы Древней Индии. — М.: РИК Русанова, Астрель, АСТ, 2000. — Примеч. перев.

сознания к другому. В обычном понимании шесть миров — это шесть типов существования, в которых могут перерождаться разумные существа. В этой жизни мы родились людьми, но теоретически плоды наших прошлых действий могли привести к перерождению в любом из прочих миров. Действиями, совершенными в прошлых жизнях, определяются наше физическое воплощение, соответствующие ему состояния сознания и тип мировосприятия. Тело, сознание и окружающая среда неразрывно связаны друг с другом. К примеру, мы не можем очутиться в теле животного, сохранив человеческое сознание: сперва мы должны приобрести сознание животного и начать воспринимать всё своё окружение с точки зрения, свойственной животным.

В традиции неоднократно подчёркивалось, что данная объективная интерпретация шести миров служит мощным стимулом к практике дхармы¹. Действительно, образ бесконечного цикла перерождений оказывает очень сильное впечатление на представителей культуры, признающей реинкарнацию. Но для тех из нас, кто не воспринял с детства эти идеи как часть культурного наследия, всякая попытка просто принять их на веру останется искусственной. Чтобы с пользой интегрировать их в своё мировоззрение, нам следует глубже проникнуть в их внутренний смысл. Многим западным буддистам нелегко свыкнуться с концепцией перерождения в шести мирах и вообще с идеей реинкарнации. Никто не в силах доказательно разъяснить нам, что происходит после смерти.

Но в наших силах исследовать собственное сознание при жизни и открыть все заключённые в нём миры. В наших силах выяснить, что на самом деле означает человеческая жизнь в данный конкретный момент времени, а это, в свою очередь, может подвести нас к убедительному, основанному на опыте «здесь и сейчас», представлению о том, что происходит после смерти.

Наблюдая за сознанием, погруженным в медитацию, мы можем отчётливо видеть, как рождается и исчезает каждая мысль, как действует закон причины и следствия и как состояния сознания сменяют друг друга, подобно жизням в круге перевоплощений. И нам становится ясно, что наше мнимое постоянство в действительности есть процесс непрерывных изменений. Если мы научимся наблюдать, как протекает этот процесс при жизни, не так уж трудно будет принять мысль о том, что он продолжается

¹ Традиционные описания шести царств можно найти в 5-й главе книги Гампопы «Драгоценный узор освобождения» (Гампора. *The Jewel Ornament of Liberation*. Translated by H.V. Guenther. Berkeley, Shambhala, 1971) и в 3-й главе книги Патрула Ринпоче «Слова моего совершенного Учителя» (Patrul Rinpoche. *The Words of my Perfect Teacher*. London, Harper Collins, 1994). В обеих этих книгах рассматриваются также многие другие элементы буддистского учения.

и после смерти. Наше собственное сознание — единственный объект, в действительности доступный познанию. Можно научиться видеть со всей несомненностью, как мы сами непрерывно творим собственный мир силой своего сознания и какую важную роль играют шесть миров в психологии нашей обыденной жизни. Выражаясь словами Мильтона, дух

...в себе

Обрёл своё пространство и создать

В себе из Рая—Ад и Рай из Ада

*Он может*¹.

Трунгпа Ринпоче всегда говорил о шести мирах как о состояниях сознания и подчёркивал, что очень важно понять их с этой точки зрения при жизни, пока у нас есть такая возможность. Он называл их «разновидностями заточения», «разновидностями смятения», «разновидностями безумия» и «воображаемыми мирами»². Всё это различные стратегии игры, которую, по его словам, затевает «эго» перед лицом возможности пробуждения. Они рождаются из «ядов», и когда мы позволяем какой-либо из этих сильных эмоций возобладать над другими и над всей нашей жизнью, то оказываемся в связанном с нею мире. «Яд», терзающий обитателей того или иного мира, возникает из основополагающего страха потери «эго», который может проявляться шестью характерными способами. Каждый из шести миров покоится на присвоении, жажде удержания и отказе от освобождения.

Когда мы полностью погружаемся в переживание какой-либо интенсивной эмоции, весь наш мир окрашивается в её тона; в этом свете мы видим и своё окружение, и других людей, так что отличить внутреннюю реальность от внешней становится невозможно. Когда мы счастливы, наше счастье отражается на всех окружающих: другие люди, общаясь с нами, сами становятся счастливее, а мы радуемся любой, даже самой плохой погоде и видим красоту в любом окружении, даже самом уродливом. Точно таким же образом, когда мы охвачены гневом или ненавистью, всё вокруг становится враждебным, окружающая обстановка перестаёт приносить нам радость; окружающие люди кажутся нам агрессивными, мы замечаем в них только самое дурное; и даже неодушевлённые предметы реагируют на наше дурное настроение, то и

¹ Джон Милтон. «Потерянный рай», книга первая. Рус. пер. А. Штейнберга. — Примеч. перев.

² См. прежде всего «Миф свободы» Чогьяма Трунгпы (Chogyam Trungpa. *The Myth of Freedom*. Boulder, Shambhala, 1976). Главы и рассуждения, посвященные шести мирам, можно найти и во многих других его книгах.

дело ломаясь, путаясь под ногами и вызывая несчастные случаи. Таковы известные нам из повседневной жизни примеры обитания в небесном и адском мирах. Следующие далее описания шести миров могут показаться слишком близкими к крайности: каждый мир представлен в своих самых насыщенных, интенсивных проявлениях, не смягчённых характеристиками других миров. Но мы, люди, сталкиваемся с другими мирами только в рамках своей человеческой природы; можно сказать, мы видим только тени или отражения этих миров.

Шесть миров имеют немало общего с пятью родами. В «Освобождении посредством слушания» пять мирных будд являются один за другим в течение пяти дней, и одновременно с каждым буддой возникает светящаяся цветная дорожка, ведущая к одному миров. Из сердца каждого будды исходит ослепительно яркий свет, и умершему предоставляется выбор между этим пронизывающим светом пробуждения и порождённым «ядами» более мягким, приглушённым и утешительным светом дорог, ведущих обратно в сансару. Здесь возникает очевидное затруднение: как соотнести шестичленную классификацию с пятичленной? Традиционно выделяют шестой «яд» — алчность, которая в пятичленной системе входит в категорию страсти. Обитатели ада ассоциируются с агрессией, голодные духи — с жадностью, животные — с невежеством, люди — со страстью, завистливые боги — с завистью, а боги — с гордыней. И всё же такая классификация не полностью совмещается с мандалой пяти будд, из-за чего в тексте трактата появляются необычные ассоциации, которые мы обсудим в разделах, посвящённых соответствующим мирам.

Кроме того, Тругпа Ринпоче соотносил шесть миров с шестью бардо. Живые существа во всех мирах проходят через всё бардо, но можно провести и строгие соответствия между бардо и мирами. В этой системе каждое бардо предстаёт как концентрированная сущность соответствующего мира. Состояние «промежуточности» — это своего рода крайность: мы словно стоим на краю пропасти, готовясь прыгнуть в неизвестность, и ещё не знаем, убьёт ли нас этот прыжок или выпустит на свободу. Такое состояние наступает всегда, когда достигает кульминации какое-либо интенсивное эмоциональное переживание: перед нами внезапно открывается «просвет» — врата, ведущие к пробуждению. Войти в эти врата и пробудиться от сна, приковывающего нас к миру нашего обитания, или остаться в заточении у привычного нам образа мыслей — выбор за нами.

МИР ОБИТАТЕЛЕЙ АДА

Мир обитателей ада — низший из шести миров, порождаемый предельной агрессией. Его отличают крайняя напряжённость, ограниченность и замкнутость. Все «ядовитые» эмоции вызывают привыкание: стоит нам попасться в их капкан — и нам начинает казаться, что обойтись без них мы уже не можем, что именно они придают нашему существованию смысл. Избавиться от агрессии, в известном отношении, труднее всего, так как она придаёт нам чрезвычайную уверенность в собственной правоте. Во всех своих проблемах мы виним других людей, и реагировать на эти чужие ошибки иначе, чем гневом или ненавистью, мы не можем. Дав выход агрессии, мы получаем короткую передышку, но желанного результата не достигаем. Нам хочется уничтожить весь окружающий мир — ведь он причиняет нам столько боли! Но оказывается, что мир — это всего лишь зеркало, полное наших собственных отражений. Преломляясь в нём под разными углами, наша агрессия возвращается к нам в чудовищно преувеличенном и искажённом виде, порождая ужасные галлюцинации. В итоге мы погружаемся в состояние предельной замкнутости, в котором нет ни пространства для выхода на свободу, ни времени на передышку. Вот почему во всех традициях ад помещается под землей: тяжесть земли давит на его обитателей и стискивает их со всех сторон, лишая всякой надежды на спасение.

В некоторых религиях ад представляется огненным, но в буддизме говорится о двух преисподних — огненной и холодной. Каждая разделена на восемь областей, обитатели которых подвергаются мучениям различной степени. Описания этих адов настолько ужасны, что соотнести их с обыденной жизнью не так-то просто. Пребывая в мире людей, мы воспринимаем лишь слабые отблески других миров, просочившиеся сквозь фильтр нашей человеческой природы. Но каким бы чудовищным ни казался нам адский мир, связанное с ним состояние людям отлично известно. Мы часто сталкиваемся с такими его внешними проявлениями, как войны, терроризм, пытки или садизм, но все эти образы ада на земле — лишь проекции того ада, что царит в человеческом сердце.

Атмосфера огненных адов — жгучая ненависть и раскалённый гнев. Мы готовы сжечь весь мир силой своей ярости, но жжём лишь самих себя. Преисполнившись жажды мести, мы стремимся устрашить своего врага и лишить его воли, но вместо этого кошмары преследуют нас самих во сне и наяву. Человек, пребывающий в этом состоянии сознания, нередко не замечает собственной агрессивности и не осознаёт, как она отражается на окружающих; ему кажется, что страдает только он один, что именно он —

жертва чужой враждебности. На любой его поступок мир отвечает такой же ненавистью, какая пылает в его собственном сердце. Кажется, сами стихии обратились против него: почва обернулась раскалённым докрасна железом, реки — расплавленным металлом, воздух — удушающим и жгучим ветром. Спасения нет нигде.

Обитатели первого из восьми ярусов огненной преисподней сражаются между собой и убивают друг друга снова и снова. Нечто похожее мы иногда встречаем и в нашей жизни, когда человеку повсюду чудятся враги и слепая злоба заставляет его наносить удары во всех направлениях. С каждым следующим ярусом кошмарные видения становятся всё причудливей, доходя до невысказанных крайностей. Обитателей этих областей непрерывно терзают слуги Ямы — бога смерти, и на каждом следующем ярусе мучения становятся всё ужаснее. Но эти палачи — не самостоятельные существа, вроде чертей западной традиции, а проекции сознания, пожираемого ненавистью. Кроме тех, кто страдает в этой преисподней, других живых существ в ней нет. Чем сильнее жажда присвоения, тем ярче эти проекции, так что внешние обстоятельства полностью определяются внутренним состоянием.

В традиционных описаниях ярусы преисподней представляются как прилегающие друг к другу концентрические окружности, в центре которых находится самый нижний, самый ужасный из горячих адов. Там набитые раскалёнными углями рвы соседствуют с болотами, полными гниющих трупов, широкие дороги, вымощенные лезвиями, тянутся мимо лесов, где на деревьях вместо листьев — острые клинки и шипы, а реки бурлят кипятком. Издали кажется, будто по этим рекам можно выбраться из преисподней, и при виде их у страдальца, отпущенного наконец на свободу, пробуждаются надежда и радость. Но избавиться от жажды присвоения, ввергшей его в самую глубокую область ада, нелегко. Пускаясь в обратный путь по ярусам преисподней, существо раз за разом переживает одни и те же кошмары и погружается в страдания вновь и вновь, не в силах освободиться от снедающего его «яда».

Другой тип ненависти — ледяная злоба, подавленная или поставленная под жёсткий контроль, и исполненная гордыни, горечи и негодования, — ведёт в холодную преисподнюю. Человек, обуянный ненавистью в такой форме, не враждует с другими людьми открыто, а пытается уничтожить их ледяным презрением. Но в результате застывает только его собственное сердце, и человек начинает взирать на мир холодным взором ненавистника. Такой «замороженный» мир — это тоже ад, ад отчаяния, депрессии и злобы, направленной, в конечном счёте, на себя самого и корнящейся в ненависти к себе. Преисполнившись отвращения к себе, человек уже не представляет, как он может измениться к лучшему. Он

словно превращается в ледяной столп; холод ненависти сковывает его; он не в силах ни выразить своих чувств, ни ответить на чувства других людей. Палачей в ледяном аду нет: существо, оказавшееся здесь, заточено в полном одиночестве. От чудовищного холода обнажённые тела страдальцев лопаются и покрываются язвами, подобными красным и синим цветкам лотоса, от которых и происходят названия некоторых областей ледяной преисподней. Как и в огненном аду, здесь царит ощущение несвободы и замкнутого пространства. Земля подобна холодному железу; вода застыла и обратилась в лёд; ветер режет острыми мечами. Всё вокруг твёрдое, жёсткое и острое. Обитателя холодного ада окружают ледяные стены, собственные отражения обступают его со всех сторон, и собственный голос возвращается к нему эхом.

Наконец, существуют призрачные ады, пребывание в которых длится гораздо меньше. Ады такого рода встречаются на земле повсеместно. Существо может оказаться заточенным в камне, дереве или озере, в огне или во льду, в любом неодушевленном предмете. Страдания таких существ считаются результатом единичных действий или действий, совершённых за время одного воплощения, а не плодом долго накапливавшейся негативной кармы. Это представление, как и образ огненного ада, встречается не только в буддизме: многим народам Востока и Запада известны легенды о заточенных таким образом духах (наподобие Ариэля из шекспировской «Бури», которого затем освободил волшебник Просперо).

С агрессией связана приверженность извращённой логике, посредством которой человек всегда ухитряется оправдать себя и возложить вину на других. Убеждённости в том, что в наших страданиях повинны только внешние обстоятельства, становится настолько глубокой, что отказаться от неё кажется уже невозможным. Другие люди причиняют нам зло, — рассуждаем мы, — но спускать им это с рук нельзя: иначе они станут обращаться с нами ещё хуже, и мы возненавидим их навсегда и никогда больше не будем счастливы. Сделанного не воротишь, и мы не должны забывать об этом, не должны прощать. И вот мы исторгаем пламя жгучей ненависти, и оно возвращается к нам, отразившись от небес и земли. Мы выпускаем волны холодной ненависти, и весь мир превращается для нас в ледяной ад.

Считается, что пребывание в адских мирах длится миллионы и миллионы лет по земному счёту. Агрессия порождает среду абсолютной несвободы, в которой мы чувствуем себя заточенными на веки вечные; надежда покидает нас, и нам кажется, что мы уже никогда не вырвемся из этой ловушки. Человеку, переживающему глубокое горе, кажется, что время почти не движется, — или, точнее, время теряет для него всякий

смысл. Прошлое и будущее исчезают, остаётся только невыносимое настоящее, растянувшееся в вечность. Но привязанность живых существ к своей ложной индивидуальности так сильна, что может показаться неистребимой. Существо мечтает умереть и положить конец своим страданиям, но не может; его режут на части снова и снова, но оно неизменно оживает.

И всё-таки последствиям большинства дурных поступков рано или поздно приходит конец. Постепенно в потоке сознания вырастают семена добра, и у обитателя ада пробуждается раскаяние или сочувствие к товарищу по несчастьям. Даже крохотного проблеска сострадания достаточно, чтобы положить начало пути, который в конце концов приведёт к перерождению в одном из высших миров.

В каждом из шести миров Будда проявляется в форме, наиболее подходящей для общения с обитателями этого мира. В преисподней он принимает облик Дхармараджи — Царя Дхармы, как иногда называют Яму, Владыку Смерти. Согласно индийскому мифу, Яма был первым существом, перешагнувшим рубеж смерти. Поэтому он и стал проводником и судьёй всех умерших. В ипостаси Дхармараджи его изображают чёрным или темнокожим; в одной руке он держит сосуд с водой, а в другой — с огнём, с помощью которых он облегчает страдания существ, мучающихся в огненном и ледяном адах. Изыскам и тонкостям здесь не место: муки обитателей ада так ужасны, что помочь им может только прямая противоположность терзающего их «яда». Только после этого сердца их могут открыться учению Будды. На более глубоком уровне одновременная демонстрация огня и воды напоминает о чувстве контраста, которого начисто лишены обитатели ада. Они заточены в своих мучениях, потому что убеждены в их реальности; всё их существование свелось к огню или льду. Увидев в руках Будды огонь и воду одновременно, обитатель ада может хоть на мгновение усомниться в абсолютной реальности своего состояния: быть может, существует и нечто иное?

В «Освобождении посредством слушания» путь, ведущий в адские миры, появляется одновременно с Акшобхьей, буддой рода Ваджра, преображающим в амриту яд агрессии. Может показаться, что невероятная тяжесть негативной кармы, увлекающей существо в тот низший мир, не имеет ничего общего с пробужденными качествами Ваджры. Однако возможность прозрения и обретения ясности присутствует и в адских мирах. Всякий проблеск пробуждения связан с бардо, с чувством «разрыва», с утратой уверенности и определённости. Как область, в которой жажда присвоения и несвобода принимают крайние формы, адский мир ассоциируется с бардо умирания, когда растворяются все

элементы и составные части «я». Обитатели ада отождествились с агрессией настолько тесно, что отказ от неё представляется им подобным смерти. Поэтому бардо умирания — это высшая точка пребывания в адском мире, самое напряжённое из возможных здесь переживаний. В этот момент предельной напряжённости между двумя полюсами возникает внезапная возможность прозреть нечто высшее, чем крайности сансарического существования и исчезновения «я».

МИР ГОЛОДНЫХ ДУХОВ

Мир голодных духов — это состояние крайней неудовлетворённости и невозможности осуществить свои желания. Страдания здесь не столь мучительны, как в мире обитателей ада (по крайней мере, голодные духи избавлены от ощущений абсолютной стеснённости и несвободы), но всё же очень сильны, ибо тяжесть негативных действий, повлёкших за собой перерождение в этом состоянии, велика.

Собственно «духи» — лишь один из множества классов существ, обитающих в этом мире. На санскрите существо этого класса называется претя, что означает просто «покойник». Первоначально «пре-той» называли дух умершего, над которым не совершили положенных погребальных обрядов и который из-за этого не может продолжить путь к месту своего перерождения или освобождения.

Он остаётся на кладбище или на площадке для кремаций, дожидаясь ритуальных подношений, которые освободят его. В несколько ином свете сущность прет представляет более поздний индийский миф, повествующий о боге Брахме, олицетворении творческой энергии желания. Силой мысли Брахма сотворил дочь — первую в мире женщину, и тотчас возжелал её, повинувшись побуждению своей природной сущности. Но, будучи также воплощением блага, истины и чистоты, он попытался побороть в себе это желание. Из капель пота, которыми покрылось его тело в этой напряжённой внутренней борьбе, возникли преты. В других вариантах мифа рассказывается о рождении других странных существ из осадка желания или гнева, преодолённых, но не уничтоженных без остатка. Иными словами, желание и гнев всегда порождают кармические последствия — духов, которые будут преследовать нас, пока мы не изживём эти последствия.

Термин «голодные духи» происходит от тибетского перевода этого

санскритского слова (тиб. *yi dvags*)¹ и представляется мне весьма удачным, так как содержит в себе главную характеристику этого класса существ. В английском языке словом «дух» (*ghost*) обычно обозначается душа покойника, «застрявшая» между земной и загробной жизнью (подобно индийскому прете в первоначальном значении этого слова), поэтому следует помнить, что мир прет в буддизме — это не промежуточное состояние, а новая жизнь, новое перерождение. Но в остальном наше представление о духах достаточно хорошо согласуется с психологией буддийского мира прет. Все духи так или иначе голодны и не удовлетворены, они бесцельно блуждают в поисках того, что удовлетворило бы их жажду, и мучат других своими ненасытными желаниями.

Другой класс существ, обитающих в этом мире, — *гандхарвы*, таинственные сверхъестественные персонажи индийских мифов, связанные с луной и обладающие странной властью над женщинами. Они питаются только запахом благовоний и являются искуснейшими врачевателями, музыкантами и любовниками. Возможно, отождествление гандхарвов с духами умерших, ищущих чрево для нового перерождения, возникло именно из-за этих ассоциаций с женщинами. Сознание умершего, пребывающего в бардо существования, тоже называется «гандхарвой», и мир голодных духов соотносится именно с бардо существования. Гандхарвы в этом бардо пребывают вне контекста шести миров, ибо они ещё не переродились. Но если они пробудут в нём слишком долго, не входя в чрево, то в конце концов могут стать голодными духами в полном смысле этого слова.

В мире голодных духов обитают самые разнообразные существа — в сущности, почти все персонажи индийской мифологии, которых нельзя безоговорочно причислить к людям, животным или богам. Выделяется класс голодных духов, похожих на привидения западной традиции. Они блуждают около площадок для кремаций и в безлюдных местах; некоторые из них способны вселяться в трупы и возвращать им подобие жизни²; многие зловредны и порочны, причиняют вред другим живым существам, насылая несчастья, болезни и безумие. Некоторые из этих духов претерпели насильственную смерть и до сих пор не могут

¹ См. *Сарат Чандра Дас. «Тибетско-английский словарь»* (Sarat Chandra Das. *A Tibetan-English Dictionary*, p. 1132).

² Духам этого класса, так называемым *веталам*, посвящено замечательное собрание сказок на санскрите. Подборка из него приводится в книге Генриха Циммера «Царь и труп» (Heinrich Zimmer. *The King and the Corpse*. New York, Bollingen Foundation, 1948), а полный перевод содержится в книге Шивадасы «Двадцать пять сказок духа» (Sivadasa. *The Five-and-Twenty Tales of the Genie*. New Delhi, Penguin, 1995).

оправиться от боли и страха; другие вредят из желания отомстить за те страдания, которые перенесли в прошлых жизнях (таковы, к примеру, духи женского пола, вредящие детям и беременным женщинам).

Существует также весьма многочисленный класс вредоносных сущностей, вызывающих телесные и душевные заболевания. В тибетской медицине их нередко называют демонами и при диагностике и лечении болезней уделяют им большое внимание¹. Между этими болезнетворными сущностями и их жертвами обязательно существует некая кармическая связь, тянущаяся из прошлого. Подобные связи могут возникать на основе мощной эмоциональной энергии или какой-либо фиксации, обретшей самостоятельную жизнь, а могут и порождаться страданиями, которые одно существо когда-то причинило другому.

Ещё одна разновидность демонов — *ракшасы*, плотоядные и кровожадные духи ночи. Ракшасов описывают как гигантских злобных чудовищ, исполненных алчности и похоти; это воплощённые силы зла, подобные демонам западной традиции. Там, где в переводах буддийских текстов говорится о богах и демонах, под последними обыкновенно имеются в виду ракшасы. Трунгпа Ринпоче говорил, что демоны олицетворяют всё, от чего нам хотелось бы избавиться, а боги и богини — всё, что мы хотели бы привлечь в свою жизнь. Но некоторые ракшасы стоят на более высоком уровне, ближе к второстепенным божествам или завистливым богам, и к этому классу принадлежит немало существ, не столь вредоносных и мятущихся, как голодные духи низшего уровня.

Иные из них наделены великим могуществом, которое могут обращать во благо, если захотят; но и они одержимы эгоистическими желаниями, а потому коварны и непредсказуемы.

Местные тибетские предания о сверхъестественных существах тесно переплелись с индийскими, как происходило и в других областях распространения буддизма. Ничто не мешает и нам представить по примеру тибетцев, что мир голодных духов населён всевозможными существами «маленького народца», фигурирующими в западных легендах: гномами и гоблинами, великанами, вампирами и всеми «призраками, и упырями, и длинноногими тварями, и всякой тварью, скачущей в ночи»².

Все эти бесчисленные духи обитают на земле и под землей, в море и в воздушных просторах. Они, как мы видим, весьма многообразны, однако

¹ Превосходный источник сведений по этой теме — книга Терри Клиффорда «Медицина и психиатрия в традиции тибетского буддизма» (Terry Clifford. *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry*. Wellingborough, Aquarian Press, 1984).

² Старинное шотландское заклятье: «От призраков, и упырей, и длинноногих тварей, и всякой твари, скачущей в ночи, нас защити, Господь!» — *Примеч. перев.*

для всех голодных духов в традиции принято стандартное изображение, в своём роде карикатурное и отражающее основное свойство их натуры — голод. У них крошечные рты, длинные тощие шеи и огромные вздутые животы, символизирующие не только крайнюю степень голода, но и жадность.

Неспособность утолить голод проявляется у голодных духов по-разному, в зависимости от того, что именно они воспринимают в искажённом свете: внешний мир, своё внутреннее состояние или же и то, и другое.

В первом случае духи тщетно рыщут в поисках пищи и питья. Одни словно бы видят пищу вдалеке, но стоит им приблизиться, как мираж исчезает. Другие садятся за накрытый стол, но стоит им прикоснуться к пище, как появляются чудовищные стражи и гонят их прочь.

Голодным духам второй категории пища и питье доступны, но рот и глотка у них такие маленькие, а желудок такой огромный, что им никогда не удаётся съесть и малой доли того, что могло бы их насытить. Своими длинными цепкими пальцами они лихорадочно хватают и тащат в рот всё, что подвернётся под руку, но муки голода терзают их всё сильнее и сильнее.

Голодные духи третьей группы подвержены разнообразным внешним и внутренним галлюцинациям, не позволяющим извлекать из пищи пользу. Одних пища и питье жгут изнутри огнём; у других они превращаются во рту в отвратительные вещества (кровь, гной, мочу) или несъедобные предметы (железо, солому); третьи вынуждены глотать собственную плоть.

Господствующее в этом мире субъективное переживание — всепоглощающее ощущение нехватки, чувство нищеты в сочетании с алчностью. Парадокс в том, что голодные духи окружены богатством и роскошью: у них есть всё, чего они только могут пожелать, но голод не даёт им насладиться этим изобилием. У них чрезвычайно силён инстинкт самосохранения, не позволяющий расслабиться и испытать чувство свободы и открытости. Голодные духи одержимы удовлетворением своих потребностей, а потому не способны ни сопереживать другим страдающим существам, ни проявлять хотя бы зачатки щедрости. К рождению в таких условиях приводят исключительная алчность, скупость и скардность.

Отличительные черты мира голодных духов можно обнаружить во всех областях человеческой жизни: материальной и эмоциональной, интеллектуальной и духовной. Они не имеют никакого отношения к внешним условиям жизни: склад ума, типичный для голодного духа, может быть и у миллиардера. Люди, которые нажили состояние, трясась

над каждым грошом, зачастую не способны наслаждаться своим богатством по-настоящему: они всё время стремятся увеличить его и боятся потерять. Другие проявления этой тенденции в материальном мире — избыточное потребление и навязчивая страсть к коллекционированию. Поначалу приобретение желанных предметов доставляет удовольствие, но какое-то время спустя покупки превращаются в самоцель. Подлинного удовлетворения они больше не приносят — напротив, только возбуждают голод. Одежда без дела пылится в шкафах, а коллекция прекрасных произведений искусства томится под замком, не радуя даже глаз самого коллекционера.

Многие из нас с жадностью голодных духов поглощают ощущения, хотя такую привычку отследить и опознать труднее: ведь ощущения так эфемерны и мимолётны, почти что абстрактны! Такова, например, охватывающая нас временами страсть к красоте: упиваясь сочностью красок или ароматом цветка, мы глубоко вдыхаем, как будто пытаемся закрепить ощущение, вобрать его в себя и овладеть им всецело.

Столь же ненасытны голодные духи и в эмоциональной сфере. Встречаются такие люди, которые изо всех сил стремятся завязать дружбу с каждым новым знакомым, затем какое-то время требуют к себе безраздельного внимания, но довольно быстро теряют интерес и переходят к новому увлечению. Другие переживают столь же быстротечные любовные увлечения и никак не могут найти подходящего партнёра и успокоиться. Тип «вечного студента», постоянно стремящегося к новой информации, но не применяющего свои знания на практике, — образец голодного духа в сфере идей. В духовной сфере та же тенденция проявляется у людей, которые беспрестанно примеряют на себя всевозможные пути духовного развития, но так и не решаются остановиться на чём-то одном. Во всех этих случаях поиск, надежда и ожидание оказываются важнее достижения. Тругпа Ринпоче говорил, что к миру голодных духов принадлежит, в сущности, любой процесс обучения и любая разновидность голода, будь то стремление к знанию, опыту или даже просветлению.

Различные психологические проявления мира голодных духов можно соотнести с традиционными тремя категориями искажённого восприятия. Некоторым людям кажется, что они станут совершенно счастливы, если найдут идеальное место жительства или место работы. Они подобны тем голодным духам, которые никак не могут найти себе пищу или для которых она оказывается миражом. К той же категории относится вечный поиск любви или совершенства. Голодные духи, которых отгоняют от накрытого стола чудовищные стражи, подобны тем людям, которые в глубине души не считают себя достойными искомой цели. В

действительности им никто не мешает, но они сами измышляют всевозможные препятствия на пути к исполнению своих желаний.

Люди, не сталкивающиеся с внешними препятствиями, но и не получающие никакой выгоды от своих приобретений, подобны духам с огромными животами и крошечными ртами. Они покупают и накапливают всевозможные вещи, которые не приносят им ни пользы, ни удовольствия. Они поглощают гигантские объёмы информации, но не могут её переварить. Пытаясь сохранить какое-то впечатление на будущее, мы не даём себе вкусить его в полной мере в настоящий момент. Студент, торопящийся записать слова лектора, не успевает вникнуть в их смысл, а турист, деловито фотографирующий прекрасные виды, не успевает насладиться живой реальностью разворачивающейся перед ним сцены. Всё, что мы воспринимаем органами чувств, есть пища для всего нашего существа, но для того чтобы пища приносила нам пользу, она должна усваиваться полностью и правильно.

Не выполняя своей истинной функции, то есть не обеспечивая питание организму, пища причиняет только вред. Эту ситуацию и олицетворяет собой третья категория голодных духов. Если желание становится самоцелью, то, получив желаемое, мы тотчас теряем к нему интерес или вдруг понимаем, что оно нам не нужно, что на самом деле мы хотели чего-то совсем другого. Так пища во рту голодного духа обращается в солому. Иногда достигнутая цель оборачивается тяжким бременем, подобным железной глыбе, а иногда даже начинает казаться тошнотворной и отвратительной, как гной. Если мы будем злоупотреблять дарами и возможностями, которые предлагает нам жизнь, оскверняя их жадностью и скупостью, то в конце концов можем почувствовать себя обманутыми; мы дойдём до грани отчаяния, и горечь разочарования станет жечь нас изнутри. Чаще всего такое случается в духовной сфере. Для того, кто следует духовным путём с установкой на присвоение — то есть, по выражению Тругпы Ринпоче, погряз в духовном материализме, — всякое вновь приобретённое знание может обернуться препятствием на пути к истинному пониманию.

Кредо голодного духа — «всё бери, ничего не отдавай». Голодный дух использует людей и ситуации в своих интересах и воспринимает всё и вся только как объекты потребления. В сказках духи наделяются способностью вытягивать всё тепло из окружающего пространства. Человек, пребывающий в состоянии сознания голодного духа, высасывает энергию из других живых существ, оставляя их истощёнными и опустошёнными. Сколько ему ни давай, он требует ещё и ещё.

Мир голодных духов связан с родами Падма и Ратна. В «Освобождении посредством слушания» он соотносится с Амиабхой — буддой рода

Падма. Путь, ведущий к нему, описывается как «порождённый страстью и скаредностью» и «взросший на великой страсти». Такие эмоции, как страсть, желание и жадность, обычно считаются характеристиками Падмы. Однако Трунгпа Ринпоче соотносит мир голодных духов с родом Ратна. В текстах «Сотня преклонений» и «Практика дхармы»¹, входящих в тот же цикл, что и «Освобождение посредством слушания», причинами перерождения в мире голодных духов называются только скаредность и корыстолюбие. А эти качества, будучи оборотной стороной щедрости и расточительности, соответствуют психологии Ратны. Из «ядов» с Ратной обычно ассоциируется гордыня, но в данном случае место гордости своим богатством занимает извращённая гордость чувством недостатчи, неразрывно связанным со страхом нищеты. Это бездонная пропасть, жаждущая, чтобы её заполнили.

Будда, являющийся в мире голодных духов, носит имя Джвала-мукха — «Пламенноустый». Красный цвет его одеяния связывает его с родом Падма. Этот будда сияет безграничным светом Амиабхи, неистощимым теплом и неисчерпаемым состраданием. В руках его сосуд божественного нектара, удовлетворяющего любую нужду. Но этот дар совершенной пищи, раз и навсегда способной утолить голод, ставит духов перед предельной для них дилеммой: приняв этот дар, они прекратят своё существование в качестве голодных духов.

Выбор такого рода — выбор между надеждой и страхом, между присвоением и непривязанностью — отличительная черта бардо существования. Как показано на схеме колеса жизни, в основе существования лежит присвоение; голодный дух вечно ищет чего-то нового, жадно стремясь к новой жизни, но страшась потерять старую. «Просвет» этого бардо — мимолётная возможность отказаться от обеих крайностей: и от надежды, и от страха.

МИР ЖИВОТНЫХ

Мир животных — единственный из миров (не считая нашего собственного), обитатели которого доступны нашему наблюдению. На его примере становится очевидно, что традиционные описания призваны не столько представить полную и буквальную картину жизни в том или ином

¹ Тибетские названия — «*brgya phyag sdiḡ sgrīb rang grol zhes bya ba bar do thos grol gyi cha lag*» и «*chos spyod bag chags zhes bya ba bar do thos grol gyi cha lag*» соответственно.

мире, сколько выявить основополагающее эмоциональное качество каждого из этих типов существования. Животный мир невероятно разнообразен и охватывает собою несметное множество форм жизни, каждой из которых присущ свой особый тип поведения/Внимательно наблюдая за животными, особенно одомашненными, мы заметим, что в тех или иных ситуациях они проявляют свойства каждого из шести миров в рамках своего собственного типа сознания. Но при этом все их переживания проникнуты «ядом» невежества, смятения и заблуждения. Повествуя о перерождении в мире животных, «Освобождение посредством слушания» предостерегает, что здесь существо «падёт в животный мир невежества и испытает невыносимые муки тупости, немоты и рабства».

С точки зрения христианина или даже неверующего человека, воспитанного в традиции западной культуры, животные — невинные существа, которые не отвечают за свои действия, ибо не ведают различия между добром и злом. По той же причине считается, что они якобы стоят ниже человека и не имеют души. Буддисты подходят к этому вопросу совершенно по-иному. Согласно буддийским воззрениям, все разумные существа во всех шести мирах обладают природой будды. Но поскольку невежество не позволяет им распознать собственную истинную природу, все они в равной мере подвластны закону кармы, а закон кармы — это всего-навсего закон причины и следствия. Так как всё подвержено переменам и ничто не остаётся постоянным, рано или поздно каждое существо переродится в более благоприятных условиях. Точно так же каждое существо уже не раз перерождалось в каждом из шести миров. Миры животных, голодных духов и обитателей ада называются «низшими» потому, что к перерождению в них приводит преобладание негативной кармы; кроме того, вырваться из них очень трудно, потому что негативная карма склонна замыкаться в порочный круг самовоспроизводства. Муки только усиливают в обитателях ада гнев и ненависть, а бушевавшее голодных духов чувство нехватки только разжигает в них алчность. Схожим образом, страдания, выпадающие на долю животных, только погружают их в неведение всё глубже и глубже.

Животным присущ своеобразный разум, соответствующий условиям их существования. Они действуют инстинктивно и непосредственно, не ведая сомнений и колебаний; они обладают чрезвычайно острыми чувствами и реагируют на стимулы, выходящие за рамки нашего восприятия, а подчас даже проявляют экстрасенсорные способности; они наделены великолепными физическими данными и координацией. Но интеллектуальные и аналитические способности у них недоразвиты. Они не способны задаваться вопросами о природе своего существования и анализировать собственные действия. Они просто проживают свою жизнь,

полностью отдаваясь текущему моменту и полностью замкнувшись на самих себе.

Психолог, вероятно, сказал бы, что животные лишены самосознания, но буддист скажет, что они, напротив, сознают только самих себя. Животное воспринимает мир только в непосредственной связи с самим собой; мир значим для животного лишь постольку, поскольку воздействует на него и вызывает у него те или иные реакции. Несомненно, что в практическом смысле оно осознаёт различие между «я» и «другим», но «другой» существует для него не сам по себе, а только в связи с «я». Именно это в буддизме и называется «заблуждением». «Заблуждаться» — значит творить свой мирок, отгороженный от окружающего мира, замыкаться в коконе индивидуального существования. Такой мирок подобен миру сновидений, все объекты которого порождены самим сновидцем. Поэтому мир животных соотносится с бардо сна.

Почти все действия животного направлены на немедленное удовлетворение его потребностей. В стремлении к своим целям животные невероятно терпеливы, настойчивы и упорны; они инстинктивно пользуются любым представляющимся случаем и не беспокоятся о том, как это скажется впоследствии на них самих или на ком-то другом. Это происходит лишь из-за того, что кругозор их ограничен: узкий мирок животного сводится к индивидуальному выживанию и продолжению вида.

Борьба за выживание — источник многих страданий, выпадающих на долю животного. В дикой природе животные либо убивают других, чтобы выжить, либо сами становятся жертвами. Животным, служащим добычей для хищников, приходится постоянно опасаться за свою жизнь; они не могут расслабиться ни на мгновение. Хищники истощают свои силы в погоне за добычей, а травоядные животные проводят в поисках пищи всё время, отведённое им для бодрствования. И те, и другие всецело зависят от климатических и прочих условий среды своего обитания. В результате петля эгоцентрического заблуждения затягивается всё туже и туже, и животное раз за разом перерождается всё в том же мире, а если оно вдобавок накопит карму жадности или агрессии, то может в конце концов попасть в мир голодных духов или адский мир. Но больше всего животные страдают от рук человека. Зачастую уступая животным в силе и ловкости, мы, тем не менее, потому с успехом охотимся на них и убиваем их, уничтожаем среду их обитания, поработаем их и безжалостно эксплуатируем. Всё это возможно лишь потому, что мы превосходим их в интеллекте. Только поэтому нам удаётся ловить животных и ставить их в зависимость от себя.

Мир животных очень близок миру людей. Большую часть своей обыденной жизни люди проводят в животном состоянии сознания,

принимая всё происходящее с ними как данность, пребывая в полусне, не прикладывая ни к чему умственных усилий и не пробуждаясь к духовному осознанию. И таким способом вполне можно прожить жизнь в довольстве и материальном благоденствии. Как правило, люди с ярко выраженными чертами животного сознания консервативны, солидны, серьёзны и исполнительны, обладают чёткой системой ценностей и сильным чувством иерархии. Зачастую из них получаются прекрасные родители и надёжные столпы общества. Они глубоко преданы семье и своему коллективу, но к посторонним относятся с крайним недоверием, что нередко ведёт к шовинизму, расизму или религиозной нетерпимости. «Права моя страна или нет — неважно; главное — моя»; «что годилось для моих родителей, сгодится и для меня», — таковы образцы типичных для них рассуждений. Эти люди держатся стереотипов и с лёгкостью подхватывают чужие мнения, так как не желают размышлять над серьёзными проблемами самостоятельно. Они ценят честный и упорный труд, но особым честолюбием не отличаются; им удобнее находиться в подчинении, чем принимать на себя ответственность, сопряжённую с руководящей должностью. В животном состоянии сознания можно исполнять даже умственную работу: к примеру, человек может получить превосходное образование и усвоить массу знаний, но для творческого и новаторского применения этих знаний ему не хватит воображения.

Выражением животного сознания является всякая форма поведения, которую можно определить как инстинктивную, машинную или привычную. Животные привержены неизменному распорядку жизни и впадают в беспокойство, если он нарушается. Жизнь их вращается вокруг питания, сна, секса и выживания. Над ними постоянно тяготеют ограниченность и узость кругозора. Их раздражает и пугает всё новое и неизвестное. Человек с животным складом ума реалистичен и практичен, но равнодушен к красоте. Он не может взглянуть на себя со стороны, а следовательно, ему недоступна ирония и не присуще стремление к самопознанию. Он абсолютно серьёзен и искренен, но не выносит насмешек над собой и критики в свой адрес. За счёт своего невежества и легковерия он склонен попадать под влияние общества, религиозных догм, стандартов образования и рекламных лозунгов.

Утверждая, будто какой-нибудь человек ведёт себя «как животное», мы, как правило, имеем в виду, что он либо крайне агрессивен и жесток, либо прозорлив и жаден до удовольствий. Однако в действительности эти качества связаны не столько с животным миром, сколько с мирами обитателей ада и голодных духов. Характеристики мира животных — заблуждение и бессознательность. Животное действует инстинктивно, по привычке, и все его действия несут на себе печать бездумного невежества.

Мир животных имеет много общего с качествами рода Будда и обычно соотносится именно с ним. Но в «Освобождении посредством слушания» он не связывается ни с одним из пяти родов. При явлениях пяти будд один из шести миров неизбежно должен быть пропущен, так что путь, ведущий в мир животных, появляется позже и сопровождается явлением другой ипостаси пробужденного сознания — видением пяти видьядхар, олицетворяющих принципы осознания, общения, разума и глубинного прозрения, то есть окончательное преобразование нашей животной природы.

Будда, являющийся в животном мире, носит имя Дхрувасимха — «Непоколебимый лев» (ведь именно лев считается царём зверей). Цвет его — синий, один из двух цветов, соотносящихся с родом Будда. В руках у него — священное писание. В буддийской традиции писание символизирует всю дхарму в целом, как устную, так и писаную. Проповедовать дхарму можно различными способами, и Дхрувасимха, разумеется, мог бы общаться с животными на интуитивном уровне; но в том, что он преподносит её своим подопечным в виде книги, заключается важный смысл. Возникновение языка — это переломный момент в эволюции сознания, ибо развитие мышления идёт рука об руку с развитием способности выражать свои мысли. Дар речи символизирует высший интеллект, который должен пробудиться для того, чтобы животная природа освободилась из узилища самодостаточного эгоцентрического существования, схожего с бардо сна. Как показать пребывающим в животном состоянии сознания, что они спят и что псе происходящее с ними — не более чем сон? Увидев книгу дхармы в руке будды, они на мгновение заглядывают в иной мир и лишаются привычной почвы под ногами. «Бодрствую я или сплю? — спрашивают они себя. — Реальная ли это жизнь? Или всего лишь состояние заблуждения?»

МИР ЛЮДЕЙ

Согласно древнеиндийским космологическим представлениям, четыре расы людей обитают на четырёх так называемых «континентах» (буквально — «островах»), расположенных к северу, югу, востоку и западу от горы Меру — оси нашего мироздания. Родина нашей расы — южный «континент», Джамбудвипа («Остров розовых яблок»). Первоначально Джамбудвипу отождествляли только с Индией или Южной Азией, но в наши дни её нередко соотносят со всей планетой Земля.

Рассматривая мир людей, следует иметь в виду, что мы не пытаемся

описать всё многообразие человеческого существования, а ищем те качества, которые отличают его от остальных пяти миров. На психологическом уровне мы, люди, в ходе повседневной жизни переживаем состояния, характерные для всех шести миров, но все эти переживания проходят через призму специфически человеческого мировосприятия. Традиционно мир людей соотносится с родом Падма, хотя «Освобождение посредством слушания» ставит ему в соответствие род Ратна. На самом деле мир людей, как и мир голодных духов, тесно связан с обоими этими родами, но по качеству принципиально отличается от мира голодных духов.

Род Падма олицетворяет преображение и очищение страстей и желаний. Относящиеся к этому роду будда Амитабха и бодхисаттва Авалокитешвара — две манифестации просветления, более прочих любимые и чтимые на всех территориях распространения буддизма. Из этого явствует, что человеческому разуму свойственна глубокая симпатия ко всему, что символизирует собою Падма.

Трунгпа Ринпоче описывал мир людей как квинтэссенцию общения и взаимодействия, которые, в свою очередь, представляют собой сущность страсти. Сопоставление с другими мирами подтверждает его правоту. У животных интеллект недостаточно развит для полноценного общения; голодные духи и обитатели ада слишком поглощены своими страданиями; боги и завистливые боги наделены разумом, превосходящим человеческий, но при этом полностью замкнуты на своих собственных заботах. И только люди любознательны и эмоциональны, подвержены сторонним влияниям и жаждут общения и взаимодействия. Кроме того, им присущи творческие устремления и идеалистическая тяга к совершенству. Люди отчаянно стараются познать, вовлечь в сферу своего влияния и поставить под контроль всё, что только можно. Научные исследования — это, по существу, страсть к познанию, а художественное творчество — страсть к самовыражению. Страстная жажда общения, любознательность и творческий порыв от начала времён служили движущими силами человеческой эволюции.

Именно эти качества, с буддийской точки зрения, и придают человеческой жизни особую ценность. Человеческая жизнь именуется «драгоценной», ибо из всех шести миров именно в мире людей открываются самые благоприятные возможности для следования дхарме и достижения просветления. В данном случае речь идёт о физическом воплощении в виде человека, а не о временном состоянии сознания, соответствующем миру людей. Человек приходит в этот мир со страстным желанием отыскать смысл существования и достичь совершенства и с инстинктивной тягой к общению и взаимодействию с другими

существами. Все эти качества помогают нам воспринять учение дхармы и распахнуть сознание навстречу просветлению.

Если страсть становится навязчивой, она вырождается в жажду присвоения, алчность и похоть, что влечёт за собой тяжелейшие из страданий, которым подвержены обитатели мира людей: страдания, порождаемые утратой и неспособностью удержать то, что мы любим; страдания, связанные с невозможностью достичь желаемого и необходимостью терпеть то, что нам неприятно; и, наконец, страдания, сопряжённые с болью и смертью, — последствия привязанности к телу и к идее «я».

Однако в «Освобождении посредством слушания» путь, ведущий в мир людей, появляется одновременно с видением Ратнасамбхавы — будды рода Ратна, и описывается как «взросший на великой гордыне». А в «Сотне преклонений» и «Практике дхармы» мир людей ассоциируется со страстью. Интересен сам факт, что в традиции проводятся оба эти соотнесения. Как говорилось в разделе, посвящённом миру голодных духов, характеристики Падмы и Ратны тесно связаны между собой. Но если в мире голодных духов страсть проникнута невероятной алчностью, а гордыня сочетается со скупостью и эгоизмом, то в мире людей гордыня проявляется в более позитивной и открытой форме, не столько препятствуя взаимодействию между людьми, сколько, напротив, питаясь энергией общения. Символ рода Ратна, чудесный драгоценный камень, исполняющий всё желания, можно, таким образом, рассматривать как естественное дополнение к основному качеству рода Падма — желанию.

Однако при этом Тругпа Ринпоче однажды заметил, что «миру людей гордыня, видимо, присуща в меньшей степени, чем любому другому миру»¹. Он пояснил, что под гордыней здесь понимает самодовольство и самоуспокоенность. В целом, человеку не свойственно останавливаться на достигнутом и долго почивать на лаврах; напротив, он склонен вечно стремиться к чему-то новому. В природе человека заложена неутолимая тяга к поиску новизны, не позволяющая нам увязнуть в накатанной колее и помогающая открыто встречать новые возможности и воспринимать духовные учения.

Однако гордыня может проявляться и в других формах. Она с лёгкостью оборачивается высокомерием и заносчивостью — качествами, нередко лежащими в основу отношений человека с другими живыми существами, особенно с животными. Судя по всему, эта разновидность гордыни — сугубо человеческая характеристика, не свойственная

¹ См. Чогьям Тругпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. *Transcending Madness*. Boston, Shambhala, 1992, pp. 244,253).

обитателям других миров. По существу, её следовало бы признать главным фактором человеческой эволюции, ибо только врождённое высокомерие в сочетании со страстной любознательностью и творческими устремлениями позволило человечеству до такой степени подчинить себе природный мир. В санскрите слово мана, означающее «гордыня», родственно словам, означающим «ум» и «человек». Вид *Homo sapiens* эволюционировал на основе развития умственных способностей, и цивилизацию, которой мы так гордимся, человек построил именно благодаря пылливому уму, ненасытному в любопытстве и неистощимому в изобретательности. История рода человеческого — это и впрямь драма неразрывно переплетённых между собой гордыни и страсти.

Трунгпа Ринпоче связывает мир людей с бардо иллюзорного тела, замещающим бардо дхарматы в стандартном перечне шести бардо. Работа с иллюзорным телом — одна из йогических техник, применяемых на этапе «достижения совершенства», — обычно не причисляется к бардо. В трактате «Естественное освобождение» она описана в составе наставлений к бардо сна, а Гьятрул Ринпоче в комментариях отмечает, что её можно использовать как предварительное упражнение к любому из шести бардо¹. Трунгпа Ринпоче трактует эту технику как квинтэссенцию всякого переживания бардо — промежуточного состояния, в котором мы внезапно замечаем двойственность своего положения в том или ином из шести миров: «Ты оказываешься между двумя крайностями и вдруг понимаешь, что ситуация, в которую ты попал, сама по себе есть крайность»².

Сущность йогической техники иллюзорного тела — постижение того, что наши тело и ум, равно как и все явления внешнего мира, не более реальны, чем отражение луны в зеркальной глади озера. Это упражнение подрывает нашу убеждённость в собственной вещественности, помогает освободиться от привязанности к ней и лишает нас уверенности в собственном существовании. Трунгпа Ринпоче связывает его с типичной для мира людей глубоко личной и чувствительной природой страсти, которая делает нас столь уязвимыми и нередко порождает внутренние конфликты и ощущение раздвоенности. Нам никак не удаётся понять, где мы находимся, реален этот мир или нет, плотен или эфемерен, дружелюбен или полон опасностей. И только осознав, что вещи не таковы, какими кажутся, мы начинаем воспринимать их такими, каковы они в действительности. Понимание этого принципа — первый шаг на пути к обретению чистого иллюзорного тела божества, связанного с явлениями

¹ Падмасамбхава. «Естественное освобождение» (Padmasambhava. *Natural Liberation*. Somerville, Wisdom Publications, 1998, p. 150).

² Чогьям Трунгпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. *Transcending Madness*. Boston, Shambhala, 1992, p. 295).

мирных и гневных божеств в бардо дхарматы.

Будда мира людей — сам Шакьямуни. Он принадлежит к роду Ратна и облачён в шафрановые одежды; на изображениях тело его сияет золотом. Имя Шакьямуни означает «Мудрец из рода Шакьев»; иногда его также называют «Львом Шакьев». В руках у него чаша для подаяния и посох нищего — символические «противоядия» и от гордыни, и от желания. Он отказался от доли царского сына, от лучшего из жребиев, который выпадает человеку в мирской жизни, и стал бездомным нищим, лишившись почестей, имущества и чувственных удовольствий. С точки зрения мирянина, он потерял всё; однако облик его лучится совершенной радостью, удовлетворённостью, достоинством и безмятежностью. Тем самым будда Шакьямуни ставит под сомнение основные предпосылки, на которых зиждётся человеческий склад ума. Его пустая чаша для подаяния — величайший парадокс, лицезрение которого способно вытолкнуть сознание смотрящего в открытое пространство пробужденности.

МИР ЗАВИСТЛИВЫХ БОГОВ

Завистливые боги — это противники богов, постоянно воюющие с ними из зависти и ревности. На санскрите они именуется асурами, что в буквальном переводе означает «антибоги». В переводах индийских легенд их нередко называют демонами — вероятно, потому, что многие из них относятся к числу ракшасов, тех свирепых и кровожадных существ, которые в буддийской системе причисляются к голодным духам. В большинстве легенд они действительно выступают в роли вредоносных демонических сил, пытающихся уничтожить мир, тогда как боги сражаются на стороне добра. В Ведах сказано, что боги избрали истину и отвергли ложь, а завистливые боги избрали ложь и отвергли истину. Но тем не менее, мир завистливых богов входит в число трёх высших миров, в которых благая карма преобладает над дурной. Завистливые боги — старшие братья богов, и в основе их сущности лежит та же божественная природа со всеми присущими ей интеллектуальными достоинствами, способностями и преимуществами. Негативные черты выражаются в их характере не столь ярко, как у обитателей низших миров. Завистливые боги не столь угнетены эмоциональными страданиями и располагают большей свободой действий. Однако, несмотря на высокоразвитый интеллект и огромный потенциал, они с лёгкостью могут пасть в один из трёх низших миров. Из-за склонности к агрессии и насилию они нередко имеют демонический облик, вызывающий ассоциации с адскими мирами, а

качества ракшасов связывают их с миром голодных духов. В индийских легендах завистливые боги нередко предстают в облике животных; вступая с ними в сражение, бог или богиня убивает их и освобождает тем самым от животной природы, символизирующей заблуждение, в котором они пребывают.

В этих легендах завистливые боги, как правило, ведут себя агрессивно под влиянием зависти, так что название этого класса существ вполне соответствует их характеру. Они завидуют обладателям красивых жён или высокого статуса, полагая, вдобавок, что эти блага по праву должны принадлежать им самим. Иногда завистливые боги предстают в своём роде бунтарями, сражающимися за те или иные преобразования — полезные или вредные, в зависимости от того, какую сторону примет борец. На схеме колеса жизни они изображаются в виде воинов, в доспехах и с оружием. Они наделены всеми качествами, которые испокон веков ассоциируются с воителями и героями: отвагой, умением вести за собой других, активностью и, самое главное, невероятной энергией. Подобно державным владыкам земного мира, они способны вершить как великое благо, так и великое зло, и черты характера их также варьируются от высочайшего благородства и приверженности культурным ценностям до грубости, беспощадности и самодурства. Кроме того, завистливые боги славятся несравненными магическими способностями, и в религиозном контексте к ним обращаются, главным образом, с просьбами уделить молящемуся частицу волшебной силы. Многие из них достигают высоких ступеней духовного развития путём аскезы, которой предаются с такой же честолюбивой целеустремлённостью, как и любому другому делу.

Трунгпа Ринпоче говорил, что образ мышления, типичный для завистливого бога, складывается на основе недовольства миром богов и разочарования, перерастающего в реакцию сопротивления. Когда исчерпывается благая карма, приведшая к перерождению в мире богов, остаётся единственный возможный путь — вниз. Сам мир богов — область блаженства, совершенства, порядка и гармонии — таит в себя семя подобной реакции. Он сам порождает бунтарство, желание испытать нечто более грубое и приземлённое, импульсивную потребность проявлять свою энергию без ограничений. Как только развивается это недовольство, беззаботно наслаждаться блаженным существованием в образе бога становится невозможно. Но подобному разочарованию неизбежно сопутствуют и зависть к тем, кто способен получать удовольствие от божественной жизни, и ощущение обманутости, и страх потерять то, что, казалось, принадлежит тебе по праву. В результате появляется чувство одиночества, подозрительность, недоверие. Наконец, нам начинает казаться, будто всё вокруг сплетничают о нас и следят за каждым нашим

шагом. Вскоре всякая попытка завязать с нами отношения начинает восприниматься как угроза. Повсюду чудятся заговоры, и все окружающие предстают потенциальными предателями. Паранойя — крайняя форма, в которой может проявляться склад ума, типичный для завистливого бога.

Мир завистливых богов расположен на склонах горы Меру, непосредственно под миром богов. На изображениях колеса жизни два эти мира нередко помещаются бок о бок, отделяясь друг от друга только высоким деревом. Это чудесное древо *кальпатару*, исполняющее всё желания. Вид его служит для завистливых богов постоянным источником искушения: ведь несмотря на то, что корни этого древа простираются и на их территорию, волшебные плоды доступны только богам.

Ещё одно великое сокровище, которым владеют только боги, — напиток бессмертия. В данном случае зависть асуров небезосновательна, так как боги завладели этим напитком, прибегнув к хитрости. Во многих сюжетах боги, несмотря на отличающую их правдивость, следуют только букве, но не духу истины. В мифе, о котором идёт речь, боги решили извлечь из мирового океана несметные сокровища, среди которых были и древо желаний, и напиток бессмертия (*амрита*, или *сома*). Они заключили перемирие с завистливыми богами и уговорили их принять участие в пахтании океана — деле, с которым не справились бы собственными силами ни боги, ни асуры. Совместными усилиями они стали сбивать океан, и, как масло из молока, из мировых вод явилось множество чудесных предметов и существ: божественные девы и волшебные животные, пять небесных деревьев, бьющее без промаха оружие и магические драгоценные камни. Последним из океана вышел бог-врачеватель с чашей, полной напитка бессмертия. Завистливые боги тотчас же схватили чашу и чуть было не унесли её, но им помешал бог Вишну. Он превратился в очаровательную деву (олицетворение иллюзии), отвлек асуров и выманил у них напиток. В результате завистливые боги в сражениях с богами получают страшные раны и гибнут, тогда как боги благодаря напитку бессмертия чудесным образом исцеляются и живут невообразимо долго.

Этот миф позволяет взглянуть на психологию завистливых богов в новом свете. Как говорится, «если у тебя мания преследования, это ещё не значит, что за тобой никто не следит». Обуревающее их недовольство и впрямь может быть вызвано несправедливостью того или иного рода, однако стремящаяся к присвоению сущность «эго» порождает искажённую реакцию на эту несправедливость — реакцию зависти или ревности. Как и в случае с другими «ядами», образуется порочный круг: завистливые боги постоянно находят всё новую пищу для подозрений и всё новые причины для недовольства, что, в свою очередь, усугубляет манию.

Путь, ведущий в мир завистливых богов, появляется на пятый день, одновременно с явлением мандалы Амогхасиддхи, владыки рода Карма. Характеристики асуров очень близки отличительным чертам этого рода. Им неизменно кажется, что соседи живут лучше их, что «по ту сторону забора трава зеленее». Мечтая завладеть чужим добром, они вечно опасаются, что и другие замышляют то же в отношении их имущества. Вот почему им приходится постоянно быть начеку. Они всегда готовы к войне: военное дело для них — и труд, и развлечение. Дипломатию определяют как «продолжение войны другими средствами», и не удивительно, что завистливые боги наделены всеми качествами дипломатов и шпионов, усматривая в любых личных отношениях только возможность для новой интриги. Обладая острым умом, они полагают, что и все окружающие ведут столь же сложную игру или плетут утончённые заговоры. В духовной жизни они исполнены честолюбия, нередко доходят до крайностей и подчас становятся настоящими фанатиками. В них чрезвычайно силён дух состязания; они повсюду видят соперников. Они склонны манипулировать другими и использовать их в своих интересах. К тому же, они постоянно сравнивают свои достижения с успехами окружающих и остро реагируют на любую обиду, настоящую или мнимую.

Род Карма ассоциируется с быстротой и торопливостью, поэтому возрастающий с каждым годом темп жизни в современном мире поощряет развитие ментальности, типичной для завистливых богов. Мы живём в мире скоростей, где всё более и более важным для многих становится получать желаемое как можно скорее. Свойственная роду Карма деятельность нередко проистекает из стремления отстоять справедливость и права человека, однако для мира асуров типично искажённое чувство справедливости, выродившееся в зависть. На примере обитателей этого мира мы видим, как энергия действия может превратиться в демоническую разрушительную силу, если подозрительность и стремление превзойти соперников выйдут из-под контроля.

Мир завистливых богов связан с бардо современной жизни, длящейся от рождения до смерти и также основанной на торопливости. Раз возникнув, то или иное состояние сознания стремится сохраняться в неизменности, получая всё новую и новую эмоциональную подпитку. Даже для того чтобы просто оставаться в живых, необходимо постоянно сопротивляться силам распада, так что неистовая энергия завистливых богов — это всего лишь инстинкт самосохранения, доведённый до крайности. Поэтому пауза в деятельности, способная на мгновение открыть перед ними путь к освобождению, — это предельный опыт пребывания между движением на огромной скорости и полной неподвижностью (или между победой и поражением), не позволяющий с

уверенностью отличить одно из этих состояний от других.

В мир завистливых богов будда является в облике воина. Тело его окрашено в зелёный цвет, в руках у него щит и меч, а облачён он в сияющие доспехи. Его имя — Вемачитра, «Облачённый в блистающие одежды». Завистливые боги не смогли бы услышать призыв к состраданию: они отнеслись бы к нему с недоверием и презрением. Поскольку в каждом встречном они видят врага, то общаться с ними можно только на их условиях — «как подобает воинам». Будда является к ним не в устрашающем облике гневного божества, а как высшее существо, облечённое непоколебимым спокойствием и абсолютным могуществом. Он просто-напросто блокирует любую атаку завистливых богов и пресекает любое их опрометчивое действие, так что в конечном счёте, противостоя будде, они оказываются лицом к лицу с самими собой.

МИР БОГОВ

Мир богов — это мир полного довольства: на низших уровнях — материального, на высших — духовного. Это наивысший из миров в пределах сансары, поэтому его изображают в верхней точке колеса жизни. Он подобен небесам, как их испокон веков представляли себе все народы мира: это место блаженства и совершенства. Боги наслаждаются всем, что только могут пожелать. Они мудры и исполнены творческих сил, обладают магическими способностями и способны достигать наивысших ступеней медитации. Однако и они ограничены пределами сансары и привязаны к бесконечному циклу перерождений на колесе жизни.

Мир богов делится на три части: план желания, план формы и внеформенный план. На самом деле эта трёхчленная классификация охватывает все шесть миров: все сансарическое существование в совокупности именуется «тремя планами». Но план формы и внеформенный план охватывают лишь высшие уровни божественного мира, тогда как плану желания принадлежат прочие пять миров и низшие уровни божественного мира.

План желания — это план чувств. Желание здесь направлено на ублажение пяти физических чувств и ума. Пять миров, относящихся к плану желания, всецело подчиняются чувственному опыту, варьирующемуся от почти беспредельного мучительного в адских сферах до почти беспредельного сладостного в сферах небесных. Часть плана желания, захватывающая божественный мир, разделена на шесть небес,

населённых различными классами божеств и украшенных волшебными дворцами, роскошными садами наслаждений и всеми мыслимыми и немислимыми прелестями и чудесами.

Нижнее из этих небес, согласно мифам, располагается на склонах горы Меру, а правят им четыре великих царя четырёх сторон света. Это «светская», приземлённая разновидность рая. Обитатели его наслаждаются властью и великолепием, богатством и могуществом. На тех вариантах схемы колеса жизни, где асурам не отводится особого мира, отдельного от мира богов, в этой области помещаются также завистливые боги.

Выше, на вершине горы Меру, размещается так называемое «небо тридцати трёх богов» (следует иметь в виду, что эта традиционная схема для обозначения ведийского пантеона не принимает в расчёт многих индуистских божеств, чьи культы сложились позднее). Это — то самое небо, которое изображается на колесе жизни и фигурирует в индийской мифологии. Его правитель — Индра, могущественный бог, особо почитавшийся во времена Будды. Он считался богом неба и грозы, а также великим героем, предводителем богов в битве с асурами. Его оружие — перун, прототип ваджры. В раю Индры растут деревья, исполняющие желания, и здесь же хранятся другие сокровища, добытые при пахтании океана. Главное из них — напиток бессмертия, исцеляющий все болезни и дарующий долголетие. Но, будучи главной ценностью богов, напиток бессмертия в то же время оказывается главным их проклятием. Дело в том, что боги всё же не бессмертны. Они живут, не старясь, невообразимо долго, но рано или поздно жизнь их обрывается. А поскольку боги не в состоянии вообразить себе собственную смерть, никогда о ней не задумываются и не готовятся к ней, то приход её оборачивается для них ужасными страданиями.

Над этими двумя земными небесами, над вершиной горы Меру, располагаются ещё четыре неба. Первое из них описывается как свободное от всякой борьбы, ибо обитающие здесь божества находятся вне досягаемости завистливых богов. Второе, Тушита, представляет собой мир абсолютной удовлетворённости. Здесь пребывал до своего рождения в мире людей Будда Шакьямуни, и здесь же ожидает нисхождения на Землю Майтрейя, будда грядущей эпохи. Божества, населяющие третье небо, волшебным образом излучают из самих себя всё, что пожелают; обитателям же четвёртого неба достаточно только пожелать — и им тотчас же доставляется желаемое.

Человек может переродиться на одном из этих шести нижних небес, исполняя требования традиционной религии и совершая добрые дела. Несмотря на то, что эти области относятся к плану желания, они считаются весьма удачными местами для перерождения — наградой за

долгую череду добродетельных жизней. Но у них есть и свой недостаток: обитатели небес живут в таком изобилии и блаженстве, что у них не возникает потребности практиковать дхарму. С этой точки зрения перерождение в мире людей считается самым благоприятным. Не случайно владыкой плана желаний считается Мара, злой бог, искушавший Будду на пороге его просветления и обитающий на высшем из перечисленных небес. Мара олицетворяет духовный соблазн, поддавшись которому, мы можем решить, будто добились больших успехов на духовном пути и стали высокоразвитыми существами.

План формы и внеформенный план — это уровни существования принципиально иного порядка. Под «формой» здесь понимается не плотная материальность, а всего лишь видимость, игра цветов и обличий. Божества, пребывающие на плане формы, не подвластны более жажде чувственных удовольствий и избавлены от привязанности к грубому чувственному восприятию; самих себя они воспринимают нематериальными, поэтому считается, что они обладают тонкими световыми телами. На внеформенном плане превзойдена привязанность ко всем чувствам, кроме ума; его обитатели, чистые духовные существа, обладают ментальными телами, не имеющими видимой формы. Не обладая физическими телами, эти божества не умирают в обычном понимании этого слова: когда их жизнь, невероятно долгая, всё же подходит к концу, они просто пробуждаются в другом мире или на другом плане мира богов.

Два эти плана в совокупности охватывают двадцать один уровень медитативных состояний. Каждая из первых четырёх ступеней (этапов медитативного погружения) плана формы подразделяется на три степени: слабую, среднюю и глубокую; итого, в общей сложности, насчитывается двенадцать уровней, соответствующих последовательному утончению и очищению медитативного процесса. Над ними располагается ещё пять уровней, именуемых «чистыми обителями»; высший из них, Акаништха, — это небо, на котором Будда достиг просветления.

Внеформенный план состоит из четырёх исключительно тонких и глубоких уровней медитации, которыми Будда овладел под руководством наставников, перед тем как самостоятельно отправиться на поиски просветления. Он обнаружил, что эти состояния, при всей своей возвышенности, всё же не ведут к освобождению из круга перерождений. Для божеств, населяющих эти небеса, скандха формы перестала служить основой формирования «эго», так как они более не отождествляются с телом; но чувство «я» у них по-прежнему сохраняется, проявляясь посредством остальных четырёх скандх — ощущения, восприятия, обусловленности и сознания. На первом этапе погружения всё суще

воспринимается как бесконечное пространство, открытое, пустое, невещественное и свободное. Второй этап — это переживание бесконечности сознания. Третий — переживание абсолютного несуществования. На четвёртом этапе медитирующий превосходит даже идею несуществования и входит в такое состояние, в котором нет ни восприятия, ни не-восприятия. Это — высшая точка бытия.

Всеми небесами плана формы и внеформенного плана правит бог Брахма. В индуизме Брахма — это мужское олицетворение абсолютного внеформенного первоначала — бесполого брахмана (что означает просто «расширение» или «безграничность»). Во времена Будды Брахма и Индра (владыка нижних божественных небес) почитались как верховные божества, хотя позднее утратили былое влияние. Оба они как верховные представители всех живых существ во вселенной сыграли важную роль в жизни Будды: сперва они поощряли его в поисках просветления, затем воздали хвалы его достижениям и почтили его дарами, и, наконец, попросили его выступить с проповедью дхармы. Как уже было сказано в разделе, посвящённом голодным духам, Брахма олицетворяет одновременно и наивысшее благо, и творческое начало. Он подвластен закону кармы и представляет собою лишь одного из бесчисленных брахм, сменяющих друг друга. Его тибетское имя переводится как «Чистый», а в буддизме его чтут не как олицетворение творческого начала, а как воплощение истины, святости и чистоты. Благодаря своим исключительным достоинствам Брахма вошёл в буддийский пантеон как символ высших уровней, достижимых в пределах сансары.

Традиционно считается, что из пяти «ядов» на богов сильнее всего влияет гордыня — «яд», связанный с родом Ратна. Эта традиция соблюдена и в «Сотне преклонений», и в «Практике дхармы», но в «Освобождении посредством слушания» путь, ведущий в мир богов, возникает при явлении Вайрочаны, владыки рода Будда, ассоциирующегося с заблуждением. В комментариях к этому месту Трунгпа Ринпоче связывает богов с гордыней, которую определяет как «опьяненность существованием «эго»¹, в прочих же своих работах он неизменно соотносит их с родом Будда. Преобладающее состояние сознания богов он описывает как полную поглощённость собой, а такое состояние подразумевает и гордыню, и заблуждение.

Поглощённость собой — это основа пребывания в мире богов на уровне человеческих переживаний. С низших уровней, относящихся к плану желаний, мир богов представляется неограниченным наслаждением

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chogyam-Trungpa, *The Tibetan Book of the Dead*, Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 10).

такими благами, как здоровье, богатство, красота, образованность и всевозможные чувственные удовольствия. Многие из нормальных для человека устремлений можно рассматривать как проявления божественного мира, или «рая на земле». Но пребывать в этом мире на психологическом уровне — значит не просто наслаждаться разнообразными благами, а использовать их как средства поддержания своего чувства «я».

Жизнь в таком случае представляется поисками счастья и удовлетворённости. Но когда эти поиски становятся единственной целью существования, они быстро вырождаются в навязчивую заботу о своей молодости и красоте, здоровье и самосовершенствовании, а также в бесконечные восторги по поводу собственных достижений в этих областях. Такой человек склонен трактовать свои устремления как духовные, хотя на самом деле его мнимая духовность основана на эгоистических побуждениях. Он пытается творить любовь, свет и покой, просто-напросто отгораживаясь от всего тёмного и неприятного. Всё это напоминает картину искажённых качеств рода Будда — рода, связанного с животным миром. Однако невежество и заблуждение богов чрезвычайно тонки, сложны и созидательны, в отличие от смятенного и недоразвитого состояния ума животных. Боги — верховные выразители иллюзий, строители воздушных замков, замороженные собственными волшебными творениями и убеждённые в их реальности и долговечности.

Ещё одна ярчайшая божественная характеристика, присутствующая в глубине души почти у каждого из нас, — чувство собственного бессмертия. Вновь и вновь великие учителя напоминали нам, что лишь осознание неотвратимости смерти способно вырвать нас из трясины самодовольства и успокоенности. Прижизненному чувству бессмертия сопутствует страстное желание посмертной вечности: вечного райского блаженства, вечного покоя или даже вечного небытия. Как заметил Тругпа Ринпоче, описывая мир богов, «наивысшая мечта «эго» — вечность, а в особенности — вечность, представившаяся ему в опыте медитации»¹.

На высших планах божественного мира, на планах формы и внеформенности, мы полностью погружаемся в медитативные состояния, в результате чего чувство «я» становится гораздо более тонким, обманчивым и опасным. С точки зрения «эго», раз уж нам удалось попасть в такое замечательное место, естественно остаться в нём навсегда. Но если мы не узрим безграничной пустоты и не сможем раствориться в открытом

¹ Чогьям Тругпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. *Transcending Madness*. Boston, Shambhala, 1992, p. 60).

пространстве медитации, то никуда не денемся и от голоса «эго», тихонько нашепывающего нам: «Это я осознаю, это я испытываю покой и блаженство».

Тантрическое предание о просветлении Будды Шакьямуни повествует о том, как все будды вселенной явились к нему и сказали, что достичь освобождения посредством самадхи внеформенного плана невозможно. Они перенесли его ниже, на небо Акаништха, высшее из небес плана формы, и только там Будда достиг полного просветления. В этой легенде заключён глубочайший смысл, ибо внеформенные погружения в бесконечное пространство, бесконечное сознание, несуществование и недвойственность — самые соблазнительные из всех разновидностей духовного опыта. На этом этапе очень трудно отличить утончённую жажду присвоения от подлинной реализации, а кристаллизацию «эго» — от его растворения. Если медитирующий не избавился от всех привязанностей, то эти состояния он, вероятно, будет воспринимать как слияние с Богом или неким внеформенным Абсолютом, ибо до тех пор, пока существует «я», стремящееся к слиянию, должен существовать и трансцендентный «другой», с которым желает слиться «я».

Мир богов, как и следовало ожидать, связан с бардо медитации. Любую технику медитации на любом уровне можно практиковать как с установкой на избавление от привязанностей, так и с настроением на присвоение. В подлинном самадхи — наиглубочайшем состоянии медитации — достигается полное недвойственное погружение, при котором «я» действительно растворяется; но для богов сам опыт погружения становится объектом присвоения и средством самосохранения. Открывающийся здесь «просвет» заключается в контрасте между таким «уплотнением», т. е. сосредоточением на своих переживаниях, и внезапно наступающим нас в то же время сомнением — вспышкой открытости. Мы перестаём понимать, что происходит: стоим ли мы на пороге просветления или просто сошли с ума? На пике этой напряжённой двойственности мы можем либо прорваться в состояние пробужденности, либо скатиться обратно в божественный транс — то есть, по выражению Тругпы Ринпоче, «к абсолютному пределу смятенности, на самое дно невежества»¹.

Будда, являющийся в мир богов, носит имя Шатакрату. Это одно из имён Индры, означающее «Свершитель сотни жертвоприношений» (иначе говоря, в высшей степени почитаемая и святая особа). Лицом и телом он бел, как будда Вайрочана. Изображается он играющим на струнном

¹ Чогьям Тругпа. «Миф свободы» (СМgyam Trungpa. *The Myth of Freedom. Boulder, Shambhala*, 1976, p. 26).

инструменте. Поскольку боги погружены в наслаждения, этот будда говорит с ними на том языке, к которому они непременно прислушаются, — на языке музыки. Музыка — самое эфемерное из искусств: звук возникает из тишины и возвращается в неё почти мгновенно, и моменты тишины в музыке столь же важны, как и моменты звучания. Музыка непрерывно меняется; сама её сущность — в движении; и это — великолепный урок непостоянства для богов, существ, столь привязанных к бессмертию и вечности.

ТРОИЧНАЯ СТРУКТУРА ПУТИ

О чём бы мы ни размышляли — о мире вокруг нас, о нашей собственной природе или о природе просветлённых существ, — мы в любом случае приходим к выводу, что ни один объект и ни одно явление не сохраняется в неизменности. Жизнь — это непрерывный динамический процесс возникновения и исчезновения. Реальность — это не только видимый мир явлений, но и непроявленность, потенциальность или, иначе, пустота. Между двумя этими полюсами размещается третье состояние — связывающий их друг с другом поток энергии.

Пустота—это наивысший (самый глубокий) уровень, сущность всех явлений. Энергия, посредством которой выражается и проявляется пустота, — это промежуточный уровень. Материя как манифестация физической формы — это низший (самый поверхностный) уровень. Сущность — состояние единства и простоты — невидима и пребывает вне сферы чувственного восприятия. Материя — множественность и разнообразие — доступна физическим чувствам. Энергия, соединяющая уровни пустоты и материи, обладает характеристиками обоих: её можно описать в понятиях чувственно воспринимаемого мира, но она не ограничена его пределами.

Рассмотрим, как действует эта троичная структура в трёх различных областях: во-первых, в сфере трикайи — трёх измерений пробужденного состояния; во-вторых, в сфере физического тела, речи и сознания обыкновенного живого существа; и, в третьих, в отношении к триаде плотного, тонкого и тончайшего планов существования. Кроме того, выделяются — к примеру, при рассмотрении пяти стихий или мандалы, — категории внешнего, внутреннего и сокровенного. Все эти группы суть выражения одного и того же принципа, поэтому между ними немало общего. Как мы видели уже неоднократно на других примерах, все составляющие этих троич пронизывают друг друга и каждая включает в себе все три. Кроме того, между соответствующими элементами различных триад обнаруживаются всевозможные соответствия и связи.

ТРИКАЙЯ

Троичная структура пробужденного состояния именуется *трикайя*, что буквально означает «три тела». Три измерения трикайи таковы: *дхармакайя* (что зачастую переводят как «тело истины»), *самбхогакайя* («тело наслаждения») и *нирманакайя* («тело эманации»). Кайя на санскрите означает «тело», как в буквальном, так и в переносном смысле. Поскольку эти термины очень важны, а их переводные эквиваленты не вполне адекватны, я вслед за Тругпой Ринпоче буду обозначать их санскритскими словами и называть тремя кайями или, в совокупности, трикайей.

Трикайя — это существительное единственного числа, так как три кайи неотделимы друг от друга и являются тремя измерениями единого целого. Самбхогакайя и нирманакайя сообща именуется *рупакайя*, что означает «тело формы» — в отличие от дхармакайи, которая представляет собой пустоту, лишённую формы. Как сказано в «Сутре сердца», «форма есть пустота, а пустота есть форма»; иными словами, форма и пустота неразрывно связаны между собой и не могут быть поняты отдельно друг от друга. Два измерения рупакайи — это уровни, на которых сознание пробужденного существа проявляется в той или иной форме ради блага других существ. Дхармакайя представляет собой достижение просветления как свершение цели, которую преследует сам носитель просветлённого сознания, а самбхогакайя и нирманакайя существуют для того, чтобы помогать другим в достижении этой цели.

В одном из текстов, принадлежащих к циклу «Освобождения посредством слушания», трактате под названием «Самоосвобождение посредством обнажённого видения, указывающего на осознание», который мы рассмотрим подробнее в следующей главе, трикайя описывается как сама сущность сознания как такового. Об уме, или сознании, в этом тексте говорится следующее:

В нём трикайя нераздельна и совершенна в единении:

Пустота, в коей не существует абсолютно ничего, есть дхармакайя,

Ясность, внутреннее сияние пустоты, есть самбхогакайя,

Озарение, вездесущее и беспрепятственное, есть нирманакайя,

Эти три, совершенные в единении, есть его истинная сущность.

Последняя строка указывает на неразрывную связь между тремя кайями, именуемую *свабхавикайя*, т. е. «тело истинной сущности». Эта совокупность «трёх, совершенных в единении», и есть сущность

нашего сознания, структура нашего бытия и модель, в рамках которой мы функционируем. Трикайя — это проявление вещей такими, каковы они в реальности, то есть чистыми и совершенными; но под влиянием невежества мы воспринимаем её как три аспекта обыденного существования. Она соответствует нашим обычным телу, речи и сознанию, а также плотному, тонкому и тончайшему планам существования. Кроме того мы воспринимаем три кайи в искажённом виде в тех привычных состояниях сознания, через которые мы проходим каждый день и каждую ночь: состояние глубокого сна соответствует дхармакайе, состояние сна со сновидениями — самбхогакайе, а бодрствование — нирманакайе.

Три кайи естественным образом проявляются во время трёх бардо, описанных в «Освобождении посредством слушания». Сияние смерти, в которое умирающий человек входит на пике бардо умирания, — это дхармакайя. Сияющие явления мирных и гневных божеств во время бардо дхарматы — это самбхогакайя. Принятие формы живого существа в бардо существования — это нирманакайя. В каждый из этих моментов существо, пребывающее в бардо, имеет возможность осознать их, распознав их истинную сущность.

Трунгпа Ринпоче рассматривал понятие трикайи в свете того, как мы относимся к духовному пути и к жизни в целом, которые всегда строятся всё по той же троичной модели¹. В стихе, излагающем сущность бардо нынешней жизни, сказано: «Следуя по пути ума и явлений, я проявлю трикайю». Бардо нынешней жизни — это «здесь и сейчас», так что проявление трикайи — это не только чудесное преобразование, совершающееся с нами по достижении просветления или после смерти. Опыт трикайи можно обрести везде, ибо он постоянно присутствует в нашей жизни. Дхармакайя присутствует в чувстве открытости — источнике и основании всех явлений. Самбхогакайя присутствует в чувстве изобильной энергии и священного, магического качества жизни. Нирманакайя же присутствует в чувстве непрерывно возникающих явлений, непостоянных, но ярких и живо осязаемых.

С точки зрения человека, ступающего на Путь, практика начинается с того состояния, в котором мы пребываем здесь и сейчас, как существа, воплощённые в мире людей. Продвигаясь от одной ступени практики к другой, мы переходим от осознания нирманакайи через самбхогакайю к достижению дхармакайи. Закрепив осознание дхармакайи, мы затем пускаемся в обратный путь, являя самбхогакайю и нирманакайю как

¹ Учение Трунгпы Ринпоче о трикайе как о пути, образец которого явил своей жизнью Падмасамбхава, изложено в книге «Безумная мудрость» (Chugyam Trungpa. *Crazy Wisdom*. Boston, Shambhala, 1991).

выражения пробужденного состояния, с позиций полной реализации. Далее, при рассмотрении каждой кайи в отдельности, станет ясно, о чём идёт речь.

ДХАРМАКАЙЯ

В главе 6 мы обсудили различные, но связанные между собой значения слова дхарма, а позднее увидели, какую роль оно играет в составе других, также очень важных терминов. Мы уже знакомы с понятием дхарматы, обозначающим качество самой реальности, истинную сущность всех явлений, не замутненную интерпретациями заблуждающегося ума. Рассмотрели мы и понятие *дхармадхату* — всеобъемлющее пространство, ничто, содержащее в себе всё сущее. Теперь нетрудно предположить, что дхармакайя, «тело» дхармы, — это позитивный, живой аспект абсолютной реальности. Это совокупность всех возможностей, или, иначе говоря, бесконечный потенциал. Дхармакайю описывают как пустую сущность, потому что все явления возникают из пустоты. Пустота — сущность всего бытия, его вечносушая основа, его сокровенное, незримое измерение.

Как говорил Тругпа Ринпоче, дхармакайя рождается из бесконечного пространства «необязательным образом». Это подлинное переживание пространства и, соответственно, первое его воплощение. Поэтому её и называют «телом». Дхармакайя — это самосущее сознание, чистый и недифференцированный свет знания, вечносушее, неизменное и бессмертное состояние абсолютной пробужденности. Это универсальное и вездесущее сознание будды, самопознание его пробужденного состояния. Поэтому её называют «изначальным буддой» или «первозданным буддой» (*адибуддой*) — буддой, никогда не испытывавшим нужды в пробуждении. В традиции ньингма этот первозданный будда носит имя Самантабхадра — «Всеобщее благо». В его иконографии ярко выражена самая сущность дхармакайи. Он изображается в позе сидя со скрещенными ногами и с лёгкой улыбкой на губах, погруженным в глубокую медитацию; тело его окрашено в тёмно-синий цвет бесконечного пространства. Он обнажён, что обозначает совершенную простоту и полную естественность. Он никогда не ведал ни сложностей «эго», ни разделения на сансару и нирвану. Нагота его также напоминает о том, что принцип буддства превосходит все атрибуты, качества и описания, хотя мы и персонализируем его в облике будды.

Приведённый выше (в главе о трикайе) стих утверждает, что в дхармакайе «не существует абсолютно ничего», но не следует трактовать

это утверждение нигилистически, ибо в действительности дхармакайя выходит за рамки обыденных представлений о существовании и несуществовании. Тругпа Ринпоче описывал её как «чувство плодovitости» и «беременную пустоту». Для того чтобы нечто возникло, сперва должно присутствовать чувство его несуществования, отсутствия. Прежде чем будут произнесены слова, и прежде чем в сознании возникнут мысли, должно существовать такое пространство, в котором они ещё не сказаны и не продуманы; но поскольку в итоге они всё же проявляются, то в некотором смысле они существовали и раньше. Иными словами, всё уже свершено; причина и следствие сосуществуют одновременно. Вкушать опыт дхармакайи в течение жизни — значит признавать эту полноту, жить в духе открытости, ничего не ждать и воспринимать всё сущее таким, как оно есть, а не таким, каким нам хотелось бы его видеть. Это абсолютно позитивное мышление, в точности выражающее смысл Самантабхадры, будды дхармакайи: всевозможное, вечное и вездесущее благо.

В наставлениях к техникам ваджраяны, относящимся к этапу «достижения совершенства», нередко говорится: «Покойся вне мысли в вечносущей дхармакайе» или «Смотри в лицо первозданной дхармакайе». Выражения такого рода — искуснейший тантрический приём: даже тем, кто ещё не может погрузиться в безобразную медитацию сколь-либо глубоко, они напоминают, что в действительности мы суть трикайя — неважно, знаем мы об этом или нет. Если нам удастся спокойно раскрыться, не цепляясь за свои мысли и не подавляя их, не принимая их и не отвергая, то наше сознание проявится в своём естественном состоянии — как дхармакайя.

САМБХОГАКАЙЯ

Самбхогакайя буквально означает «тело наслаждения». Это облик божеств, предстающий в видениях, — естественное, спонтанное проявление дхармакайи, непрерывно излучающееся из пустоты. Это игра пробужденной энергии, переживающаяся как полнота блаженства и радости. Идеальным её описанием можно признать одну из пословиц Уильяма Блейка: «Энергия — вечный восторг»¹.

Самбхогакайя — это область коммуникации, то есть среда, посредством которой обнажённость и простота дхармакайи сообщается с материальным уровнем бытия.

¹ Блейк У. «Бракосочетание Неба и Ада».

Танец энергии проявляется как тонкие вибрации звука и света. Согласно индийской традиции, вселенная развилась из первозданного несотворённого звука, пульсации, спонтанно самозародившейся в пустом пространстве. Каждому объекту во вселенной присуща своя особая, неповторимая вибрация. В сфере самбхогакайи все звуки вселенной отдаются эхом своего истинного смысла, самопроизвольно проявляя дхарму. Любой звук — неважно, громкий или тихий, нежный или грубый, краткий или долгий, — это естественный звук дхармы, заполняющий собою всё пространство. На уровне человеческой речи из этих первозданных вибраций возникли слоги священного языка — санскрита. Эти слоги, соответствующие буквам санскритского алфавита, именуется *акшара* — «нетленные» и считаются семенами, из которых вырастают все явления. Вот почему говорится, что мир сотворён из гирлянды букв. Вот на какой идее основан принцип действия мантры — священного звука. Мантры божеств суть сама природа этих божеств, выраженная в форме звука.

Из пустоты дхармакайи исходит свет пяти цветов, соответствующих пяти разновидностям знания. Он является в виде сверкающих радужных облаков и светящихся кругов, мерцающих точек и ослепительных лучей. Затем пять цветов кристаллизуются в формы пяти будд и других божеств мандалы. Эти божественные формы — не плотные объекты, подобные нашим физическим телам, а образы, состоящие целиком из света, из света возникающие и вновь растворяющиеся в свете. Сфера, в которой они пребывают, и есть та самая область священных видений, что изображается в тантрическом искусстве и обретает полнокровную жизнь перед внутренним взором медитирующего практика. Самбхогакайя — это мост, соединяющий пустоту и форму. Здесь пустота проявляется в формах, а формы вскрывают лежащую в их основе пустоту.

Вкушать опыт самбхогакайи — значит воспринимать мир непосредственно и открыто, без предубеждений принимая всё, что встречается нам на пути. Чувственное восприятие при этом обостряется, проясняется и становится более красочным. Природа пяти будд спонтанно проявляется во вспышках озарения, позволяющих интуитивно постичь, что весь мир пронизан качествами пяти родов будд. Как только мы осознаем, что мир исполнен святости, волшебства и чудес, он становится для нас неисчерпаемым источником жизни и благодати. Сохраняя всю жизненную силу и страстность эмоций, мы освобождаемся от смятения, несущего несчастья и боль. Мы преисполняемся бесстрашия, и мир с каждым мгновением дарует нам всё новые и новые удивительные открытия. Одним словом, мы вступаем в танец жизни. Таков смысл символики, заключённой в ваджраяне, — символики не вымышленной, не вложенной в неё путём

истолкования, а совершенно естественной и сопричастной всему сущему. Единственное её предназначение — помочь нам пробудиться. Божества — это не что иное, как образы пробужденности, ипостаси нашего пробужденного состояния. Все встречающиеся нам в мире естественные и самосущие символы — это указатели пути к пробуждению.

НИРМАНАКАЙЯ

Нирманакайя — это физическая манифестация, или, иными словами, энергия, уплотнившаяся в материю. Её название, в буквальном переводе означающее «тело эманации», объясняется тем, что нирманакайя — это и есть эманация, истекающая из самбхогакайи в бесчисленных формах, присущих пробужденным обитателям всех шести миров. Это применение просветления на практике. Это воплощение энергии сострадания, абсолютно отзывчивой и восприимчивой к нуждам всех живых существ. Это деятельность будд, принявших форму живых существ, — будд, которых мы можем видеть и слышать. Она проявляется непрерывно, беспрепятственно и бесконечно, охватывая и пронизывая собою всё сущее. Она откликается на нужды каждого живого существа в такой форме, которая наиболее подходит ему. Будду Шакьямуни описывают как человека, совершенного во всех отношениях, но далеко не все пробужденные существа являются в мир в подобном идеальном облике. Они могут принимать любые формы — приятные и отталкивающие, прекрасные и отвратительные, — и могут исполнять любую роль в любой ситуации, в зависимости от того, что именно требуется в том или ином случае для блага других живых существ.

Для того чтобы полностью раскрыться и вести просветлённую деятельность, принцип буддства должен обрести физическое воплощение. Звание тулку, которое присваивают людям, признанным реинкарнациями великих учителей, — это не что иное, как тибетское название нирманакайи (*sprul sku*) в современном произношении. Люди, полностью осознавшие свою природу будды, способны перерождаться, сохраняя и знание того, кем они в действительности являются, и сознательное стремление помочь другим достичь такого же состояния. Реинкарнация такого рода отличается от перерождений обычных людей, ибо существо, достигшее полной реализации, перестаёт цепляться за воображаемое «я», переходящее из одного воплощения в другое. Нирманакайя — это непосредственное проявление мудрости и сострадания, а не результат действия кармических отпечатков, сохранившихся в смятенном потоке

сознания. Нас с вами кармические последствия принуждают к перерождению в том или ином из шести миров независимо от нашего желания. А просветлённое существо может дать обет переродиться в определённой форме — и сила намерения приведёт его к этому перерождению. Более того, оно может испустить одновременно несколько эманации, воплощающих различные аспекты одного мощного потока просветлённой энергии.

В ваджраяне гуру всегда почитается как нирманакайя. Не имеет значения, признан он тулку или нет. Иными словами, совершенно необязательно, чтобы он был связан с неким учителем былых времён. Обучаясь видеть будду в своём гуру, мы делаем первый шаг к восприятию всех живых существ как будд. В действительности каждый из нас — нирманакайя, хоть далеко не каждый осознаёт это. Чтобы почувствовать себя живым принципом нирманакайи, следует применять техники медитации в повседневной жизни, то есть практиковать медитацию в действии. Для того, кто опирается на такую установку, всякая ситуация становится удобной, всякое занятие — уместным и всякое действие — плодотворным. Всё окружение становится для нас другом, а весь мир — родным домом.

ТЕЛО, РЕЧЬ И СОЗНАНИЕ

Каждое живое существо также обладает троичной структурой, в точности воспроизводящей структуру трикайи. Три её элемента — тело, речь и сознание — именуется «тремя дверьми». Все кармические связи образуются посредством этих трёх дверей — посредством наших поступков, слов и мыслей. Преобразуясь из орудий заблуждения в средства пробуждения, они становятся ваджра-телом, ваджра-речью и ваджра-сознанием — тремя дверьми к пробуждению. Пробужденное существо по-прежнему обладает индивидуальным телом, речью и сознанием, но более не отождествляет их с «эго».

Ваджра-сознание неразрывно связано с сознанием будды — дхармакайей. Ваджра-речь — это выражение дхармы, самбхогакайя. А ваджра-тело — это истинная форма будды, нирманакайя.

ТЕЛО

Тело — это наше физическое проявление в мире, зримая и осязаемая часть нашей сущности, соответствующая нирманакайе. Это внешнее выражение наших сознания и энергии в материальной форме. Это уровень, на котором другие люди воспринимают нас, а мы — их. В теле находятся все органы чувств, с помощью которых мы сообщаемся с внешним миром. Посредством этих органов мы взаимодействуем со своим окружением, и поскольку чувственное восприятие простирается во внешний мир, то в каком-то смысле окружающая среда тоже является частью нашего тела. Мы не отгорожены от мира непроницаемой стеной, и в действительности никакой преграды между внешним и внутренним не существует. Тело — это совокупность всего нашего восприятия самих себя как физических существ, пребывающих в материальном мире.

Тело — это фундамент духовного пути. Сосредоточенное внимание — основание всей буддийской практики — начинается с тела. Будучи столь привязаны к телу и так прочно отождествляясь с ним, мы бесконечно страдаем при жизни и продолжаем цепляться за его существование даже после смерти. Но практика сосредоточенного внимания помогает осознать, что тело не вечно и не тождественно нашему «я». Следует иметь в виду, что такое осознание ничуть не умаляет ценности тела, — напротив, оно помогает по достоинству оценить его истинное предназначение. И тогда все наши чувственные впечатления становятся острее и ярче, все движения преисполняются изящества и достоинства, а каждое действие оказывается мастерским и плодотворным. Мы естественным образом становимся более чувствительными и восприимчивыми к своему окружению на физическом уровне, а физический уровень тесно связан с уровнями речи и сознания — с нашим самовыражением и образом мышления. С эгоистической точки зрения, тело отгораживает нас от других людей; «стена» кожи отделяет нас от окружающей среды и замыкает в изолированной скорлупке. Но с точки зрения пробужденной личности, тело, напротив, служит для общения с внешним миром и соприкосновения с другими людьми: это инструмент, при помощи которого совершаются действия нирманакайи.

Ваджра-тело — это совершенное и неразрушимое тело. Это не воплощение эгоистической мечты о личном бессмертии, а, как ни странно, результат осознания того, что тело нереально. Весь материальный мир — и тело, и его окружение, — спонтанно возникают из пустоты каждое мгновение. Тело эфемерно и невещественно; оно неразруσιμο именно потому, что разрушаться в нём нечему. Здесь уместно вспомнить слова Тругпы Ринпоче: «Вещи есть здесь потому, что их здесь нет, — в противном случае их бы просто не существовало»¹.

¹ Чогьям Тругпа. «Путешествие без цели» (Chogyam Trungpa. journey Without Goal.

Для преобразования обычных тела, речи и сознания в ваджра-тело, ваджра-речь и ваджра-сознание в ваджраяне служат методы божественной йоги. Божественная йога работает одновременно со всеми тремя элементами. Она ориентирована не столько на достижение перемен, заметных извне, сколько на изменение самовосприятия. Преобразование тела достигается путём медитации на форму избранного божества. Медитирующий становится центральным божеством мандалы, а другие живые существа — прочими божествами в её рамках; жилище практика становится чудесным дворцом, а весь мир — райской обителью, чистой землей избранного божества. Все эти формы сотканы из света, бестелесного, как радуга, но куда более яркого и прекрасного, чем любой свет, доступный нашему физическому зрению.

На этапе «творения» работа с подобными образами в процессе медитации очень важна, но ещё важнее — обрести и хранить полную уверенность в реальности божества. Божество — это живое присутствие пробужденного состояния, обладающее всеми качествами пяти будд, качествами, которыми также пронизана вся мандала. На этапе «достижения совершенства» все формы снова растворяются в пустоте. Тем самым медитирующий избавляется от всякой потенциальной привязанности к этим образам и избегает опасности уверовать в их материальное существование. Но чувство присутствия божества сохраняется и в обыденной жизни, постепенно преображая наше мировосприятие и наши взаимоотношения с миром.

РЕЧЬ

Подобно самбхогакайе, речь — это уровень энергии, общения и эмоций. Это посредник между телом и сознанием. Мы привыкли считать себя неким сочетанием тела и сознания, упуская из виду этот третий, не менее важный компонент. А ведь речь — это не просто слова или звуки, которые мы издаём. Слова — всего лишь внешние её проявления. Кроме них, к области речи относятся также эмоциональная энергия, питающая все формы самовыражения, и дыхание, одна из форм жизненной энергии.

Связь голоса с дыханием в обыденном понимании этого слова очевидна. Но и любая другая форма творческого самовыражения опирается на поток нашего внутреннего дыхания, или жизненной энергии. Постигнув, что именно мы стремимся сообщить миру в словах, музыке,

живописи, танце и т. д., мы говорим, что «нашли свой голос». По существу, речь — это общение в самом широком смысле: как общение между сознанием и телом, так и общение между отдельным индивидом и окружающим миром. Как тело включает в себя окружающую среду, так и речь включает в себя все звуки мира. Общение — процесс двусторонний: мы постоянно принимаем сигналы от всего, что нас окружает, и реагируем на них, посылая самые разнообразные ответные сигналы.

Несмотря на то, что речь — понятие более отвлеченное, чем тело, мы ничуть не менее привязаны к её мнимой реальности. Несмотря на всю очевидную ненадёжность и неадекватность слов, мы упорно полагаемся на них в попытках выразить свои мысли и считаем, будто они способны передать истинный смысл того, что мы подразумеваем. Нам кажется, будто сказанное нами проистекает из нашей истинной природы и подтверждает реальность нашего существования. Ощущение ваджра-речи появляется тогда, когда мы осознаем пустоту, лежащую в основе речи: паузы между словами, молчание, окутывающее звук со всех сторон, открытость и отсутствие «эго», из которых рождается общение.

Речь — это творческая сила, сила мантры. Священны все языки, а не только санскрит, и каждое слово, каждый звук может стать мантрой. Если просто вслушиваться, отказавшись от всяких ожиданий, и внимать пустоте, скрытой в основе звука, то мы научимся воспринимать и сокровенные свойства звука, и заключённый в нём особый смысл. Это и есть музыка «не-я» и пробуждения. Поэта Миларепу нередко изображают с ладонью, сложенной чашечкой и поднесённой к уху: он сосредоточенно вслушивается в звучание своих собственных песен, рождающихся из пустоты и безмолвия. Всякая речь, проистекающая из этого чувства безграничной открытости, может обернуться поэзией дхармы.

Преображению обыденной речи в ваджра-речь служит практика повторения мантр. Мантра — это не просто молитва или заклинание. Это — само божество. Это живое присутствие божества в звуке, подобно тому, как визуальный образ божества есть его живое присутствие в форме. Кроме того, мантра — это речь божества, слово силы как орудие его просветлённых действий. На завершающем этапе медитации звук мантры, как и зрительные образы, растворяется в пустоте. Эта техника учит нас воспринимать все звуки, которые мы издаём и слышим, как мантры — гулкие и раскатистые, но пустые, словно эхо.

СОЗНАНИЕ

Сознание — это незримая часть нашей сущности, источник, из которого рождаются речь и тело. Сознание — это не только мышление, но и сердце и разум, слитые воедино. Оно включает в себя наше самосознание, наши впечатления, чувства и реакции, а также смутное, неосознаваемое и вечно изменчивое «подводное течение» мыслей. Ощущения возникают в теле, но испытывает их сознание. Эмоции, образно выражаясь, исходят из сердца, но переживает их сознание. Мысли, идеи, всевозможные представления и понятия подобны волнам, непрерывно вздымающимся и опадающим на поверхности океана сознания. Как бы они ни были сильны, как бы настойчиво они ни требовали нашего внимания, но все они — не более чем разнообразные проявления умственной деятельности. Рано или поздно все они снова растворяются в пустоте дхармакаи. То, что мы, находясь в своём обыденном состоянии беспокойства, называем сознанием, правильное было бы назвать бессознательностью. Только когда мы освобождаемся от заблуждений, сознание является в своей истинной сущности — как непосредственное интуитивное понимание, как «ум сердца». Вот почему санскритское слово читта обозначает одновременно и «сердце», и «ум», и вот почему местонахождением сознания, как мы ещё увидим, считается сердце.

Первый этап медитации — успокоение сознания. Мы начинаем постигать сущность сознания лишь после того, как оно обретёт покой. Сознание подобно пространству: в открытости и ясности истинной природы сознания все мысли возникают и исчезают без следа, как пролетающие по небу птицы. Покоясь в этом состоянии, мы можем призывать и отпускать любую мысль, не фиксируясь ни на одном понятии и не цепляясь ни за какую идею, ни за какое чувство. Остаётся только ясное небо — неразрушимое ваджра-сознание. Практика божественной йоги создаёт условия для углубления и предельного расширения этого опыта. Сознание медитирующего сливается с сознанием божества, погружаясь в состояние пробужденности. А в этом состоянии спонтанно и без усилий возникают и чувство общности в сфере ваджра-речи, и чувство присутствия и плодотворных действий в сфере ваджра-тела.

Приведу слова Тругпы Ринпоче: «На тантрическом уровне позитивный опыт несуществования приходит тогда, когда сознание полностью настраивается на магические возможности жизни. На уровне ваджра-мандалы сознания совершенно умолкает подсознательная болтовня, этот бесконечный комментарий наших мыслей, идущий фоном ко всему происходящему. Ум полностью раскрывается. Из этого ваджра-опыта сознания рождается непрерывный праздник непосредственного и простого общения с жизнью. На ваджра-уровне сознания все ситуации складываются чрезвычайно просто, сами по себе, и со всеми

возникающими явлениями сознание также обращается совершенно просто»¹.

ТРИ ПЛАНА

Ещё одна форма проявления троичной структуры — три плана существования, или три степени плотности, о которых уже шла речь выше, в главе, посвящённой пяти великим элементам. Эти три плана пронизывают всё наше окружение и присущи каждому живому существу. Применительно к человеческой жизни они именуется плотным, тонким и тончайшим телом и сознанием (под «телом» здесь понимается форма). Речь — потенциал общения между телом и сознанием — в этом контексте не упоминается, но, безусловно, подразумевается. Не будем забывать, что три эти составляющие неразрывно связаны между собой: изолированными и отделёнными друг от друга они представляются лишь на плотном плане нашего обыденного существования.

Эти три плана соответствуют состояниями бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. Внешний, плотный план рождается из внутреннего, тонкого плана энергии, а тот, в свою очередь, — из самого сокровенного, тончайшего плана, сущности нашего бытия. Это трёхчастное строение опять-таки повторяет структуру трикайи — динамическое взаимодействие сущности, энергии и материальной формы.

Не следует представлять их чем-то вроде матрешек, вложенных одна в другую. Скорее, это непрерывный спектр энергии, перетекающей от наитончайшего состояния к самому плотному и обратно. Обыденная жизнь в состоянии бодрствования соответствует плотному плану. Погружаясь в сон, мы не «теряем сознание», как кажется многим из нас, а переходим на уровень тонкого сознания. Мы вступаем в мир сновидений, который воспринимается как странная, галлюцинаторная версия мира, привычного нашему бодрствующему сознанию. Затем мы погружаемся ещё глубже — в состояние сна без сновидений. Мы не можем наблюдать его, не можем его запомнить, но, тем не менее, не перестаём жить и дышать в нём. Даже когда мы бодрствуем, всевозможные мысли, чувства и впечатления непрерывно возникают и исчезают в нашем сознании, проходя через все три уровня. Все явления рождаются из бесконечного потенциала пустоты и, проходя через тонкий план, в конце концов проявляются на плотном.

¹ Чогьям Трунгпа. «Путешествие без цели» (Chogyam Trungpa. Journey Without Goal. Boulder, Prajna Press, 1981, p. 75).

Точно так же всё сущее рано или поздно вновь растворяется в пустоте. И этот процесс трансформации бесконечен.

ПЛОТНЫЙ ПЛАН

Плотное, или «грубое» тело — это наше физическое тело в привычном понимании, наша плоть и кровь. Это сансарический эквивалент нирманакайи. Большую часть времени мы осознаём только этот поверхностный уровень существования и полностью с ним отождествляемся. На этом плане мнимое разделение на субъект и объект проявляется в наибольшей степени: мы воспринимаем внешний мир как нечто совершенно отдельное от нас самих. Тело состоит из внутренних плотных элементов, а окружающая среда — из внешних плотных элементов. Чувственное восприятие связывает внутреннее с внешним. Плотное сознание — это сознание, действующее посредством чувственного восприятия; он включает в себя все переживания, которые мы испытываем в своей обыденной жизни в состоянии бодрствования. Первооснова плотных уровней сознания кроется в тончайшем сознании, переходящем из воплощения в воплощение, но деятельность их зависит от мозга и органов чувств. Вот почему люди, не признающие реальность других планов, считают, что после смерти сознание не может сохраняться в какой бы то ни было форме.

ТОНКИЙ ПЛАН

Подобно самбхогакайе, тонкий комплекс «тело—сознание» служит посредником между сущностью и проявлением и соответствует речи как посреднику между телом и сознанием. Именно на этом уровне совершается преобразование низшего в высшее. Формируясь по образцу тонких тела и сознания, плотные их эквиваленты испытывают воздействие всех происходящих с ними изменений. Поэтому перемены на тонком плане должны совершаться осторожно и постепенно, под руководством опытного наставника. Неподготовленный человек, скорее всего, не перенесёт внезапной полной трансформации: она повлечёт за собой тяжёлые физические или психические расстройства.

Тонкий ум соответствует тому состоянию, в котором наше сознание пребывает во время сна со сновидениями, — состоянию, в котором из

воспоминаний и прочих отпечатков, хранящихся в потоке сознания, возникают всевозможные иллюзорные формы. В это же состояние мы вступаем во время бардо дхарматы после смерти. Практикуя ваджраяну, можно научиться входить в него намеренно на медитативной стадии «достижения совершенства».

Тонкое тело само по себе имеет троичную структуру: оно состоит из *нади*, *праны* и *бинду*¹. Все эти термины очень важны, и каждый из них имеет несколько значений, зависящих от контекста, поэтому я сочла за лучшее не переводить их, а использовать санскритские варианты. *Нади* — это аналог формы, или телесный аспект троичной структуры; прана соответствует энергии, или речи, а *бинду* — сущности сознания. «*Нади*» в буквальном переводе означает «трубка» или «канал»; этим же словом в медицинских трактатах обозначаются вены и артерии, но в данном контексте речь идёт о каналах нефизических, недоступных восприятию обычных чувств. Сеть *нади* образует каркас тонкого тела. Представляются они в виде светящихся трубок, по которым течёт жизненная энергия, — точь-в-точь, как кровь течёт по венам. Этот поток и есть «прана», что означает «дыхание», «дух», «энергия» или «жизнь». Прана неразрывно связана с сознанием. Наконец, «*бинду*» буквально означает «точка» или «капля». Это творческая сущность сознания, перемещающаяся «верхом» на пране, как наездник на лошади, по каналам-*нади*.

Детали строения тонкого тела и особенности приёмов работы с ним варьируются в различных традициях. В теории оно описывается и изображается как некая чётко определённая структура, подобная плотному телу, но на практике тонкое тело гораздо более зыбко и изменчиво. Впрочем, это не означает, что оно существует только в нашем воображении. Оно, как и следует из самого названия, имеет тонкий состав, и понять его устройство можно только с помощью интуиции и путём непосредственного опыта. Можно сказать, что «каркас» *нади* не существует сам по себе, а создаётся протекающей по нему праной: это схема потоков праны, подобная путям птиц, пролетающих по небу, или следам в воде, которые оставляют за собой плывущие рыбы. В различных тантрических системах, не всегда совпадающих между собой во всех деталях, перечисляются разнообразные имена и свойства *нади*, а также разнообразные типы праны и «точек»-*бинду*. Для работы с трактатом «Освобождение посредством слушания» нам понадобится лишь общая картина устройства тонкого тела, благодаря которой мы в дальнейшем сможем понять, как протекает процесс умирания. Частности же, необходимые для освоения той или иной практики, лучше всего узнать от своего гуру.

¹ Тиб. *rtsa, rlung u thig le* соответственно

Ось тонкого тела — центральный *нади*, который поднимается от точки, расположенной в середине лба над бровями, до темени, а оттуда опускается вниз до гениталий. Его называют *мадхьяма* — «срединный», или *авадхути* — «сотрясатель», т. к. он помогает «стряхнуть» убеждённости в разделении на субъект и объект. Вводя прану и сознание в центральный *нади* посредством йогических упражнений, практикующий достигает всё более глубоких откровений пустоты и блаженства. В результате обычное двойственное сознание (виджняна) преобразуется в пробужденное знание (джняну). Поэтому центральный *нади* называют также «*нади* знания» (*джнянанади*).

Существует ещё два главных *нади* — *лапана* и *расана*¹, проходящие слева и справа от центрального. Они оканчиваются в ноздрях, через которые входит и выходит из тела дыхание — самая внешняя ипостась праны. «Лалана» означает «игривый» или «соблазнительный», что символизирует объективный полюс существования — притягательность объектов чувственного восприятия.

«Расана» означает «вкус» или «язык», что символизирует субъективный полюс — вкушающего опыт. Чаще всего считается, что лалана проходит слева от центрального *нади*, а расана — справа, хотя в некоторых текстах они меняются местами. Иногда, хотя и довольно редко, утверждается, что у женщин лалана расположена справа, а расана — слева. Левый и правый *нади* ассоциируются с рядом других пар противоположностей: солнцем и луной, мудростью и методом, красным и белым цветами, женским и мужским началом, вдохом и выдохом, притяжением и отталкиванием. Члены любой из этих пар, опять-таки, могут меняться местами, так что системы соответствий, принятые в различных традициях, подчас существенно отличаются друг от друга. Но в своём глубинном значении правый и левый *нади* символизируют двойственность, лежащую в основе нашего мировосприятия, и этот фундаментальный смысл никоим образом не зависит от того, какую из сторон считать белой, а какую — красной, какую — женской, а какую — мужской.

Считается, что центральный *нади* разветвляется на семьдесят две тысячи малых *нади*. Образ множества тысяч *нади*, сложно переплетённых между собой и несущих во все уголки тела энергию, замутнённую невежеством, вызывает в воображении яркую картину рассеянного, раздробленного сознания, свойственного обычному человеку. А в основе всего этого смешения лежит исходное разделение на субъект и объект, на «я» и «другого», — разделение, символом которого и служат два боковых

¹ Тибетские названия главных *нади* — *dbu ma* (мадхьяма), *kun 'dar ma* (авадхути), *rkyang ta* (лалана) и *go ta* (расана).

нади.

Функция *нади* — переносить прану. Слово «прана» происходит от корня со значениями «жить», «дышать» и «двигаться». Прану определяют как силу вибрации или силу движения. Быть может, самым лучшим её переводным эквивалентом послужило бы слово «энергия». Прана пронизывает всё мироздание. Это сущность ядерной энергии и космической энергии. Всякое проявление энергии в природном мире — это вибрация праны, а *нади* — это схемы её движения («мировые пути», как называл их Трунгпа Ринпоче). На уровне личности прана включает в себя всё, что мы могли бы назвать ментальной, эмоциональной, физической и нервной энергией. Она управляет физическим телом со всеми его произвольными функциями, и включает в себе все аспекты наших переживаний, мыслей, впечатлений, чувственного восприятия и т. д. Прана имеет троичную структуру: внешняя её ипостась поддерживает тело, внутренняя соответствует пяти великим элементам и пяти «ядам», а сокровенная — пяти разновидностям знания.

Слово «прана» обозначает не только тонкую энергию вообще. Пять составных терминов, содержащих в себе корень «прана» (со значением «дыхание») и корень, уточняющий характер движения праны, служат для обозначения пяти основных групп телесных функций. Строго говоря, тибетский эквивалент *rlung* представляет собой не перевод слова «прана», а аналог другого санскритского термина — вайю, означающего «воздух» или «ветер». Вот почему в переводах с тибетского нередко говорится о «ветрах тонкого тела». Первоначально слово «вайю», по-видимому, обозначало не саму прану, а её движение через *нади*, но зачастую эти два термина используются в санскритских текстах как синонимы. Так как западному читателю слово «прана» уже хорошо знакомо, полагаю, что предпочтительней будет использовать именно этот вариант. Кроме того, корень «вайю» иногда включают в состав вышеупомянутых составных терминов. Эти пять разновидностей энергии таковы: собственно прана (или *прана-вайю*), которую называют «энергией, удерживающей жизнь»; «распространяющейся энергией»; «восходящей энергией»; «уравновешенной энергией»; и, наконец, «нисходящей энергией»¹. Это не столько различные типы энергии, сколько одна энергия, выполняющая различные функции. В медитативных техниках и врачебной практике выделяется также множество других разновидностей праны, наделённых своими специфическими функциями.

¹ Санскритские и тибетские названия — *прана-вайю* (srog 'dzin rlung), *вьана-вайю* (khyab byed rlung), *удана-вайю* (gyen rgyu rlung), *самана-вайю* (mnyam rgyu rlung) и *апана-вайю* (thur sel rlung).

Вдоль центрального *нади* располагаются особые точки, или энергетические центры, — *чакры*. Слово «чакра» буквально означает «колесо». В некоторых медитациях чакры представляются как вращающиеся колеса, но обычно их изображают в виде лотосов, каждую — со своим определённым числом лепестков, от которых отходят меньшие *нади*. В точках чакр оба боковых *нади* пересекаются с центральным и, в обычных условиях, «пережимают» его, затрудняя течение праны. В момент смерти эти узлы развязываются и прана входит в центральный *нади*; этого же можно добиться и в процессе медитации.

Количество чакр варьируется в зависимости от того, какую цель преследует практикующий. В связи с «Освобождением посредством слушания» выделяется пять основных чакр, соответствующих пяти родам будд, пяти разновидностям праны и пяти великим элементам, растворяющимся в процессе умирания.

Первая чакра, обиталище Вайрочаны, расположена в голове. Вообще говоря, в голове находятся две важные чакры: одна — в области темени, а другая — в центре лба. В системах, насчитывающих шесть или более чакр, их чётко разграничивают, но в интересующем нас контексте обе они принимаются за одну — первую. Эта чакра отмечена своей особой мантрой — слогом ОМ белого цвета — и поддерживает элемент пространства. Она связана с «распространяющейся энергией» — разновидностью праны, циркулирующей по всему телу, распределяющей жизненную энергию и управляющей движением конечностей.

Следующая чакра помещается в области горла и считается обиталищем Амитабхи. Она отмечена красным слогом АХ и поддерживает элемент огня. Она даёт начало «восходящей энергии», которая отвечает за речь, вкусовые ощущения и глотание. Следует иметь в виду, что некоторые авторы считают горловую чакру источником «нисходящей энергии», которая в избранной нами системе локализуется в нижней из пяти чакр.

Третья чакра, обиталище Акшобхьи, расположена на уровне сердца. Она отмечена синим слогом ХУМ и соответствует элементу земли, а также жизненной энергии — изначальной пране, поддерживающей и сохраняющей жизнь, управляющей движением дыхания и придающей ясность уму. Некоторые традиции помещают жизненную энергию в головной чакре, а «распространяющуюся энергию» — в сердце.

Четвёртая чакра расположена в области пупка и считается обиталищем Ратнасамбхавы. Она отмечена жёлтым слогом СВА. С ней связана «уравновешивающая энергия», которая циркулирует во внутренних органах, управляет пищеварительной системой и поддерживает в равновесии все жизненно важные функции организма. Кроме того, она

переносит внутреннее тепло тела, поэтому одно из её тибетских названий переводится как «огнеподобная». Но из элементов ей соответствует не огонь, а земля — элемент Ратнасамбхавы.

Наконец, у основания позвоночника, на уровне половых органов, располагается чакра, именуемая «тайным местом». Это обиталище будды Амогхасиддхи. Она отмечена зелёным слогом ХА и поддерживает элемент воздуха. Это центр «нисходящей энергии», поток которой, направленный книзу, удаляет из тела отходы и регулирует мочеиспускание, дефекацию и менструации. Как уже говорилось, некоторые источники связывают эту разновидность энергии с горловой чакрой; в этом случае считается, что «восходящая энергия» берёт начало в тайном месте и поднимается оттуда в область груди и горла.

В главе 7 было показано, что будды пяти родов воплощают собой трансцендентные принципы тела, речи, сознания, качества и деятельности. На практике пять чакр воспринимаются как средоточия этих принципов: тело соответствует голове, речь — горлу, сознание — сердцу, качество — пупку, а деятельность — тайному месту. Медитируя на чакры как мандалы пяти будд, можно пробудить их энергии и преобразить их в пятерых будд, обитающих внутри нас. Значение пяти чакр универсально: следует воспринимать их не только в самом себе, но и в окружающей среде. Как мы уже видели, тело, речь и сознания соответствуют троичной структуре «форма — энергия — разум», организующей все уровни мироздания. Качество соответствует распознаванию признаков просветления во всём нашем окружении и восприятию всего мира как чистой земли будды. Деятельность же — это медитация в действии, ощущение спонтанного исполнения просветлённых действий как естественной жизненной функции.

На ранних ступенях ваджраяны особенно важны первые три чакры — центры тела, речи и сознания. Практикующий медитирует на появляющийся в небе образ гуру или божества, на голове, горле и сердце которого сияют три соответствующих слога. На заключительном этапе этого упражнения из слога ОМ, отмечающего чакру на голове гуру или божества, начинают струиться лучи белого света, из слога АХ, отмечающего горловую чакру, — лучи красного света, а из слога ХУМ в области сердца — лучи синего света. Эти лучи вливаются в три соответствующие чакры самого практика, очищая его обыденные тело, речь и сознание и преображая их в ваджра-тело, ваджра-речь и ваджра-сознание — основания нирманакайи, самбхогакайи и дхармакайи.

Привлекает к себе внимание тот факт, что сознание в этой системе помещается в сердце, а тело — в голове. Из этого вовсе не следует, что древние индийцы не имели представления о роли мозга. Напротив, голова

считалась самой важной и благородной частью тела, и прикосновение головой к стопам другого человека было величайшим знаком почтения. Наше индивидуальное сознание самих себя как воплощённых существ действительно помещается в голову, как и плотные уровни сознания, зависящие от ментальных функций мозга. Голова — это средоточие нашего ощущения воплощённости. Но по мере того, как медитирующий всё глубже и глубже входит в режим непонятнейшего осознания, освобождаясь от «подводного течения» мыслей, от эмоциональных волнений и отвлекающих чувственных ощущений, сознание как функция осознания и прозрения всё отчетливее смещается в сердечную чакру — центральную точку тонкого тела.

Бинду, третья составляющая тонкого тела, — это порождающее начало, квинтэссенция творческого потенциала. Она разделена на мужскую и женскую силы — белую *бинду* и красную *бинду*, постоянно стремящиеся к соединению и слиянию друг с другом. Их аналогом в природном мире можно считать положительные и отрицательные заряды. На самом поверхностном уровне они соответствуют сперме и яйцеклетке, а на самом глубоком уровне — состраданию и пустоте, мужскому и женскому началам просветления. Другое название *бинду* — *бодхичитта*, пробужденное сознание, рождающееся от союза пустоты и сострадания. На символическом языке тантр мужские и женские половые выделения именуется белыми и красными бодхичиттами (красный цвет символизирует менструальную кровь).

Бинду чрезвычайно тесно связаны с сознанием, представляя собой основу, прототип всевозможных разновидностей и состояний сознания. Сознание — творец всего, что существует в сансаре и нирване, а *бинду* — это творческая искра. Тругпа Ринпоче описывает *бинду* как активное, ищущее, исследовательское начало и сравнивает их с радиолокатором. Ум, или сознание, наблюдает за происходящим и реагирует на него. *Бинду* пронизывают всё тонкое тело; они переносятся правой и концентрируются в чакрах, где и порождают различные состояния сознания. Например, в состоянии бодрствования *бинду* сосредоточены главным образом в головной чакре, соответствующей телу и нирманакайе, поэтому в обыденной жизни мы ощущаем средоточием самосознания именно голову. Во время сна со сновидениями *бинду* собираются в горловой чакре, соответствующей речи и самбхогакайе. А во время сна без сновидений *бинду* пребывают в сердечной чакре — вместилище сознания и дхармакайи.

Чакры, *нади*, праны и *бинду* принято визуализировать лишь в той мере, в какой это служит целям того или иного конкретного упражнения. К примеру, в практике переноса сознания центральный *нади* может доходить

только до уровня сердечной или пупковой чакры, и не ниже. В некоторых медитациях местоположение пяти будд в чакрах меняется, подобно тому, как подчас меняется их положение в круге мандалы. В техниках божественной йоги чакры зачастую визуализируются очень детально: на каждом лепестке лотоса помещаются определённые божества или мантры. Все частности — цвета, количества лепестков, слоги и т. д. — варьируются метода к методу, так что дать подробное описание тонкого тела, уместное во всех ситуациях, невозможно.

Тонкое тело — это внеформенность, обретающая форму, которую невозможно закрепить раз и навсегда. Форма эта рождается благодаря тому, что мы осознаем её, а йогические упражнения позволяют её видоизменять. Достигая совершенства, она становится телом божества, то есть нашим непосредственным восприятием самих себя как избранного божества, на которое мы медитируем.

ТОНЧАЙШИЙ ПЛАН

Описать тончайший план средствами человеческого языка ещё труднее. Изображают его в виде двух *бинду* — белого и красного, т. е. мужской и женской сущности, соединённых наподобие закрытого круглого ларца и помещённых в центре сердечной чакры. Этот символ именуется «неразрушимой *бинду*». В нём заключена основополагающая энергия жизни, тончайшая прана, поддерживающая тончайшее сознание, сущность которого — сияние. Прана здесь соответствует телу, служа сознанию опорой и средством передвижения. По своей сущности они неотличимы друг от друга, но функции их различны: прана связана с движением, а сознание — с осознанием.

Неразрушимая *бинду* вечна и неизменна. Она переходит из жизни в жизнь и не имеет ни начала, ни конца. Это основополагающая сущность нашего сознания и квинтэссенция жизни, непрерывность сияющего осознания. Это *бодхичитта* — пробужденное сердце-сознание. Это *татхагатагарбха* — сокровенная природа будды, которой все мы обладаем, но осознают которую лишь немногие.

Осознать её нам не удаётся потому, что ум наш постоянно занят плотным, внешним уровнем существования. Обыденное сознание не способно воспринять её; тонкие уровни проявляются лишь тогда, когда исчезают плотные. Для достижения тончайшего состояния необходимо, чтобы все относительно плотные аспекты праны и сознания вошли в

центральный *нади*, а затем растворились в неразрушимой *бинду* в средоточии сердца. В момент смерти это происходит непроизвольно. Поэтому и говорится, что сияние смерти открывается всем разумным существам, но если они не привыкли к нему при жизни, то не узнают его и в момент смерти. Засыпая, мы всякий раз погружаемся на этот тончайший уровень, время от времени возвращаясь в тонкий мир сновидений, но затем опять впадая в сияющее состояние глубокого сна без сновидений. Поскольку распознать это сияние и спокойно пребывать в нём мы не можем, нам кажется, будто мы просто «теряем сознание». Но даже те, кто способен её распознавать, переживают встречу с сиянием во сне. Не столь глубоко и полно, как в момент смерти, поскольку во сне растворяется не вся прана: какая-то часть её продолжает циркулировать в теле, поддерживая дыхание и жизнь.

Считается, что краткий проблеск сияния является во время оргазма, при обмороке и даже при чихании, — но мы не обращаем на него внимания. В ваджраяне практикуется особая техника сексуального единения, развивающая этот потенциал с тем, чтобы энергия страсти и переживание блаженства обострили осознание и помогли прорваться сквозь все преграды на пути к пробуждению. С помощью этого метода и приёмов божественной йоги, относящихся к этапу «достижения совершенства», йогин или йогини, не претерпевая смерти тела, может сознательно пережить тот же процесс, что разворачивается при смерти и достигает кульминации в распознании сияния. Это и есть откровение дхармакайи — первоисточника жизни и всех явлений. Достигнув этого состояния, можно затем принять «тело формы» — либо тело божества в самбхогакайе, либо физическое тело в нирманакайе. Так последователь ваджраяны «проявляет трикайю» на пути ума и явлений.

ВЕЛИКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Трактат «Освобождение посредством слушания» принадлежит к традиции ньингма — древней школе, восходящей к учению, которое принесли в Тибет в VIII в. Падмакара и его единомышленники. Последняя глава части I нашей книги станет кратким введением в эту традицию, поможет вам ощутить её особый дух и познакомит с присущими ей чертами и терминами.

Прежде всего, путь в традиции ньингма подразделяется не на три яны, описанные в главе 1, а на девять¹. Первые две именуются *шравакаяна* («путь слушателей») и *пратьекабуддаяна* («путь одиноких будд»); они соответствуют уровню хинаяны. Третья — *бодхисаттваяна* («путь бодхисаттв») — эквивалентна махаяне. Оставшиеся шесть представляют собой различные ступени ваджраяны. Как в древней, так и в более новых традициях все тантры подразделяются на внешние и внутренние. Во всех школах выделяется три класса внешних, или низших, тантр: *крия* («ритуальное действие»), *чарья* («поведение» или «образ жизни») и *йога* («единение»). В системе ньингмы эти категории тантр образуют четвертую, пятую и шестую яны, а класс чарья, служащий мостом между крией и йогой, именуется также *убхайя* (буквально — «обоих видов»). В новых школах (кагью, сакия и гелук) признаётся лишь одна категория внутренней, или высшей, тантры: *ануттарайога* («наивысшая йога»). К этому классу принадлежат такие широко известные тантрические тексты, как «Гухьясамаджа», «Чакрасамвара», «Хеваджра» и «Калачакра». В традиции ньингма класс внутренней тантры подразделяется на три завершающие яны: махайога («великая йога»), *ануйога* («дальнейшая йога») и *атийога* («трансцендентная йога»).

Махайога посвящена этапу «творения», ануйога — этапу «достижения

¹ Учение Тругпы Ринпоче о девяти янах изложено в книге «Львиный рык» (Chogyam Trungpa. The Lion's Roar. Boston, Shambhala, 1992). О школе ньингма и об учении дзогчен в целом см.: Дуджом Ринпоче, «Школа тибетского буддизма ньингма» (Dudjom Rinpoche. The Nyingma School of Tibetan Buddhism. Boston, Wisdom Publications, 1991); Патрул Ринпоче, «Слова моего совершенного Учителя» (Patrul Rinpoche. The Words of my Perfect Teacher. London, Harper Collins, 1994); и книгу Лонгчена Рабжама «Практика дзогчен» в переводе Тулку Тхондупа (Longchen Rabjam. The Practice of Dzogchen. Translated by Tulku Thondup, Ithaca, Snow Lion, 1989).

совершенства», атийога же выводит практика за пределы обеих этих стадий медитации. Атийога включает в себя особое учение, связанное именно с традицией ньингма и известное, главным образом, под своим тибетским названием «*дзогчен*», что означает «великое совершенство». Оно состоит из трёх разделов, посвящённых, соответственно, сознанию, пространству и особым наставлениям¹, разъясняющим мировоззрение дзогчен и практические способы его достижения.

К сожалению, оригинальных санскритских трактатов, повествующих о дзогчен, до нас не дошло или, по крайней мере, пока не обнаружено, и даже само название этого учения встречается только в тибетских текстах². Многие тексты были открыты как термы; они изначально написаны на тибетском и не имеют санскритских аналогов. Очевидно, это учение получило развитие и было значительно усовершенствовано в Тибете, но зародилось оно, по всей вероятности, на северо-западной окраине Древней Индии, в районах, входящих ныне в состав Афганистана и Пакистана. Эта местность была не только великим оплотом тантры и родиной Падмакары, но и зоной взаимодействия многих культур. Мусульманские захватчики покорили её несколькими веками раньше, чем прочие территории Северной Индии, поэтому не удивительно, что от бытовавших здесь традиций почти ничего не сохранилось.

Дзогчен — это учение о совершенной прямоте и простоте, ведущих к самому средоточию проповеди Будды. Это плод тончайших и глубочайших прозрений в основополагающую природу реальности и сознания. Продвигаясь по буддийскому пути, мы снова и снова находим методы, призванные дать нам тот или иной специфический опыт, но как только мы усваиваем этот опыт, нам напоминают, что это ещё не конец и для того, чтобы двигаться дальше, нужно отказаться от достигнутого. Привязанность к совершенному овладению той или иной ступенью подобна жизни в мире богов: это не полное освобождение. Дзогчен всецело полагается на вечносущую реальность природы будды

¹ Тиб. *sems sde, klong sde u man ngag sde* соответственно.

² В санскритских вариантах названий некоторых тибетских трактатов приводится соответствующий термин *махасанти*. Великий учёный школы ньингма Ронгзом Пандита (XI-XII вв.) предположил, что ее следует читать как *махасандхи* — «великое единение». Намкхай Норбу полагает, что «махасанти» — это форма пракрита (т. е. диалектная), и исправлять ее не следует; в таком случае она означает «великий покой». В «Тибетско-английском словаре» Сарат Чандры Даса в качестве санскритского эквивалента приводится *махасампанна*, но источник этого варианта не указан. Подробнее см. в работе Джона Мирдина Рейнолдса «Золотые буквы» (John Myrdhin Reynolds, *The Golden Letters*. Ithaca, Snow Lion, 1996, pp. 264-265). В этой книге содержится немало ценных сведений о происхождении, учении и практике дзогчен, а также переводы некоторых основных его текстов.

Он категорически отрицает всякое различие между сансарой и нирваной, невежеством и мудростью; он уничтожает все ориентиры, разрушает всякую двойственность и устраняет границу между объектом и субъектом всякого опыта. Яркое выражение этот принцип находит в свирепой и неукротимой энергии гневных божеств.

Техника дзогчен — это непосредственное «нисхождение» от сознания гуру к сознанию ученика, указывающее последнему на истинную природу сознания. В своей истинной сущности сознание всегда остаётся неизменным и никоим образом не зависит от входящих в него и покидающих его впечатлений. Так что если мы научимся пребывать в этом состоянии, не отвлекаясь, никаких других методов не понадобится. Но только лишь уловить проблеск этой квинтэссенции сознания недостаточно: необходимо научиться поддерживать её осознание постоянно, а это гораздо труднее. Этой цели и служат методы двух других внутренних тантр — махайоги и ануйоги, опирающиеся на основание, подготовленное предшествующими шестью янами. Правда, некоторые учителя дзогчен полагаются только на атийогу, в которой имеются особые методы углубления и закрепления обретенного откровения. Но для этого необходимо, чтобы и учитель, и ученики обладали исключительными качествами и мощной кармической связью именно с этим подходом.

Мы уже видели, в каких разнообразных значениях используется слово «*сознание*». В общем виде это понятие включает в себя все возможные состояния сознания — и «подводное течение» мыслей, и невнятный внутренний монолог, и логическое мышление, и рассудок, и эмоции, и чувственное восприятие, и так далее, вплоть до пробужденного состояния. Пробужденное состояние — это фундаментальная, перводанная сущность сознания, именуемая также «сознанием как таковым». Но в реальности существует только одно сознание — неважно, заблуждается оно или пробуждено, плотное оно или тонкое, творит ли оно сансару или нирвану. Сказано, что единственное отличие будд от обычных существ состоит в том, что обычные существа не знают, что они будды. Сам тот факт, что мы думаем о себе как об обычных существах, означает, что мы пребываем в состоянии смятения и ещё не достигли просветления. Поэтому-то и необходима дхарма со всеми её многообразными подходами и методами, соответствующие всевозможным особенностям и способностям различных индивидов.

Один из важнейших терминов дзогчен — «*осознание*» (санскр. *видья*, тиб. *rig pa*, англ. *awareness*). Это квинтэссенция сознания — синоним пробужденного состояния. Это знание как состояние бытия; это непосредственный личный опыт, придающий нам полную уверенность и определённую. Осознание не ведаёт никаких преград в том смысле, что

оно всеведуще и вездесуще. Ничто не в силах воспрепятствовать ему, ограничить его или встать у него на пути. Это первозданная, врождённая способность сознания к восприятию и постижению истинной природы вещей, возникшая прежде всякого заблуждения и невежества. Она пребывает за пределами мысли и свободна как от мыслительных процессов, так и от разграничения между мыслью и её объектом. Термин *видья* можно перевести по-разному. Трунгпа Ринпоче иногда передавал его английским словом *insight* («понимание» или «озарение»), а в переводе «Тибетской книги мёртвых» мы использовали в качестве эквивалентов *intelligence* («ум, интеллект») и *mind* («сознание, ум, разум»). Однако сейчас широко принят вариант *awareness* («осознание»), как кажется, удачно передающий смысл и пробужденного присутствия, и знания.

Санскритское слово *видья* происходит от корня со значением «видеть» и служит одним из многочисленных обозначений знания. Видья включает в себя все искусства и науки, все области знания, имеющие практическое приложение, и, в первую очередь, тайное, магическое знание мантр. Иногда этим словом обозначают саму мантру: знание как сила, знание как магическое заклинание в подлинном смысле слова, само становится словом. Видья как мантра — это утверждение истины, которому присуща внутренняя сила самореализации или, скорее, способность выявлять истинное состояние вещей, нераспознанное, но вечносущее. Этот род знания представляет собой не светскую, а духовную магию — магию, позволяющую преобразить смятение в мудрость. На высочайшем уровне мы обнаруживаем, что все разумные существа пробуждены изначально, так что ни в каком преображении на самом деле нет нужды, да оно и не происходит. Магическое знание, или осознание, — это всего лишь открытое и непосредственное видение вещей такими, каковы они есть. Выходя далеко за пределы различия между «знающим» и «знаемым», видья в терминологии дзогчен сохраняет своё первоначальное значение практического знания, полученного в личном опыте.

В «Освобождении посредством слушания» эта глубочайшая сущность сознания раскрывается как состояние сияния, описанное в тексте как нераздельно слитые между собой пустота и сияние. Сам Будда утверждал, что сознание лучезарно, и замутняющие его «скверны» не относятся к его истинной сущности. Истинная, основополагающая его сущность — сияние, наитончайший уровень сознания, пребывающий в неразрушимой *бинду* в средоточии сердца и переходящий из жизни в жизнь. В сутрах махаяны абсолютной истиной, наивысшим из возможных описаний реальности, представлена только пустота, но в тантрах гораздо чаще говорится, что сущность сознания и всех явлений — сияние. К примеру, в «Гухьясамаджа-тантре» сказано: «Сущность всех вещей — сияние,

изначально чистое, подобно пространству»¹.

Пустота — это присущий сознанию аспект невещественности, «не-я», всеохватности и открытости, подобный безграничному небу. Ясность — это способность сознания освещать объекты, на которые оно направлено; объекты же эти есть не что иное, как игра сияющей сущности самого сознания. Два эти аспекта иногда описываются как объективный и субъективный взгляды на сияние: с объективной точки зрения, сияние — это сущностная пустотность бытия, а с субъективной — ясность постижения этой пустотности. Но дзогчен не признаёт никаких различий между субъектом и объектом, и в этой системе считается, что пустота есть сущность сияния, а ясность — его проявление.

Сияние, воспринимаемое во время медитации, именуется «путём сияния», «подобием сияния» или «детским сиянием». Истинное же сияние нашей пробужденной природы именуется «основополагающим сиянием» или «материнским сиянием». Оно восходит перед нами в момент смерти, и если удастся его распознать, то мать и дитя встретятся и сольются воедино в освобождении.

Термин, который мы переводим как «сияние», нередко передают словосочетанием «ясный свет». Это — буквальный перевод не столько санскритского, сколько тибетского его варианта. Трунгпа Ринпоче недолюбливал это сочетание, но, поскольку оно очень распространено, иногда использовал его в беседах, которые стали основой его книг. По его мнению, оно слишком тесно ассоциируется с такими образами, как «свет в конце туннеля», описанный в околосмертных переживаниях, а также с обычным, зримым светом, — тогда как в действительности здесь имеется в виду очень тонкое и возвышенное понятие, которое лучше переводить как «сияние».

«Сияние» и «ясность» — это различные термины, но переводчики на английский язык нередко передают их одним и тем же словосочетанием: выражением «ясный свет» заменяются и «сияние», и «ясность»².

¹ «Гухьясамаджа-тантра», глава 2.

² На тибетском «лучезарность» — *'od gsal*, а на санскрите — *п्राबхасвара*; «ясность» — соответственно *gsal ba* и *свакча* (с возможными вариантами). При переводе тибетских текстов, не имеющих санскритских аналогов, здесь подчас возникают сложности, так как в определенных обстоятельствах оба термина могут сокращаться до *gsal*. Но как правило они все же различаются — по крайней мере, в «Освобождении посредством слушания». В период работы над переводом я не обратила внимания на это разграничение и не расспросила о его смысле, а Трунгпа Ринпоче тогда пользовался только термином «лучезарность». Ригдзин Сикпо, напротив, использовал только

Несомненно, они очень близки: ясность — освещающая сила сознания — здесь не только чиста и прозрачна, но также светла и сияюща. В переводе «Тибетской книги мёртвых» мы с Трунгпой Ринпоче использовали только эквивалент «сияние», но при внимательном изучении текста оказывается, что различие между двумя этими терминами всё же есть. Поэтому я сочла правильным учесть его и в переработанных фрагментах перевода, которые будут приведены в части II.

В «Освобождении посредством слушания» сияние постоянно присутствует на заднем плане как своего рода фон, на котором являются видения мирных и гневных божеств. В сущности, сияние — средоточие всякого опыта бардо. По словам Трунгпы Ринпоче, оно «проявляется в виде всевозможных едва уловимых пауз» во всех шести мирах существования¹. Сияние страшит, потому что в нём не за что ухватиться: «Ясный свет — это чувство пустынности абсолютно открытого пространства»². Но если мы сможем войти в него и слиться с нём, то утратим всякое различие воспринимающего и воспринимаемого: «Прекратив восприниматься как некий опыт, ясный свет сам становится пространством»³.

Пространство — ещё одно из важнейших понятий. Здесь имеется в виду не обычное физическое пространство, а пространство сознания. Трунгпа Ринпоче сказал однажды, что пространство — это буддийский аналог Бога. В своём комментарии к «Тибетской книге мёртвых» он писал, что этот трактат представляет собой «Книгу Пространства». Пространство не отличается от сознания, а лишь открывает иную точку зрения на него: это окружающая среда сознания, неразрывно связанная с ним. В отличие от понятий универсального или космического сознания, которые легко могут быть истолкованы как теистические принципы, образ обширного, безграничного, открытого пространства никоим образом не может олицетворяться или обожествляться. Пространству невозможно молиться; его невозможно ни умиловить, ни разгневать; верить в него невозможно, но и не верить — тоже невозможно. Оно просто существует как первозданное основание всего сущего. Поскольку оно абсолютно открыто и бесконечно, на нём невозможно фиксироваться. Это полное отсутствие концептуальных идей, измышлений и усилий — и есть особое

термин «ясность» и сказал мне, что в 60-е годы, когда они работали вместе, Трунгпа Ринпоче тоже отдавал предпочтение этому варианту.

¹ Чогьям Трунгпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. *Transcending Madness*. Boston, Shambhala, 1992, p. 290).

² Чогьям Трунгпа. «За пределы безумия» (Chogyam Trungpa. *Transcending Madness*. Boston, Shambhala, 1992, p. 254).

³ Там же, p. 299.

качество системы дзогчен и атийоги. Префикс *ати* означает «крайний», «трансцендентный», «запредельный». Как бы далеко мы ни зашли, до конца пространства нам не добраться никогда.

Рассуждая о пространстве, Трунгпа Ринпоче объединял в этом понятии несколько идей, обозначающихся как в санскрите, так и в тибетском языке различными словами. Во-первых, это *акаша* (тиб. *nam mkha'*) — Пятый великий элемент, а также «небо». Как говорилось в главе 5, даже в самом внешнем своём проявлении пространство стоит особняком по отношению к остальным четырём элементам. Это неосязаемый и самый тонкий из элементов, поддерживающий и вмещающий в себя все остальные. В некоторых ранних философских школах буддизма пространство определялось как совершенно чистая, необусловленная дхарма и приравнивалось к нирване. В такой трактовке пространство выходит за пределы материальных элементов, не имеет измерений и лежит вне обыденных представлений о пространстве и времени.

Именно в таком смысле пространство нередко упоминается в «Гухьясамаджа-тантре». В одном из эпизодов верховный будда Ваджрасаттва открывает всем буддам и бодхисаттвам, что все явления (дхармы) подобны сновидению, но кажутся реальными из-за «ваджра-иллюзии» и существуют в «ваджра-пространстве». Эпитет «ваджра» указывает на чистую, сверкающую и неразрушимую природу пробужденного состояния. Будды и бодхисаттвы, потрясённые этим откровением, восклицают:

*Явления не существуют сами по себе, однако же нас учат их
реальности;*

О, сколь чудесна медитация в пространстве на пространство!

Затем Ваджрасаттва объясняет, что таковы даже ваджра-тело, ваджра-речь и ваджра-сознание просветлённых существ. Всё существует в пространстве, но поскольку само пространство не существует ни в одном из трёх миров (т. е. ни на плане желаний, ни на плане формы, ни на внеформенном плане), то в действительности ничто никогда не возникало. Далее говорится:

«Тогда все будды спросили: «О Благословенный, где существуют все просветлённые явления и где они рождаются?» Он ответил: «Они существуют в ваших тела, речи и сознании и рождаются из ваших тела, речи и сознания». Они спросили: «Где существует сознание?» Он ответил: «В пространстве». Они

спросили: «Где существует пространство?» Он ответил: «Нигде». На том все будды и бодхисаттвы преисполнились изумления и удивления. Созерцая своё сознание, обиталище предельной природы реальности, они хранили безмолвие»¹.

Далее рассмотрим слово дхату (тиб. *dbyings*), которым в буддизме обозначается пространство в расширительном смысле — как некая фундаментальная составляющая мироздания. Это слово передаёт идею обширной и протяжённой пустоты, открытости и невещественности. Нередко оно используется в составе сложных слов, в сочетании с другими корнями. *Акашадхату* — это бесконечная сущность пространства. *Джнянадхату* — это безграничная сфера первозданного знания, а также неразрывное единство знания и пространства. *Ваджрадхату* — это план несокрушимой природы ваджры, где, благодаря своей сущностной пустотности, ни один объект не может быть уничтожен. *Дхармадхату* — это вместилище всех дхарм, область всех явлений, всеобъемлющее пространство; этим термином может также обозначаться сознание, которое по своей природе пусто, подобно пространству, и в то же время является источником всякого опыта.

И, наконец, обратимся к тибетскому слову лонг (*klong*) — специфическому термину дзогчен. Оно опять-таки означает обширный, открытый простор, но в данном случае речь идёт о восприятии пространства изнутри, свободном от раздвоения на субъект и объект. По словам Ригdziна Сикпо, это «живое пространство нашего существования». Санскритский эквивалент тибетского термина лонг до сих пор не обнаружен ни в одном из текстов, и адекватного английского аналога ему тоже, по всей видимости, нет. Иногда он обозначает нечто вроде волны (одновременно и поток, и волнообразно вздымающееся и опадающее пространство), а иногда употребляется в значениях «средоточие» или «внутренность», т. е. передаёт идею нахождения внутри какого-либо окружения². Эти, на первый взгляд несовместимые, значения прекрасно сочетаются друг с другом в образах, характерных для тибетской живописи. Божества и гуру на изображениях окружены ореолом лучей, по которым идёт лёгкая зыбь, — символом волн сострадательной энергии, непрерывно истекающей из самоотверженности (Грунпа Ринпоче называл это «излучением без излучателя»). Это трепещущее пространство и есть образ

¹ «Гухьясамаджа-тантра», глава 15.

² В словарях обычно приводится санскритский эквивалент *урми* — «волна». В глоссарии к книге Тулку Тхондупа Ринпоче «Тайные учения Тибета» (Tulku Thondup Rinpoche. *Hidden Teaching of Tibet*. London, Wisdom Publications, 1986, p. 268) в качестве аналога приведено слово *абхьянтара* — «внутренность», но во всех прочих текстах используется эквивалент со значением «великая протяженность».

лонг. То или иное божество нередко описывается в тексте как окружённое пятицветным *лонг*.

Пространство *лонг* не имеет ни центра, ни внешних границ. Мы находимся в его окружении и, в то же время, сами являемся этим пространством. Это безграничная протяжённость открытости, которая непрерывно порождает движущийся и развивающийся поток явлений. В дзогчен принципу лонг посвящён целый раздел учения, в котором описываются различные его разновидности. *Лонг* может быть наполнен энергиями, зримо проявляющимися в виде света пяти цветов, но может и находиться за пределами всякого восприятия и опыта и даже вне самого понятия энергии.

Объединив все эти разнообразные представления о пространстве в одном английском слове *space* («протяжённость, пространство»), Тругпа Ринпоче сделал его краеугольным камнем своего учения. В комментарии к «Тибетской книге мёртвых» он писал: «Пространство содержит в себе рождение и смерть; пространство творит среду, в которой мы можем действовать, дышать и совершать поступки, и эта основообразующая среда служит источником вдохновения для нашей книги»¹.

Пространство — это пустота и сияние, сияющая пустота. Поскольку оно пусто, не существует ничего, но поскольку оно сияющее, из него рождается все. По словам Тругпы Ринпоче, дхармакайя рождается из бесконечного пространства «необязательным образом». Здесь нет ни сансары, ни нирваны, ни «я», ни «другого», ни будд, ни разумных существ. Это состояние именуется «первозданной чистотой», так как оно не запятнано и не замутило ни малейшим намеком на смятение или двойственную мысль. Это изначальная, чистая природа всего существования, вечно пребывающая в средоточии всех мнимых явлений.

Это состояние Самантабхадры, в традиции нyingma — первозданного будды, чьё имя означает «Всеобщее благо», абсолютное благо, возникшее ещё до того, как появилось разделение на добро и зло. Это бодрствование, никогда не нуждавшееся в пробуждении, ибо оно никогда не погружалось в сон и никогда не отступало от недвойственного осознания.

Самантабхадра неразрывно связан с женским началом — Самантабхадри, пространством и пустотой, из которых рождается всё мнимое существование. Будучи единым с Самантабхадри, Самантабхадра никогда не отрывался от этого источника всего сущего. Самантабхадри — это наивысшая форма Праджняпарамиты, мудрости самоотверженности,

¹ «Тибетская книга мёртвых» (Franchesca Fremantle and Chogyam Trungpa, *The Tibetan Book of the Dead*. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 1).

так что Самантабхадра, будучи единым с ней, никогда не поддаётся иллюзии «я». Все божества женского рода воплощают тот же принцип, что Самантабхадри: такова их основная сущность, хотя в то же время они могут олицетворять и другие понятия. Тибетский эквивалент *дакини*, воплощённого женского начала, — *khandroma*, что означает «движущаяся сквозь пространство». Центральная дэви на мандате пяти родов — Акашадхатвишвари, Царица Пространства. (Подробнее о женском начале и отношениях между буддами мужского и женского рода см. главу 12; о дакини — главу 13.)

Все явления в том первоизданном бодрствовании, которое есть Самантабхадра, предстают в виде танца энергии в пространстве, или игры сознания. Дхармакайя проявляется как самбхогакайя. В этом невообразимом, непостижимо обширном пространстве сияют и переливаются пять цветов, складываясь в волшебные картины. Пять дакини пяти великих элементов танцуют каждая по-своему, являя присущие им качества. Синяя Дакини заключает всю вселенную в свои объятия. Зелёная Дакини летит сквозь пространство, наполняя каждую его частичку жизненной энергией. Красная Дакини пылает неистовой страстью, излучая жар и свет во всех направлениях. Белая Дакини с чарующим изяществом струится в реках и морях, дождевых тучах и стремительных горных ручьях. Жёлтая Дакини выступает в величественном танце, творя непоколебимое основание земли и вздымая горы до небес. Пять лучей знания пронизывают всё бытие, и вне их нет ничего. Высшая реальность дхармадхату отражается в чистом зеркале; трансцендентное равенство пронизывает все неповторимые качества каждой вещи; спонтанно рождается любовь; произвольно вершится просветлённое действие.

Состояние невежества (*авидья*) приходит на смену осознанию (*видья*) тогда, когда энергия отделяется от своего источника и становится изолированной. Тругпа Ринпоче называл это «кристаллизацией пространства». Набирая скорость, эта отделённая энергия начинает казаться плотной и вещественной, подобно движущейся картинке, которая возникает на экране из быстро сменяющихся друг друга кадров. Если энергия возвращается к своему источнику, в открытость пространства, она остаётся первоизданной буддой, но если она устремляется дальше и погружается в смятение, то становится разумным существом. Далее развивается сансарический процесс: возникают пять скандх и двенадцать звеньев зависимости. В определённый момент энергия обретает самосознание и начинает замечать свою отделённость от первоисточника. Отсутствие «эго» — пустотный аспект пространства — кристаллизуется в чувство «я», а сияющий аспект пространства, порождающий явления,

ошибочно принимается за «другое». Осознание, погрузившееся в сон, пробуждается в совершенно ином мире, и ему начинается казаться, что в этом мире двойственности оно находилось всегда.

Нет причины, по которой это непременно должно было случиться. В этом нет никакого «первородного греха», ничего порочного, ничего такого, чего следовало бы стыдиться. Просто так случилось — вот и всё. И случилось это не когда-то давным-давно и однократно. «Эго» развивается из осознания постоянно и ежемгновенно. Ведь пространство не может затвердеть и кристаллизироваться на самом деле: это всего лишь сложная иллюзия, постоянно возникающая и исчезающая вновь. При этом пространство, лежащее в основе нашей природы, никуда не исчезает. Как напоминает нам «Освобождение посредством слушания», Самантабхадра и Самантабхадри — это сущность нашего собственного сознания. Цель всей медитации, от первых этапов успокоения неутомимого ума до вершины дзогчен, великого совершенства, в том и состоит, чтобы обнаружить пространство.

Жизнь в рамках сансары состоит из шести миров, и в течение жизни мы постоянно вращаемся в колесе этих миров, переходя от одного к другому точно так же, как мы переходим из воплощения в воплощение. Но сущность всех шести миров — всё то же пространство. Эти миры суть различные способы, которыми мы пытаемся кристаллизовать пространство, и различные формы, в которых мы выражаем бушевавшее нас смятение. Все события происходят в пространстве, без которого не смогло бы возникнуть ничего. Пространство — это несуществование всего, что существует. Поэтому везде, где есть чувство присвоения и фиксации, есть также и возможность отказа от привязанности. Везде, где есть чувство замкнутости и заточения, есть также и возможность открытости и свободы. Везде, где есть чувство напряжения и уплотнения, есть также и возможность расслабления и растворения. Под расслаблением здесь понимается не состояние пассивности и бездействия, а ясное и чёткое осознание, свободное от помех смятенного ума. Энергия, рождающаяся из этого открытого пространства, не ведает препятствий, предрассудков и ограничений, присущих заблуждающемуся сознанию. Действие становится спонтанным и свободным от колебаний и сомнений. Трунгпа Ринпоче часто повторял: «Просто сделай это — и всё!». Подобной установке на расслабление своей сущности и спокойное пребывание в пространстве в системе дзогчен придаётся огромное значение. Она лежит в основе всего подхода к дхарме, которого придерживался Трунгпа Ринпоче. Любая практика, в которой он наставлял учеников, была проникнута духом дзогчен, или *ати*, как он обычно называл это учение.

Завершающие этапы учения дзогчен описаны в разделе атийоги,

посвящённом особым наставлениям. Эти два этапа, именуемые «рассечением» (*трекчо*) и «превосхождением» (*тхегал*)¹, составляют основу наставлений, которые даются в «Освобождении посредством слушания». Они выводят практикующего за пределы методов «творения» и «достижения совершенства», помогая растворить последние тончайшие остатки привязанности к «я» и понятийной мысли, в том числе даже к самому понятию просветления. Путь преобразования сменяется спонтанным самоосвобождением, к которому приводит непосредственное познание реальности.

Первый этап, этап «рассечения», иногда толкуют как необходимость рассеять нечто твёрдое — какое-то препятствие или плотную среду. Но с таким же успехом можно интерпретировать его как само рассекающее движение — резкое, прямое и бесстрашное. Медитирующий учится опознавать различие между обнажённым осознанием, то есть фундаментом сознания, с одной стороны, и разнообразной деятельностью ума, или сознания, — с другой. В результате мысли начинают самопроизвольно освобождаться уже в момент своего возникновения, и практикующий непрерывно остаётся один на один с осознанием. Он обучается с полной уверенностью распознавать изначальную, чистую и пустую сущность всех явлений, пребывающую вне сансары и нирваны, — сущность, именуемую «первозданной чистотой». Это означает, что все плотные элементы и скандхи самопроизвольно освобождаются, пребывая в своём естественном состоянии; их уже не нужно ни очищать, ни преобразовать, — достаточно просто опознать их такими, как они есть. Йогин, овладевший техникой «рассекания», может обрести радужное тело. При смерти его сознание сольется с дхармакайей, а тело просто распадётся на пять цветных лучей тонких элементов.

Последний этап, «превосхождение», подразумевает необходимость подняться над самой вершиной, достичь высочайшей точки реализации и вознестись ещё выше. На этом этапе практик созерцает видения света, спонтанно предстающие в пространстве первозданной чистоты: ослепительные радуги и лучи, танцующие цепочки света, пятицветные круги и сияющие сферы, в которых являются все мирные и гневные божества. Эта стадия именуется «спонтанным присутствием» или «спонтанным достижением». Никакой нужды в медитации больше нет: эти видения — не объекты медитации, а исходящие изнутри, но ставшие зримыми глазу естественные проявления самой реальности, то есть нашей собственной сущности.

Если «рассекание» представляет собой путь мудрости и пустоты, то

¹ В тибетском написании — *khregs chad* и *thod rgal* соответственно.

«превосхождение» — это путь «искусных средств» и сострадания. Йогини, дошедшие до этого этапа, достигают полной реализации во всех трёх кайях и могут по своему желанию являться как в форме самбхогакайи, так и в форме нирманакайи. Тело практикующего становится телом света, сохраняющим зримый облик только ради блага других живых существ. Практикующий остаётся в пробужденном состоянии и не претерпевает рождений и смертей — или, иными словами, не проходит через бардо, даже если другим кажется, будто тело его рождается и умирает, как у обычного человека. Считается, что этого состояния достигли лишь несколько выдающихся йогинов, в том числе Гуру Ринпоче. Они остаются в этом мире, являясь тем, кто способен воспринять их, в самых разнообразных формах, как призрачных, так и материальных.

Описания бардо и наставления к ним, содержащиеся в «Освобождении посредством слушания», в действительности предназначены для тех, кто до некоторой степени овладел техниками «рассечения» или «превосхождения» или, по крайней мере, приобрёл известный опыт в стадиях «творения» и «достижения совершенства». Но так как чистое состояние осознания есть сущность нашего сознания, а все возникающие из него явления божеств — выражения нашей собственной природы, то узнать и узреть их потенциально способен каждый из нас.

* * *

Воззрения дзогчен превосходно изложены в тексте, принадлежащем к тому же открытому Карма Лингпой циклу терм, что и «Освобождение посредством слушания». Этот текст называется «Самоосвобождение посредством обнажённого видения, указывающего на осознание»¹ и содержит в себе подробные и весьма глубокие наставления о том, как распознать состояние наивысшего осознания и остаться в нём. Если практикующий привыкнет к этому состоянию при жизни, то и после смерти он войдёт в него без труда. Таким образом, этот текст — не просто экстатическая поэма о сущности сознания, но и учение, на глубочайшем

¹ Тиб. *rig pa ngo sprod gcer mthong rang grol*. Полный перевод этого трактата содержится в книгах Роберта Турмана (Robert A.F. Thurman. *The Tibetan Book of the Dead*. Bantam (USA) and Aquarian/Thorsons (UK), 1994) и У.Й. Э-ванса-Венца (W.Y. Evans-Wentz. *The Tibetan Book of the Dead*. London, Oxford University Press, 1927). В книге Джона Мирдина Рейнолдса «Самоосвобождение посредством видения с открытым осознанием» (John Myrdhin Reynolds. *Self-Liberation through Seeing with Naked Awareness*. New York, Station Hill Press, 1989) представлен тибетский текст с переводом и комментарием. С глубокой признательностью я выполнила собственный перевод отдельных фрагментов по этому тексту, так как данный трактат не входит ни в одно из доступных мне собраний *kar gling zhi khro*.

уровне толкующее основные идеи «Освобождения посредством слушания». Чтобы проиллюстрировать подход, типичный для системы дзогчен, я перевела несколько отрывков из этого стихотворного трактата. Начинается он с фундаментального положения, гласящего, что сознание, пребывающее в смятении, и пробужденное сознание одинаковы в своей сущности и что все многообразные пути в рамках буддизма ведут к одной и той же цели — постижению истинной природы сознания.

Дивно!

Единое сознание объемлет всю сансару и нирвану.

Изначально оно — наша сущность, но мы его не познали.

Оно — ясность и осознание, струящиеся непрерывно, но мы не встретились с ним лицом к лицу.

Всюду нисходит беспрепятственно, но реальность его не постигнута.

Лишь ради того, чтобы оно могло познать себя,

Всем непостижимым восьмидесяти четырёх тысячам вратам дхармы

Учат будды прошлого, настоящего и будущего.

Будды не научили ничему,

Кроме понимания его самого.

Не следует забывать, что в буддизме «единое сознание» — это не какая-то космическая сущность или субстанция. Это просто озаряющая и знающая функция сознания, остающаяся неизменной независимо от того, как она действует — в согласии с истиной, творя нирвану, или искажённым образом, творя сансару. «Единое сознание» нельзя назвать ни индивидуальным, ни универсальным, ни личным, ни безличным: все эти характеристики неприменимы к нему. Оно включает в себе весь спектр пробужденного состояния: и его сущностную пустотность, и его сияющую энергию, и его непрерывное проявление (см. раздел «Трикайя» в главе 9).

В нём трикайя нераздельна и совершенна в единении:

Пустота, в коей не существует абсолютно ничего, есть дхармакайя,

Ясность, внутреннее сияние пустоты, есть самбхогакайя,

Озарение, вездесущее и беспрепятственное, есть нирманакайя,

Эти три, совершенные в единении, есть его истинная сущность.

Поскольку наше сознание по сути своей есть будда, то всё, что на самом деле необходимо, — признать это и принять свою истинную природу. Но трудность в том, что, даже осознав это со всей ясностью, мы не можем удержать обретённое откровение. Нередко мы сами себе чиним препятствия, устремляясь в неверном направлении. Мы пытаемся измениться, найти что-то, достичь какой-то цели, но все эти усилия лишь осложняют нашу задачу. В конечном счёте, делать и менять просто нечего. Однако у нас возникают сомнения. Нам кажется, будто мы ничего не способны достичь. Мы отчаиваемся из-за того, что никуда не приходим, тогда как в действительности идти некуда. Этот парадокс разворачивается в серии вопросов, призванных продемонстрировать нам потрясающую абсурдность всей ситуации:

*Когда тебе указывают на этот могущественный метод,
позволяющий войти в него [т. е. в сознание],*

То оно оказывается твоим самоосознанием в настоящий миг!

Оно — твоя естественная самоозаренность,

Так зачем говорить, что ты не можешь постичь природу сознания?

В ней вовсе не на что медитировать,

*Так зачем говорить, что ничего не происходит, когда ты
медитируешь?*

Оно — твой непосредственный опыт осознания,

*Так зачем говорить, что ты не можешь найти своё собственное
сознание?*

Оно — непрерывные осознание и ясность,

Так зачем говорить, что ты не можешь узнать своё сознание?

Думаящий о сознании сам есть сознание,

Так зачем говорить, что ты не можешь найти его, даже если ищешь?

С ним вовсе нечего делать,

Так зачем говорить, что ничего не происходит, что бы ты ни делал?

*Ему нужно всего лишь позволить естественно пребывать на своём
месте,*

Так зачем говорить, что оно не стоит спокойно?

Его нужно всего лишь оставить в покое, ничего не делая,

*Так зачем говорить, что ты не можешь этого сделать?
Ясность, осознание и пустота, неотделимые друг от друга,
присутствуют сами по себе,
Так зачем говорить, что ты не преуспел в практике?
Сами по себе родились без причины и без условий,
Так зачем говорить, что ты этого не можешь, даже если пытаешься?
Мысли освобождаются в тот же миг, как только возникнут,
Так зачем говорить, что противоядия бессильны?
Оно и есть знание, присутствующее в настоящей миг,
Так зачем говорить, что ты его не знаешь?*

Этот фрагмент насыщен характерными терминами дзогчен — такими как «самоосознание», «самоозаренность» и т. д. Все они двусмысленны, и зачастую трудно решить, какое именно значение следует выделить в переводе. Как «само-» здесь передано слово (санскр. *сва*, тиб. *rang*), означающее также «свой собственный», поэтому в некоторых контекстах бывает уместно подчеркнуть, что речь идёт именно о нашем собственном сознании, нашей собственной ясности, нашем собственном осознании. Эти качества никем не сотворены, они не исходят откуда-то извне, их не нужно ни приобретать, ни совершенствовать. Вот почему в переводах часто встречаются такие эпитеты, как «естественный» или «врождённый». Однако это ещё не всё. В обыденном употреблении слово «самосознание» обозначает знание своего внутреннего состояния в отличие от знания внешнего мира. Но в данном случае имеется в виду, что абсолютно всё, что мы знаем, воспринимаем или переживаем, находится внутри сознания и, следовательно, является самосознанием (*rang shes*). Что бы ни воспринимало сознание, оно воспринимает только само себя. Ясность сознания порождает явления и делает их зримыми; она называется «самоозаренностью» или «собственной ясностью» (*rang gsal*). Эти явления — тоже сознание, хотя они и кажутся нам внешними; они именуется «самопроявлениями» или «самопроизвольными проявлениями» (*rang shang*). «Самоосознание» (*rang ring*) связано, в первую очередь, с фундаментальным, врождённым знанием реальности. Это осознание неразрывной связи пустоты и явлений: сознание осознаёт не только свои собственные порождения и взаимодействие воспринимающего и воспринимаемого, но и само это осознание. Ещё один важный термин этой группы — «самоосвобождение» (*rang grol*) — мы обсудили в главе 2. Всё, что, по-видимости, связывает нас и вводит в заблуждение, исходит из

нашего собственного искажённого восприятия: сознание само построило себе тюрьму, само сплело для себя сеть заблуждения. Поэтому как только обнаруживается истинная природа сознания, становится ясно, что оно, в сущности, всегда было свободным; и в тот же миг оно самостоятельно обретает освобождение. Следующий фрагмент призывает нас внимательно присмотреться к своему сознанию и убедиться в том, что так оно и есть:

Несомненно, что сущность сознания пуста и не имеет основы:

Твоё сознание— несуществующее, словно пустое пространство.

Взгляни на своё собственное сознание! Так это или нет?

Несомненно, что всё являющееся есть самопроизвольное проявление:

Возникает из него как мнимость, словно отражение в зеркале.

Взгляни на своё собственное сознание! Так это или нет?

Несомненно, что все эти качества спонтанно и самостоятельно освобождаются:

Самопорождаются и самоосвобождаются, словно облака в небе.

Взгляни на своё собственное сознание! Так это или нет?

Чтобы постичь эту идею, недостаточно просто думать или ощущать, что нет ничего реального или что всё заключено в сознании. Необходимо глубокое и подлинное проникновение в самую сущность того, что в действительности представляет собой сознание. Вот почему первоочередное значение придаётся учению о пустоте и «не-я». Лежащее в основе всего сознание, источник всех явлений, — это не «моё сознание» или «твое сознание» в ограниченном, эгоцентрическом смысле. И «я», и «другой» рождаются в сознании, объемлющем обе эти иллюзии. Но до тех пор, пока мы верим в изолированное «я» и внешний мир, иллюзия эта сохраняет свою мнимую реальность на собственных правах. Заявить с этой точки зрения, что всё есть сознание, было бы сумасшествием. Но при этом последователи дзогчен славятся чрезвычайной практичностью и реалистичностью. Лонгченпа, великий учитель, живший в XIV в., смеялся над сторонниками идеалистических воззрений и утверждал, что внешний мир реален вне всякого сомнения. Тому, кто достиг самоосознания, всё представляется реальным совершенно по-иному — как проявление пробужденной природы. Две эти точки зрения отделены друг от друга периодом преображения, полным парадоксов и загадок. Необходимо путём непосредственного личного опыта утвердиться на различных ступенях понимания, ведущих к этому наивысшему состоянию.

Трунгпа Ринпоче часто повторял, что практика ваджраяны основывается на отказе от надежды на достижение нирваны и от страха остаться в сансаре. Такую установку он называл «безнадёжностью», а в качестве иллюстрации к этой «безнадёжности» использовал жизнь и учение Падмакары. Для большинства людей, в том числе и таких великих святых, как Наропа или Миларепа, безнадёжность означает предельное отчаяние, которое нам приходится пережить, прежде чем мы постигнем простую и очевидную истину. Если мы ищем то, что уже заключено внутри нас, если наша природа уже пробуждена, то любые поиски вовне только уведут нас всё дальше и дальше от цели. От того, насколько глубоко, полно и подлинно мы переживаем чувство безнадёжности, зависит, сможем ли мы скачком преодолеть пропасть, отделяющую нас от непосредственного понимания, или же нам придётся проходить путь преобразования постепенно, шаг за шагом. На стадии «творения» в системе ваджраяны мы медитируем с установкой на то, что результат уже достигнут, и в результате надежда на успех и страх неудачи постепенно изнашиваются сами по себе. Эта установка помогает преодолеть духовный материализм — тягу к присвоению, из-за которой просветление видится нам каким-то призом, ожидающим нас в конце пути. Доверие и уверенность в вечносущей реальности природы будды превращают путь из многотрудного путешествия к некой отдалённой цели в непрерывный процесс выявления того, что и так уже присутствует в нас в полной мере.

Как странно, что оно неведомо, хотя присутствует везде!

Как странно надеяться на иной плод, кроме этого!

Как странно искать его в других местах, когда оно — в нас самих!

Дивно!

Вот это, осознающее нынешний миг, чистое, но невещественное,—

Оно и есть вершина всех воззрений!

Вот это, не имеющее объекта мысли, всеобъемлющее, но от всего свободное, —

Оно и есть вершина всей медитации!

Вот это, именуемое естественным, мирским и непринуждённым,—

Оно и есть вершина всякого поведения!

Вот это, пришедшее само по себе, само по себе существующее изначально, —

Оно и есть вершина всех свершений!

Может показаться, что в обретении просветлённости вообще нет ничего особенного: те, кто достиг её, по видимости ведут совершенно обыденную, мирскую жизнь, даже не медитируя и не чувствуя, что они чего-то добились. Идеальное состояние последователя дзогчен — полная естественность, в которой сосредоточенное осознание гармонично сочетается с лёгкой непринуждённостью. С этой точки зрения любая медитация, любая техника предстаёт искусственной. Человек, пытающийся с их помощью достичь просветления, подобен змее, которая только туже и туже свивает свои кольца, вместо того чтобы естественно и легко развернуть их. Следует всего лишь естественно, спокойно и непринуждённо пребывать в основополагающей природе сознания. Необходимое для этого непрерывное состояние сосредоточенного осознания хорошо иллюстрирует рассказ о некоем ламе по имени Цурчунгпа. Последователь иной традиции спросил его: «Разве медитация не считается в дзогчен самым важным методом?» Цурчунгпа ответил: «На что медитировать?». Тот спросил: «Что же, ты вообще не медитируешь?». Цурчунгпа ответил: «На что это я всё время отвлекаюсь?».

Ибо не на что медитировать, не медитируй ни на что;

Не на что отвлекаться — посему, утвердившись в сосредоточенности и не отвлекаясь,

Обнажённым взором взгляни на состояние не-медитации и не-отвлеченности.

Самоосознание, самосознание, самоозаренность ясно сияет:

Вот эта заря и есть пробужденное сознание.

Перед тем, кто по-настоящему глубоко заглянул в природу сознания и способен спокойно пребывать в этом состоянии, открывается возможность использовать всё чувственное восприятие и весь жизненный опыт для того, чтобы углубить понимание реальности. Не теряя из виду основополагающей пустоты сознания, практикующий распознаёт во всём происходящем игру другой его составляющей — сияния. Это происходит и в обыденном состоянии бодрствования, и во время сна со сновидениями, и после смерти, когда появляются видения бардо. Если мы привыкнем распознавать во всём без исключения выражения сияния и пустотности нашего собственного сознания, то никакие явления, даже самые потрясающие и устрашающие, не застанут нас врасплох.

*Способность осознавать во всех явлениях сознание, не присваивая,
Пробуждена, хоть ты её не видишь и не видел, как она возникла.
Явления не принимаются за реальность, нет присвоения — нет и ошибок;*

*Как только в присваивающей мысли распознаётся сознание, она
обретает самоосвобождение.*

Далее говорится:

*Нет такого явления, о котором ты не знал бы, что оно исходит из
сознания,*

*Любое возникающее явление есть само сознание, проявляющееся без
помех.*

Хоть оно и возникает, оно подобно воде и волнам океана:

*Поскольку они суть одно, явление уже освобождено в сущности
сознания.*

Наша внутренняя сущность есть состояние величайшей простоты, но для того чтобы вскрыть её, приходится работать с тем состоянием сложности и смятения, в каком наше сознание пребывает на сей момент. Может показаться, что учения такого рода призывают нас не медитировать и вообще не прибегать ни к каким специальным техникам. Но известно, что многие великие учителя дзогчен проводили долгие годы в уединении и прилагали невероятные усилия, прежде чем им удавалось войти в это спонтанное состояние естественного осознания. Кроме того, из биографий их явствует, что они отличались исключительной верой в избранный путь и преданностью своим гуру, а также великим почтением ко всем стадиям пути. Отдельные редкие личности благодаря усердной практике в предыдущих жизнях могут проникнуть прямо в сущность сознания за сравнительно короткое время, но подавляющему большинству требуется более длительная подготовка. Для того, чтобы пребывать в состоянии немедитации и неотвлеченности, сперва нужно овладеть стандартной техникой медитации. В противном случае мы, сознавая это или нет, всё равно будем отвлекаться. В тексте поэмы сказано:

*В действительности все существа суть пробужденная сущность,
Но без практики они не достигнут пробуждения.*

Даже если в настоящий момент мы не можем осознать эту сущность, просто знать о ней и верить в неё — уже огромный шаг вперёд. Удивительное учение, с которым мы только что познакомились, подобно солнцу в облачный день: можно не сомневаться, что солнце — там, за облаками, и никуда не делось. Подход, характерно для дзогчен, может скрыто пронизывать собою весь путь, какую бы практику мы ни пытались освоить и какого бы этапа ни достигли. И вот какой совет даёт нам на прощание поэма, посвящённая дзогчен:

*«Самоосвобождение посредством обнажённого видения» —
основательнейшая помощь*

*В том, чтобы узреть своё осознание неприкрыто и прямо
И познать, как оно есть своё самоосознание!*

Часть вторая: ТЕКСТ

Глава 11

СИЯНИЕ СМЕРТИ

Представив в части I все важнейшие идеи, лежащие в основе «Освобождения посредством слушания», теперь можно перейти к подробному рассмотрению самого текста в свете этих принципов. Открывается он стихом, воздающим хвалу и почести трикайе — тройственному бытию пробужденного состояния:

Пред Ами табхой, безграничным светом, дхармакайей;

Пред мирными и гневными лотосовыми божествами, самбхогакайей;

Пред Падмакарой, воплощённым защитником живых существ;

Пред гуру, тремя кайями, склоняюсь в почтении.

Это молитвенное воззвание задаёт тон всему учению, изложенному далее в тексте трактата. Имея дело со смертью, самым устрашающим событием всего нашего существования, с ужасными видениями, ожидающими нас в посмертный период, и с опасными перспективами неудачного перерождения, учение это, тем не менее, проникнуто бесконечной любовью и состраданием, исходящими из пробужденного состояния. Будда Ами табха, возглавляющий род Падмы (Лотоса), воплощает в себе принцип сострадания, проявляющийся как безграничный сияющий свет. К этому аспекту просветления мы обращаемся чаще всего, особенно во времена несчастий и опасностей. Вот почему многие практики, связанные со смертью, развились именно в контексте культа Ами табхи. Чистая земля этого будды — Сукхавати («Блаженная»), или, в тибетском варианте, Девачен, — цель посмертных устремлений многих буддистов махаяны. Практики, направленные на достижение долголетия, связаны с буддой Амитаюсом — ипостасью Ами табхи, чьё имя означает не «Безграничный свет», а «Безграничная жизнь». Вообще говоря, в желании продлить свою жизнь в мире людей нет ничего дурного; но истинное предназначение таких практик — ввести йогина в состояние сознания,

превосходящее сами понятия рождения и смерти.

Как правило, Ами табха считается одним из будд самбхогакайи, но в приведённом выше стихе он олицетворяет дхармакайю. Таким образом подчёркивается, что центральная роль в дальнейшем тексте отведена состраданию. Самантабхадру, который в традиции нyingма обычно выступает как будда дхармакайи, иногда изображают красным цветом, а не обычным для него синим, указывая тем самым на его неразрывную связь с принципом Ами табхи. Дхармакайя — это наивысший, внеформенный аспект гуру. Будучи самой глубинной сущностью всех живущих, дхармакайя — это всеобщий гуру в наивысшем смысле слова, безграничный свет, обитающий в сердцах всех существ.

Самбхогакайя представлена мандалой мирных и гневных лотосовых божеств. Всё это различные мужские и женские манифестации просветления, являющиеся взору в сияющих формах во время бардо. Здесь они фигурируют как эманации Ами табхи, излучающие безграничную любовь рода Падма. Самбхогакайя — это уровень общения, вдохновения и силы нисхождения, то есть самая сущность принципа наставничества, божественная форма гуру. Когда сознание учителя соприкасается и сливается воедино с сознанием ученика, всё сущее начинает восприниматься очами священного видения. Весь мир становится мандалой божеств, возникающих как спонтанные проявления сознания гуру. По словам Трунгпы Ринпоче, «всё сущее освобождено и становится гуру»¹.

Падмакара (Падмасамбхава) выступает как манифестация Ами табхи на уровне нирманакайи. Уже само его имя, означающее «Лотосорождённый», роднит его с Ами табхой. Падмакара — идеальный образец гуру в человеческом облике, поэтому его и называют «Гуру Ринпоче» — «Драгоценный гуру». Он именуется защитником всех живых существ, так как обладает непревзойдённой силой рассеивать иллюзии, туманящие их сознание, и пробуждать их к осознанию истинной их природы. Падмакара — первосоздатель «Освобождения посредством слушания» в мире людей, ибо именно он некогда составил и сокрыл термы. Воздав ему почести с самого начала, читатель или слушатель устанавливает с ним прямую связь.

В свете вышесказанного последняя строка — «Пред гуру, тремя кайями, склоняюсь в почтении» — может быть понята как обращение ко всем трём кайям по очереди как к наставникам-гуру. Однако можно истолковать её и по-иному — как воздаяние почестей всем гуру прошлого, настоящего и будущего, в особенности великим учителям линии преемственности,

¹ Трунгпа Ринпоче. «Садхана махамудры» (Trungpa Rinpoche. The Sadhana of Mahamudra).

восходящей к Падмакаре, а также нашему духовному учителю, наставляющему нас здесь и сейчас. Все они считаются манифестациями полной трикаи: каждый гуру воплощает в себе дхармакаю, самбхогакаю и нирманакаю. Как было показано в главе 9, три кайи суть аспекты буддийского пути, в действительности охватывающего собою всю полноту каждодневной жизни. Трунгпа Ринпоче описывал жизнь и учение Падмакары как живое выражение трикаи: дхармакаия проявлена в них как универсальность и открытость, самбхогакаия — как энергичность и игра, а нирманакаия — как практическая деятельность. Кроме того, принцип трикаий лежит в средоточии самого трактата «Освобождение посредством слушания», к исследованию которого мы при ступили в этой части книги.

* * *

Тема «Освобождения посредством слушания» — три из традиционных шести состояний бардо: бар до умирания, бар до дхарматы и бардо существования¹. Истинное назначение этого трактата — служить руководством на различных стадиях посмертного опыта, так что первый

¹ Подробную информацию о трех этих бардо можно найти в работе Трунгпы Ринпоче «За пределы безумия» и в его комментарии к «Тибетской книге мертвых», а также в следующих книгах: Тселе Натсок Рангдрол. «Зеркало сосредоточенности» (Tsele Natsok Rangdol. *The Mirror of Mindfulness*. Boston, Shambhala, 1989) с комментарием Чокьи Ньимы Ринпоче «Путеводитель по бардо» (Chökyi Nyima Rinpoche. *The Bardo Guidebook*. Hong Kong and Kathmandu, Rangjung Yeshe Publications, 1991); Лама Лодё. «Учения о бардо» (Lama Lodö. *Bardo Teachings*. Ithaca, Snow Lion, 1982); Бокар Ринпоче. «Жизнь и искусство умирания» (Bokar Rinpoche. *Death and the Art of Dying*. San Francisco, ClearPoint Press, 1983); Тэнга Ринпоче. «Переход и освобождение» (Tenga Rinpoche. *Transition and Liberation*. Osterby, Khampa Buchverlag, 1996); Д. Лауф. «Тайные учения Тибетских книг мертвых» (D.I. Lauf. *Secret Doctrines of the Tibetan Books of the Dead*. Boulder, Shambhala, 1977). Главы, посвященные трем бардо, содержатся в изданиях: Согьял Ринпоче. «Тибетская книга ивущих и умирающих» (Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*. London, Rider and Harper San Francisco, 1992); Тулку Ургьян Ринпоче. «Повторяя слова Будды» (Tulku Urgyan Rinpoche. *Repeating the Words of the Buddha*. Kathmandu, Rangjung Yeshe Publications, 1991); Тулку Ургьян Ринпоче. «Радужная картина» (Tulku Urgyan Rinpoche. *Rainbow Painting*. Kathmandu, Rangjung Yeshe Publications, 1995); Калу Ринпоче. «Дхара» (Käiu Rinpoche. *The Dharma*. Albany, SUNY, 1986); Калу Ринпоче. «Тайный буддизм» (Käiu Rinpoche. *Secret Buddhism*. San Francisco, ClearPoint Press, 1995); Калу Ринпоче. «Лучезарное сознание» (Käiu Rinpoche. *Luminous Mind*. Boston, Wisdom, 1997); Тинлей Норбу. «Золотой ключик» (Thinley Norbu. *The Small Golden Key*. 1997); Тинлей Норбу. «Белый парус» (Thinley Norbu. *White Sail*. Boston, Shambhala, 1992); Тулку Тхондуп. «Просветленное путешествие» (Tulku Thondup. *Enlightened Journey*. Boston, Shambhala, 1995).

его раздел, посвящённый бардо умирания, очень краток и, вдобавок, написан он не столь ясно и доступно, как последующие главы. Очевидно, предполагается, что читатель должен заполнить пробелы самостоятельно, обратившись к иным источникам. Действительно, существует немало других текстов, описывающих процесс умирания и различные способы подготовки к смерти. Один из таких трактатов — «Самоосвобождение посредством признаков и знамений смерти»¹ — принадлежит к тому же циклу терм, что и «Освобождение посредством слушания».

Тибетское название этого бардо в буквальном переводе означает «время смерти». Обычно в него включают весь процесс умирания — от возникновения смертельной болезни, травмы или иной непосредственной причины смерти и вплоть до того момента, когда самые тонкие аспекты сознания и жизненной силы покидают тело. В случае затяжной болезни как бардо умирания трактуется последняя её стадия, в ходе которой сознание умирающего претерпевает качественные изменения. Однако в некоторых описаниях внимание уделяется только заключительному мгновению этого бардо, когда сознание входит в состояние лучезарности и получает шанс на полное освобождение. Так подходил к этой теме и Тругпа Ринпоче, да и в самом «Освобождении посредством слушания» основные наставления относятся именно к финальному моменту процесса умирания, поэтому данное бардо в нашем переводе мы называли «бардо предсмертного мгновения». Но здесь речь пойдёт о более длительном процессе, который я буду называть, как и в предыдущих главах, «бардо умирания».

Уже неоднократно упоминалось, что в буддизме всё наше существование рассматривается как череда рождений и смертей. В каком бы масштабе мы его ни рассматривали — от воплощения к воплощению, от дня ко дню или от мгновения к мгновению, — условия каждой данной «жизни» предопределяются кармическими силами, вызванными к действию «жизнью» предыдущей. И несмотря на все бесчисленные силы и влияния, непрерывно действующие в потоке сознания, ход дальнейших событий зависит, в первую очередь, от того, в каком состоянии сознания мы встречаем последние мгновения перед смертью.

Кармические последствия подразделяются по степени влияния на четыре категории. Самые мощные именуются «тяжёлой кармой». Тяжёлая карма может быть как благой, так и дурной. Дурную тяжёлую карму

¹ Тиб. *ehi Itas mtshan ma rang grol*. Этот текст и еще восемь трактатов, повествующих о смерти, перевел на английский язык Глен Маллен. См. Гленн Мадлен. «Смерть и умирание в тибетской традиции» (Glenn H. Mullin. *Death and Dying: The Tibetan Tradition*. Boston, Arkana, 1986).

порождают пять наихудших дурных деяний: убийство матери, отца или человека, подошедшего близко к просветлению (формально — *архата*), нанесение раны будде (полностью пробудившемуся существу, которое вышло за пределы рождения и смерти и, соответственно, не может быть убито понастоящему) и преднамеренное внесение серьёзных раздоров в духовную общину (*сангху*). Эти действия настолько разрушительны и настолько противоречат основополагающей благодатности нашей природы, что неизбежно затмевают все прочие поступки и подчиняют себе поток сознания, если совершивший их не успел покаяться и очиститься при жизни. Благая тяжёлая карма проистекает из достижения определённых медитативных состояний, оказывающих мощное позитивное влияние. Если тяжёлой кармы в потоке сознания нет, то на передний план выступает карма предсмертного периода — последние в этой жизни мысли, слова и действия. Следующей по значимости является привычная карма всей нашей жизни, которая, конечно же, с большой вероятностью предопределяет настроение последних предсмертных мгновений. И, наконец, некоторое влияние на следующее перерождение может оказать карма прошлых жизней.

Если кому-то посчастливилось прожить свою жизнь в таком окружении, где приближение смерти традиционно признаётся ценнейшей возможностью освобождения, или если у человека есть друзья, разделяющие такую точку зрения на смерть и готовые поддержать его, то естественный страх смерти можно преобразить в источник вдохновения. В буддийской культуре считается, что знать заранее о предстоящей смерти — великое благо, позволяющее подготовиться к этому событию должным образом. Трактат «Самоосвобождение посредством признаков и знамений смерти» полностью посвящён этому предмету. В нём описываются методы наблюдения физических симптомов и толкования сновидений, а также способы гадания, при помощи которых можно предсказать смерть за несколько месяцев или даже лет. В другом тексте этого же цикла приводятся методы очищения и продления жизни, позволяющие «обмануть смерть», то есть отсрочить это неизбежное событие. Мы имеем полное право прибегнуть к ним, чтобы использовать отпущенный нам срок наилучшим образом. Но если даже эти практики не устранят признаков надвигающейся смерти, то придётся начать осваивать какую-либо технику умирания. Прежде чем обратиться к наставлениям на этот счёт, рассмотрим сам процесс умирания.

* * *

Смерть наступает тогда, когда жизненная сила разрушается в результате неизлечимой болезни или несчастного случая или когда исчерпывается кармический импульс, задающий естественную

продолжительность нашей жизни. Умирание описывается как процесс растворения, разворачивающийся в последовательности от самых тяжёлых и плотных до легчайших и тончайших уровней нашего существа. Сначала совершается внешнее растворение четырёх элементов (земли, воды, огня и воздуха), составляющих физическое тело, а затем — внутреннее растворение состояний сознания. В сущности, смерть — это возвращение всей нашей жизненной энергии, или праны, к своему источнику: прана втягивается сначала в центральный *нади*, а затем — в неразрушимую *бинду* в средоточии нашего сердца. Смерть можно определить и как отделение тонкого тела от плотного. По мере возвращения праны к своему источнику тонкое тело теряет способность поддерживать функции плотного физического тела. Одна за другой тело покидают пять пран (основная и дополнительные), распадаются узлы, стягивающие чакры, растворяются элементы, и в результате функции тела и физические чувства угасают.

Трунгпа Ринпоче описывал умирание как чувства неуверенности, страха и смятения, которые переживает чувства, проходя этот процесс растворения. Мы покидаем привычный — реальный, плотный, двойственный мир живых, и вступаем в Неведомый — как бы нереальный, эфемерный, призрачный мир мёртвых — на «кладбище, окутанное туманом». Разумеется, это происходит не только на пороге смерти в буквальном смысле слова, но и в ходе процессов растворения, постоянно разворачивающихся в нашей обыденной жизни. В основе нашего жизненного опыта лежит двойственность — разделение на «я» и «другого», субъект и объект, добро и зло, наслаждение и боль; и в этом — причина всего нашего смятения. Мы «запрограммированы» на такой подход скандхами, поэтому считаем его реальным и используем как критерий для суждений о реальности. С растворением элементов в ходе умирания начинает распадаться сама структура, на которой покоится наше двойственное восприятие мира, а соответственно, рушатся основы нашего чувства индивидуальности. В дальнейшем мы увидим, что это может произойти на любой из стадий процесса растворения. По мере того как угасают физические чувства, граница между внутренним и внешним, поддерживающая в нас чувство индивидуальности, размывается, искажается и, в конце концов, исчезает. Даже слабые отзвуки подобных переживаний, порой наступающие нас при жизни, способны ввергнуть человека в полное замешательство, заставив его усомниться в реальности своего существования и здравости своего рассудка.

Но, в то же время, эти состояния невольной утраты «эго» открывают перед нами возможность выйти в чистое, открытое пространство и достичь сияния, присущего нашей изначальной природе. Проблема состоит не в

двойственности как таковой, а в том, что мы воспринимаем эту двойственность неполноценно и предвзято — отождествляясь с одной стороной и отвергая или пытаясь присвоить другую. «Но если мы воспримем двойственные ощущения во всей полноте, то подобный абсолютный опыт двойственности сам по себе окажется опытом недвойственности. Тогда исчезнет сама проблема, ибо мы увидим двойственность с абсолютно открытой и ясной точки зрения, свободной от всех конфликтов: перед нами предстанет величественное и всеобъемлющее видение единства»¹.

Явления не принимаются за реальность, нет присвоения — нет и ошибок;

Как только в присваивающей мысли распознаётся сознание, она обретает самоосвобождение.

Научившись смотреть на мир подобным образом, мы сможем воспринимать двойственность истинно и полноценно, благодаря чему она преобразится во всеобъемлющую целостность пробужденного состояния. Практикующий, достигший этой ступени пробуждения, сможет хладнокровно взирать на распад своего тела и плотных слоёв сознания, полностью полагаясь на естественное, неотъемлемое состояние сияния и пустоты.

Наблюдать за этим процессом можно как по внешним переменам, происходящим с телом, так и по внутренним ощущениям, которые испытывает умирающий. По мере распада связей с внешним миром обостряется осознание внутренних состояний. На этом этапе также являются тайные признаки в виде возникающих в сознании образов света. Их называют «тайными», потому что большинство людей их даже не замечает, но для подготовленного человека, овладевшего техниками медитации, они исключительно важны. Они указывают на то, что с растворением плотных уровней тела и сознания на передний план постепенно выступают тонкие уровни и, в конце концов, обнажается тончайшая сущность. Признаки эти суть неясные проблески сияния — основополагающей природы сознания, — становящиеся всё яснее и яснее по мере растворения плотных слоёв. В процессе умирания и в йогических техниках, воспроизводящих этот процесс, могут проявляться самые разнообразные признаки такого рода, и из традиционного перечня

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chögyam Trungpa. The Tibetan Book of the Dead. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 3).

восемьдесят признаков здесь представлены только самые основные.

Растворение может протекать как постепенно и сравнительно долго, так и очень быстро. Если смерть наступает человека внезапно, оно совершается мгновенно, так что выделить различные стадии распада не удаётся. Но в любом случае стадии эти могут накладываться друг на друга, а последовательность их варьируется в зависимости от индивидуальной конституции человека. Известно несколько традиционных описаний всего процесса, которые расходятся между собой в некоторых деталях и в каждом из которых те или иные аспекты растворения выделяются особо, а другие удостаиваются лишь краткого упоминания. Следующее далее описание составлено на основе нескольких источников. Я постараюсь обрисовать весь процесс как можно более связно и внятно, но следует иметь в виду, что это — лишь приблизительные ориентиры. Не нужно ожидать, что всё будет происходить в точности так и именно в этом порядке. Знакомство с общей схемой событий просто помогает подготовиться должным образом и хотя бы отчасти избавиться от страха смерти.

Прежде всего совершается ряд внешних изменений, затрагивающих физическое тело и связанные с ним слои сознания. Не следует путать эту стадию растворения с разложением тела: здесь речь идёт об угасании жизненной силы, поддерживающей в теле жизнь. Энергия каждого элемента растворяется в следующем по порядку, более тонком. Распад сопровождается кратким усилением растворяющегося элемента, так что умирающий воспринимает последовательные «вспышки» соответствующих качеств. Каждый элемент связан с одним из физических чувств, с одной из скандх и с одной из изначальных разновидностей трансцендентного знания, соответствующих пяти буддам. Здесь они названы изначальными потому, что присутствуют в нас как изначальная наша сущность. Но поскольку мы не распознаём в своём обыденном сознании трансцендентного знания, проявлять эти пять аспектов мы можем лишь в ограниченной, двойственной форме, доступной сансарическому существованию. И все эти проявления растворяются одновременно с соответствующими элементами. Заметим, что в следующем далее описании соответствия между чувствами и элементами отличаются от тех, что приведены в главе 5. Мы уже знаем, что, в зависимости от контекста, возможны почти все варианты; кроме того, не следует забывать, что соответствия эти — не жёстко фиксированная структура, а всего лишь узоры в танце творения и растворения, непрерывно плящемся в сознании и теле.

Первый этап — растворение земли в воде. Земля образует плотную

структуру нашего тела — плоть, кости и мышцы. С началом процесса растворения качества земли резко усиливаются. Мы можем ощущать невероятную тяжесть во всём теле, как будто мы погружаемся в землю или погребены под её давящим весом. Затем, по мере того, как сходят на нет земные качества плотности и вещественности, руки и ноги отнимаются, и нас охватывают слабость и бессилие. Давно замечено, что перед смертью у многих людей тело усыхает и уменьшается в размерах. Распадается чakra пупка, и из тела уходит «уравновешивающая энергия».

«Уравновешивающая энергия» управляет системой пищеварения и циркуляцией внутреннего тепла, так что с её исчезновением эти функции угасают. Тело перестаёт усваивать пищу и начинает терять внутреннее тепло.

Земля связана со скандхой формы, образующей основу нашего чувства материального существования. По мере того как ослабевает эта скандха, всё вокруг начинает казаться всё менее и менее устойчивым: мы теряем опору, и весь наш мир словно уходит у нас из-под ног. «Погружение под землю» отражается и на психологическом уровне: умирающий чувствует подавленность, смятение и страх. Испытать эти ощущения можно не только на смертном одре, но при жизни: многим знакомо чувство разрыва связей с реальностью, воспринимающееся как начало процесса, который в конце концов может привести к полному распаду. По словам Тругпы Ринпоче, «размывается осязаемое качество физической логики вещей, привычной нам в жизни». Все описания процессов, протекающих при умирании, применимы также и в обыденной жизни, здесь и сейчас: нужно только внимательно наблюдать за своими ощущениями.

Когда энергия земли вливается в энергию воды, тело начинает восприниматься не как твёрдое и плотное, а почти жидкое. Иногда похожие ощущения охватывают нас в минуты страха или тревоги: кажется, будто руки и ноги обмякли и превратились в кисель. Ухудшается зрение — чувство, с помощью которого мы воспринимаем форму, — и окружающий мир начинает казаться зыбким и расплывчатым: всё как будто плывёт перед глазами. Земля связана с изначальным «знанием зеркала», отражающим все объекты чувственного восприятия и позволяющим нам удерживать в сознании ясные образы. Утратив эту способность, мы перестаём адекватно справляться с беспорядочной информацией, поступающей от окружающих нас людей и предметов. Ясность зрения и ясность ума покидают нас. Сознание становится вялым и затуманивается, как зеркало, утратившее свой блеск. Одновременно с этим тускнеет и теряет блеск наша кожа.

Возможно, читатель обратит внимание на некоторое несоответствие со сведениями, приведёнными в главе 7, где говорилось, что земля связана с

Ратнасамбхавой, обитающим в чакре пупка, тогда как скандха формы и «знание зеркала» соответствуют Акшобхье, обитающему в сердце. Но в данном случае соответствия проводятся по системе будд женского рода — дэви. Пять дэви — это сущности пяти элементов (тогда как будды мужского рода соотносятся с элементами по-своему, в рамках другой системы). Сущность земли — дэви Будда-Лочана, которая, как мы узнаем из следующей главы, считается супругой будды Акшобхьи. Управляя элементом земли, она перенимает здесь и часть атрибутов своего супруга.

Тайный признак этой стадии, заметный не всем умирающим, а только людям, опытным в медитации, — видение, подобное миражу. Мерцающий и невещественный мираж — идеальный образ растворения плотной земли в текучей воде. Но следует знать, что видение это не содержит в себе ни земли, ни воды, а состоит из чистого света. Это первый проблеск естественного сияния сознания.

На следующем этапе элемент воды растворяется в огне, что сопровождается исчезновением скандхи ощущения и изначального «уравновешивающего знания». Распадается сердечная чакра, и из тела уходит «жизненная энергия». Здесь мы снова сталкиваемся со смещением атрибутов, в данном случае обратным предыдущей ситуации. Акшобхья обитает в сердечной чакре и связан с водой, но дэви Мамаки — сущность элемента воды — считается супругой Ратнасамбхавы, олицетворяющего собой «уравновешивающее знание» и скандху чувства. Поэтому на данной стадии преобладают атрибуты Ратнасамбхавы, а не Акшобхьи.

Поначалу качества воды усиливаются, и умирающему кажется, будто всё его тело пропитывается водой или уплывает прочь, подхваченное быстрым потоком. Возможно истечение жидкостей из телесных отверстий. Затем, с ослаблением энергии воды, жидкие составляющие тела высыхают, и кожа обезвоживается. Угасают функции кровеносной и лимфатической систем. Пересыхают язык и полости рта и носа, и умирающий испытывает сильную жажду. На этом этапе начинает ослабевать чувство слуха: человек перестаёт отчётливо различать звуки, доносящиеся из внешнего мира, после чего умолкает и внутренний гул или звон в ушах, иногда сопровождающий эту стадию.

Скандха ощущения даёт нам возможность реагировать на чувственные впечатления, а интерпретация ощущений как приятных, болезненных или нейтральных определяется изначальным «уравновешивающим знанием». С разрушением скандхи ощущения и «уравновешивающего знания» мы начинаем терять восприимчивость такого рода. Все ощущения притупляются и теряют для нас значение; мы преисполняем безразличия, отстраняемся от внешнего мира и погружаемся в изолированный внутренний мир. По словам Тругпы Ринпоче, мы

«пытаемся увериться в том, что наше сознание ещё работает». В повседневной жизни этой стадии соответствуют ощущения безнадежности и бесплодности всех усилий, когда нам кажется, будто мы высохли и сморщились, утратили всякий интерес к окружающему миру и не способны более двигаться в потоке ритмов и перемен бытия. На этой стадии умирающий может сделаться нервным и раздражительным, лишившись вместе с «уравновешивающим знанием» и чувства равновесия. С уходом «жизненной энергии» силы организма истощаются, мысли становятся спутанными, и сознание преисполняется страха.

Тайный признак, являющийся внутреннему взору на этапе растворения энергии воды в энергии огня, подобен вращающемуся клубу дыма. Это ещё одно частичное видение сияния сознания, всё ещё туманное и неясное.

На третьем этапе огонь растворяется в воздухе, и одновременно разрушаются скандха восприятия и изначальное «исследовательское знание». Сущностью огня считается дэви Пандаравасини. Её супруг Амитабха, обитающий в горловой чакре, также олицетворяет огонь, поэтому на сей раз атрибуты будд мужского и женского рода совпадают. (Данная последовательность соответствует не самой привычной схеме, в рамках которой «нисходящая энергия» помещается в горловой чакре, а восходящая — в тайном месте; см. главу 9.)

Поначалу умирающего охватывает лихорадочный жар, и ему начинается казаться, что всё вокруг горит в огне. Но по мере того, как энергия огня растворяется, тело теряет тепло, и конечности холодеют. «Нисходящая энергия» управляет мочеиспусканием и испражнением, так что на данном этапе умирающий может утратить контроль над этими функциями. Начинает угасать чувство обоняния. С распадом скандхи восприятия мы теряем способность опознавать и классифицировать информацию, поступающую от органов чувств. Лишаясь изначального «исследовательского знания», мы перестаём различать окружающие предметы и, в конце концов, даже лица близких и любимых людей. Мы пытаемся дотянуться до «огня любви и ненависти», но жар его неуклонно угасает, и нас охватывает полное замешательство. Сознание то проясняется ненадолго, то затуманивается вновь; чувство отстранённости от земной жизни постепенно нарастает. Тайный признак растворения огня в воздухе — явление окружающих нас со всех сторон сверкающих огоньков, похожих на светлячков или искры, летящие от костра.

Четвёртая стадия — растворение воздуха, скандхи обусловленности и изначального «знания свершения действия». При этом распадается чakra тайного места, и тело покидает «восходящая энергия». В данном случае атрибуты будд мужского и женского рода также совпадают. Сущность воздуха — дэви Тара, супруга будды Амогхасиддхи, обитающего в чакре

тайного места.

Скандха обусловленности — основа действий и характерных понятийных и эмоциональных структур, на которых основывается наша жизнь. С её исчезновением умирающий теряет всякую мотивацию и целеустремлённость, как будто программа, которой он руководствовался, полностью исчерпалась. С утратой изначального «знания свершения действия» мы лишаемся способности действовать. «Восходящая энергия» управляет дыханием и глотанием, так что на данном этапе обе эти функции начинают угасать. Вдохи становятся краткими и резкими, а выдохи — медленными и долгими: дыхание словно бы возвращается в окружающую атмосферу. Исчезает чувство вкуса, и умирающий больше не может ни есть, ни пить. На этой стадии возможны ощущения парения или полёта в могучем потоке ветра; но по мере того, как дыхание становится всё более затруднённым, возникает удушье, и человеку может казаться, будто он падает с высоты и разбивается оземь.

В обычной последовательности пяти элементов за воздухом следует пространство. Но в данном контексте считается, что воздух растворяется не в пространстве, а в связанной с пространством скандхе сознания; а уж затем сознание растворяется в воздухе. Тайный признак растворения воздуха — явление пламени свечи, под каковым в тибетских текстах всегда понимается огонек масляной лампы. В одних текстах это пламя описывается как трепещущее на грани угасания, в других — как горящее неярко и ровно, словно в закрытом помещении без сквозняков, в третьих — как ярко пылающее.

Связанное с этой стадией ощущение полной бестелесности можно испытать и в обыденной жизни; нередко оно возникает под действием наркотиков. Иногда оно кажется нам признаком надвигающегося безумия, а иногда, напротив, — знамением мистического опыта, последним шагом к освобождению от «я». Все эти этапы растворения, от исходного чувства утраты почвы под ногами и до ощущения полной утраты тела, — часть неизбежного и необходимого распада нашей эгоцентричной материальной сущности. Сопутствующие же им тайные признаки, являющиеся внутреннему взору подготовленного практикующего, суть свидетельства неуклонного приближения к нашей сияющей духовной сущности. На первой стадии растворения сияние это является нам всего лишь как мираж, изменчивый и иллюзорный, затуманенный нашей привязанностью к физическому миру. Затем оно обращается в дымную пелену, всё ещё смутную и неотчётливую. Но затем в дымке возникают мерцающие точки света, и мало-помалу эти искры стягиваются друг к другу и сливаются в единое пламя.

После этого умирающего могут посещать разнообразные видения —

утешительные или пугающие, в зависимости от его предшествующих действий и мыслей, преобладавших до сих пор в его сознании. Тех, кто всю свою жизнь был предан жестокости и насилию, могут обступить ужасные, злобные образы; тех же, кто прожил праведную жизнь, приветствуют лица друзей. Религиозным людям могут являться божества, ангелы или духовные учителя.

Когда завершится распад четырёх внешних элементов, скандха сознания начнёт растворяться в пространстве — в безграничной открытости и пустоте. Со скандхой сознания и пространством связывается в данной системе чакра головы (объединённые чакры лба и темени) — обиталище Вайрочаны и его супруги Акашадхатвишвари, Царицы Пространства. На этом этапе исчезают изначальное «всеобъемлющее знание» и чувство осязания. С уходом рассеянной по всему телу и поддерживающей двигательные функции «проникающей энергии» тело цепенеет и становится неподвижным. Как только все разновидности праны полностью впитаются в центральный *нади*, дыхание прекращается: умирающий делает последний выдох, после чего все внешние, видимые признаки жизни исчезают.

Эта последовательность событий — этап перехода от внешнего растворения ко внутреннему — описывается в различных источниках по-разному. Во многих текстах к вышеописанной стадии относится только исчезновение чувства осязания, но, согласно другим описаниям, все пять чувств уходят одновременно с началом или с окончанием процесса растворения элементов. На практике в ситуации естественной смерти сенсорное восприятие, как правило, угасает постепенно. Но поскольку процесс умирания переживается глубоко субъективно и индивидуально, обрисовать его в точности и во всех деталях просто невозможно.

Вслед за внешним растворением наступает растворение внутреннее. Мы как живые индивиды сформировались из тонких мужской и женской субстанций, выделенных нашими родителями при зачатии. Эти субстанции сохраняются в нашем теле как белая и красная *бинду*, в течение всей жизни разведённые по оконечностям *авадхути*, т. е. центрального *нади*. Теперь же они возвращаются в средоточие сердца, в котором некогда зародились, и вновь сливаются воедино, как в момент зачатия. При этом исчезают все тонкие состояния сознания, связанные с агрессией, страстью и заблуждением, — так называемые «восемьдесят инстинктов», комплекс первобытных эмоциональных состояний, порождаемых основополагающих тремя «ядами»¹.

¹ Санскр. *пракрити* (букв. «естественная, изначальная, первозданная»); тиб. *rang bzhin rtog pa* или *rang bzhin kun rtog* (букв. «естественная мысль» или «естественное

Так как не все они представляют собой сколь-либо очевидные проявления агрессии, страсти или заблуждения, то уместнее будет описать их как изначальные энергии отторжения, влечения и безразличия, переходящие от форм более плотных, двойственных и требующих большей энергии к более тонким, близким к недвойственности и менее энергоёмким. Согласно некоторым описаниям, все восемьдесят инстинктов исчезают одновременно с началом процесса внутреннего растворения, но в традиции ньингма распад их проходит в три этапа. Сознание умирающего последовательно погружается в ощущения белизны, красноты и черноты, и внутреннее его сияние временно окрашивается в эти цвета трёх «ядов», проходя сквозь них, как сквозь цветные фильтры.

Во-первых, вся прана, вошедшая в верхнюю часть *авадхути*, спускается к сердцу, а вместе с нею из темени нисходит белая *бинду*, полученная от отца. В то же время растворяются тридцать три инстинкта, порождённые агрессией. Сознание заполняется ослепительным белым светом, подобным лунному сиянию, заливающему чистое небо. В некоторых текстах упоминаются также дополнительные признаки, подобные являвшимся раньше (в данном случае — мираж или дым).

Во-вторых, вся прана, вошедшая в нижнюю часть *авадхути*, поднимается к сердцу, а вместе с нею восходит красная *бинду*, полученная от матери (в течение жизни красная *бинду*, согласно различным источникам, пребывает в чакре пупка, в точке, расположенной на ширину четырёх пальцев ниже пупка, или в тайном месте, в области половых органов). Растворяются сорок инстинктов, порождённых страстью. Сознание заполняется красным сиянием, как небо на восходе или на закате солнца; возможны также дополнительные признаки — явление сверкающих искр или «светлячков».

Какая из двух *бинду* устремляется к сердечной чакре первой и каков, соответственно, первый из цветов, окрашивающих сознание, не вполне ясно. Согласно некоторым источникам, эта последовательность зависит от конституции человека. Известно несколько описаний, по которым первой приходит в движение красная *бинду*, а уж затем — белая, но в йогической практике, как правило, первой начинает двигаться белая *бинду*. Кроме того, в некоторых традициях страсть ассоциируется с белой *бинду*, а агрессия — с красной. Одни источники утверждают, что внешнее дыхание к этому времени может ещё не прекратиться и что на этом этапе умирающего могут посещать видения приветствующих его существ; другие — что даже на этой поздней стадии умирающего в отдельных

редких случаях ещё можно вернуть к жизни. Тибетцы полагают, что именно этим объясняются такие околосмертные переживания, как встреча с умершими ранее близкими или видение яркого света. Но после того, как умирающий достигнет последней стадии, войдя в состояние сияния, возврата к жизни уже быть не может.

Затем мужская и женская *бинду* соединяются в сердце, объёмля собою пребывающую там неразрушимую *бинду*. При этом исчезают последние из тонких эмоциональных состояний — семь инстинктов, связанных с заблуждением. Сознание заполняется ощущением темноты — чёрного света. В описаниях его сравнивают то с сумерками, то с затмением солнца. Это своего рода тайный вет, или сияющая тьма. Может также появиться дополнительный признак — огонек лампы, заключённой в фонарь из дымчатого стекла.

После того как две *бинду* соединятся в сердечной чакре, оживить умирающего становится невозможно. Скандха сознания растворяется в пространстве, и все ментальные и эмоциональные характеристики, отличавшие индивида, возвращаются к своему истоку. Для большинства живых существ это завершающее растворение сознания означает утрату личности: им кажется, будто они исчезают бесследно и окончательно. Затем умирающий словно бы проваливается в густую, беспросветную тьму и теряет сознание.

И здесь, наконец, наступает последняя стадия: перед умирающим брезжит сияние смерти. Несмотря на то, что сияние смерти бывает явлено всем разумным существам без исключения, большинству не удаётся распознать его или удержаться в этом состоянии. Это состояние подобно глубокому сну. Пребывая в глубоком сне без сновидений, обычный человек, как правило, не осознаёт, что он спит, и не запоминает этого состояния. Но практики, достигшие высоких ступеней, способны пребывать в нём, не теряя осознания. Точно так же обстоит дело и с состоянием сияния в момент смерти. Вся жизненная энергия, собравшаяся в неразрушимой *бинду* в средоточии сердца, вливается в тончайшую прану жизненной силы, изначальную прану, поддерживающую тончайшее сознание — сознание сияния. Признак, являющийся при этом опытному йогину или йогини, подобен ясному осеннему небу на рассвете, которое не таит в себе ни малейшей примеси ни лунного сияния, ни солнечного света, ни мерцания сумерек, но исполнено естественного самосвечения.

Трунгпа Ринпоче в своём комментарии не рассказывает о процессах внутреннего растворения, происходящих на тонком уровне и недоступных восприятию большинства людей. Он описывает встречу с сиянием как момент полной расслабленности, наступающей вслед за отказом от напряжённой борьбы за сохранение «эго». По его словам, опыт этот похож

на то, как если бы нас ошпарили кипятком и в тот же самый момент облили ледяной водой, или на смесь наслаждения с болью, отличить которые друг от друга оказывается невозможным. В этот миг двойственность размыкается и преобразуется в единство. «Двойственное стремление *быть* чем-нибудь заходит в тупик, столкнувшись одновременно с двумя крайностями — надеждой на просветление и страхом безумия. Две эти крайности доходят до такой степени напряжения, что невольно заставляют расслабиться, и как только вы перестаёте бороться, естественным образом является сияние»¹.

Несмотря на то, что со стороны человек кажется мёртвым, «внутреннее дыхание», или, как сказано в тексте, «внутренняя пульсация» сохраняется в нём до тех пор, пока прана не покинет тело окончательно. Некоторое время, определяющееся индивидуальными особенностями и обстоятельствами, человек остаётся либо в осознании сияния, либо в обморочном состоянии. У большинства людей этот этап продолжается считанные секунды, но опытные практики способны пребывать в состоянии сияния несколько дней или даже недель. Подлинная смерть наступает лишь тогда, когда красная и белая *бинду* снова разделяются, высвобождая заключённую между ними неразрушимую *бинду*. Отделившись друг от друга, они возвращаются к окончностям *авадхути* и выходят наружу в виде капли красноватой жидкости из ноздрей и капли белесой жидкости из половых органов. Это признак окончательной смерти. Что касается неразрушимой *бинду*, в которой нераздельно слиты друг с другом тончайшие сознание и прана, то она покидает тело через один из девяти или десяти выходов. Если умирающий совершает перенос в одну из чистых земель, то неразрушимая *бинду* поднимается прямо вверх по *авадхути* и выходит через *брахмарандхру* — «отверстие Брахмы», расположенное в темени. Но во всех прочих случаях она переходит из *авадхути* в один из боковых *нади*, после чего покидает тело через нос, рот, глаза, уши, задний проход, половые органы, пупок или лоб (иногда различаются две точки выхода на лбу — между бровями и над линией волос). Выход, избранный неразрушимой *бинду*, указывает на то, в каком из миров предназначено переродиться умершему в соответствии с его кармой.

* * *

Вся это последовательность растворов, достигающая вершины в опыте сияния, тождественна процессу, который, не претерпевая смерти тела, проходят практики божественной йоги на стадии «достижения

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chögyam Trungpa. The Tibetan Book of the Dead. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, pp. 4—5).

совершенства»¹. Йогин заставляет прану входить в *авадхути* и растворяться там какое-то время спустя, а красную и белую *бинду* — соединяться и перемещаться вверх и вниз по центральному *нади*. В результате медитирующий всё глубже и глубже постигает пустоту и переживает блаженство всё полнее. Этому способствуют определённые позы и телодвижения, дыхательные техники и образы для визуализации, но по существу это всего лишь процесс освобождения от привязанностей на глубочайшем уровне самоотождествления с физическими, эмоциональными и ментальными компонентами нашего обыденного состояния. Йога стадии «творения» подготавливает подходящие условия для этого процесса и помогает йогину обрести необходимые навыки медитации. На стадии «творения» наше обыденное мировосприятие превращается в священное видение, и в конце концов всё сущее начинает восприниматься как проявления божества — игра пробужденного сознания. А на стадии «достижения совершенства» это видение истинной сущности вещей преображается в живую реальность.

Эта реализация лучезарности и есть достижение дхармакайи. Её сравнивают со смертью и глубоким сном без сновидений, в которых мы достигаем состояния дхармакайи неосознанно. Но для тех, кто способен входить в это состояние осознанно и глубоко и оставаться в нём длительное время, оно становится чем-то безмерно большим, нежели просто переживание покоя, ясности, радости и свободы от понятийных представлений. Сияние несёт в себе полноту пробужденности — совершенное слияние с сознанием всех будд, всех пробужденных существ всего пространства и времени. Несмотря на то, что в текстах говорится, будто оно является перед нами или брезжит, подобно утренней заре, в действительности оно присутствует постоянно, хоть и скрыто от нашего взора. Но вот тучи расходятся, и солнце, скрывавшееся за ними, предстаёт нам во всём своём великолепии. Это и есть обнажённое осознание — естественное, изначальное состояние сознания, в котором растворяются без остатка все представления об отдельном «я». В «Освобождении посредством слушания» это состояние соответствует заключительному моменту бардо умирания.

Дхармакайя — это аспект внеформенности, источник всех явлений. Как

¹ Подробнее о йогических техниках в связи с различными бардо см.: Дэниел Козорт. «Высочайшая йога-тантра» (Daniel Cozort. *Highest Yoga Tantra*. Ithaca, Snow Lion, 1986); Лати Ринбочай и Джеффри Хопкинс. «Смерть, промежуточное состояние и возрождение в тибетском буддизме» (Lati Rinbochay and Jeffrey Hopkins. *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*. London, Rider, 1979); Гэше Нгаванг Дхаргьей. «Калачакра-тантра» (Geshe Ngawang Dhargyey. *Kalachakra Tantra*. Dharamsala; Library of Tibetan Works and Archives, 1994).

из дхармакайи рождаются самбхогакайя и нирманакайя, два аспекта формы, так и тончайшая, неразрушимая *бинду* вновь порождает тонкое и плотное тела. После того, как завершается пребывание во внеформенном состоянии сияния, перед медитирующим предстают три видения света, а затем вновь возникают в обратном порядке тонкие элементы. Из них образуется тонкое (так называемое «иллюзорное») тело, имеющее облик избранного божества. Оно соответствует самбхогакайе и видимо только тем, кто достиг той же ступени практики. В иллюзорном теле йогин может путешествовать, куда пожелает, преображаться, испускать эманации и совершать просветлённые действия на благо других живых существ, оставаясь при этом в состоянии самадхи или глубокой медитации. Эта фаза аналогична сну со сновидениями, а также бардо в исконном значении этого слова, т. е. промежутку от смерти до перерождения. Во сне мы одеваемся в тело сновидений (ещё одна разновидность иллюзорного тела) и действуем в мире сновидений, неподвластном нашему контролю. А после смерти мы одеваемся в тонкое тело бардо, посредством которого и воспринимаем весь опыт пребывания в этом бардо. Среди техник, относящихся к стадии «достижения совершенства», есть приёмы, позволяющие проявить все три разновидности тонкого тела как самбхогакайю.

Наконец медитирующий выходит из самадхи и возвращается к повседневной жизни в очищенном и преображённом физическом теле, которое соответствует нирманакайе. Этой стадии соответствуют перерождение и пробуждение от сна. Перерождение здесь эквивалентно заключительному мгновению бардо существования — вхождению в материнское чрево в момент зачатия. Работа с тремя этими началами в течение жизни и обретение мастерства в этой практике суть средства, позволяющие нам «проявить трикайю», как сказано в стихе о сущности бардо жизни. В ходе смерти, бардо и перерождения нам предоставляются возможности пробудиться в соответствующей сфере просветления. Вот почему принцип трикайи так важен в связи с «Освобождением посредством слушания».

* * *

В первой же фразе «Освобождения посредством слушания» сообщается, что трактат этот «открывает средства освобождения в бар до, пригодные для практиков средней ступени». Имеется в виду, что для работы по описанным далее методам человек обязательно должен получить практические устные наставления о том, как распознавать истинную, предельную природу реальности и осознанно пребывать в ней. Это знание приобретает не из книг, а только путём непосредственной передачи от гуру к ученику в момент слияния сознаний, в процессе нисхождения,

исполненного силы пробужденного присутствия. Практикующие наивысшей ступени, овладевшие техниками йоги в совершенстве, в момент смерти не нуждаются ни в какой помощи: их сознание просто сливается с дхармакайей. Этот лучший из возможных способов встретить смерть описывается в стихе, посвящённом сущности бардо умирания:

*Ныне, когда бардо умирания брезжит предо мной,
Я отрину присвоение, привязанности и ум, охваченный желаниями,
Вступлю, не отвлекаясь, в чистую сущность наставлений
И перенесусь в пространство вечносущего самосознания.
Покидая это обусловленное тело из плоти и крови,
Я пойму, что оно есть преходящая иллюзия.*

Как явствует из этого стиха, в бардо умирания желательно совершить так называемый перенос (соответствующий тибетский термин буквально означает «перемещение из одного места в другое», «переезд в новый дом») ¹. Будучи заточены в восприятии трёхмерного пространства, мы полагаем, будто сознание, или «дух», покидает тело в момент смерти, а затем возникает вновь где-то «в другом месте». Но в действительности нет никаких «измерений» и никаких «мест». Как сказано в Гухьясамаджатантре, сознание пребывает в пространстве, а пространство — нигде.

Шесть миров существования сотворены сознанием. Как ни трудно порой бывает это признать, обстоятельства нашей жизни всегда идеально соответствуют кармическим структурам, сложившимся в нашем потоке сознания. Мы сами творим свой мир, проецируя вовне свои ощущения и мысли. Мы не осознаём этого лишь потому, что на плотном уровне двойственность проявляется чрезвычайно ярко: нам кажется, будто наше сознание отделено от тела, наше «я» — от «я» других живых существ, а индивид — от окружающей среды. Но, по мере того как обостряется восприятие тонких уровней, единство сознания и тела и взаимосвязь внешнего и внутреннего миров становятся всё более и более очевидными. А на тончайшем уровне все различия исчезают: сознание здесь тождественно телу, и единство это охватывает собою всё сущее.

¹ Тибетское название — *нова* (*'pho ba*), санскритское — *самкранти*. Учение школы ньингма о переносе изложено в кн.: Патрул Ринпоче. «Слова моего совершенного Учителя», часть III (Patrul Rinpoche. The Words of my Perfect Teacher. Part III. London, Harper Collins, 1994); Тинлей Норбу. «Белый парус» (Thinley Norbu. White Sail. Boston, Shambhala, 1992).

Итак, перенос — это на самом деле переход от одного типа мировосприятия к другому. В общем смысле «переносом» можно назвать всякую смерть, поскольку сознание умершего в любом случае переключается в другой режим. Различие в том, что техника переноса позволяет сознательно выбрать новые условия существования и самостоятельно контролировать этот процесс, который в противном случае подчиняется только силам кармы.

Известно множество различных техник переноса и множество способов их классификации. Всё зависит от того, какой точки зрения на реальность практикующий научился с уверенностью достигать при жизни. Перенос может привести в одну из трёх сфер пробужденного состояния — дхармакайю, самбхогакайю или нирманакайю. Некоторые ученики становятся в тупик перед таким изобилием методов, каждый из которых призван дать свои особые результаты. Но не следует забывать, что всё это — просто «искусные средства», то есть подпорки для сознания, и ничто иное. Если мы, когда придёт время, откроемся навстречу сиянию и сможем распознать в нём свою истинную природу, то обретем полное пробуждение, к какому бы методу ни прибегли. Если же мы не достигли столь высокой ступени, то в момент смерти наше сознание перейдёт на тот уровень, на котором мы будем в состоянии удерживаться устойчиво. Как бы мы ни стремились слиться с дхармакайей, но тот, кто не научился пребывать в этом состоянии при жизни, не сможет войти в него и в момент смерти. К сожалению, просто верить в высшую истину и надеяться, что мы сможем распознать её в нужный момент, недостаточно. Поэтому из всех методов переноса желательно избрать именно тот, который соответствует практике, привычной нам и ставшей для нас «второй натурой». Тем самым мы поднимемся на более высокий уровень осознания и будем продолжать свой путь до тех пор, пока не научимся распознавать сияние во всей его полноте.

В стихе, описывающем бардо умирания, подразумевается наивысший из методов переноса — перенос сознания на уровень дхармакайи. Так как на самом деле сознание никуда не переносится и «переносить» в буквальном смысле слова здесь нечего, да и некому, то нет нужды и во вспомогательной образности. Умиравший просто расслабляется и спокойно погружается в первозданную сущность сознания, как он привык к этому при жизни. Практикующий, достигший высокой ступени, может даже «пропустить» обычный процесс растворения. Тело его может попросту исчезнуть: все плотные элементы растворятся в радужном свете. Но, по преданиям, многие великие учителя, которые были на это способны, отдавали предпочтение одной из традиционных форм переноса, чтобы продемонстрировать эту технику своим ученикам и оставить после

себя тело, останки которого после кремации становились источником благодати.

Если умирающий достиг лишь средних ступеней, как сказано в тексте, то попытку переноса в дхармакайю следует предпринять на заключительном этапе бардо умирания, когда явится сияние. Если это не удастся, то останется ещё возможность перенестись в самбхогакайю во время бардо дхарматы или в нирманакайю — во время бардо становления. Описание трёх этих возможностей — главная цель наставлений, содержащихся в «Освобождении посредством слушания».

Методы переноса, относящиеся к стадии «достижения совершенства» божественной йоги, описаны также в шести йогах Наропы. Для успешной работы с ними необходим опыт в управлении праной, и результат здесь тоже зависит от прижизненных достижений.

Широко распространён другой, не столь сложный способ переноса, пригодный для людей, достаточно твёрдых в вере, но не очень опытных в божественной йоге. В этой технике задействуется сила преданной любви к одному из будд (чаще всего — к Амитабхе), позволяющая переродиться в его чистой земле. Перерождение в чистой земле — это ещё не полное просветление. Но существа, переродившиеся там, получают наставления непосредственно от будд и бодхисаттв и оказываются в наилучшей из возможных ситуаций для продвижения по буддийскому пути. С абсолютной точки зрения, чистая земля — это чистое видение самого умершего, но в относительном смысле — это мир, сотворённый устремлениями будд.

В буддийской литературе описывается множество чистых земель, каждая из которых подразделяется на множество уровней, соответствующих достижениям её обитателей. По одной из трактовок, чистые земли находятся прямо здесь, в нашем мире, но в обычных обстоятельствах мы их не воспринимаем.

Амитабха символизирует безграничность сострадания, бесконечную отзывчивость пробужденного состояния на страдания всех живых существ. Прежде чем стать буддой, он оклялся сделать так, что каждый, кто воззовет к нему, рано или поздно обязательно достигнет просветления. Благодаря этому обету мир Амитабхи, именуемый Сукхавати, стал самым доступным из всех чистых земель. Перерождение в нём зависит не столько от практических наработок, сколько от искренности и силы желания.

К этому методу переноса может прибегнуть даже тот, кто вовсе не обучен работать с тонким телом. Достаточно лишь живо представить, что всё наше сознание и энергия сосредоточились в одной-единственной точке в области сердца, а затем вытолкнуть их вверх, через темя, к сердцу

Амитабхи. Осваивают эту технику под руководством опытного учителя и практикуются до тех пор, пока не появятся некоторые внешние признаки успеха и внутренняя уверенность в своих достижениях. В момент смерти это упражнение принесёт реальный результат. Преображению сознания здесь способствуют опора на образность и глубокое чувство благоговения перед буддой: следует твёрдо верить, что сила любви Амитабхи способна перенести нас в его мир. Достаточно сосредоточившись на этой мысли в последние мгновения перед смертью, мы разорвём кармическую цепь причин и следствий, которая в противном случае увлечёт нас к перерождению в одном из шести миров сансары.

Чтобы преуспеть в этой технике переноса, необходимо полностью доверять Амитабхе и своему учителю. Вера должна быть достаточно искренней и сильной, чтобы сознание могло сосредоточиться на ней без малейших сомнений и признаков беспокойства. Эта простая и непосредственная вера замечательно согласуется с установкой дзогчен на то, что в действительности всё уже достигнуто и свершено. Прибегнувший к этому методу не прикладывает никаких личных усилий и не испытывает чувства личного достижения. Правда, двойственность мировосприятия сохраняется: просветление видится как нечто внешнее и выраженное в личности Амитабхи, к которому практикующий питает величайшую благодарность и благоговейную любовь. Однако в основе этой техники всё же лежит представление о недвойственности и о том, что наша собственная природа изначально пробуждена. Несмотря на то, что мы говорим о разумных существах как о нуждающихся в спасении, а о буддах — как о спасителях, никогда не следует забывать, что с абсолютной точки зрения спаситель и спасённый едины и неотличимы друг от друга. Кроме техник переноса, во всех школах буддизма используются и многие другие методы сосредоточения сознания в момент смерти. Основные установки везде одинаковы: освобождение от привязанностей, ощущение любви и сострадания ко всем живым существам, полная сосредоточенность и спокойная открытость. Способствовать преображению сознания в момент смерти могут все основные практики, применяемые на буддийском пути.

* * *

Если умирающий не способен совершить перенос без посторонней помощи, то ему следует читать вслух наставления из первого раздела «Освобождения посредством слушания», помогающие перенестись в сферу дхармакаи во время бар до умирания. Читать весь текст целиком, с наставлениями к бардо дхарматы и существования, следует только в том случае, если чтение первого раздела не принесёт результатов. Подлинный опыт смерти действует столь ошеломляюще, что помощь такого рода может понадобиться даже опытейшим последователям пути. Даже у того,

кто в совершенстве овладел техникой медитации, сознание в момент смерти может быть затуманено продолжительной болезнью или потрясено внезапностью при гибели от несчастного случая или от руки убийцы; кроме того, может неожиданно проявиться кармический результат какого-нибудь дурного поступка (в особенности — нарушения духовных обетов). Но в первую очередь эти наставления всё же адресованы «всем обычным людям, которые восприняли учение, но, невзирая на понятливость, не признали его, либо же признали, но не привыкли к медитации».

Далее приводятся подробные указания о том, как именно следует читать текст. Желательно, чтобы наставления читал гуру умирающего, а если это невозможно — то его брат или сестра по дхарме, то есть человек, воспринявший то же учение и обладающий теми же полномочиями, что и сам умирающий. Если найти такого чтеца нельзя, то задачу эту может исполнить человек, принадлежащий к той же линии преемственности. Если же и это невозможно, то чтецом может выступить тот, к кому умирающий питал любовь и доверие и кто сможет читать громко, внятно и точно. На смертном одре человека обычно охватывают смятение и страх, поэтому очень важно оградить его от лишних негативных эмоций — неприязни, подозрений и т. п. Необходимо создать вокруг умирающего атмосферу спокойствия и доброжелательности, а потому не следует допускать к нему родственников, чьи тревоги и переживания только причинят ему лишнее беспокойство. Кроме того, следует принести жертвы в духе беспредельной щедрости, причём не только в материальной форме: жертвователю следует представить, что его подношения безграничны и заполняют всю вселенную. Благодаря этому создастся настрой, подходящий для окончательного освобождения от привязанности к сансарическому существованию.

Читать наставления можно даже в отсутствие умирающего человека или мёртвого тела. «Если тело отсутствует, то пусть чтец сядет на постель или сиденье умершего и провозгласит могущество истины; затем пусть воззовет к сознанию покойного и читает вслух, воображая, что тот сидит перед ним, внимая наставлениям».

Для опытного последователя пути, способного достигать тонких уровней сознания, расстояние ничего не значит, ибо сознание не привязано к определённом месту в пространстве. Услышав просьбу посетить умирающего или только что умершего человека, лама тотчас же начинает устанавливать связь с его сознанием, даже если он находится далеко. Лама может объединить усилия с умирающим, чтобы помочь ему совершить перенос, или даже самостоятельно выполнить перенос за того, кто уже умер. Понять, как это возможно, будет легче, если вспомнить о том удивительном воздействии, которое одним своим присутствием подчас

оказывают на других овладевшие приёмами медитации. Своего рода перенос совершается всякий раз, когда мы очищаем ум от обыденных забот и поднимаем его на более высокий уровень осознания.

Торопиться с переносом не следует, ибо поспешность здесь равносильна самоубийству. Лучшее время для первой попытки переноса — момент, когда дыхание вот-вот остановится, но заключительные стадии внутреннего растворения ещё не наступили. Если же на этом этапе осуществить перенос не удалось, тот следует читать наставления к бардо умирания. Как поясняется в тексте, сразу же после остановки дыхания вся прана впитывается в *авадхути*, и «ничем не замутненное сияние озаряет сознание ясным светом». Это — решающий миг, ибо именно на этой стадии большинство людей впадают в обморочное состояние. Прежде чем это случится, учитель или друг должен подготовить умирающего, прочитав следующее наставление:

«О дитя пробужденного рода, ныне настало для тебе время искать путь. Как только твоё внешнее дыхание остановится, перед тобой забрезжит изначальное сияние первого бардо, на которое уже указал тебе твой гуру. Это дхармата, пустая и открытая, как пространство; это чистое, обнажённое осознание, ясное и пустое, не имеющее ни центра, ни границ. В этот миг ты сам должен распознать её и остаться в этом состоянии, и я укажу тебе на неё в то же время».

Тем, кто нуждается в дополнительной поддержке, необходимо затем прочесть вслух наставления ко всей последовательности растворения элементов, чтобы умирающий понимал, что именно с ним происходит. В «Освобождении посредством слушания» этот процесс подробно не описывается. Даётся лишь лаконичное указание: «Сейчас налицо признак растворения земли в воде, воды — в огне, огня — в воздухе, воздуха — в сознании». Чтец (в идеале — гуру умирающего) должен сам разъяснить последовательность событий во всех необходимых деталях или воспользоваться одним из сопутствующих текстов.

На каждой стадии процесса умирания, как и в каждое мгновение жизни, сохраняется возможность прорваться на более высокий уровень осознания. Поскольку все мы состоим из пяти элементов, то нашей сущностью являются пять дэви. Если при жизни мы распознали сущность элементов посредством медитации, то на смертном одре, когда элементы начнут растворяться в своём чистом состоянии, мы сможем уйти в пустоту вместо того, чтобы отождествляться с физическим распадом. Согласно некоторым источникам, при растворении каждого элемента сознание заполняется

соответствующим цветом¹. При растворении земли всё вокруг видится умирающему в жёлтом цвете; распознав в нём чистое явление Будды-Лочаны, мы можем мгновенно обрести просветление в её мире. Аналогичным образом при растворении воды можно достичь состояния Мамаки, при растворении огня — состояния Пандаравасины, при растворении воздуха — состояния Самайя-Тары, а при растворении скандхи сознания — состояния Акашадхатвишвари. Когда ряд растворений подходит к концу, умирающего побуждают оставаться в полном сознании и не отвлекаться: «О дитя пробужденного рода, не позволяй своим мыслям блуждать». Затем ему напоминают о необходимости вызвать в себе настрой бодхичитты — пробужденных сердца и сознания — и размышлять следующим образом:

«Ныне достиг я часа смерти. И ныне — ибо я умираю — не буду я думать ни о чём, кроме пробужденного сердца, любви и сострадания, и тем достигну совершенного просветления ради всех разумных существ, число коих беспредельно, как пространство. С этим настроем и особенно в сей же миг, ради всех живых существ, я распознаю в сиянии смерти дхармакаю. В этом состоянии я достигну наивысшего свершения махамудры и буду действовать во благо всех живых существ. Если же я не преуспею в этом, то распознаю бардо, когда вступлю в него. Я проявлю махамудра-тело бардо, в коем явление неразрывно слито с пустотой, и буду действовать ради всех живых существ, число коих беспредельно, как пространство, являясь в том виде, в каком каждому из них это пойдёт во благо».

Махамудра («великий символ», или «великая печать») — это ещё одна трактовка природы реальности, особенно тесно связанная с традицией кагью. Смысл её названия объясняют по аналогии с образом царской печати: всякий, кто её носит, облечён царской властью, и любой скреплённый ею документ является подлинным. Всё сущее «скреплено» пустотой, а явления суть «посланники» абсолютной истины. Махамудру можно рассматривать как символ и в том смысле, что любой объект есть символ своей собственной сокровенной природы. Именно это Трунгпа Ринпоче называл «естественным символизмом», выражающим блеск и ясность вещей как они есть: «Реальность воспринимается как великий символ себя самой»². Кроме того, *мудры* — это особые положения рук,

¹ См.: Лама Родэ. «Учения о бардо» (Lama Lodö. Bardo Teachings. Ithaca, Snow Lion, 1982); Бокар Ринпоче. «Жизнь и искусство умирания» (Bokar Rinpoche. Death and the Art of Dying. San Francisco, ClearPoint Press, 1983).

² Чогьям Трунгпа. «Сердце Будды» (Chögyam Trungpa. The Heart of the Buddha. Boston, Shambhala, 1991, p. 168). Махамудра упоминается во многих книгах Трунгпы Ринпоче, но в первую очередь см. работу «Игра иллюзии» (Chögyam

используемые в танцах и ритуалах, так что махамудра — это ещё и «великий жест», зримо выражающий истину, пребывающую за пределами всяких слов и понятий. Махамудра действует в области форм и явлений: пройдя опыт пустоты, мы достигаем чувства полноты и ясности. Если на предшествующих ступенях особое внимание уделялось пустоте как противоположностью от «эго», стремящегося к присвоению, то махамудра ставит во главу угла одновременность явлений и пустоты. Это ощущение позитивности, приходящее вслед за осознанием негативности; это полнота пустоты.

Те, кто пробудился во внеформенности дхармакайи, не остаются в ней, но, побуждаемые остраданием, проявляются в тех или иных формах ради блага других живых существ. Именно к этому и стремится умирающий. Махамудра-тело бардо — это чистое иллюзорное тело, в котором явление и пустота сосуществуют одновременно и которое поэтому именуется «двумя-в-одном»¹. Это тело может принять любую форму, уместную для помощи другим живым существам. Далее умирающему советуют погрузиться в медитацию привычным ему способом, ни на мгновение не отступая от настроения бодхичитты. Как только дыхание со всей определённой остановится, помощник должен придать телу умирающего позу спящего льва — позу лёжа на правом боку, вытянувшись в полный рост и подложив правую руку под голову. Именно в этой позе умер Будда Шакьямуни:

«В это время в потоке сознания всех живых существ возникает первое бардо, именуемое сиянием дхарматы или неискаженным сознанием дхармакайи. Это промежуток времени от остановки внешнего дыхания и до прекращения внутренней пульсации, в течение которого прана растворяется в авадхути; обычные люди называют его обмороком».

Trungpa. *Illusion's Game*. Boston, Shambhala, 1994).

¹ Санскр. *юганаддха*, тиб. *zung 'jug*. Этот важнейший термин нередко переводят как «союз» или «единство», но такие эквиваленты применимы и для передачи многих других слов и представляются мне слишком общими. Более приемлемым стал бы вариант «соединение», особенно если принять в расчет значение этого слова как алхимического термина. Другие по-своему удачные переводы — «объединяющая Сущность» (Гентер), «интеграция» (Турман), «слияние» (Дордже и Капштейн) и «оба сразу» (Хукэм), но лично я предпочитаю вариант Снеллгроува — «два-в-одном». Санскритский термин в буквальном переводе означает «соединенные в пару». Он подразумевает не столько слияние или растворение, сколько одновременное сосуществование двух отличных друг от друга и равноправных элементов. Наряду с указаниями на явление и пустоту его часто используют в описаниях опыта блаженства и пустоты или постижения того, что относительная истина неразрывно связана с абсолютной.

Продолжительность этого этапа индивидуальна. Говоря обобщённо, чем большими духовными возможностями располагает умирающий и чем более он опытен в медитации, тем дольше длится это состояние. Некоторые пребывают в нём лишь столько времени, сколько требуется для щелчка пальцами, но большинство — столько, сколько требуется для принятия пищи. Опытные мастера медитации могут оставаться в нём несколько дней; под «днём» здесь подразумевается продолжительность сеанса медитации, в течение которого медитирующий способен, не отвлекаясь, сохранять полную сосредоточенность, так что на практике длительность этого этапа может составить несколько недель или даже месяцев. В целях безопасности тибетцы советуют не тревожить тело обычного человека до истечения трёх дней с момента смерти. «Освобождение посредством слушания» рекомендует чтецам «пытаться указать умирающему на сияние» в течение четырёх с половиной дней.

По окончании этого срока жизненное начало — неразрывно связанные друг с другом прана и сознание — покидают тело. Здесь, в контексте движения этого жизненного начала, оно называется праной, но позднее, когда речь заходит об осознании, оно именуется ознанием или умом. Чтобы совершился перенос, прана должна одняться прямо вверх и выйти через *брахмарандхру*, поэтому во многих текстах предписывается запечатать все прочие выходы мантрами. Но в данном случае помощнику советуют просто прижать сонную артерию умирающего, и тогда прана не сможет вернуться нив правый, ни в левый *нади*.

Основная задача этого этапа — указать умирающему на сияние. Если умирающий достиг высоких духовных ступеней, то к нему достаточно обратиться с кратким напоминанием без лишних объяснений и прикрас: «О достопочтенный, ныне пред тобой изначальное сияние. Будь так добр, распознай его и останься в этом состоянии». Но большинство людей нуждаются в более подробных наставлениях, и на сияние им указывают в словах, которые по праву можно признать одним из самых прекрасных и поэтичных мест во всём трактате:

*«О дитя пробужденного рода, слушай! Ныне чистое сияние дхарматы
брезжит пред тобою. Распознай его! О дитя пробужденного рода,
сущность твоего осознающего разума в этот миг — чистая пустота,
чистая пустота, лишённая всякой вещественности, качества и цвета; и
это — сама дхармата, Самантабхадри. Осознающий разум твой пуст, но
это — не пустота небытия; осознающий разум твой — свободен и полон
сияния, чист и трепетен; и он есть будда Самантабхадра. Эти двое —*

осознание твоё, чья сущность пуста и неведуща, и осознающий разум твой, чистый и трепещущий, — нераздельны; и это — дхармакайя будды. Осознание твоё — великий свет, нераздельность ясности и пустоты; оно не рождается и не умирает, а посему оно есть будда неизменного света. Пойми это — и этого будет достаточно. Распознав будду в чистой сущности своего осознающего разума, одним взором вглубь своего осознания ты войдёшь в намерение будды и пребудешь в нём».

Эти слова следует повторить трижды или семь раз. Они «во-первых, напоминают умирающему о том, на что уже указал ему гуру; во-вторых, помогают ему распознать в своём собственном обнажённом осознании сияние; в-третьих же, служат тому, чтобы умирающий, познав себя таким образом, нераздельно слился с дхармакайей и непременно достиг освобождения».

Истинная природа сознания — наше «собственное обнажённое осознание» — это не что иное, как первозданное состояние просветлённости. А оно, в свою очередь, есть нераздельное слияние мужского и женского принципов, Самантабхадры и Самантабхадри, — Всеобщее Благо, безначальное и бесконечное.

Распознавание сияния смерти уподобляют встрече матери и дитяти. Мать — это изначальное сияние, предстающее перед умирающим; это истинная, основополагающая природа всего сущего. Дитя — этот личный опыт сияния, иначе говоря — сияние пути, которого практикующий достигал при жизни во время медитации. Встреча их подобна тому, как дитя бежит к матери и бросается к ней объятия после долгой разлуки.

* * *

Для пробужденного человека, полностью осознавшего смысл смерти, это лишь одна из множества трансформаций безграничной жизни, а для того, кто обрёл опыт и мастерство в медитации, это наилучшая возможность достичь просветления. С абсолютной точки зрения, рождение, жизнь и смерть — это спонтанная игра сознания, непрерывно рождающаяся и растворяющаяся в первооснове всего сущего, пространстве сияющей пустоты. Природа будды пронизывает всё время и бытие сплошь и без разрывов, так что в ней нет никаких бардо. Бардо существуют лишь в сансарическом мире смятенности и невежества, в котором мы отождествляемся с телом и плотными слоями сознания. Бодрствуем мы или спим, видим сны или умираем, природа будды присутствует в нас неизменно. Когда мы погружаемся в сон или умираем, угасание внешних чувств и элементов позволяет проявиться внутреннему,

тонкому сознанию, но тот, кто не знаком с ним и не умеет его распознать, испытывает только бессознательное состояние глубокого сна или смерть. С относительной точки зрения, с точки зрения тех условий, в которых мы сейчас находимся, смерть — это самое ошеломляющее и потрясающее событие всей нашей жизни, и событие неизбежное. Поэтому постоянные напоминания о её неизбежности — один из самых мощных стимулов к прижизненной практике дхармы (несмотря на то, что в конечном счёте мы стремимся прозреть реальность, скрытую за иллюзией смерти).

В махаяне этой цели служит медитация на «четыре мысли, преображающие сознание», или «четыре напоминания». Первая из этих мыслей — размышление о ценности человеческой жизни. В свете того, сколько всевозможных форм жизни встречается в шести мирах сансары, очевидно, что рождение в человеческом облике — случай исключительно редкий; и ещё реже выпадает перерождение в таком месте и времени, где мы можем внять учению и встать на путь дхармы. Вторая мысль — размышление о том, что всё сущее преходяще. Всё непрерывно меняется; всё умирает; мы не ведаем, когда наступит час нашей смерти, и знаем только, что рано или поздно это непременно случится. Третья мысль — размышление о карме, о неотвратимости закона причины и следствия. Все наши помыслы, слова и поступки образуют цепи последствий, избежать которых невозможно ни в этой жизни, ни в дальнейших перерождениях. Четвёртая мысль — размышление о недостатках сансары и о страданиях, неразрывно связанных с сансарическим существованием. В поисках первопричины страданий мы приходим к выводу, что все они рождаются из алчности, ненависти и заблуждения «эго», цепляющегося за индивидуальное существование.

Наше «эго» — не что иное, как причина страданий, но отказаться от него, как это ни странно, очень трудно. Казалось бы, открывающаяся в момент смерти возможность сбросить с себя это бремя и раствориться в свете реальности должна представляться нам невероятным облегчением. Но подобная перспектива, напротив, ужасает нас, — так сильна эта иллюзия «я», надеющегося выжить. И тем не менее, просветление подразумевает смерть «эго»: человек, стремящийся к просветлению, в помыслах своих уже не здесь. Как часто повторял Трунгпа Ринпоче, «нельзя прийти на собственные похороны». Сущность всех состояний бардо связана с этим парадоксом, проявляющимся в самых разнообразных ситуациях, — с напряжённым противостоянием между попытками задержаться и посмотреть, что произойдёт, и желанием освободиться от всего и устремиться в неизведанное и невообразимое.

Поскольку эта проблема лежит в основе всего учения Будды, то все его элементы так или иначе связаны со смертным часом. Если мы не достигли

глубины и устойчивости в медитации, то не сможем сохранять осознание и сосредоточенность и в процессе умирания. Если мы так и не поняли истины о том, что в мире нет ничего постоянного и вечного, и не устремились к освобождению от привязанностей, то в момент смерти мы будем отчаянно цепляться за старую жизнь. Если мы не уверовали в изначальную благодать своего сознания, то не сможем выйти в открытое пространство. Если мы никогда не пытались заглянуть вглубь сознания, то не сможем распознать его сияющую сущность, когда она откроется перед нами во всей полноте.

Таким образом, в момент смерти находят применение все практики, которые мы успели освоить, и всё понимание, которое мы успели обрести за свою жизнь. И наоборот, все методы, описанные в наставлениях к смертному часу, по существу ничем не отличаются от практикуемых при жизни. Погружение в сон — ближайший аналог умирания, известный нам из обыденного опыта. Последователь йоги сна и сновидений учится осознавать тонкую последовательность растворов и покоиться в сиянии сна, подобном сиянию смерти, а затем использовать тонкое тело сновидений как инструмент для практики дхармы.

Умирание имеет и множество других эквивалентов, относящихся к различным уровням прижизненного опыта. Характерная черта бардо умирания, отличающая его от остальных пяти бардо, — процесс растворения. Его специфическое эмоциональное качество — панический ужас перед распадом всего, что мы собой представляем, и утратой всего, что нам известно. Похожее чувство подчас вызывают в нас и другие сильные потрясения — несчастные случаи, известия о смерти любимых людей или о том, что мы тяжело больны, и т. п. Нам кажется, будто мы теряем почву под ногами и весь мир распадается на части; мы испытываем слабость и головокружение, задыхаемся или чувствуем ледящий внутренний холод. Короче говоря, многие наши ощущения в таких ситуациях схожи с теми, что охватывают умирающего человека в процессе растворения элементов. Мы отчаянно жаждем вернуть ушедшее мгновение, удержать привычный нам мир любой ценой. Но чем крепче мы цепляемся за него, тем хуже становится. Единственное лекарство — освободиться от былых привязанностей. В подобных случаях наработанные навыки также придадут нам сил и помогут сохранить присутствие духа, чтобы вспомнить и применить на практике то, чему нас учили.

В более мягкой форме мы переживаем тот же страх исчезновения и утраты, когда осознаем, что определённый период в нашей жизни подошёл к концу. Даже просто оглядываясь на далёкое прошлое и говоря себе: «Это ушло навсегда и больше не повторится», — мы испытываем муки

ностальгии и страх перед пустотой, оставшейся на месте того, что исчезло безвозвратно. Отказываться от того, с чем мы отождествляемся, всегда мучительно. Когда мы доводим до конца какое-то дело, теряем интерес к предмету, прежде поглощавшему нас целиком, или избавляемся от эмоциональной привязанности, нас нередко охватывает всё то же чувство потери. В глубине души многие из нас не желают отказываться от привычных реакций и схем поведения, даже если они неприятны и нам самим, и окружающим. Мы думаем: «Ведь это же — я!» Эти привычки — часть структуры нашего чувства «я», и отказ от них во многом подобен процессу умирания.

Но избежать потерь невозможно, ибо смерть сопутствует каждому моменту нашей жизни. Процесс растворения плотного в тонком, как и обратный процесс перехода тонкого в плотное, протекает внутри нас непрерывно и ежемгновенно. Изредка, при погружении в сон или при пробуждении, нам удаётся уловить мимолётный проблеск этих преобразований, но в обычном состоянии мы не воспринимаем тонкую основу сознания и всецело отождествляемся лишь с её поверхностными проявлениями. Поток сансары длится и длится, ибо каждый миг сознания, исчезая, порождает следующий, и так без конца. Но весь этот бесконечный цикл рождений и смертей вершится в открытости пространства. За мнимостью явлений, возникающих и исчезающих каждый миг, скрыта реальность дхарматы, истинная природа всех феноменов, «открытая и пустая, как пространство». Если каждую нашу умирающую мысль, эмоцию и частичку опыта мы будем отпускать в открытое пространство, то цепная реакция кармы прервётся. Смерть каждого мгновения отделена от рождения следующего мига промежутком бардо, в котором всегда можно распознать сияние и постичь вечносущую и всепроникающую природу пробужденного состояния.

Это освобождение от привязанностей и есть сущность внеформенной медитации, которую ученик начинает осваивать в самом начале пути и совершенства в которой достигает на стадии дзогчен. Когда медитацию описывают как «выход в открытое пространство», это не просто причудливый образ: она и впрямь подобна растворению сознания в пространстве в момент смерти. Если мы овладеем этой практикой в полноте и совершенстве, никаких других методов не понадобится. Мы проживём свою жизнь свободными от ограничений сансары и встретим смерть без страха, словно дитя, радостно бросающееся в объятия матери.

НЕСОКРУШИМЫЙ ПОКОЙ

Центральная, самая обширная часть «Освобождения посредством слушания» — это описание бардо дхарматы, составленное на основе видений, которые являются последователю атийоги на стадии «превосхождения». «Дхармата» буквально означает «дхармовость», то есть сущностное качество вещей как они есть, истинная природа явлений. Этот реальность в её чистом, изначальном состоянии. Она ничем не обусловлена; она ни из чего не составлена и ни от чего не зависит; в отличие от явлений сансары, она не может быть уничтожена. Она не омрачена пеленой, застилающей наш обыденный взор, и не загрязнена «ядами» страсти, агрессии и заблуждения. Изначальное сияние, заря которого всходит на исходе бардо умирания, была названа «сиянием дхарматы»; умирающий встречается с сокровенной сущностью сознания, «пустой и открытой, как пространство». И вот из этого сияния дхарматы встают явления бардо дхарматы. Естественная творческая энергия сознания разворачивается в причудливой игре звуков, цветов и лучей. Из цветов радуги возникают тела божеств, звуки складываются в мантры божественной речи, а лучами света сияет перводанное знание — сознание божеств. Иначе говоря, дхармакайя проявляется в виде самбхогакайи.

Сознание, растворившееся в сиянии смерти, было названо дхармакайей — нераздельным союзом Самантабхадры и Самантабhadри. Это состояние перводанной чистоты, в котором никогда не существовало ни сансары, ни нирваны, ни рождения, ни смерти, ни «я», ни «других». Термин «чистота» имеет в тантрах особый смысл: он обозначает изначальную, врождённую природу всего сущего. Эта «чистота» подобна зеркалу, сущность которого не затрагивают ни отражающиеся в нём образы, ни пыль, собирающаяся на его поверхности. Когда говорится, к примеру, что очищенные элементы — это пять дэви, а очищенные скандхи — пять будд, имеется в виду, что в действительности элементы и скандхи никогда не были ничем иным, кроме, соответственно, дэви и будд. Такой взгляд на вещи — это и есть чистое восприятие, или священное видение.

В безграничной открытости пространства — в Самантабхадри — начинает разворачиваться спонтанное самопроявление пробужденного состояния. Недвойственное осознание, узнающее во всех явлениях свою собственную сущность, — это Самантабхадра, изначально пробужденный. Но где нет узнавания, там развивается двойственное сознание обычных

разумных существ, а восприятие разделяется на субъект и объект. Всё это происходит в пространстве сознания. В контексте «Освобождения посредством слушания» это сознание только что умершего человека, но применительно к нам, живущим здесь и сейчас, это наше собственное сознание. В каждом из нас заключена та тончайшая субстанция, что вечно сохраняется в первозданном состоянии, но в то же время наше сознание погружено в растерянность.

Согласно учению дзогчен, бардо дхарматы — видение явлений, непрерывно порождаемых первоосновой всего сущего, — разворачивается в последовательности дальнейших четырёх растворов. Прежде всего, пространство растворяется в сиянии. Возможность распознать изначальное сияние появляется на завершающем этапе бардо умирания, но для тех, кому это не удалось, она проходит незамеченной, как будто ничего не случилось. И вот теперь сознание умершего пробуждается вновь и воспринимает сияние как нечто внешнее, являющееся ему в виде тонких энергий света, цвета и звука.

Затем эта игра света растворяется в состоянии «два-в-одном». Этот термин мы уже рассмотрели в главе 11; он обозначает одновременное сосуществование пустоты с проявленностью видений, возникающих в ходе бардо дхарматы. Ослепительные переливы света и цвета кристаллизуются в формах божеств. Перед умершим являются все мирные и гневные божества, столь же зримые и яркие, но невещественные, как сияющая в небе радуга.

Затем все формы божеств растворяются в знании — самой сущности будд. Знание проявляется в виде пронизывающих лучей света, которые исходят из сердец будд, и входят в сердце умершего, и разворачиваются в сияющие плоскости и сферы. Это чистая сущность пяти способов познания реальности.

И, наконец, лучи знания растворяются в восьми вратах спонтанного существования, где одновременно являются все потенциальные возможности сансары и нирваны. Спонтанное существование, или спонтанное присутствие¹, — это то, как все явления возникают из первозданной основы: самопроизвольно, всё одновременно и без каких бы то ни было усилий. Через восемь врат открываются видения всех возможных путей возникновения из первозданного состояния: от пребывания в нирване (посредством проявления тонкой энергии и света, божественных форм и чистых земель) и вплоть до цикла рождений и смертей в шести мирах сансары. Умерший либо освобождается, распознав в этих видениях проявления своего собственного сознания, либо

¹ Санскр. *анабхога*, тиб. *lhun grub*.

переходит в бардо существования.

Этот ряд растворений не описан в «Освобождении посредством слушания», но до некоторой степени соотносится с последовательностью, изложенной в первой части бардо дхарматы (с той разницей, что здесь последними являются гневные божества).

* * *

Если человек не распознал сияние, забрезжившее перед ним на последней стадии бардо умирания, то в бессознательном состоянии он может провести от краткого мига до четырёх с половиной дней, а в среднем этот период продолжается столько времени, сколько необходимо для принятия пищи. Затем прана покидает тело, и сознание вновь проясняется. Как только умерший очнётся, в нём снова пробудятся и тяготение к двойственности, и чувство «я». В единой вспышке умершему являются три света, и тотчас же возникают вновь (в обратном порядке) тонкие элементы, из которых образуется ментальное тело, способное видеть и слышать, как во сне.

Здесь в тексте «Освобождения посредством слушания» мы сталкиваемся с некоторой неопределённостью: в число особенностей бардо дхарматы включаются и некоторые характерные черты бардо существования. Вероятно, это связано с тем, что бардо дхарматы, будучи специфическим понятием системы дзогчен, описывается только в текстах ньингмы. В других традициях — таких, например, как шесть йог Наропы, — оно не фигурирует. Его место занимает триада «смерть — бардо — возрождение», где термином «бардо» неизменно обозначается бардо существования. Поэтому, с точки зрения ваджраяны в целом, умерший входит в бардо существования сразу же, как только сознание покидает тело. Но с точки зрения дзогчен, сияющая сущность сознания, из которой возникает бардо дхарматы, присутствует изначально и неизменно, а с нею присутствует и возможность узреть образы божеств, вечно сущих внутри нас. В бардо дхарматы сознание погружено в состояние сияния, но при этом всё время колеблется на грани перехода в бардо существования, где оно неизбежно обретёт двойственность восприятия и облечется ментальным телом.

Подробное описание бардо дхарматы предваряется рядом кратких наставлений, заключающих в себе общий смысл тех советов, которые будут затем повторяться вновь и вновь в сценах видений. Сознание умершего «внезапно проясняется», однако он не понимает, что произошло, и не знает, жив он или мертв. Затем перед ним «брезжит второе сияние» — сияние бардо дхарматы. Так умерший получает ещё один шанс распознать реальность, прежде чем сознание его будет увлечено в бардо

существования и смущено ошеломляющими видениями. Поэтому ему следует ещё раз указать путь к освобождению. «Сейчас, пока ещё не возникли яркие кармические видения и не явились ужасы повелителей смерти, следует дать наставления».

Для людей, находящихся на разных этапах пути, наставления здесь различны. Тому, кто овладел ступенями «достижения совершенства» и «рассекания», достаточно лишь краткого указания, ибо техники этих ступеней позволяют проникнуть в самую сущность реальности, почти не прибегая к образам. «Следует трижды обратиться к умершему по имени и повторить предыдущее указание на сияние».

Тому, кто овладел техникой «творения», следует напомнить именно о ней. На ступени «творения» используются формы и образы, помогающие воспринять весь мир как манифестацию священной сущности. Следует прочесть вслух описание ритуала, обращённого к избранному божеству умершего, чтобы тот с полным сосредоточением представил себя самого этим божеством и слился с ним воедино. Божество визуализируется не в плотной, вещественной форме, а сотканным из света, эфемерным и иллюзорным, как отражение луны в воде, — чистым проявлением сияющей пустоты.

Тем, кто вовсе не владеет техниками божественной йоги, советуют медитировать на Авалокитешвару — Владыку Великого Сострадания. Бодхисаттва Авалокитешвара — это эманация Амитабхи, активное, живое присутствие любви и сострадания в нашем мире. Поклявшись освободить всех разумных существ, он стал универсальным избранным божеством, доступным всем и каждому: для медитации на него и для стремления в его чистую землю не нужны никакие особые практики и наставления.

Эти три метода дают умершему ещё один шанс войти в сферы дхармакайи, самбхогакайи или нирманакайи во время бардо дхарматы. «Как солнечный свет одолевает тьму, так и сила кармы отступает перед сиянием пути и достигнутым освобождением». При этом в тексте снова и снова, едва ли не после каждого наставления, повторяется, что тот, кто до сих пор не распознал сияние, узнает его теперь, получив это указание, и непременно освободится. В то же время подчёркивается, что необходимо читать эти наставления вслух, — для того, кто недостаточно опытен в медитации, чтобы распознать реальность без посторонней помощи, а также того, чей разум помрачен тяжёлой болезнью или кармическими последствиями нарушенных духовных обетов.

С этого места бардо дхарматы начинает именоваться в тексте «третьим бардо», следующим за «вторым бардо», или «вторым сиянием». Именно такой перевод мы использовали в «Тибетской книге мёртвых», но теперь

мне представляется, что данный эпизод можно интерпретировать по-иному и более осмысленно¹. Поскольку здесь упоминаются «беспорядочные кармические видения третьего бардо», то речь наверняка идёт о бардо существования с типичными для него чудовищными видениями демонов-мстителей и владык смерти, а не о чистых видениях божеств, являющихся в бардо дхарматы. Всё это несколько неожиданно, однако в тексте ясно сказано, что вышеупомянутые наставления следует прочесть именно сейчас, пока не наступило третье бардо:

«Так умерший освобождается, распознав сияние второго бардо, даже если ему не удалось узнать изначальное сияние. Если же он не освобождается и теперь, то, как говорят, наступает третье бардо: вслед за явлением бардо дхарматы возникают беспорядочные кармические видения третьего бардо. Поэтому крайне важно, чтобы в это время было прочтено великое указание на бардо дхарматы, ибо оно в высшей степени действительно и полезно».

Затем следует отступление — краткое описание переживаний, которые умерший испытывает, вступая в бардо существования. Когда умерший внезапно очнётся от обморока смерти, его охватят крайнее смятение, неуверенность и страх. На этом этапе сознание ещё очень крепко связано с недавно покинутым телом и окружением, и умерший не понимает, что с ним произошло. В тексте трогательно описывается, как он видит и слышит своих родственников, оплакивающих его смерть и приступающих к погребальным обрядам. Умерший изо всех сил взывает к ним, пытаясь объяснить, что он всё ещё здесь, но окружающие не видят и не слышат его, и он в отчаянии удаляется прочь. Затем являются «звуки, разноцветные огни и лучи света», и умерший «слабеет от страха, ужаса и растерянности». Лишившись поддержки физического тела и привычного окружения, он теряет ориентацию и устойчивость при виде всевозможных образов, непрерывно порождаемых сознанием, точь-в-точь как в беспорядочном сновидении или под действием галлюциногенов. Всё, что он видит и слышит, оказывается для него полной неожиданностью; все его ожидания, основанные на обыденном опыте, как будто выворачиваются наизнанку. В этот момент чтец должен обратиться к умершему по имени и приступить к «великому указанию на бардо дхарматы».

Это подробное и обширное наставление начинается с ободрения и

¹ Речь идет о 3-м параграфе на с. 39 нашего перевода. Схожие варианты использованы и в других английских переводах

объяснения того, что произошло с умершим и что будет происходить дальше. Умершему сообщают, что в настоящее время он проходит через три из шести бардо. Если он не распознал сияние в бардо умирания, то теперь ему предстоит испытать бардо дхарматы и бардо существования. Ему напоминают, что он не одинок, что смерть настигает всех живущих и что оставаться в живых вечно не дано никому. Преобладающие эмоции этого бардо — страх и замешательство, поэтому самое важное сейчас — вселить в умершего уверенность. В стихе, посвящённом бардо дхарматы, сказано, что самое главное — встретить его без страха и распознать истинную сущность всех возникающих в нём явлений:

*Ныне, когда бардо дхарматы брезжит предо мной,
Я отрину все проекции страха и ужаса,
Распознаю во всём возникающем самопроизвольное проявление осознания
И признаю в них иллюзорную природу этого бардо.
Когда наступит время достичь переломного момента,
Не устранишь самопроизвольных проявлений мирных и гневных!*

Первая манифестация бардо дхарматы — ошеломляющее явление лучей света и звуков, заполняющих всё пространство. Неподготовленного человека эта живая игра энергии пугает и смущает, хотя в действительности это — всего лишь проявление его собственных природных качеств. Вот его описание:

«О дитя пробужденного рода, когда твоё сознание отделится от тела, явится дхармата, чистая и ясная, но трудноразличимая, лучезарная и сверкающая ослепительно ярко, трепещущая, как мираж на весенней равнине. Не бойся её и не поддавайся смущению. Это естественное сияние твоей собственной дхарматы, так распознай же его.

Оглушительный грохот, естественный звук дхарматы, изойдет из этого света, подобный раскату тысячи громов. Это естественный звук твоей собственной дхарматы, так что не бойся его и не поддавайся смущению. Ныне ты обладаешь ментальным телом кармических отпечатков, а физического тела из плоти и крови не имеешь, так что никакие звуки, цвета и лучи не причинят тебе вреда; ты более не подвержен смерти. Достаточно лишь распознать в них твоё собственное самопроявление и понять, что всё это — бардо. О дитя пробужденного рода, если ты не распознаёшь в них своё собственное самопроявление и не

воспримешь это наставление, то цветные сияния испугают тебя, звуки устрашат, а лучи ужаснут, несмотря на весь опыт медитации, обретённый тобою при жизни. Если ты не усвоишь эту сущность всех наставлений, то не сможешь распознать эти звуки, света и лучи и будешь и впредь блуждать в сансаре».

Как указывает Трунгпа Ринпоче, состояния такого рода, хотя и не такие яркие, бывают и при жизни. Им также сопутствует «чувство заброшенности, одиночества и трепета». Они возникают из страха пустоты, страха утратить своё «я» и раствориться в видениях пробужденного состояния. «Этот внезапный проблеск отсутствия «эго» порождает неустойчивость»¹.

В конце концов ослепительная калейдоскопическая игра световых пятен и лучей превращается в радужные образы божеств бардо, в которых проявленность и пустота нераздельно слиты воедино. Сначала являются мирные формы пяти будд, затем — страстные формы видьядхар, и, наконец, гневные формы херук. Все они потрясают и пугают смятенное сознание, поэтому чтец должен повторять вновь и вновь, чтобы умерший не боялся и позволил своему «я» слиться с ними.

* * *

Эти явления пугают умершего самой своей интенсивностью. Ведь это не обычные звуки, цвета и лучи света, а чистая энергия, выражающая тонкие качества пяти элементов. В бардо сознание не защищено вещественностью плоти и костей и не ограничено притупленностью физических чувств. Его как будто швыряют обнажённым в водоворот ошеломляющих ощущений. Понять, откуда они исходят — изнутри или снаружи, — невозможно. Анализируя эти видения бардо в своих комментариях, Трунгпа Ринпоче связывает их с особым медитативным упражнением «отступление в бардо», которое выполняется в абсолютной темноте. Он пишет, что происходящее при этом нельзя называть ни видениями, ни впечатлениями, ни опытом, поскольку все эти понятия подразумевают двойственные отношения. Здесь же нет ни наблюдателя, ни субъекта опыта; умерший не может объективировать и рассматривать со стороны явления бардо, отделяя их от самого себя. Трунгпа Ринпоче отмечает, что этот же принцип непосредственного, недвойственного восприятия — ключ к пониманию символики тантрического искусства и медитации. Подробнее к этой теме мы обратимся в следующей главе.

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chögyam Trungpa. The Tibetan Book of the Dead. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 15).

Трунгпа Ринпоче нередко повторял, что мы воспринимаем мир как «проекцию». Этим термином мы воспользовались и в своём переводе «Тибетской книги мёртвых», чтобы подчеркнуть недвойственность видений и созерцающего их человека: все явления бардо — наши проекции. Подразумевалось, что все видения — это проявления нашей собственной природы, исходящие из нашего сознания. Но за годы, минувшие со времени издания этого перевода, я поняла, что слово «*проекция*», особенно в контексте рассуждений о божествах, нередко вводит читателей в заблуждение. Складывается впечатление, будто имеется в виду нечто ненастоящее, будто сами божества — это всего лишь проекции нашего двойственного сознания. Теперь я предпочитаю употреблять термин «*самопроизвольное проявление*». Он достаточно двусмыслен для того, чтобы не уложиться в привычные нам двойственные схемы мышления: его можно понимать и как явление божеств из нашего сознания, и как спонтанное самосущее проявление самих божеств.

Проблема возникает из-за того, что творцом проекций мы привыкли считать наше обыденное индивидуальное «эго». Но божества — это манифестации нашей изначальной пробужденной природы, далеко превосходящей всякую индивидуальность. Божества — это универсальные сущности. Когда растворяются плотные элементы и скандхи, обнаруживаются изначально присутствующие внутри нас божества, и происходит это естественно, безо всяких усилий с нашей стороны. Это называется «спонтанным существованием» или «спонтанным присутствием». Божества — это не просто психические явления или образы, творящиеся в ходе медитации. Они суть наша истинная природа, которую мы потеряли из виду за бесчётные жизни блужданий в сансаре. Это не символы, не абстрактные идеи, а сама реальность. Это не идеальные образы просветления, а его живое присутствие. Божества — это то, чем мы являемся в действительности, и они куда более реальны, чем мы в своём нынешнем состоянии.

Описывая опыт «отступления в бардо», Трунгпа Ринпоче поясняет: «Для того чтобы правильно воспринимать эти видения, воспринимающий должен отказаться от опоры на централизованное «эго». Именно из-за опоры на «эго» в данном случае нам приходится медитировать или что-то воспринимать¹. Это замечание адресовано йогу, практикующему «отступление» и достигшему устойчивого состояния пустоты. Но в бардо мы всё ещё цепляемся за существование «эго» (в противном случае мы просто не пребывали бы в бардо), а потому явления божеств кажутся нам видениями, внешними по отношению к нам. Воспринимая их как нечто

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chögyam Trungpa. The Tibetan Book of the Dead. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 12).

отдельное от себя, мы реагируем на них со страстью, агрессией или страхом, и как только мы превращаем их в объекты своих эмоций, они становятся нашими проекциями.

За всеми этими явлениями стоит первозданная супружеская чета — Самантабхадра и Самантабхадри Умершему она является лишь после того, как бардо дхарматы развернётся до середины, но ещё в ходе бардо умирания эта пара была определена как истинная сущность сознания. На мандалах бардо её помещают либо в центре, либо в верхней точке. Самантабхадру и Самантабхадри изображают как можно более просто, обнажёнными и без украшений. Они соединены в любовном соитии и сжимают друг друга в объятиях. Тело Самантабхадры окрашено в цвет пространства — тёмно-синий, иногда почти чёрный (синтез всех цветов). Белый цвет тела Самантабхадри символизирует чистоту первозданного состояния; это цвет, ближе всего стоящий к полному отсутствию всякого цвета, к абсолютной прозрачности пустоты. В тексте «Сотни преклонений» эта божественная чета описывается так:

*Пред первозданным буддой, чьё тело — неизменный свет,
Пред чистым трансцендентным знанием, отцом всех будд,
Пред цветом неба, восседающим в позе медитации,
Склоняюсь пред Самантабхадрой, дхармакайей.
Пред матерью, рождающей всех будд трёх времён,
Пред белой, словно чистый, незапятнанный хрусталь дхармадхату,
Пред радостно объёмлющей отца в великом блаженстве,
Склоняюсь пред Самантабхадри, великой матерью.*

В английской переводной литературе сложилась традиция называть дэви супругами будд, но в оригинальных текстах такие пары всегда именуется «отцом и матерью». Это относится не только к Самантабхадре и Самантабхадри, но и ко всем прочим формам мужского и женского начал. Они — родители просветления; от их союза рождается бодхичитта — пробужденное сознание. В своей основе женское начало — это творческая порождающая сила, пространство (дхату), нулевое измерение пустоты (шуньята), из которого рождаются все явления. Эта «материнская» символика наглядно свидетельствует о том, что пустота отнюдь не пассивна или негативна; напротив, это активное состояние

бесконечного потенциала. Дополняющий её мужской принцип — это недвойственное трансцендентное знание (джняна), спонтанное рождающееся из открытости пространства, струящееся сквозь неё и пронизывающее всю её насковозь. Интерпретировать союз мужского и женского начал можно по-разному: к примеру, как символ неразрывной связи явлений и пустоты, блаженства и пустоты, относительной и абсолютной истин, знания и пространства, сострадания и пустоты или «искусных средств» и мудрости.

Каждый из будд пяти родов может олицетворять особую разновидность знания и особое качество пробужденности. Их супруги, пять дэви, воплощают собой такие качества будд, как отсутствие «я», свобода от ограничений и открытость сущностной природы. Тругпа Ринпоче подчёркивал значение идей плодovitости и общения, связанных с женским началом. Дэви обеспечивает среду, в которой мужской будда может раскрыться и выразить основное качество своего рода, и вдохновляет его на общение. В тантрах будд иногда описывают как полностью погруженных в блаженство нирваны; дэви же пробуждают их и побуждают действовать и проповедовать дхарму ради блага всех живых существ.

В ответ на эти просьбы мужское начало проявляется в сострадании, которое оказывается действенным лишь тогда, когда в основе его лежит понимание пустоты. Пустота выражается в мудрости — практическом осуществлении истинного смысла «не-я» и рассечении иллюзий вещественности, постоянства, изолированности и ограниченности. Сострадание выражается в «искусных средствах» — решительном применении всякого метода, какой только можно использовать так или иначе во благо других живых существ. Таким образом, видение божественных отца и матери в бардо — это самопроявление нашей собственной изначальной природы в виде союза двух этих начал.

Смысл их любовного соития не менее важен, чем значение каждого из двух этих принципов по отдельности. Прежде всего, это образная иллюстрация к абсолютной нераздельности и взаимозависимости двух дополняющих друг друга компонентов пробужденного состояния. Но ещё важнее то, что это — экстатическое слияние, порождающее блаженство. Блаженство — это квинтэссенция просветления; это пробуждение всего нашего существа к трансцендентному опыту восприимчивости. Его называют великим неистощимым блаженством. Оно неисчерпаемо, не подвержено влиянию внешних обстоятельств и никогда не вырождается в обычные эмоции, порождаемые пятью «ядами». Выражения лиц и позы как мирных, так и гневных божеств, изображённых в соитии, свидетельствуют о том, что их преисполняет высшее блаженство.

Видения, являющиеся в бардо дхарматы, в совокупности именуются сотней мирных и гневных божеств. Мирные божества фигурируют во всех школах ваджраяны, но гневные присутствуют только в традиции ньингма, и в точно таком же виде в иных системах не встречаются¹. Многие чителя полагают, что неподготовленный человек вообще не увидит этих видений и что воспринять их смогут лишь те, кто овладел медитацией дзогчен. С другой стороны, мирные и гневные божества — это выражения универсальных истин. Поэтому нередко утверждается, что они предстают всем без исключения, будучи чистой манифестацией нашей собственной природы. Вопрос только в том, каким образом они проявятся. Звуки, цвета и лучи могут повергнуть нас в полное замешательство, но если мы привыкли к медитации, то сможем ясно различить в этих хаотических образах знакомые формы божеств и влиться в их сердца без страха и сомнения.

Всё зависит от того, сумеем мы узнать их или нет. Узнавание — это решающий момент в любом опыте бардо. Мы можем впасть в такую вялость и оцепенение, что не заметим вообще ничего, — точь-в-точь, как проснувшись, мы порой не осознаём, что нам вообще что-то снилось, или, в лучшем случае, можем только вспомнить, что сны были приятные или, напротив, беспорядочные и пугающие. Аналогию со сновидениями без труда воспримет каждый, но не сразу очевидно, что этот же принцип применим и к состоянию бодрствования. Божества присутствуют здесь и сейчас, но мы не видим их и совершенно неверно трактуем их проявления.

В тексте сказано, что «сансара обратилась вспять, и всё теперь видится как пятна света и образы». Весь наш обыденный опыт образован и обусловлен пятью элементами, пятью скандхами и пятью «ядами». Но в бардо дхарматы сансара «обращается вспять»: наш обыденный опыт выворачивается наизнанку и переворачивается с ног на голову. Если прежде мы воспринимали только плотную, внешнюю сторону вещей, то

¹ Мандала сотни мирных и гневных божеств восходит к циклу тантр ньингмы, именуемому «Майяджала» («Сеть магической иллюзии»). Его главный текст — «Гухьягарбха-тантра» («Тантра тайной сущности»), комментированный перевод которой на английский язык содержится в неопубликованной докторской диссертации Гьюрме Дордже «Критическое издание «Гухьягарбха-тантры»» (Gyurme Dorje. A Critical Edition of the Guhyagarbha-tantra. SOAS, University of London, 1988). Важнейшие из описанных в ней божеств совпадают с теми, что фигурируют в «Освобождении посредством слушания» и связанных с ним текстах, но некоторые детали иконографии и малые фигуры мандалы все же отличаются. См. Также книгу Герберта Гентера «Матрица тайны» (Herbert Guenther. Matrix of Mystery. Boulder, Shambhala, 1984).

теперь нам открывается их чистая, изначальная внутренняя сущность. Элементы, из которых состоим мы сами, являются в виде дэви, скандхи — в виде будд, а пять «ядов» преобразуются в пять разновидностей пробужденного знания.

И в мире сансары, и в просветлённом мире всё сущее состоит из пяти элементарных качеств, которые исходят из порождающего их пространства в виде света пяти цветов. Когда сознание только что пробудилось в бардо дхарматы, его захлестнул сверкающий танец этих цветных лучей. Теперь же свет пяти элементов сгущается в *бинду* — светящиеся сферы, внутри которых образы божеств кристаллизуются «из пространства радужного света» в сияющие прозрачные формы.

Первыми являются мирные божества. Умерший воспринимает их как обитающих в своём сердце — средоточии ума в смысле непосредственного интуитивного понимания. Они олицетворяют собой основополагающие качества пробужденного состояния, мирно существующие такими, как они есть, и спонтанно присутствующие везде и повсюду. Они не имеют ничего общего с видениями существ, приветствовавших нас ранее, на пороге смерти (тех, которые нередко упоминаются в отчётах об околосмертном опыте). Непохожи они и на ободряющие и утешительные видения божеств, характерные для некоторых религиозных переживаний и вселяющие в нас чувство блаженства или космического единства. По словам Трунгпы Ринпоче, мирные божества раздражают умершего или даже представляются ему враждебными, особенно если он ожидал увидеть нечто иное. Они просто-напросто выходят за пределы всего, что мы способны себе вообразить. Видения мирных божеств — это «внезапный проблеск иного измерения». Их «мирность» — это «всеобъемлющий покой, покой неколебимый и несокрушимый, неоспоримый, безвременной, бесконечный и безначальный»¹. Благоговение, которое они вселяют одним своим присутствием, столь велико, что может казаться грозным и страшным. Истинное сострадание не отзывается ни на какие эгоцентрические обращения, основанные на страхе или надежде. Мирные божества заполняют всё пространство, всенаше сознание; лучи света, исходящие из их сердец, озаряют все уголки нашего существа, и спрятаться от них негде.

Каждое из божеств пяти родов является вместе со своей чистой землей — областью, или средой, пробужденного состояния. Чистые земли, как и шесть миров сансары, порождаются сознанием. Нам, людям, трудно понять то, что мы не классифицировали и не распределили по категориям,

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chögyam Trungpa. The Tibetan Book of the Dead. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 13)

а потому и безграничную, всепроникающую среду пробужденного состояния мы разделяем на чистые земли различных будд. Мы тоже способны воспринимать их посредством священного зрения и творить посредством просветлённых действий. Но, не распознавая божеств в самих себе и в других людях, мы не можем распознать и окружающие нас чистые земли. Вместо этого мы ошибочно интерпретируем свой жизненный опыт как шесть миров сансары. Поэтому наша склонность творить иллюзорные сферы шести миров проявляется и во время бардо, принимая форму манящих нас разноцветных дорожек.

Сказано, что видения бардо являются день за днём, по одному в день. Но не следует понимать это буквально. Точно так же, как и при трактовке мандалы в категориях пространства, человеческий разум при попытке постичь нечто непостижимое нуждается в опоре на знакомую структуру, а потому мы неизбежно представляем себе время в движении от прошлого к будущему как последовательную смену дней. Но это не значит, что события обязательно будут развиваться именно в описанном порядке и что в посмертном состоянии время течёт линейно. В любом случае, «день» здесь описывается как отрезок времени, на протяжении которого мы можем сохранять осредоточенность, не отвлекаясь. Однако для большинства из нас эти «дни» могут оказаться не длиннее мимолётной мысли.

Для каждого из нас характерен особый способ самовыражения, так что каждый особенно тесно связан с проявлениями пробужденной энергии определённого типа. В этом и заключается смысл разделения на пять родов, и по этой же причине пробужденное состояние проявляется в разные «дни» в различных формах. Именно на преобладающий в нас тип энергии мы скорее всего обратим внимание иотреагируем в бардо. Даже в обыденной жизни мы подчас замечаем, что исключительно сильные эмоции, такие как страсть или гнев, способны вводить нас в предельные состояния, в которых перед нами внезапно открывается «просвет» — самая сущность бардо. Не исключено, что в бардо нам удастся воспринять только образ того божества, которое связано с доминирующей в нас энергией. Точно так же однотипные проблемные ситуации, с которыми мы постоянно сталкиваемся в жизни, содержат в себе самый мощный потенциал пробуждения.

В обнажённом состоянии бардо дхарматы мы встречаемся лицом к лицу с самой реальностью, и перед нами предстают бесчисленные возможности, выходящие далеко за пределы всего, что мы способны себе вообразить. Описания «дней» здесь подобны моментальным снимкам этого всеобъемлющего и невообразимого опыта, сделанным с различных точек зрения: один-два из них могут показаться нам знакомыми, и нам удастся

распознать их.

Описания бардо дхарматы несколько разнятся между собой даже в рамках традиции нyingма. Некоторым божествам иногда ставят в соответствие другие цвета и атрибуты, что отражается и в деталях мандалы этого бардо. В дополнение к описаниям из «Освобождения посредством слушания» я использовала также два упоминавшихся выше текста — «Сотня преклонений» и «Практика дхармы».

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

«О дитя пробужденного рода, проведя четыре с половиной дня без сознания, ты ныне движешься дальше; очнувшись от обморока, ты подумаешь: «Что со мной случилось?». Осознай, что это — барда. Ныне сансара обратилась вспять, и всё теперь видится как пятна света и образы божеств. Всё пространство воссияет синим светом. Затем благословенный Вайрочана явится пред тобою из центральной Области расширяющегося семени. Телом он бел; восседает он на львином троне, держит в руке колесо о восьми спицах и обнимает мать, Царицу Пространства. Синий свет скандхи сознания в своей изначальной чистоте, всеобъемлющее знание, чистое и яркое, резкое и ослепительное, устремится к тебе из сердца Вайрочаны, пребывающего в союзе со своей супругой, и пронзит тебя так, что глазам твоим нестерпимо будет взирать на него. В то же время, вместе с ним, проникнет в тебя тусклый белый свет богов.»

Элемент пространства включает в себе все прочие элементы, поэтому именно он первым проявляется в виде синего света из сияющей пустоты — основополагающей сущности сознания. Соответствующий ему род Будда является со своей чистой землей в центре мандалы пяти будд. Название этой области буквально звучит как «расширяющаяся *бинду*». Это семя, которое включает в себе всё сущее и расширяется до бесконечности, охватывая собою всё пространство. В конце этого раздела эта область будет названа другим именем — «Область плотной совокупности». Оба названия подразумевают всеобщность и плотность: в каждом атоме столько же будд, сколько атомов во вселенной.

В видении первого дня мы встречаем то же сочетание синего и белого, что уже упоминалось выше в связи с родом Будда. Вайрочана в своей сверкающей белизне — это всеобъемлющее осознание, видящее, знающее

и озаряющее собою каждую частичку сущего во всей вселенной. Он предстаёт в союзе с дэви Акашадхатвишвари, Царицей Пространства. Тело её окрашено в белый цвет луны, а тело Вайрочаны — в белый цвет морской раковины. Каждый из них держит в левой руке колокол. Колокол — символ женского принципа пустоты и мудрости — всегда изображается в левой руке. В правой руке и Вайрочана, и его супруга держат колесо — символ рода Будда. Колесо с восемью спицами, расходящимися на восемь сторон света, олицетворяет универсальность. Это колесо дхармы (восемь спиц обозначают благородный восьмеричный путь Будды), а также один из символов верховной власти. Иконография этих образов следует идеалу махаяны, в котором мирское великолепие, красота и благородство выступают символами духовного совершенства. Будды мужского и женского пола представляются царями и царицами своих чистых земель, а бодхисаттвы, видения которых возникают в последующие дни, — царевичами и царевнами. Они облачены в «тринадцать украшений самбхогакайи», составленных по образцу одеяния древних индийских царей, — пять шёлковых одежд и восемь ювелирных украшений из золота и драгоценных камней¹. Верхняя часть тела задрапирована белым шёлком, расшитым золотом; нижняя — разноцветным шёлковым дхоти; дополняют наряд широкий кушак из жёлтого шёлка, синяя шёлковая накидка и переливающиеся всеми цветами радуги шёлковые ленты, украшающие головную повязку. Украшениями служат серьги, браслеты на запястьях и лодыжках, драгоценный пояс, три ожерелья (короткое, среднее и длинное) и корона с драгоценными камнями, цвет которых обозначает принадлежность к тому или иному из пяти родов. В различных описаниях этот перечень может слегка варьироваться, и не на всех изображениях он воспроизводится в точности.

Троны всех пяти будд имеют вид лотосов, увенчанных лунным диском поверх солнечного. Лотос — символ первозданной чистоты просветления, возрастающей из грязного болота сансары. Он также символизирует женское начало, порождающее все манифестации просветления. Если бог изображается сидящим или стоящим на лотосе, это означает, что он ещё не покинул сансару ради покоя нирваны; он вхож в мир сансары, но не подвержен его скверне. Луна — светило серебристого или белого цвета, цвета мужского семени, — символизирует мужской принцип сострадания и «искусных средств». Солнце — золотистое или красное, цвета менструальной крови, — представляет женский принцип мудрости и

¹ Подробная и прекрасно иллюстрированная работа о тибетской иконографии и её символическом значении, в том числе и об атрибутах мирных и гневных божеств, — «Энциклопедия тибетских символов и мотивов» Роберта Вира (Robert Beer. *The Encyclopedia of Tibetan Symbols and Motifs*. London, Serindia Publications, 1999).

пустоты. Мирные божества (за отдельными исключениями) восседают на лунном диске, а гневные — на солнечном. Предполагается, что присутствуют оба диска, но из-за лепестков лотоса виден только верхний.

Трон, на котором восседают Вайрочана и Царица Пространства, поддерживают львы, а лев — царь зверей, символ высшей власти. В тибетской живописи их принято изображать как снежных львов — фантастических животных с белым телом и бирюзовыми гривой и хвостом. Если бог представлен восседающим или едущим на животном, это означает, что, во-первых, он полностью победил и преобразил негативные аспекты своего инстинктивного поведения, а с другой — выявил и интегрировал его позитивные черты. Кроме того, животные, поддерживающие троны, символизируют просветлённые качества будд: лев олицетворяет четыре рода бесстрашия, путём которого преодолеваются злые силы четырёх мар.

Из сердца этой божественной четы исходит яркий луч синего света. Это свет «всеобъемлющего знания» — знания дхармадхату. Сияние его означает, что скандха сознания «очищена в своём месте», или «в своей основе», — иными словами, явлена в своей естественной, изначальной чистоте. В бардо мы обладаем всеми скандхами в их тонком, очищенном состоянии, и эти скандхи — сами пять будд. «Всеобъемлющее знание» — это сама сущность Вайрочаны, означающая, что наша скандха сознания освобождена от двойственности и преображена во всеобъемлющее недвойственное знание реальности во всей её полноте.

Но выдержать сияющий свет реальности очень нелегко. Устремляясь на нас, он ослепляет и давит, пронзает сердце, как острым мечом. В то же самое время к нам устремляется поток другого света — манящего, неяркого и приятного. Этот луч белого цвета — путь, ведущий в мир богов. Он порождается невежеством и заблуждением. Невежество означает закрытость от ясного света и всеохватного видения. Из-за негативного влияния прошлых поступков умерший устрашитя пронзительного синего сияния и попытается скрыться от него. Тут он ощутит притягательность этого ласкового и утешительного белого свечения иллюзии. Вступив на этот путь, он «попадёт в мир богов и продолжит блуждать по кругу в шести мирах существования». Пути, ведущие в шесть миров сансары, предстают в виде неярких лучей потому, что вернуться к привычным схемам поведения всегда легче, чем раскрыться навстречу совершенно новому образу существования. Тругпа Ринпоче писал, что в этом мгновении выбора и заключается истинный смысл магии: «Точка, в которой мы можем либо выйти за привычные пределы и устремиться к незнакомому сиянию, либо вернуться к обычной утешительной тусклости,

— это преддверие чуда»¹.

Возможных подходов к просветлению существует множество. Если мы неспособны распознать в божествах и сияющем свете нашу собственную истинную природу, нам следует положиться на веру, доверие и любовь. Следует подумать о синем луче света как о сострадании Ваджраяны, простёршемся, дабы увлечь нас в его сердце. Следует пробудить в себе искреннее стремление к нему. Дав описание каждого видения умершему напоминают соответствующий стих из «Молитвенного чаяния об избавлении от опасного пути через бардо»:

*Пока я блуждаю в сансаре, пробиваясь сквозь великое невежество,
Пусть на сияющем пути всеобъемлющего знания
Ступает предо мною благословенный Вайронана,
А позади меня — великая мать, Царица Пространства;
Пусть избавят меня от опасного пути через бардо
И приведут к совершенному состоянию пробуждения.*

Предавшись сияющему синему лучу знания, узнав его или устремившись к нему с любовью, мы «растворимся в радужном свете в сердце благословенного Вайрочаны, соединённого со своей супругой, и пробудимся в самбхогакайе в центральной Области плотной совокупности».

Настрой на доверие и любовь необходим до тех пор, пока мы чувствуем себя отделёнными от божеств. Даже если мы поняли умом и до некоторой степени ощутили в медитации, что божества — это наша истинная природа, усвоить и закрепить это понимание всё же очень трудно. До тех пор, пока мы проводим разграничение между внутренним и внешним, нам приходится искать прибежища в пробужденной природе, пребывающей вне нас, и стремиться войти в неё всецело. И это ничуть не противоречит замечанию Трунгпы Ринпоче о том, что мирные божества неумолимы. Действительно, их нельзя ни улестить, ни обмануть, скрыв от них установку на самозащиту. Но искренняя любовь и преданность — это противоположность самозащиты. Это полное самоотречение.

Те, кто овладел ступенью «творения» божественной йоги или ступенью «превосхождения» атийоги, смогут распознать в этих божествах

¹ Чогьям Трунгпа. «Путешествие без цели» (Chögyam Trungpa. Journey Without Goal. Boulder, Prajna Press, 1981, p. 111).

проявления своего собственного сознания и слиться с ними воедино. Сольются с ними и те, кто не способен на непосредственное узнавание, но верует достаточно глубоко, чтобы полностью отречься от своего «я». Те, кто владеет йогой иллюзорного тела, могут преобразовать тело бардо в тело иллюзии и предаться в этой форме привычной практике, что также приведёт их к освобождению. Те, чья вера глубока, но опыт невелик, могут переродиться на нижнем уровне чистой земли, где продолжают свой путь к пробуждению; в самом крайнем случае они возродятся в мире сансары, но в самых благоприятных условиях для следования дхарме. Состояние, в которое мы входим в каждый момент бардо, зависит от того, в какой мере мы отказались от самозащиты и предались видениям истинной реальности.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Из-за кармических отпечатков, порождённых невежеством и заблуждениями, мы можем вообще не отреагировать на первое видение. Пять «ядов» образуют покровы, омрачающие наш взор, так что наши блуждания среди видений бардо могут продолжиться. Если на сей раз мы не увидели окружающего нас сияния из-за «яда» агрессии, то теперь из нашего сердца исходит всё, что соответствует в нашей природе роду Ваджра. В «Сотне преклонений» пять будд не отвергают «яды», а, напротив, олицетворяют собой их изначальную чистоту. И поскольку все мы, вне сомнения, подвержены страданиям, проистекающим из пяти «ядов», то пять будд неизбежно предстают как проявления изначально присущих нам благодати и пробужденности.

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. На второй день воссияет белый свет очищенного элемента воды. Затем благословенный Ваджрасаттва-Акишобхья явится пред тобою из синей восточной Области явленного блаженства. Тело его синее; в руке он держит ваджру о пяти зубцах. Он восседает на слоновьем троне, обнимая мать Будда-Лочану. Сопровождают их два бодхисаттвы мужского пола — Кшитигарбха и Майтрейя и две бодхисаттвы женского пола — Ласья и Пушпа. Итого явится шесть образов пробужденного состояния. Белый свет скандхи формы в своей изначальной чистоте, знание зеркала, ослепительно белое, чистое и сияющее, устремится к тебе из сердца Ваджрасаттвы, пребывающего в союзе со своей супругой, и пронзит тебя так, что глазам твоим нестерпимо будет взирать на него. В то же время, вместе со светом знания, проникнет в тебя тусклый дымчато-

Род Ваджра возникает из белой сияющей сферы — сферы цвета воды. Акшобхья, владыка рода Ваджра, отождествлён здесь с Ваджрасаттвой (букв. «Ваджра-Бытие»). Обычно Ваджрасаттву помещают не внутри мандалы пяти родов, а снаружи, над нею. Он — сущность всех будд, заключающая в себе все пять родов. Он особо ассоциируется с очищением, а потому обычно изображается белым, но в данном случае — из-за ассоциации с Акшобхьей — предстаёт синим. Таким образом, мы ещё раз сталкиваемся с сочетанием синего и белого цветов.

Необычно также и то, что супругой этого будды представлена Будда-Лочана — дэви земли. Она тоже принимает цвет Акшобхьи — лазурно-синий. Земля соответствует скандхе формы, а вода — скандхе ощущения, но в использованной здесь системе пяти родов Акшобхья ассоциируется с водой и формой. С подобным смешением атрибутов мы уже сталкивались в разделе, посвящённом растворению элементов, но подробно рассматривать его не стали, так как ещё не успели объяснить смысл союзов будд мужского рода с дэви. Теперь же становится очевидно, что сочетание качеств воды и земли объясняется союзом Акшобхьи с Лочаной. Вода и земля нуждаются друг в друге. В данном случае земля (дэви) образует среду, поддерживающую и вмещающую воду (будду). Как указывает Тругпа Ринпоче в своём комментарии, имя «Будда-Лочана» означает «Око будды». Эта дэви — око пробуждения, открывающее выход плотным и стабильным характеристикам Акшобхьи. Она «размыкает, она даёт выход или активизирует всё это, представляя собою принцип общения».

И Акшобхья, и Лочана держат в левой руке колокол, а в правой — ваджру с пятью зубцами. Зубцы ваджры — по пять с каждого конца — символизируют пятерых будд мужского и женского пола. Таким образом, перед нами — ещё одно напоминание о том, что в каждом из родов будд заключены и прочие четыре рода.

Трон, на котором восседают Акшобхья и Лочана, поддерживают слоны, ассоциирующиеся с непоколебимостью и силой рода Ваджра. Кроме того, слон — животное, поначалу дикое и опасное, но в приручённом состоянии умное и отзывчивое, — нередко выступает символом ума. Здесь он олицетворяет владение десятью достоинствами будд, порождёнными десятью разновидностями сверхъестественного и духовного знания.

Расположенную в центре супружескую пару окружают бодхисаттвы рода Ваджра. Бодхисаттвы нередко считаются сыновьями и дочерьми будд. В общем смысле все бодхисаттвы олицетворяют принцип активной

заботы о благе других живых существ. Это живые проявления всех качеств просветлённости в окружающем нас мире. В видениях бардо являются шестнадцать бодхисаттв (восемь мужского пола и восемь — женского), группами по четыре, соотнесёнными с четырьмя сторонами света. И все они — частицы нашей природы.

Восемь бодхисаттв мужского пола широко известны как самостоятельные персонажи сутр махаяны. Они являются не только в описанных здесь формах, но и в других, самых разнообразных обличьях. Все они олицетворяют мужской принцип сострадательных «искусных средств», но в каждом из них воплощён свой особый тип сострадания. Одни бодхисаттвы строже, другие — мягче; некоторые наделены особыми функциями или проявляют своё сострадание к разумным существам в каких-то особых ситуациях. Сообща они представляют собой естественное очищение восьми разновидностей сознания. Это означает, что всяким — без исключения — опытом можно наслаждаться пробужденным образом, не привязываясь, с установкой на то, чтобы внести позитивный вклад в просветление и счастье всего сущего.

Восемь бодхисаттв женского пола иногда именуется «богинями, приносящими жертвы», — пуджа-дэви. Они символизируют преобразование объектов, на которые направлены восемь разновидностей сознания. Это означает, что все явления в сфере чувств (в том числе и ума) — хорошие и плохие, приятные и неприятные, счастливые и печальные — приносятся в жертву пробужденному состоянию и становятся стимулом к достижению пробуждения. Женское начало всегда символизирует пустоту. В своих внешних формах эти восемь дэви представляют различные типы чувственных удовольствий, но внутренне все они воплощают собой сущностную пустоту. Любое наше переживание, не подвергшееся преобразению, остаётся всего лишь одним из явлений сансары. Пища, напитки и все прочие объекты чувственного наслаждения только питают и поддерживают наши плотные тело и сознание, а потому в конечном итоге ведут к смерти. Но принося их в жертву буддам, то есть наслаждаясь ими при осознании своей изначальной пробужденности, можно преобразить их в амриту — эликсир бессмертия.

Бодхисаттвы мужского и женского пола не связываются в пары, а просто окружают трон центральной четы. Каждая из четырёх групп бодхисаттв окрашена в цвет соответствующего рода — Ваджры, Ратны, Падмы или Кармы.

Справа от трона Ваджры стоит Кшитигарбха — «Сущность земли». Он символизирует плодородие и рост. Он помогает жителям нижних миров, в первую очередь — обитателям ада, существам, заточенным под землей. Он окрашен в цвет снежной шапки, венчающей вершину горы. В правой руке

у него тростник — символ плодородия земли, а в левой — колокол. Он олицетворяет сознание зрения, которое, как сказано в «Сотне преклонений», следует не отвергать как нечистую часть сансары, а принимать в её естественной чистоте.

Слева от трона стоит Майтрея — «Дружба». Это живое присутствие любящей доброты, истинный друг и постоянный спутник всех живых существ. Ему предназначено стать буддой следующей эпохи, то есть принять на себя ту роль, которую в нашу эпоху сыграл Шакьямуни. Он окрашен в цвет белого облака. В левой руке он держит колокол. В правой руке у него ветвь с белыми цветами «змеиных волос» — благовонного индийского дерева *нагчампа*, под которым Майтрее предстоит обрести полное просветление. Этот бодхисаттва символизирует чистое сознание слуха.

Перед центральной парой божеств стоит Ласья — «Танец». Имя этой бодхисаттвы связано с женским стилем индийского танца, отличающимся плавностью и грацией от более энергичного и резкого мужского стиля. По словам Тругпы Ринпоче, Ласья «являет красоту и достоинство тела... великолепия и соблазнительность женского начала»¹. Она символизирует изначальную чистоту всех объектов зрения и приносит её в жертву очам всех будд. Она окрашена в цвет лунного камня. В левой руке она держит колокол, а в правой — зеркало, символ формы.

Позади центральной пары стоит Пушья — «Цветок». Она символизирует красоты природы. Тело её окрашено в жемчужно-белый цвет; в руках у неё белый лотос и колокол. Восемь бодхисаттв женского пола не соответствуют в точности восьми областям сознания: три из них символизируют прошлые, настоящие и будущие мысли. По-видимому, в этой системе объединились элементы различных традиций. Пушпа очищает все мысли, относящиеся к прошлому: воспоминания, сожаления, старые привязанности и так далее. Кроме того, она может обозначать само прошедшее время — то, чего уже нет, но что не утратило мнимую реальность и власть над нашим сознанием.

От Ваджрасаттвы исходит сверкающий белый свет «знания зеркала» — очищенная скандха формы. Скандха формы — это основа всех наших предположений о природе материального существования. В обыденной жизни на ней покоится наше ошибочное представление о самих себе и о мире как о чём-то прочном и неизменном. Теперь же очищенный принцип формы преобразуется в великое зеркало, в котором форма и пустота слиты нераздельно: зеркало пусто, но в нём возникают бесчисленные зримые

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chögyam Trungpa. The Tibetan Book of the Dead. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 18).

формы. Через пробужденное око Будда-Лочаны мы воспринимаем все появляющиеся и исчезающие чувственные впечатления как отражения в зеркале или образы снов.

Одновременно возникает путь тусклого дымного цвета, ведущий в мир обитателей ада. Адское состояние порождается агрессией, гневом и ненавистью — негативными эмоциями, связанными с родом Ваджра. Путь в ад вымощен всеми агрессивными побуждениями, накопившимися за нашу жизнь. Чем сильнее в нас привычка к агрессивным реакциям, тем отчётливее проявится дымчато-серый путь и тем более притягательным и утешительным покажется он в сравнении с ослепительным светом абсолютной ясности и самопознания. Видения божеств в бардо в действительности неотличимы от явлений повседневной жизни: ведь бардо — это та же сансара, только «вывернутая наизнанку». Таким образом, если в жизни мы агрессивно реагировали на всё, что не поддавалось контролю, то, естественно, и в бардо путь этих привычных агрессивных склонностей покажется нам самым лёгким и приятным.

Чтец призывает умершего вовсе не смотреть на этот тусклый дымчато-серый путь: «Если он привлечёт тебя, ты падёшь в ад и погрузишься в грязное болото невыносимых страданий, от которых не будет спасения». Вместо этого следует пробудить в себе глубокую преданность и любовь к яркому белому сиянию. Тогда умерший растворится в сердце Ваджрасаттвы и достигнет просветления в самбхогакайе, в принадлежащей этому будде Области явленного блаженства. Стих второго дня таков:

Пока я блуждаю в сансаре, пробиваясь сквозь великую агрессию,

Пусть на лучезарном пути знания зеркала

Ступает предо мною благословенный Ваджрасаттва,

А позади меня — великая мать Будда-Лояна;

Пусть избавят меня от опасного пути через бардо

И приведут к совершенному состоянию пробуждения.

Теперь уже становится ясно, что в видениях этих «дней» перед нами предстают образы жизни в свете пяти родов будд. Каждый род совершенен в себе и охватывает всё сущее, так что ничего не остаётся за его пределами. Не следует полагать, будто на второй день являются только те аспекты опыта, что соответствуют роду Ваджра. Просто во время этих видений мы смотрим на мир глазами Ваджры. Все объекты чувственного

восприятия, рождающиеся из скандхи формы, предстают ясными и отчётливыми, как будто озаренными рассветным сиянием нового дня. Разум проясняется, обретая острую, как алмаз, пронизательность Ваджры. Этому сопутствуют ощущения уверенности, цельности и прочности, исходящие от природы Акшобхьи и усиленные земными качествами Лочаны. Картину дополняют сострадательная деятельность бодхисаттв и преобразование формы и зрения, совершающееся благодаря дэви. Все эти свойства изначально заключены в нас самих. Они непрерывно проявляются как игра нашего собственного сознания. Каждое мгновение мы стоим перед выбором: принять ли этот мир с обычной позиции невежества, поддавшись привычной склонности к агрессии и разногласиям, или же пробудиться и увидеть его в новом свете — пробужденным взором Будда-Лочаны.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Если умерший не заметил видения рода Ваджры или устрасился его и бежал прочь, то на третий день проявятся аспекты его природы, соответствующие роду Ратна. Цель этого видения — преобразить покровы гордыни, омрачающие взор и вынуждающие нас продолжать свой путь через бардо.

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. На третий день воссияет жёлтый свет очищенного элемента земли. Затем благословенный Ратнасамбхава явится пред тобою из жёлтой южной Области великолепия. Тело его желто; в руке он держит драгоценный камень, исполняющий желания. Он восседает на троне превосходных коней, обнимая мать Мамаки. Сопровождают их два бодхисаттвы мужского пола—Акашагарбха и Самантабхадра и две бодхисаттвы женского пола — Мала и Дхупа. Итого из пространства радуг, лучей и сияний явится шесть образов пробужденного состояния. Жёлтый свет скандхи ощущения в своей изначальной чистоте, уравнивающая знание, сверкающе-жёлтое, украшенное сферами света, чистое и ослепительно яркое, устремится к тебе из сердца Ратнасамбхавы, пребывающего в союзе со своей супругой, и пронзит тебя так, что глазам твоим нестерпимо будет взирать на него. В то же время, вместе со светом знания, пронзит твоё сердце тусклый синий свет мира людей».

Божества рода Ратна возникают в жёлтой светящейся сфере — сфере цвета земли. Мать этого рода, Мамаки, — сущность воды, дополняющая землю отца-Ратнасамбхавы. Тела их сияют золотом, и оба они держат в руках колокол и самоцвет — драгоценный камень, исполняющий всё желания.

Трон, на котором они восседают, поддерживают кони. В Древней Индии кони высоко ценились и были достоянием правителей и воинов, так что в этом видении они символизируют гордость, богатство и знатность — характерные черты рода Ратна. Кроме того, конь олицетворяет достижение четырёх основ чудотворства, подобных его быстрым и выносливым ногам.

Справа от божественной четы стоит Самантабhadра — «Всеобщее благо». Этот бодхисаттва не тождествен первозданному будде, носящему то же имя. Тело его окрашено в жёлтый цвет топаза; в руках он держит колокол и колос, символизирующий плодородие. Он олицетворяет сознание обоняния. Самантабhadра прославился тем, что принёс невероятно щедрые жертвы всем буддам всего пространства и всех времён. В данном случае он воплощает собой благодать земли с исходящими от неё ощущениями беспредельной щедрости, изобилия, уверенности и постоянства.

Слева стоит Акашагарбха — «Сущность пространства». Тело его окрашено в насыщенный цвет золота, а в руках он держит колокол и меч. Меч всегда обозначает действие сострадательной мудрости, рассекающей невежество. Этот бодхисаттва символизирует окружающее землю пространство, в котором всё может расти и двигаться, а также небесный простор, необходимый земле как сфера для проявления её качеств и как противовес её плотности. Акашагарбха олицетворяет сознание вкуса.

На переднем плане стоит Мала — «Гирлянда». Тело её окрашено в жёлтый цвет шафрана, а в руках она держит гирлянду и колокол. Изящными движениями она подносит буддам в дар свои гирлянды, сплетённые из цветов земли. Мала олицетворяет всю совокупность феноменов — объектов мыслящего сознания.

Позади стоит Дхупа — «Благовоние». Тело её окрашено в жёлтый цвет самоцвета рода Ратна. Она олицетворяет объекты чувства обоняния и держит в руке чашу с благовониями, которую подносит буддам, чтобы те насладились восхитительным ароматом. Воздух напоен её благоуханием, насыщающим всё вокруг радостью и свежестью.

Из сердца Ратнасамбхавы исходит лучом ярко-жёлтого света уравнивающее знание. Так как Мамаки — сущность элемента воды, то связанная с водой скандха ощущения теперь ассоциируется с родом Ратна. Эта скандха лежит в основе всех ощущений — и приятных, и

неприятных, и нейтральных, — в свою очередь порождающих эмоции влечения, отвращения и безразличия. Когда скандха ощущения очищается, это вовсе не значит, что исчезают все различия между ощущениями или что мы перестаём испытывать эмоции. Просто мы перестаём быть их рабами. Уравновешивающее знание тождества всех вещей дарует нам возможность свободно наслаждаться тем единым основообразующим «вкусом», что лежит в средоточии всякого опыта.

Мир Ратны проникнут настроением изобилия, радости и оптимизма. Чистая земля Ратнасамбхавы именуется «Областью великолепия» потому, что в ней проявляются все великолепные и драгоценные качества просветления. Пронзая сердце умершего ослепительным лучом жёлтого света, уравновешивающее знание пробуждает его и вводит в эту область. Чтец напоминает умершему, что бояться этого сияющего света не следует:

«Задержи на нём осознание, расслабившись и пребывая вне всякой деятельности или устремись к нему с любовью. Если ты распознаешь в нём естественное сияние твоего собственного осознания, то не обязательно даже стремиться к нему в любви и повторять слова молитвенного чаяния: все лучи и божественные формы сольются с тобою нераздельно, и ты достигнешь просветления».

Однако «яд» гордыни может исказить качества Ратны. Гордыня — это иное мировоззрение, иной путь. Она входит в наше сердце тусклым синим светом, ведущим в мир людей:

«То манящий путь света кармических отпечатков, накопленных твоей великой гордыней. Если он привлечёт тебя, ты падёшь в мир людей и испытаешь рождение, старость, смерть и страдание; ты так и не выберешься из грязного болота сансары. Это препятствие на пути к освобождению, так что не смотри на него, но отвергни гордыню».

Стих третьего дня таков:

*Пока я блуждаю в сансаре, пробиваясь сквозь великую гордыню,
Пусть на лучезарном пути уравновешивающего знания
Ступает предо мною благословенный Ратнасамбхава,
А позади меня — великая мать Мамаки;*

*Пусть избавят меня от опасного пути через барда
И приведут к совершенному состоянию пробуждения.*

Пробудив в себе искреннее доверие и веру в реальность нашей пробужденной природы, явленной в характеристиках Ратны, мы сможем влиться в сердце Ратнасамбхавы и обрести просветление в его Области великолепия.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

В тексте сказано, что после этого указания умерший непременно освободится; однако некоторые люди, отягощённые негативные последствиями своих прошлых действий, не способны распознать и это видение. Вслед за ним является род Падма, ибо узреть истинную сущность нашего сознания мешают нам желание и страсть.

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. На четвёртый день воссияет красный свет очищенного элемента огня. Затем благословенный Амитабха явится пред тобою из красной западной Области восторга. Тело его красно; в руке он держит лотос. Он восседает на павлиньем троне, обнимая мать Пандаравасини. Сопровождают их два бодхисаттвы мужского пола—Авалокитешвара и Манджушири и две бодхисаттвы женского пола — Гита и Алока. Итого из пространства радужного света явится шесть образов пробужденного состояния. Красный свет скандхи восприятия в своей изначальной чистоте, исследовательское знание, сверкающе-красное, украшенное сферами света, чистое и яркое, резкое и ослепительное, устремится к тебе из сердца Амитабхи, пребывающего в союзе со своей супругой, и пронзит тебя так, что глазам твоим нестерпимо будет взирать на него. В то же время, вместе со светом знания, возгорится тусклый жёлтый свет голодных духов. Не соблазнься им; отвергни желание и томление».

Род Падма во главе со своим владыкой Амитабхой является из элемента огня. Всё, что связано с этим родом, олицетворяет преобразование страсти (источка сансары) в сострадание (просветлённую деятельность). Огонь символизирует и то, и другое, а также силу, благодаря которой совершается это преобразование. Амитабха окрашен в медный цвет, а

Пандаравасини подобна огненному кристаллу. Её белое одеяние, от которого и происходит её имя, соткано из вещества, очищенного огнём. Амиتابха и Пандаравасини держат в руках колокола и красные лотосы. Корень лотоса уходит глубоко под толщу ила и грязи, но цветок его возносится над водой незапятнанным и неосквернённым. Взрастая на тучной почве «ядов», он преобразует их в просветление.

Трон Амитабхи поддерживают павлины. Согласно легенде, павлин питается ядом и преобразует его в яркие краски своего великолепного хвоста. Он олицетворяет обладание десятью чудотворными способностями. Хвост павлина — образчик красоты и роскоши, выставленных на обозрение ради соблазна; таким образом, павлин в подножии трона означает, что негативные черты личности типа Падма преодолены. Пробужденный человек использует великую силу влечения для того, чтобы обратить других к истине, а не для того, чтобы соблазнять их ради эгоистичных целей. И лотос, и павлин символизируют безусловную открытость сострадания, способность поглощать отбросы и яды и с радостью принимать любую ситуацию, какой бы негативной она ни казалась.

Справа от центральной четы стоит Авалокитешвара — «Владыка, взирающий вниз». Все бодхисаттвы олицетворяют сострадательную деятельность, но Авалокитешвара — это сам принцип сострадания. Всякое непосредственное проявление бескорыстной любви, какое мы встречаем среди живых существ, — это манифестация Авалокитешвары. Он окрашен в цвет красного коралла, а в руках держит колокол и красный лотос — цветок сострадания. Он символизирует телесное сознание — чувство осязания.

Слева стоит Манджушри — «Кроткое великолепие», именуемый также «бодхисаттвой мудрости». Он воплощает собой интеллектуальную сторону сострадания и интуитивное постижение пустоты, без которого невозможно искреннее сострадание. Это понимание того, что и помощь, оказанная другим, и помощь, принятая от других, — не более чем иллюзия, ибо в области абсолютной истины все живые существа изначально пробуждены. Тело Манджушри окрашено в киноварный цвет. В левой руке он держит колокол. Согласно «Сотне преклонений», в правой руке у него лотос, а согласно «Практике дхармы» — меч. Меч мудрости, разрубающий узлы сомнений и заблуждений, — обычный атрибут этого бодхисаттвы, но нередко два эти предмета объединяются в его иконографии: меч опирается на лотос. Манджушри представляет умственное сознание.

На переднем плане стоит Гита — «Песня». Тело её окрашено в цвет красного цветка гибискуса. Гита играет на струнном инструменте; первоначально в её руках, по-видимому, изображали индийскую вину, но в

тибетской живописи этот инструмент больше походит на гитару — атрибут, весьма уместный в символике западной стороны света. Гита поёт под гитару, принося свои песни в дар буддам. Она олицетворяет объекты слуха.

Позади стоит Алока — «Свет». Тело её окрашено в цвет красного лотоса. В руке она держит ярко сияющий светильник, принося свет в дар всем буддам. Алока очищает будущее время и все связанные с ним мысли, планы, надежды и страхи.

Ослепительный красный свет, струящийся из сердец Амитабхи и Пандаравасини, — это свет скандхи восприятия, преображённый в исследовательское знание. Восприятие связывает субъект с объектом, но в обыденном состоянии они всегда остаются отделёнными друг от друга, и эта двойственность порождает эмоциональные реакции. Исследовательское знание преодолевает двойственность и позволяет видеть вещи такими, как они есть, — индивидуальными, но взаимосвязанными. Это знание взирает оком любви на все живые существа и неодушевлённые предметы, отличая их друг от друга и ценя по достоинству все их многообразные качества.

Чтобы влиться в сияние сердца Амитабхи, необходимо освободиться от привязанностей и отказаться от тяги к присвоению. Иначе это сияние покажется нам слишком резким и ярким, и мы устремимся на путь, озаренный тускло-жёлтым светом. Мы вернёмся к привычному образу жизни, основанному на желаниях, жадности и страсти. А поскольку сансара переменчива, эфемерна и не способна дать полного удовлетворения, то утолить свои желания в ней не удастся никогда. Встав на этот путь, мы попадём в мир голодных духов — мир вечной неудовлетворённости. «Это путь света кармических отпечатков, накопленных твоей великой страстью. Если он привлечёт тебя, ты падёшь в мир голодных духов и испытаешь невыносимые муки голода и жажды». Чтобы не вернуться к привычным реакциям присвоения, чтобы вызвать в себе пробужденные качества рода Падма, следует запомнить этот стих:

*Пока я блуждаю в сансаре, пробиваясь сквозь великую страсть,
Пусть на лучезарном пути исследовательского знания
Ступает предо мною благословенный Амитабха,
А позади меня — великая мать Пандаравасини;
Пусть избавят меня от опасного пути через барда
И приведут к совершенному состоянию пробуждения.*

Растворившись в сияющем свете Амиабхи, мы пробудимся в Сукхавати — Области восторга, чистой земле, которую этот будда создал во исполнение своего обета освободить всех живых существ. В этой области высочайшее блаженство неразрывно связано с осознанием пустоты. Те, кто не достиг полного просветления, могут переродиться там, чтобы продолжить свой путь. Считается, что для перерождения в других чистых землях необходимы либо мощные кармические связи с ними, либо следование специальным практикам. Но Сукхавати, благодаря состраданию Амиабхи, доступна всем, кто верует в этого будду. Из этого следует, что многие люди увидят в бардо лишь одно-единственное видение — образы божеств рода Падма. В четвёртый день бардо мы встречаемся с абсолютной любовью, и пусть её величие нас не устроит.

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Если мы не сможем отозваться на видение Падмы, то на передний план выступит наша склонность к ревности и зависти. Наши «блуждания продлятся и приведут к пятому дню бардо» — дню, в который является род Карма.

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. На пятый день воссияет зелёный свет очищенного элемента воздуха. Затем благословенный Амогхасиддхи явится пред тобою из зелёной северной Области накопленных действий. Тело его зелено; в руке он держит двойную ваджру. Он восседает на троне птиц-киннаров, парящих в небе, и обнимает мать Самайя-Тару. Сопровождают их два бодхисаттвы мужского пола — Ваджрапани и Сарваниваранаеишкамбхин и две бодхисаттвы женского пола — Гандха и Наиведья. Итого из пространства радужного света явится шесть образов пробужденного состояния. Зелёный свет скандхи обусловленности в своей изначальной чистоте, знание свершения действия, сверкающе-зелёное, чистое и яркое, резкое и устрашающее, украшенное сферами света, изойдя из сердца Амогхасиддхи, пребывающего в союзе со своей супругой, пронзит твоё сердце так, что глазам твоим нестерпимо будет взирать на него. Это естественная творческая энергия знания, рождающаяся из собственного твоего осознания, так что пребудь бездеятельным в этом наивысшем состоянии невозмутимости, где ни близи, ни дали, ни любви, ни ненависти; пребудь и

не утрашишь его. В то же время, вместе со светом знания, возгорится пред тобою тусклый красный свет завистливых богов, порождённый завистью. Медитируй, дабы не ощутить ни влечения к нему, ни отвращения. Или же просто не поддавайся ему, если ум твой слаб».

Последним из пяти родов будд является из зелёного света воздуха род Карма. Род Карма олицетворяет совершенную деятельность; в нём воплощены энергия и мастерство, приводящие в действие качества всех остальных родов. Мать этого рода и супруга Амогхасиддхи — Тара, самая любимая и почитаемая из всех божеств женского пола. Это женское воплощение сострадательного действия. В первую очередь, Тара являет собою сущность элемента воздуха, однако у неё множество форм, в которых она может проявляться и в прочих четырёх родах. Здесь она названа Самайя-Тарой, чтобы указать на принадлежность данной её формы к роду Карма. Амогхасиддхи окрашен в бирюзовый цвет, а Самайя-Тара — в изумрудный. В руках у них колокола и двойные ваджры, то есть ваджры в форме креста, которые символизируют деятельность, устремлённую на все четыре стороны света и нигде не встречающую препятствий.

Трон их поддерживают *киннары* — полуптицы-полулюди. В индийской мифологии киннары показаны небесными музыкантами, схожими с гандхарвами; половина тела у них человеческая, а половина — птичья или лошадиная. Здесь они символизируют свершение четырёх нерушимых действий, а своей способностью мгновенно перемещаться на любое расстояние демонстрируют энергию и скорость, присущие роду Карма. На изображениях у них человеческие лица, туловища и руки, но птичьи ноги, крылья и хвосты; трон Амогхасиддхи поддерживают либо два, либо четыре киннара; при этом они играют на струнных музыкальных инструментах, флейтах и кимвалах¹. Тругпа, Ринпоче в своём комментарии называет эту птицу (по-тибетски — *shang-shang*) разновидностью *гаруды*. В некоторых описаниях именно гаруды поддерживают трон Амогхасиддхи, но чаще эту роль всё же выполняют киннары. Гаруды — это свирепые пожиратели змей; их изображают с железными рогами, клювами и когтями. Подробнее мы поговорим о них в главе 14 в связи с мандалой, на которой они поддерживают троны гневных божеств.

¹ Эти причудливые существа можно увидеть на многих старинных произведениях тибетской живописи. См., к примеру, илл. 23с, 25 и 36с из книги Стивена М. Коссака и Джейн Кейси Сингер «Священные видения» (Steven M. Kossak, Jane Casey Singer. Sacred Visions. New York, The Metropolitan Museum of Art, 1998). На последней из перечисленных иллюстраций изображен также гаруда (над головой Амогхасиддхи).

Справа от центральной четы стоит Сарваниваранавишкамбхин — «Устранитель всех репятствий». Тело его окрашено в зелёный цвет, в левой руке он держит колокол, а в правой — книгу. Эта книга символизирует учение дхармы, указывающее, как преодолеть все препятствия на пути к освобождению. Сарваниваранавишкамбхин олицетворяет «исток сознания».

Слева стоит Ваджрапани — «Держащий ваджру». Его тело окрашено в изумрудный цвет, а в руках у него — колокол и ваджра. Как явствует из самого имени этого бодхисаттвы, обычно его относят к роду Ваджра и представляют гневным божеством-защитником. Но здесь его ваджра выступает символом энергии и деятельности, поэтому он в равной мере принадлежит и к роду Карма. Ваджрапани олицетворяет загрязнённое умственное сознание, иначе называемое «омрачённым умом». Но в своём естественном состоянии даже эта разновидность сознания чиста, и отвергать её не следует.

На переднем плане стоит Гандха — «Благоухание». Цвет её тела —либо зелёный, либо цвет синего лотоса. В руке у неё раковина, наполненная духами из драгоценных эссенций, которые Гандха подносит буддам в дар для умащения тела. Обычно этот жертвенный дар символизирует чувство осозания, так как в Индии благовонные масла и мази испокон веков использовались для массажа и для лечения солнечных ожогов кожи. Но в данном списке качеств осозание отсутствует, о Гандхе же сказано, что она очищает мысли, которые относятся к настоящему, к текущему моменту времени.

Последняя из бодхисаттв женского пола в одних описаниях называется Наиведья («Подательница пищи»), а в других — Нритья («Танец»). Обе они одинаково часто встречаются в списках восьми богинь. В тех тибетских текстах, к которым я имела доступ, приводятся искажённые варианты санскритского имени Нритьи, но иконографические атрибуты со всей очевидностью указывают на Наиведью¹. Тело её окрашено в цвет морской волны, а в руке она держит сосуд, наполненный восхитительной пищей, замешанной на эликсире жизни. Она подносит в дар буддам объекты чувства вкуса. Постигнув сущностную пустоту этого чувства, мы очищаем чувства вкуса осознанием, и пища становится не только «топливом» для брэнного тела, но и питанием для пробужденного сознания.

Скандха обусловленности, порождающая все наши мирские действия и

¹ В тексте «Освобождение посредством ношения», принадлежащем к тому же циклу терм, приводится тибетская форма имени «Наиведья» — *zhal zas ma*, но в мантру этой бодхисаттвы входит слово *nritye*.

цепь кармических причин и следствий, в очищенном виде становится «знанием свершения действия», спонтанно вершащим просветлённые деяния. Знание это исходит из сердец Амогхасиддхи и Тары ярко-зелёным лучом света. На пятый день бардо указания умершему становятся ещё более настойчивыми: чтец неустанно напоминает ему не бояться, не противиться и не воспринимать видения как нечто внешнее. Ревность, зависть и подозрительность будут внушать нам, что этот сияющий луч опасен и гораздо лучше поддаться мягкому свечению тускло-красного пути. «Это манящий путь кармы, накопленной твоей великой завистью. Если он привлечёт тебя, ты падёшь в мир завистливых богов и испытаешь невыносимые муки вражды и раздоров». Следует утвердиться в невозмутимом самообладании, не поддаваясь ни страху перед ярким сиянием, ни влечению к тусклому свету. Если же это будет слишком трудно, то, по крайней мере, не следует поддаваться привычным реакциям, чтобы не погрязнуть в них окончательно.

Стих пятого дня таков:

Пока я блуждаю в сансаре, пробиваясь сквозь великую зависть,

Пусть на лучезарном пути знания свершения действия

Ступает предо мною благословенный Амогхасиддхи,

А позади меня — великая мать Самаяя-Тара;

Пусть избавят меня от опасного пути через бардо

И приведут к совершенному состоянию пробуждения.

Если нам удастся откликнуться на явление божеств рода Карма и влиться в их сердца, то мы пробудимся на уровне самбхогакайи в их чистой земле, именуемой Областью накопленных действий или Областью действий, обретших совершенство. Здесь спонтанно совершаются все неразрушимые действия, ведущие к освобождению разумных существ; здесь всё уже обрело совершенство.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Если умерший не смог войти в контакт ни с одним из родов будд, явившихся ему по отдельности, то на шестой день все они предстанут перед ним одновременно:

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. Тебе указали на видения всех пяти родов, являвшихся тебе вплоть до вчерашнего дня, но под влиянием дурных кармических отпечатков ты поддался страху и остаешься здесь поныне. Если бы ты распознал во внутреннем сиянии знания этих пяти родов своё самопроявление, то слился бы с радужным светом тела одного из пяти родов и пробудился бы в самбхогакайе. Но ты не распознал его и блуждаешь здесь поныне. Так что смотри теперь, не отвлекаясь. Ныне явится пред тобою видение всех пяти родов и видение четырёх знаний в совокупности. Распознай их!»

Божества пяти родов являются в том же виде, что и прежде. Каждый род заключён в круг света, окаймленный пятицветным радужным сиянием, и все они выстроены в одну огромную мандалу. Вайрочана и Царица Пространства помещаются в центре, Акшобхья-Ваджрасаттва, Будда-Ломана и другие божества Ваджры — на востоке, Ратнасамбхави, Мамаки и другие божества Ратны — на юге, Амитабха, Пандаравасини и другие божества Падмы — на западе, Амогхасиддхи, Самаяя-Тара и другие божества Кармы — на севере. Каждые из четырёх врат этой мандалы охраняет пара божеств — страж и стражница. Кроме того, являются будды шести миров сансары, а вверху, над всеми божествами, восседают Самантабхадра и Самантабхадри, отец и мать всех будд.

Такова полная мандала сорока двух мирных божеств. Но стражи её врат облечены в гневные формы, дабы надлежащим образом исполнить свою функцию. Они охраняют священное пространство чистого видения. Они помогают нам пробудиться и защищают наше осознание от негативных влияний и всевозможных отвлекающих воздействий. Каждая пара стражей окружена кольцом пламени; страж и стражница сплетены в любовном соитии и попирают ногами труп «эго».

С парами гневных божеств символически связано несколько четырёхчленных классификаций. В «Сотне преклонений» о стражах мужского пола сказано, что они очищают «четыре ложных воззрения». Эти «воззрения» — не столько философские представления, сколько инстинктивные взгляды на жизнь, мешающие нам понять и практиковать дхарму. Первое из них — вера в собственную вечность и неизменность. Второе, противоположное ему, — вера в ожидающее нас исчезновение, в то, что со смертью всё кончается. Третье — вера в существование «я» как вечной и независимой сущности. Четвёртое — вера в некие отличительные черты, с помощью которых объекты можно определить и описать как вечные и независимые. В других системах эти четыре воззрения иногда

ассоциируются с четырьмя стражами женского пола.

В «Сотне преклонений» стражницы олицетворяют четыре «беспредельных состояния сознания», именуемых также «четырьмя обителями Брахмы». Первое из этих состояний — сострадание, желание освободить все живые существа от страданий. Второе — дружелюбие или доброта, исполненная любви, желание принести счастье всем живым существам. (В медитативной практике два эти состояния обычно следуют друг за другом в обратном порядке.) Третье — радость, бескорыстное наслаждение счастьем и достоинствами других живых существ. Четвёртое — невозмутимость, беспристрастное отношение ко всем неуравновешенным привязанностям и свобода от чувства отвращения.

Страж восточных врат — Виджайя («Победа»), а стражница — Анкуша («Крюк»). Оба они окрашены в белый цвет рода Ваджра. В левой руке Виджайя держит колокол, а в правой — палицу. Он очищает веру в вечность и неизменность. Трунгпа Ринпоче соотносил четырёх стражей мужского пола с четырьмя «нерушимыми действиями» — четырьмя методами освобождения, о которых мы подробно рассказали в главе, посвящённой элементам. В других традициях «нерушимые действия» связываются с дэви и стражницами женского пола. Виджайя символизирует умиротворение — действие, преодолевающее агрессию и умиряющее негативные склонности ума и тела. Он воплощает собой качество, которое Трунгпа Ринпоче называл «несокрушимым покоем», — непреодолимое и победоносное спокойствие пробужденного состояния. Анкуша держит в правой руке железный крюк, которым притягивает живых существ к просветлению. По словам Трунгпа Ринпоче, этим крюком она «поймает вас, как рыбу, если вы попытаетесь убежать»¹. Она олицетворяет беспредельное сострадание.

Южные врата охраняют Ямантака («Разрушитель смерти») и Паша («Петля»). Оба они окрашены в жёлтый цвет рода Ратна. Ямантака держит колокол и посох, увенчанный черепом. Он очищает веру в уничтожение, а из нерушимых действий с ним связано обогащение. Имя Ямы, бога смерти, в буквальном переводе означает «ограничение», так как смерть полагает предел всему, чего мы желаем. Разрушая смерть, Ямантака уничтожает все ограничения и приумножает как духовные, так и мирские богатства. Паша держит петлю или верёвку, которой ловит и связывает живые существа, пытающиеся ускользнуть от неё. Трунгпа Ринпоче в своём комментарии рисует красочную сцену: в стремлении укрыться от просветления ты преисполняешься гордыни («яда» Ратны) и, раздуваясь, пытаешься

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chögyam Trungpa. The Tibetan Book of the Dead. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 23).

заполнить всё пространство мандалы; и тогда «богиня с верёвочной петлей связывает тебя с головы до ног, так, что у тебя не остаётся ни малейшей возможности расширяться дальше»¹. Эта стражница олицетворяет беспредельную доброту.

Западные ворота охраняют Хаягрива («Обладающий шеей лошади») и Шринхала («Цепь»). Оба они окрашены в красный цвет рода Падма. Хаягрива держит колокол и железную цепь. Он очищает веру в «я». Звук колокола призывает живые существа к просветлению, а цепь — связывает их. Как обладатель конской головы, Хаягрива испускает громкое ржание, пробуждающее нас к осознанию реальности. Он вершит нерушимое действие привлечения, которое притягивает и подчиняет все необходимое посредством энергии страстного сострадания. Всё, в чём мы нуждаемся для достижения совершенства в своей практике, спонтанно приходит к нам и покоряется нашей власти. Шринхала также держит железную цепь, которая сковывает нас страстью, если мы пытаемся бежать. Эта стражница олицетворяет беспредельное состояние сочувственной радости.

И, наконец, северные ворота охраняют Амритакундалин («Кольцо амриты») и Ганта («Колокол»). Оба они окрашены в зелёный цвет рода Карма. Амритакундалин держит в руках колокол и двойную ваджру — символ беспрепятственного свершения действия. Он очищает веру в отличительные черты и вершит действие разрушения, без колебаний уничтожая любые негативные склонности, зашедшие слишком далеко. Амрита — это нектар бессмертия, не позволяющий нам ускользнуть, совершив самоубийство. Если мы попытаемся уничтожить себя в приступе отчаяния или страха, Амритакундалин вернёт нас к жизни. Ганта держит в руке колокол, звон которого оглушает наши протесты и вопли ужаса. Она олицетворяет беспредельное состояние невозмутимости.

Все эти восемь стражей наглядно показывают нам, что бежать от истинной природы нашего сознания невозможно. Мандала мирных божеств наполнена символами пяти родов, охватывающими все стороны нашей сущности в их изначальной чистоте. Тот, кто не может распознать этого и продолжает цепляться за иллюзию «эго», на самом деле не избавляется от сияющего света знания, а лишь создаёт себе временное убежище в одном из шести иллюзорных миров сансары. Но и это укрытие ненадёжно, ибо в мандале шестого дня бардо присутствуют также будды, являющиеся спасать живые существа во все шесть миров. В данном контексте эти шесть будд считаются манифестациями Авалокитешвары — Владыки сострадания. Сострадание просветлённости достигнет нас везде,

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chögyam Trungpa. The Tibetan Book of the Dead. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 23).

куда бы мы ни аправились.

В мир богов Авалокитешвара является в образе Индры Шатакрату — «Индры тысячи жертвоприношений», главного бога древнего ведийского пантеона. Тело его окрашено в белый цвет. Он очищает «яд» гордыни. Играя на струнном инструменте, он привлекает к себе внимание тех, кто опьянен наслаждениями, и посредством музыки дхармы проповедует учение о непостоянстве и эфемерности всего сущего. В мир завистливых богов он является в образе Вемачитры — героя в сверкающих доспехах, великого военачальника. Тело его окрашено в зелёный цвет. Он очищает зависть. Кроткой, но непреодолимой силой истинного воина он умиряет и подчиняет себе неистовую энергию и торопливость, характерные для завистливых богов.

В мире людей он родился в образе Шакьямуни — будды нашей эпохи. Здесь он принял облик бездомного скитальца, и его земные атрибуты — чаша для подаяния и посох странника — учат нас смирению и самоотречению. Тело его окрашено в жёлтый цвет. Он очищает страсть.

В мире животных он носит имя Дхрувасимха — «Непоколебимый лев», ибо лев — царь зверей. Тело его окрашено в синий цвет. Он очищает «яд» заблуждения. В руках у него книга, несущая просветление животным, погрязшим в невежестве.

В мир голодных духов он является в виде могущественного и величественного голодного духа, носящего имя Джваламукха — «Пламенноустый». Тело его окрашено в красный цвет. Он очищает алчность. В руках у него драгоценное блюдо с божественной пищей, способной утолить ненасытный голод.

Обитателям ада он предстаёт как Дхармараджа — «Царь дхармы». Тело его окрашено в чёрный цвет. Он очищает агрессию. В руках у него сосуды с прохладной водой, избавляющей от страданий пылающего ада, и согревающим огнём, несущим облегчение существам, терзающимся в ледяном аду.

Над всеми этими божествами помещается прообраз всеобщего блага — Самантабhadра и Самантабhadри, соединённые в любоеном объятии. Таким образом, на шестой день бардо перед умершим предстаёт вся картина пробужденного состояния. Чтец снова должен напомнить ему об истинной сущности этого видения:

«Сорок два божества самбхогакайи снова явятся из твоего собственного сердца и предстанут пред тобой. Это твоё чистое самопроявление; распознай их! О дитя пробужденного рода, все эти миры

существуют только в средоточии и четырёх областях собственного твоего сердца, и ныне они вновь являются из твоего сердца и предстают перед тобой. Образы эти не приходят откуда-то извне, но существуют изначально как естественная творческая энергия твоего осознания, распознай же их истинную природу».

Кульминация шестого дня — «видение четырёх знаний в совокупности». Лучи света, устремившиеся из сердец будд в наши сердца, развертываются в ослепительные полотнища света, «тончайшие и чистые, как тенета, сплетённые из солнечных лучей». Затем на этой лучезарной ткани появляются сверкающие *бинду* — диски или сферы, подобные драгоценным чашам, перевёрнутым кверху дном у нас над головой. На сей раз первые два цвета обычной последовательности меняются местами. На белом облаке «всеобъемлющего знания» являются сферы, подобные зеркалам, обращённым отражающей поверхностью книзу; на синем облаке «знания зеркала» являются сферы, подобные опрокинутым бирюзовым чашам; на жёлтом облаке «уравновешивающего знания» являются сферы, подобные золотым чашам; и, наконец, на красном облаке «исследовательского знания» являются сферы, подобные коралловым чашам. Внутри каждой из этих сфер заключены ещё пять им подобных, а внутри тех — ещё по пять, и так далее. Созерцая эти образы, мы вглядываемся в бесконечную глубину пространства. Мы невольно втягиваемся в эти озерца света, теряя ориентацию и всякое представление о центре, границах и направлениях.

Эти четыре видения означают, что потенциально мы способны проявлять все качества первозданного знания. Но поскольку мы ещё не полностью осознали его явление, то зелёный свет «знания свершения действия» в этой картине отсутствует. Пятая разновидность знания — это воплощение остальных четырёх на практике. Это творческая энергия знания, подразумевающая силу и мастерство, необходимые для того, чтобы выразить пробужденное состояние во всей полноте и совершенстве:

«О дитя пробужденного рода, все они также возникли из творческой энергии твоего осознания, а не откуда-то извне. Посему не привязывайся к ним и не бойся их, но пребывай в состоянии, свободном от мыслей. В этом состоянии все образы и лучи света вошьются в тебя, и ты достигнешь просветления. О дитя пробужденного рода, зелёный свет знания свершения действия невоссияет перед тобой, ибо творческая энергия знания в твоём осознании несовершенна».

Лицезрение этих видений называют «внутренним путём» или «путём Ваджрасаттвы» — нашей сокровеннейшей неразрушимой ваджрасущности. Это последняя возможность слиться с божествами в мирных обличьях. В этот момент надо попытаться вспомнить наставления нашего гуру и все посещавшие нас прежде видения сияющих лучей — самопроявления нашего осознания. Если нам хватит уверенности, мы распознаем их и устремимся им навстречу, как при виде близкого друга или как дитя при виде матери. Мы сольемся с этими лучами и образами и пробудимся в самбхогакайе.

В то же время возникнут неяркие, тусклые лучи света, ведущие в шесть миров сансары (в том числе в мир животных, путь к которому прежде не появлялся): белый свет мира богов, красный свет мира завистливых богов, синий свет мира людей, зелёный свет мира животных, жёлтый свет мира голодных духов и дымчато-серый путь адских миров. Если один из них привлечёт нас, мы переродимся в соответствующем мире. Во избежание этого следует твёрдо запомнить следующий стих из «Молитвенного чаяния»:

*Пока я блуждаю в сансаре, пробиваясь сквозь пять ядов,
Пусть на лучезарном пути четырёх знаний в совокупности
Ступают предо мною победоносные пяти родов,
А позади меня — великие матери пяти родов;
Пусть оградят меня от путей света, ведущих в шесть
нечистых миров,
Избавят меня от опасного пути через бардо
И приведут к совершенному состоянию пробуждения.*

Вдохновившись этими строками, самые опытные практики распознают в представших им видениях своё самопроявление и сольются с буддами; практики средней ступени будут освобождены силой благоговейной любви; те же, кто не достиг и этого, придут к просветлению путём Ваджрасаттвы.

БЕЗУМНАЯ МУДРОСТЬ

Растворившись в сияющей пустоте, мирные божества вновь являются из неё в иных обличьях — как пять видьядхар со своими супругами, пятью дакини. Не будучи ни мирными, ни гневными, они не причисляются к сотне мирных и гневных божеств и не описываются в «Сотне преклонений». Изображения их обычно присутствуют на полных мандалах бардо (см. илл. 4, где они расположены непосредственно под центральным кругом), но в случаях, когда мандалы мирных и гневных божеств изображаются по отдельности, видьядхар и дакини иногда помещают на одной из них или на другой, иногда распределяют между ними, а иногда и вовсе не включают в схему¹.

Видьядхары связаны с речью и обитают в горле, откуда и являются перед нами (подобно тому, как мирные божества являются из сердца). Они олицетворяют выразительную, коммуникационную энергию пробужденного состояния. Так как мы не откликнулись на мирные видения, забыв о наставлениях или поддавшись страху, то теперь эти же божества являются перед нами в иных формах: они поют и танцуют, чтобы привлечь наше внимание, заманить нас и склонить к пробуждению. Яркие, страстные и восторженные, видьядхары и дакини сплетаются в любовных объятиях и пляшут обнажёнными на фоне неба (см. илл. 5).

«Видьядхара» означает «хранитель *видьи*», т. е. духовного знания. Термин «видья» я везде перевожу как «осознание». Все многообразные значения этого слова, которые мы рассмотрели в главе 10, имеют к видьядхарам самое непосредственное отношение. В индийской мифологии видьядхары — это могущественные небожителивошпебники; нередко их изображали крылатыми. Кроме того, «видьядхарами» иногда называют людей, достигших высоких ступеней реализации, — великих учителей и сиддхов, т. е. йогов, приобретших сверхъестественные способности. Им

¹ Две парные танги, на которых изображения видьядхар распределены между мандалами мирных и гневных божеств, приводятся на репродукциях D 119 и 120 в 1-м томе труда В. Эссена и Т. Тинго «Боги Гималаев» (W. Essen, T. Thingo. Die Cotter des Himalaya. Munich, Prestel-Verlag, 1989. Vol. I, plates 119 and 120). Мандалу гневных божеств с полной системой видьядхар см. на илл. 6 книги Детлефа Инго Лауфа «Священное искусство Тибета» (Detlef Ingo Lauf. Tibetan Sacred Art. Berkeley, Shambhala, 1976, plate 6).

присуща видья наивысшего осознания — непосредственное знание и лицезрение абсолютной сущности ума; но помимо этого они проявляют и видью в относительном смысле слова. Они в совершенстве овладели всеми науками и искусствами и демонстрируют это мастерство как выражение своих духовных достижений и для наставления учеников. Все они — великие учёные, художники, воины и любовники, а самое главное — маги. Видья теснейшим образом связана со знанием мантр, то есть со звуком как выразительной и творческой силой пробужденного состояния. Видьядхары — великие знатоки мантр. Тругпа Ринпоче отмечает в комментариях: «Они представляют собой божественные формы тантрического гуру, властвующего над магическими сферами мироздания»¹.

Понятие «*дакини*», как и «*дэви*», охватывает весь спектр проявлений женского начала². Этим термином обозначают как будд и бодхисаттв женского пола, так и «мирских дакини» — местных богинь, всё ещё нуждающихся в руководстве могущественных йогов, таких как Гуру Ринпоче, которого называли «укротителем дакини». Могут называть так и женщин, достигших высоких ступеней практики, и духовных спутниц. В индийской мифологии дакини — это колдуньи (и женщины, овладевшие колдовскими способностями, и сверхъестественные существа). Они представляются дикими и, зачастую, злобными; они питаются сырым мясом и пьют кровь. Но в ваджраяне их сансарическая природа преобразуется в орудие мудрости и сострадания. Свирепая и страстная энергия, воплощённая в дакини, признаётся необходимой частью пути к пробуждению и выражением просветлённого осознания. Согласно традиционной этимологии, слово «*дакини*» происходит от корня со значением «летать», а тибетский аналог этого термина, «*khandro*» или «*khandroma*», переводится как «ступающая по небу». Дакини танцуют в беспредельном пространстве, наслаждаясь радостью и свободой, которые несёт с собой состояние полной самоотверженности.

Дакини окружены ореолом силы, магии и опасности — магии и силы преобразования и опасности, которую таит в себе выход в открытое пространство. Они воплощают собой мистирию *майи* — «иллюзии», ибо женское начало — это не только абсолютная истина пустоты, но и относительная истина пяти элементов и сферы чувственного восприятия. Если мы поддадимся иллюзии, дакини явятся нам в роли трикстеров — озорных, хитрых и потенциально опасных; но если мы сможем прорваться

¹ «Тибетская книга мертвых» (Franchesca Fremantle and Chögyam Trungpa. The Tibetan Book of the Dead. Berkeley, Shambhala Publications, 1975, p. 24).

² Превосходную книгу о принципе дакини — «Теплое дыхание дакини» — написала Джудит Симмер-Браун (Judith Simmer-Brown. Dakini's Warm Breath. Boston, Shambhala, 2001).

сквозь покров майи, они приведут нас к просветлению. Созидательное начало соседствует в них с разрушительным. Дакини неустанно приносят нам вести и напоминания, указывают на ошибки, воодушевляют нас и приглашают присоединиться к танцу. Их называют «корнем четырёх действий», так как они олицетворяют источник вдохновения и энергии, необходимых для просветлённой деятельности. Дакини — хранительницы тайных учений, истинный смысл которых мы таим от себя сами: оно скрыт внутри нас до тех пор, пока мы не будем готовы понять его, прислушавшись к доносящимся изнутри нас голосам дакини.

Видьядхары и дакини весьма своеобразно выражают самый дух пути ваджраяны. Они говорят с нами на языке символов, столь важном для понимания идей «Освобождения посредством слушания». Две символические системы ваджраяны — иконография божеств и естественная символика повседневной жизни — неразрывно связаны между собой. Рассмотрев в общих чертах традиционную образность, относящуюся к мирным божествам, мы можем теперь проанализировать значение и функцию этой символика в контексте явления видьядхар.

В обычной символической системе определённые предметы служат обозначениями каких-либо иных, как правило, абстрактных, понятий. Здесь же, по выражению Тругпы Ринпоче, «вещь символизирует саму себя»¹. Он имел в виду уровень постижения махамудры (переводя сам этот термин как «великий символ»), однако слова эти применимы и ко всей тантрической символической системе в целом. Вся она ориентирована на непосредственное восприятие, на способность видеть вещи такими, как они есть. Дхарма — это не какая-то теория или система верований, накладываемая на реальность. Она не нуждается в символах, указывающих на некие абстракции. Дхарма — это выявление смысла, изначально заложенного в мире как он есть. Всё в этом мире само по себе выражает учение Будды. По словам Тругпы Ринпоче, «вселенная постоянно пытается дотянуться до нас и что-то сказать нам, чему-то нас научить, но мы всё время отвергаем её»². Всё, что от нас требуется, — открыть глаза и распахнуть сознание, а достигнуть этого можно путём медитации. Совсем не обязательно медитировать на божества. Это более поздняя ступень. Для начала же следует медитировать на освобождение от привязанностей, что поможет нам воспринимать окружающий мир полнее, яснее и точнее. Но даже без помощи медитации естественная символика повседневной жизни спонтанно является нам во всём, что нас окружает.

¹ Чогьям Тругпа. «Игра иллюзии» (ChogyamTungpa. Illusion's Game. Boston, Shambhala, 1994, p. 116).

² Чогьям Тругпа. «Искусство дхармы» (Chogyam Trungpa, Dharma Art, Boston, Shambhala, 1996, p. 35).

Поэты и художники знали это во все времена. Уильям Блейк писал:

«Если бы двери восприятия очистились, всякая вещь являлась бы человеку тем, чем она есть: Бесконечностью.

Ибо человек замкнулся и смотрит на всё сквозь узкие щелки своей пещеры»¹.

Блейк утверждал, что он всегда смотрел на мир «двойным зрением», воспринимая внутренним оком духовную сущность вещей, а телесными очами — их физические формы. Во многих отношениях его подход был удивительно близок тантрическому, хотя основой его мировоззрения оставалось ощущение двойственности, конфликта между духом и материей.

Символика ваджраяны основана на пустоте, которая в предельном смысле неотличима от формы, как сказано в «Сутре сердца». Форма — это пустота, а пустота — это форма, и никакого противопоставления между ними нет. Тем самым мы возвращаемся к основным буддийским принципам эфемерности всего сущего и «не-я». Мы знаем, что всё сущее непостоянно и мимолётно, что жизнь — это непрерывный процесс перемен. Ничто по-настоящему прочное и неизменное не могло бы просуществовать и мгновения. Таким образом форма постоянно обнаруживает свою сущностную пустоту. Однако и пустота непрерывно проявляется в формах, являя весь мир феноменов в состоянии его естественной чистоты. Осознание неразрывной связи пустоты и формы — это и есть махамудра, великий символ, божественное видение.

Понимание символики такого рода зависит, в первую очередь, от того, насколько развита в нас подлинная чувствительность к присутствию просветлённых качеств, каковыми, по существу, и являются все боги и богини, и от того, пробудились ли эти качества в нас самих. Недостаточно просто развивать воображение и проецировать образы своей фантазии во внешний мир. Нужно расширять своё видение. Обучаясь работать с образами на стадии «творения» божественной йоги, мы постепенно придём к непосредственному, внепонятийному восприятию смысла божеств. И тогда нам уже не нужно будет «воображать» их: подлинное присутствие божественных сущностей будет ощущаться всё полнее и отчётливее, и в конце концов станет таким реальным, что мы встретимся с богами и богинями лицом к лицу.

¹ Блейк У. «Бракосочетание неба и ада».

В обыденном состоянии сознания наше «эго» — иначе говоря, наблюдатель, — сидит в центре всего нашего опыта, как паук, парализующий своим ядом всё, что попадает в его паутину. Мы проецируем себя во внешний мир; как говорил Трунгпа Ринпоче, «везде и повсюду одно только «я», да «я»»¹. Мы кристаллизуем пространство вокруг себя. Но как только «эго» начинает растворяться, оказывается, что в открытом пространстве, не имеющем центра, всё воспринимается совершенно по-иному. Восприятие исходит непосредственно из нашего первозданного пустого сознания, из «сознания, не имеющего точки отсчёта», и сливается воедино с объектами восприятия, с ощущениями и эмоциями². И тогда всё становится гораздо более реальным, гораздо более живым и ярким. Всё, что мы видим, всё, что мы слышим, всё, что мы осязаем, пробуем на вкус и обоняем, непосредственно раскрывает перед нами свою истинную природу. «Весь мир есть символ — символ не в смысле знака, обозначающего нечто отличное от самого себя, а символ в том смысле, что он высвечивает живые качества вещей как они есть»³.

С этой точки зрения символика тесно связана с принципом мандалы: она служит мостом между обыденным восприятием, творящим сансару, и священным видением, в котором всё воспринимается как мандала пробужденного состояния. Всё наше окружение — чистая земля, а все разумные существа в нём — божества. Символика обращена не только к зрению, но и ко всем чувствам. Всё, что мы слышим, и всё, что мы говорим, — это звук мантры божества; все мысли и чувства, возникающие в нашем сознании, — это проявления пробужденного сознания божества. Таким образом, символика здесь служит орудием преобразования и достижения совершенства. Но в то же время мандала изначально полна и совершенна. С этой точки зрения, символика — это всего лишь констатация реальности и метод непосредственного узнавания.

Как развить в себе восприимчивость к образной системе ваджраяны? С чего начать? Для начала следует понять, что мы живём в мире символов. Слова — это символы; числа — это символы; все наши действия, наша одежда, наши движения, — символы. Даже наши мысли и чувства — тоже символы. Таким образом, мы давным-давно привыкли к символическому, хоть обычно и не воспринимаем её как таковую. Научившись распознавать символы в повседневной жизни, мы постепенно начнём соотносить их с иконографической символической божеств. Как указывает Трунгпа Ринпоче,

¹ Чогьям Трунгпа. «Искусство дхармы» (Chögyam Trungpa, Dharma Art, Boston, Shambhala, 1996, p. 47).

² Там же, p. 43.

³ Чогьям Трунгпа. «Миф свободы» (Chögyam Trungpa. The Myth of Freedom. Boulder, Shambhala, 1976, p. 156).

в символике нет ничего сложного и необычного; в действительности, она совершенно заурядна. «В общем, это всего лишь ситуация, в которой мы живём, — жизнь и опыт, опыт и жизнь. Всё очень просто и без затей»¹.

Особенно эффективна символика цвета. Эмоции в нашем восприятии нередко окрашиваются в тот или иной цвет, а определённые цвета создают определённые настроения. Поэтому в контексте ваджраяны цвета становятся очень естественными и действенными средствами для установления связи с пробуждённым состоянием сознания. Цвета всегда вокруг нас и постоянно напоминают нам о пробуждении. К примеру, если мы практикуем очищение, связанное с Ваджрасаттвой, то одного взгляда на любой белый предмет будет достаточно, чтобы напомнить нам об изначальной чистоте, воплощённой в этом белом будде. Установить связь с пятью родами будд при помощи соответствующих цветов очень легко. Принципы пяти родов явственно выражаются во всех областях жизни — нужно только обращать на них внимание.

События тоже символичны. Всё, что происходит с нами, включает в себе некую весть, которую можно истолковать соотносительно с божествами. К примеру, существуют божества — защитники дхармы, наподобие тех стражей врат, о которых мы говорили в предыдущей главе. Всякий несчастный случай или неожиданное потрясение можно расценивать как исходящий от этих божеств знак того, что мы в каком-то смысле сбились с дороги. И наоборот, удачные происшествия можно трактовать как знаки ободрения и поддержки, указывающие, что мы на верном пути. Это не значит, что все события нужно анализировать умом, тем более что общего подхода к их истолкованию не существует. Символика действует вне сферы мышления. Просто нужно развивать в себе чувствительность и учиться воспринимать смысл подобных вестей интуитивно и непосредственно. Привыкнув к символическому языку божеств, мы постепенно научимся доверять исходящему от них руководству.

Развивая в медитативной практике чувствительность к присутствию божеств, мы будем замечать, что символика их обретает всё более глубокий смысл. Мало-помалу она становится реальностью и превращается в магию — практическое воплощение символики. Здесь мы снова сталкиваемся с отличительной чертой тантрической магии: она подразумевает растворение границ «эго» и выход в открытое пространство. Её никоим образом невозможно использовать в личных интересах, ибо она даёт магу власть над самим собой, а не над другими.

¹ Чогьям Трунгпа. «Искусство дхармы» (Chögyam Trungpa, Dharma Art, Boston, Shambala, 1996, p. 36).

Обыденная власть и обыденное представление о магии основаны на страсти и агрессии, а тантрическая магия — на преодолении этих «ядов». Победа над ними — это первый шаг к укрощению нашего собственного сознания. После этого мы должны будем развить в себе силу, уверенность и отвагу воина, чтобы с готовностью выйти за пределы своих ограничений и шагнуть в неизведанное. Сделать это и впрямь можно «очень просто и без затей»: прикладывая усилия, когда мы устали до предела, не поддаваясь негодованию, когда нас обижают, выказывая любовь и доброту, когда нас что-то раздражает. Выбор есть всегда. Как отмечал Трунгпа Ринпоче в связи с видениями бардо, преддверие магии — это точка, в которой мы можем сделать выбор между возвратом к уютному тусклому свету сансары и устремлением к незнакомому и внушающему трепет сиянию пробуждения.

Но сколько бы мы ни развивали в себе восприимчивость к магическим качествам вселенной через посредство её естественной символики, распахнуть перед нами врата истинной магии ваджраяны может только адхиштхана, исходящая от гуру. Только с помощью гуру мы впервые встречаемся лицом к лицу с истинной сущностью сознания, прикоснуться к которой можно лишь посредством самоотречения. Несмотря на то, что природа будды заключена в нас самих, в какой-то момент мы должны отказаться от своего чувства «эго», доверившись кому-то другому. И тогда символика оживёт и уступит место магии. С её помощью мы научимся танцевать с миром явлений, который станет для нас источником вдохновения, прекратив пробуждать тягу к отождествлению и присвоению. Это непрерывный процесс: чем полнее мы раскрываемся, тем ярче является магия. По выражению Трунгпы Ринпоче, мы сливаемся воедино с энергиями вселенной. Вот почему считается, что тантрический гуру властен над магической стороной вселенной и что именно этот аспект мироздания олицетворяют видьядхары.

Иногда Трунгпа Ринпоче называл видьядхар «хранителями безумной мудрости». В этом выражении — «безумная мудрость» — заключён глубочайший смысл, помогающий постичь сущность ваджраяны и тантрического гуру. На самом деле «безумная мудрость» — это невидья, аджняна; с равным успехом её можно назвать «стихийным знанием»¹. В предыдущих главах уже говорилось об отличиях между знанием (джняной), мудростью (праджней) и осознанием (видьей). В теории различать эти термины необходимо, но на практике значения их нередко совпадают. Все они обозначают различные оттенки единой реальности. «Безумной мудрости» присуща и острая, пронизывающая ясность

¹ Тиб. *ye shes 'chol ba*; этот термин часто используется в дзогчен.

осознания, и трансцендентная «запредельность» совершенства мудрости (праджняпарамиты). «Безумная мудрость» — это первозданное пробужденное знание в тантрическом понимании, знание экстатичное, опьяненное нектаром всеведения и опаленное блаженством пробужденности. Его стихийность и «безумие» порождают мощнейшую энергию сострадания, вселяя в нас решимость сделать всё возможное и невозможное, чтобы избавить все шесть миров сансары от страданий и пробудить всё живое к славе его первозданного состояния. В преданиях о Падмакаре говорится, что он усмиряет всё, что должно быть усмирено, разрушает всё, что должно быть разрушено, и заботится обо всём, что нуждается в его заботе.

Знание это может быть названо «безумным» потому, что оно свободно от всяких условностей, выходит за рамки всех традиционных представлений и выворачивает привычные воззрения наизнанку. Даже иконография видьядхар не имеет ничего общего с традициями изображения святости, бытующими в большинстве религий. Жизнь таких носителей безумной мудрости в мире людей, каким был и сам Тругпа Ринпоче, противоречит многим ожиданиям, которые мы привыкли возлагать на человека, идущего по пути духовности. С обыденной точки зрения, никогда не знаешь, чего ожидать от этой неукротимой, стихийной энергии пробужденного состояния, абсолютно раскованной, свободной и не ведающей никаких преград. Её спонтанные проявления кажутся подчас возмутительными, безнравственными и даже разрушительными. Но следует понимать, что носитель безумной мудрости смотрит на вещи в широчайшей перспективе и Своими действиями нередко запускает цепи событий, которые принесут плоды только в будущих жизнях. Безумная мудрость проникает в самое средоточие всего, в чём нуждается; мы же, напротив, обычно не способны видеть сколь-либо ясно, и действия подлинно пробужденного человека могут казаться нам абсолютно непостижимыми. Его внезапные и абсолютно непосредственные поступки исходят из состояния сознания, погруженного в пустоту и сострадание; за ними не стоит никаких уловок, никаких суетных интересов. Безумная мудрость не ведает страха, не идёт на компромиссы и не поддаётся сомнениям. Она не цепляется ни за какой образ «я» и не соотносится ни с какими точками отсчёта, поэтому сравнения и суждения ей безразличны. Она разрушает все наши предубеждения и иллюзии, связанные с духовным путём, и мгновенно рассеивает всякий самообман. Она выбивает почву у нас из-под ног, так что нам остаётся только одно — танцевать в пустом пространстве.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Видьядхары являются тем умершим, которые не распознали мирных божеств и не освободились в предшествующие шесть дней. В «Освобождении посредством слушания» сказано, что эта участь может постигнуть тех несчастных, которые лишены кармических связей с дхармой, так как родились в варварских краях, где её не проповедуют, либо не интересовались ею, либо не имели возможности её практиковать. Та же опасность грозит людям, нарушившим обязательства самайи. Самайя — это священный обет между гуру и учеником, заключённый на тантрическом уровне и формирующий неразрывную связь. Обет такого рода — дело чрезвычайно серьёзное, и принять его случайно или по ошибке невозможно. Нарушение самайи означает, что человек не раскрыл свой потенциал просветления. Чем ближе мы подступаем к магии ваджраяны, тем больше вреда наносят нам отказ от неё и попытки ею злоупотребить, тем глубже мы увязаем в сансаре. Обеим категориям людей — и тем, кто вовсе не соприкасался с дхармой, и тем, кто по своей воле отверг её, — грозит опасность переродиться в мире животных, над которым властвуют невежество и заблуждение. Поэтому одновременно с видьядхарам и дакини — олицетворениями абсолютного знания, мудрости и сострадания — является тускло-зелёный путь, ведущий в мир животных.

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. На седьмой день воссияет многоцветный свет кармических отпечатков, очищенных в пространстве. Затем выйдут навстречу тебе божества-видьядхары из чистого Мира Ступающих по небу. В центре мандолы, окружённой радужным светом, явится тот, кого именуют Зрелым Видьядхарой, — несравненный Лotosовый владыка танца. Тело его сияет пятью цветами; он обнимает мать Красную Дакини. Они танцуют с кривыми ножами и чашами из черепов, наполненными кровью; руки их сложены в жесты, а очи устремлены в небо. Из восточной части мандалы явится тот, кого именуют Видьядхарой, Утверждённым на ступенях. Телом он бел, улыбается лучезарно и обнимает мать Белую Дакини. Они танцуют с кривыми ножами и чашами из черепов, наполненными кровью; руки их сложены в жесты, а очи устремлены в небо. Из южной части мандалы явится тот, кого именуют Видьядхарой, Властвующим над жизнью. Телом он жёлт и прекрасно сложен; он обнимает мать Жёлтую Дакини. Они танцуют с кривыми ножами и чашами из черепов, наполненными кровью; руки их сложены в жесты, а очи устремлены в небо. Из западной части

мандалы явится тот, кого именуют Видьядхарой Махамудры. Телом он красен, улыбается лучезарно и обнимает мать Красную Дакини. Они танцуют с кривыми ножами и чашами из черепов, наполненными кровью; руки их сложены в жесты, а очи устремлены в небо. Из северной части мандалы явится тот, кого именуют Спонтанно существующим Видьядхарой. Телом он зелен, ликом одновременно гневен и улыбчив; он обнимает мать Зелёную Дакини. Они танцуют с кривыми ножами и чашами из черепов, наполненными кровью; руки их сложены в жесты, а очи устремлены в небо».

Титулы этих пяти видьядхар — не личные имена, а обозначения ступеней пробужденности. Являясь перед нами как проявления нашего врождённого потенциала, эти божества приглашают нас узнать их и слиться с ним воедино. Видьядхара, Утверждённый на ступенях, символизирует десять ступеней пути бодхисаттвы в махаяне, а остальные четверо — различные уровни реализации в системе махайоги школы ньингма, включающей те же десять ступеней, но рассматривающей их в несколько ином свете.

Пять дакини также безымянны и обозначены только соответствующими цветами. Как проявления женского начала, они символизируют открытость и творческую силу пробужденного состояния. Достижение полной реализации неразрывно связано с освобождением от «эго». Пять дакини олицетворяют безграничное небо вдохновения, в котором действуют чудесные силы и вершатся волшебные деяния видьядхар.

В центре мандалы помещается Зрелый Видьядхара. Под созреванием здесь понимается оформление силы адхиштханы. Этот видьядхара соответствует первому из четырёх уровней махайоги, который именуется «плодом махайоги». Физическое тело на данном этапе ещё не восприняло всех последствий ментальной реализации, так что у живых йогов на этой стадии *нади* преображены лишь частично. Здесь центральный видьядхара назван «сияющим пятью цветами», но обычно его изображают красным, как и его супругу-дакини. Синего цвета на этой мандале нет: его место занимает красный цвет рода Падма. Мандала видьядхар исходит из речи, так что управляет ею будда Амиабха. Центральный видьядхара именуется также «Лотосовым владыкой танца» — Падманартешварой. В этом имени, которое иногда присваивают Амиабхе или Авалокитешваре, выражается сущность сострадательной деятельности рода Падма. Танец этих видьядхары и дакини — игру и взаимодействие явлений и пустоты — иногда уподобляют игре актёра на сцене или сотворению волшебной иллюзии.

В восточной части мандалы помещается Видьядхара, Утверждённый на ступенях, танцующий с Белой Дакини. В каком-то смысле он объединяет в себе прочих четырёх видьядхар, и может показаться, что более подходящим местом для него стал бы центр мандалы. Но будучи белым, он представляет собой одну из ипостасей Вайрочаны и принадлежит к роду Будда, который зачастую располагают не в центре, а именно на востоке. Такие связанные с востоком качества, как умиротворение и облегчение страданий, отлично согласуются с видьядхарой, олицетворяющим собой дух пути бодхисаттвы.

Десять ступеней пути бодхисаттвы — это высочайшие уровни реализации, ведущие к полному и абсолютному просветлению, то есть к состоянию будды, которого практикующий достигает на одиннадцатой ступени. *Бодхисаттвы* — это те великие существа, которые ещё не стали буддами. Они стремятся к полному просветлению, развивая в себе мудрость и сострадание посредством служения всем разумным существам. На каждой из десяти ступеней пути способность понимать другие существа и помогать им возрастает, а пуская эти способности в ход, бодхисаттвы выходят на более высокий уровень пробужденности.

В видениях мирных божеств великие бодхисаттвы являлись как различные виды деятельности пробужденного состояния. Но две эти интерпретации ни в чём не противоречат друг другу: достаточно вспомнить, что каждое существо изначально является буддой. В первом случае мы смотрели на бодхисаттв снизу вверх, с точки зрения существ, стремящихся к просветлению, а во втором — сверху вниз, из того первоначального состояния, в котором всё сущее есть спонтанное выражение просветлённости.

Видьядхара, Властвующий над жизнью, олицетворяет второй уровень махайоги. На этом этапе *нади* и телесные элементы полностью преобразуются и йогин обретает власть над продолжительностью своей жизни — первую из десяти способностей, приходящих на этой стадии. Остальные девять способностей таковы: власть над перерождением во благо других существ; власть над своим собственным сознанием при погружении в медитацию; власть над материей, позволяющая даровать пищу нуждающимся; власть над желаниями, благодаря которой можно превращать одни предметы в другие; власть над кармой, позволяющая смягчать дурную карму других существ; власть над своими устремлениями, благодаря которой свершается мечта о благе всех живых существ; власть над чудесами, помогающая обращать других на путь дхармы; власть над знанием всех частей дхармы; и, наконец, власть над самой дхармой, проявляющаяся как искусство наставничества.

Этот видьядхара — ипостась Ратнасамбхавы. Вместе со своей супругой,

Жёлтой Дакини, он является в южной части мандалы. Род Ратна олицетворяет все просветлённые качества и способствует духовным достижениям. Власть над жизнью подразумевает и власть над смертью; здесь можно вспомнить, что с югом ассоциируется Ямантака, Разрушитель смерти, явившийся в мандале мирных божеств как страж южных врат.

Третий уровень махайоги — достижение махамудры, «великой печати», или «великого символа». Здесь преобразаются уже не только *нади*, но и *прана*, и *бинду*, так что практикующий обретает внутреннее тождество с божеством — махамудра-тело, в котором явление неразрывно связано с пустотой. Такое тело может принимать любые формы, появляться в любых местах и излучать из себя другие бесчисленные формы для совершения просветлённых действий. К примеру, в Индии и Тибете известно множество преданий о великих учителях, которые издали являлись своим ученикам в образе божеств, в то же время оставаясь рядом с ними в своём обычном облике. Видьядхара Махамудры, являющийся на западе, — это ипостась Амитабхи. Вместе с Красной Дакини он представляет отличающую род Падма силу общения — способность привлекать живые существа и оказывать на них влияние.

В северной части мандалы являются Спонтанно существующий Видьядхара и Зелёная Дакини. Этот видьядхара символизирует четвёртый уровень махайоги — достижение просветления. Спонтанность здесь означает, что бутон пробужденного состояния раскрывается легко и без усилий, в одно мгновение, полностью и совершенно. Спонтанно существующий Видьядхара — ипостась Амогхасиддхи, безошибочно вершащего просветлённые действия. Он воплощает собой высшую ступень пути, на которой все качества будды раскрываются в совершенстве, а все усилия, борения и достижения исчезают без следа. Интересно, что это единственный из видьядхар, выражение лица которого описывается как «гневное». Его гнев — это выражение активной, деятельной энергии пробужденного состояния, которая в самой мощной своей форме проявляется в обличьях гневных божеств.

Видьядхары и дакини изображаются либо обнажёнными, либо в звериных шкурах, обёрнутых вокруг пояса; если на них и есть украшения, то лишь самые простые. Эта простота символизирует интуитивность непосредственного узнавания, не обременённую догмами понятийного мышления. Танцуют видьядхары и дакини изящно энергично, как будто летят, не касаясь земли. Обычно все пять пар изображаются в разных позах, так что нетрудно представить себе их движущимися. Они олицетворяют состояние безграничной свободы и экстатической радости. Руками, сложенными в особые жесты (*мудры*), и взорами, устремлёнными в небо особым образом, видьядхары и дакини творят волшебство.

В левой руке все они держат наполненные кровью чаши из черепов. Чаша, вырезанная из черепа, символизирует мудрость как женское начало; она наполнена кровью (жизненной силой) сансары, преображённой в эликсир стихийного знания, или безумной мудрости, — источник, из которого видьядхары и дакини черпают энергию сострадания. В правой руке все они держат кривой нож, символизирующий «искусные средства» как мужское начало. Он подобен традиционному мясницкому ножу, лезвие которого, имеющее форму полумесяца, служит для рубки мяса, а крюк на конце лезвия — для свежéвания туш. Этими ножами видьядхары и дакини расчленяют труп «эго».

Эти пять пар окружены целым сонмом малых божеств, которые не включаются в традиционную сотню божеств и на мандалах, как правило, не изображаются:

«Вокруг видьядхар появятся несметные сонмы дакини: дакини восьми великих площадок для кремации, дакини четырёх родов, дакини трёх уровней, дакини десяти направлений, дакини двадцати четырёх мест паломничества, воины и воительницы, прислужники и служанки, и все божества-защитники дхармы обоих полов. На них шесть костяных украшений; в руках у них — барабаны, трубы из берцовой кости, барабаны из черепов, стяги из кожи детей, балдахины и ленты из человеческой кожи, благовония из человеческой плоти. Они играют на всевозможных музыкальных инструментах; ими полнятся все области вселенной. Они теснятся толпой, колышутся и качаются взад и вперёд, и от музыки, сотрясающей их инструменты, раскалывается голова. Танцую в разных ритмах, они призывают в свой круг сдержавших обеты самайи и карают отступников».

Как и в предшествующие дни бардо, божества эти появляются в небе перед взором умершего, и происходит это лишь потому, что они составляют часть нашей собственной сущности. Обиталища дакини различных категорий находятся во внешнем мире, но соответствуют при этом различным частям нашего тела как на плотном, так и на тонком уровне. Эти дакини, а также воин, слуги и защитники суть проявления нашей речи и жизненной энергии, нашей эмоциональной природы и способности к общению. В них воплощена сама сущность энергии, как созидательной, так и разрушительной; они приближаются к нам не с учтивым приглашением, а с буйными песнями и плясками, привлекая к себе внимание требовательно и настойчиво. «*Воинами*» или «*героями*» нередко называют божества в их страстных или гневных ипостасях

(нередко «воинами» именуется спутники богинь-дакини, несмотря на то, что существуют ещё и «воительницы»), а также людей-йогов. Термин этот напоминает нам о том, что духовный путь — это непрерывная борьба с невежеством и эгоизмом, и чтобы следовать ему, необходимы мужество и сила. Многие из защитников дхармы первоначально не входили в буддийский пантеон: это местные божества или духи, «укрошенные» и поклявшиеся защищать учение дхармы и помогать всем, кто ему следует. Они олицетворяют те наши качества, которые мы перестали использовать в эгоистических целях и поставили на службу истине и общему благу. Защитники дхармы бывают безжалостны и свирепы: они — наша истинная совесть, готовая пойти на всё, лишь бы не дать нам сбиться с верного пути.

Все предметы, музыкальные инструменты и украшения этих младших божеств связаны с образом площадки для кремаций, занимающим в символике ваджраяны очень важное место. Кремационная площадка соответствует кладбищу западной культуры, но традиционно воспринимается как нечто более опасное и страшное. А сотни лет тому назад, когда это учение ещё только зарождалось, места кремаций вселяли ещё больший ужас. В те времена они размещались на пустырях за пределами поселений, на окраинах джунглей и пустынь. Нетрудно представить себе эту картину: груды обугленных костей и черепов, дым и смрад горячей плоти; дикие псы и гиены с рычанием и фырканием пируют посреди гаснущих углей; вороны расклевывают внутренности полусожженных трупов; стервятники кружат над пожарищем; из чащи неподалёку доносится тигриный рык; тела казнённых преступников покачиваются на ветвях; ядовитые змеи ползают у корней деревьев. Но ужаснее всего — демоны, вселяющиеся в трупы, и духи, которые не могут покинуть останки своих тел, пока не будут совершены ритуальные жертвоприношения.

Многие йогины селятся близ кремационных площадок, и на то есть несколько причин. Во-первых, здесь их никто не беспокоит, особенно по ночам, когда такие места совершенно безлюдны. Во-вторых, здесь йогин постоянно лицезреет реальность смерти, что помогает ему преодолеть множество препятствий на пути духовного развития, — привязанности, страх, отвращение, гордыню и чувство кастового превосходства. В-третьих, здесь можно встретиться с могущественными сверхъестественными существами или великими учителями, в первую очередь с дакини, для которых кремационные площадки — одно из любимых мест обитания.

Площадка для кремаций, символически изображённая во внешнем круге мандалы видьядхар, играет важнейшую роль в тантрической практике. При этом посещать настоящее место кремаций вовсе не

обязательно: достаточно настроиться на его символический смысл — и качества его можно будет встретить везде и повсюду. Расчлененные трупы, плоть и кровь, черепа, кости, внутренние органы и содранная кожа символизируют всё то, чего мы стремимся избегать. Они обозначают те сферы жизни, которые вызывают у нас отвращение и неприязнь, и те потайные, особо чувствительные области, которые мы не желаем видеть или выставлять на всеобщее обозрение. Мы отвергаем эти вещи как не имеющие отношения к нашей духовной природе. Но в действительности их следует признать и принять, ибо из них мы черпаем грубую, естественную энергию. Размышляя о площадке для кремаций и живо представляя себе все связанные с нею зрительные образы, звуки и запахи, мы осознаем бренность всего сущего и постоянное присутствие смерти в каждый момент жизни. Мы понимаем, что мирские удовольствия, красота и совершенство в любое мгновение могут превратиться в свою противоположность. Весь мир — великая площадка для кремаций всё сущее в нём непрерывно умирает и возрождается вновь, чтобы опять умереть. Мир — место смерти, но в равной мере и место рождения. Мир — место преображения.

Иногда жизнь сама заставляет нас осознать это. Мы вступаем на площадку для кремаций всякий раз, когда оказываемся перед лицом болезни, смерти, серьёзной опасности, в ситуациях, когда нас внезапно охватывает чувство беззащитности и уязвимости и когда мы испытываем невыносимую боль и ужас. В таком состоянии сознания мы легко теряем равновесие. Нам кажется, что мы стоим на краю пропасти, а весь окружающий мир теснит нас и гнетёт своими требованиями. Голоса таинственных вестников становятся в такие времена слышнее. Но мы, пребывая в страхе и смятении, не можем понять, что они несут нам — помощь или вред; мы не знаем, можно ли им довериться. Единственный выход здесь — расслабиться и включиться в вечный, непрерывный танец жизни и смерти. Из сердец видьядхар исходит сияющий свет знания, зовущий нас слиться с ними воедино. И в то же время тусклый свет невежества искушает нас вернуться к привычному инстинктивному поведению, отвернуться от мира, свернуться клубочком и уснуть.

«О дитя пробужденного рода, свет пяти цветов воссияет из сердец пяти владык-видьядхар. Это свет твоих кармических отпечатков, очищенных в пространстве; это знание, с которым ты родился на свет. Прядями цвета, сплетёнными воедино, вспыхивающими и мерцающими, ясными и яркими, сверкающими и устрашающими, пронзит он твоё сердце так, что глазам твоим нестерпимо будет взирать на него. В то же время, вместе со светом знания, возгорится пред тобою тусклый

зелёный свет мира животных. И тогда под влиянием кармических отпечатков, вводящих тебя в заблуждение, ты убоишься света пяти цветов и захочешь бежать от него, и тусклый свет мира животных привлечёт тебя. Посему не страшись яркого, блистающего света пяти цветов. Не бойся его и распознай в нём знание.

Из глубины этого света возгремит тысячью громов спонтанный звук дхармы. Он грохочет раскатами и полнится боевыми кличами и пронзительными звуками гневных мантр. Не устраишь его, не пытайся бежать прочь, не бойся. Распознай в нём спонтанное проявление творческой энергии твоего осознания. Не соблазнись тусклым зелёным светом мира животных, не возжелай его. Если он привлечёт тебя, ты падёшь в животный мир невежества и испытаешь невыносимые муки тупости, немоты и рабства, от которых не будет спасения. Пробуди в себе любовь к ясному, яркому свету пяти цветов и сосредоточь все свои помыслы на блаженных видьядхарах, божественных учителях. Думай так: «Эти видьядхары, воины и дакини пришли призвать меня в чистую Область Ступающих по небу. Вы подумали о подобных мне разумных существах, кои так и не обрели благодати и знания. Вы сжалились над теми, кто, подобно мне, так и не был уловлен, хотя вплоть до нынешнего дня все божества пяти родов будд прошлого, настоящего и будущего тянулись к ним лучами сострадания. Ныне же вы, видьядхары, не дайте мне пасть ещё ниже, но схватите меня крепко своими крюками сострадания и вознесите меня в чистую Область Ступающих по небу». Всецело сосредоточив на этом свои помыслы, прочти молитвенное чаяние:

Да подумают обо мне божественные видьядхары

И великой любовью своею направят меня на путь.

Пока я блуждаю в сансаре, пробиваясь сквозь кармические отпечатки, оставившие глубокий след,

Пусть на лучезарном пути знания, с которым я был рождён,

Ступают предо мною воины-видьядхары,

А позади меня — великие матери дакини;

Пусть избавят меня от опасного пути через бардо

И приведут меня в чистую

Область Ступающих по небу».

Свет пяти цветов — это свет наших очищенных кармических отпечатков, или основных склонностей, сформированных последствиями прошлых

действий и хранящихся в «источнике сознания». Их сравнивают со следами аромата, пропитывающими сознание. На основе этих отпечатков складываются схемы наклонностей, предрасполагающие нас к жизни в определённом окружении и к приобретению определённых физических и психических свойств. Здесь сказано, что наши кармические отпечатки «очищены в пространстве». В предшествующие дни пять скандх были явлены в естественной чистоте как пять разновидностей знания; теперь же и кармические отпечатки возвращаются к своей изначальной чистоте в пространстве дхармадхату. Вместо того чтобы порождать новые заблуждения, они возгораются светом первозданного знания, которое далее в тексте определено как «знание, с которым ты родился на свет». Иначе говоря, это наше естественное, врождённое знание. Можно описать его и как знание, возникшее одновременно с невежеством, или как «одновременно рождённое знание». Пробужденное состояние всегда сосуществует в нас бок о бок с состоянием смятения, и мы постоянно порождаем то и другое одновременно.

Знание нашей истинной сущности присутствует в нас постоянно. Но, несмотря на это, с каждой новой жизнью и с каждым новым мгновением мы погружаемся в пучину невежества всё глубже и глубже. Чтобы наше врождённое знание смогло спонтанно проявиться, нужно подготовить для этого условия. Нужно развивать в себе мудрость и сострадание и пробивать бреши в густой пелене смятения. Только ради этого и необходимо практиковать дхарму. И следует помнить, что мы не одиноки: нам всегда помогает вездесущее бодрствование. В этом и заключается смысл явления видьядхар — божественных учителей и дакини — подательниц вдохновения. В посмертном состоянии бардо они предстают перед нами в зримом, ярком и повелительном обличье, но и в повседневной жизни, здесь и сейчас, они сопровождают нас неотступно. Мы постоянно стоим перед выбором: погрузиться ли ещё глубже в сон невежества или пробудиться к знанию, раскрыться ли навстречу сиянию или предпочесть тропу тусклого света. Трунгпа Ринпоче писал: «В этой символике «Тибетской книги мёртвых» заключён глубокий смысл, чрезвычайно важный для нашей повседневной жизни, для того состояния, в которой мы пребываем сейчас. Символика эта важна не только в контексте посмертного опыта. Быть может, посмертный опыт — это всего лишь некий прообраз ситуации, в которой мы стоим перед настоящим выбором, потенциально несущим нам просветление или побуждающим нас развиваться»¹.

¹ Чогьям Трунгпа. «Поблески Абхидхармы». (Chögyam Trungpa. Glimpses of Abhidharma. Boston, Shambhala, 1975, pp. 101-102.)

ГНЕВНОЕ СОСТРАДАНИЕ

Видение гневных божеств — это кульминация бардо дхарматы. Если дух, блуждающий в бардо, не откликнулся на зов видьядхар, то энергия пробужденного состояния является ему в самых могущественных и активных формах — как «пятьдесят восемь пылающих гневных божеств, пьющих кровь». Подробное описание этих видений предваряется в тексте перечислением причин, по которым эти наставления следует читать умершему и по которым необходимо следовать им при жизни.

По своей сути гневные формы божеств ничем не отличаются от мирных. Однако вид их способен устроить любого, кто никогда ранее о них не слышал и не размышлял. Череда нераспознанных видений всё больше и больше смущает и утомляет умершего, так что внезапное явление гневных божеств, скорее всего, потрясёт неподготовленное сознание. Устрашившись их и попытавшись бежать, мы повергнемся в новое сансарическое перерождение. Если гневные божества вызовут в нас ужас или агрессию, то эти негативные эмоции увлекут нас в нижние миры. С другой стороны, даже слабый и мимолётный проблеск узнавания поможет нам сосредоточиться. Этому поспособствует сама напряжённость ситуации: ужас, охвативший нас, заставит искать убежища в чём-то знакомом. Тогда мы достигнем хотя бы частичного освобождения и перейдём в более высокое состояние.

В этот решающий момент помочь может только предварительное знакомство с гневными божествами. В противном случае эти свирепые и ужасные существа непременно вселят в умершего панику. Даже опытные последователи других традиций при первой встрече с гневными божествами могут не распознать их истинную сущность и поддаться страху и смятению.

«Если умерший не знаком с этими наставлениями, то здесь ему не поможет самый безбрежный океан учёности. Даже великие философы и учёные, соблюдавшие монашеский устав, подчас приходят в смятение и, не достигнув осознания, продолжают блуждать в сансаре. Что уж говорить об обычных людях: устремляясь прочь от страха, ужаса и паники, они ввергаются в нижние миры и претерпевают там страдания. Но даже ничтожнейший из ничтожных йогинов, кому довелось

практиковать тайные мантры, распознает в этих божествах, пьющих кровь, свои избранные божества с первого же взгляда, как бывает при встрече старых друзей. Вверившись им, он сольется с ними неразрывно и достигнет пробуждения. Случится же так потому, что ещё в мире людей он наверняка медитировал на эти образы пьющих кровь, приносил им жертвы и возносил им хвалы. И даже тот, кто просто созерцал их живописные или скульптурные образы, распознает их, когда они явятся, и достигнет освобождения».

Эти заявления предназначены отнюдь не для того, чтобы подорвать авторитет учёных или монахов. Они указывают на один из основополагающих принципов ваджраяны, а именно — необходимость объять все до единого аспекты жизни и с чистым сердцем принять даже те вещи, от которых мы предпочли бы уклониться. Это — безумная мудрость и площадка для кремаций. Если монахи и учёные, которые вели чистую, добродетельную жизнь, посвящённую медитации, приобретению знаний и религиозному служению, не достигли просветления раньше, то в этот момент они окажутся в невыгодном положении, несмотря на все свои достоинства. Неожиданно для себя они столкнутся с теми силами, которые прежде отвергали и никогда не задействовали в своей практике. Видьядхары просто необычны и удивительны, гневные божества же воистину потрясают сознание умершего. Вот почему даже лучшим из последователей пути на этом этапе необходимо руководство, а для неподготовленных людей встреча с гневными божествами чревата особой опасностью:

«При жизни они презирали путь тайной мантры и не приняли его в своё сознание. Они не познали божества тайной мантры при жизни, так что не узнают их и в бардо. Внезапно узрев то, чего прежде никогда не видели, они сочтут это враждебным и испытают к нему чувство вражды, а в результате перейдут в низшие миры».

Гневные божества — такая же часть нашей природы, как и божества мирные. Они заключены внутри нас, но могут и являться нам во внешнем мире. Они надличностны; они относятся не к сфере индивидуального «эго», а к нашей недвойственной сущности. Поэтому интерпретировать и пытаться понять их можно с обеих точек зрения — и как нечто, пребывающее внутри нас, и как нечто внешнее.

В своих внешних формах гневные божества — это наимоощнейшие

проявления пробужденной энергии, выплескивающейся в ответ на невежество и страдания разумных существ. Иначе говоря, эта энергия — не что иное, как изначальная самосушащая сострадательная природа пробужденного состояния, которую разумные существа воспринимают как гневную лишь потому, что взор их застлан пеленой невежества и страданий. Эти божества — проявления всё того же вечносущего пробужденного состояния, которое озаряет нас в бардо беспрепятственно и непосредственно, во всей своей полноте, как ослепительное сияние солнца. Не распознав предшествующих видений и продолжая блуждать в бардо, мы погрузились в смятение ещё глубже и привязались к «эго» ещё крепче, а потому наша реакция на всё происходящее ещё более настоятельно определяется инстинктом самосохранения. Спонтанные проявления просветлённого состояния остались прежними, но мы теперь воспринимаем их как свирепые и грозные.

Сила и страсть зачастую кажутся опасными даже тогда, когда не несут в себе никакой угрозы. Мы начинаем бояться своей собственной энергии, потому что она слишком часто проявляется в искажённых формах пяти «ядов» и слишком легко становится агрессивной и разрушительной. Но осторожного и безопасного пути к постижению полной силы пробужденного состояния не существует, и в этом — одна из причин, по которым гневные божества вселяют в нас страх и трепет. Другая же причина — в том, что они недвусмысленно являют нам универсальный принцип сосуществования разрушительной энергии с энергией созидания. Мы постоянно сталкиваемся с напоминаниями о том, что растворение вершится ежемгновенно и что без смерти не может быть и рождения. Гневные божества олицетворяют собой тождество, или «единовкусие», жизни и смерти в сфере всего сущего.

Но не следует думать, что божества эти — всего лишь символы неких универсальных законов. Все они заключают в себе глубоко личностный смысл. Предпринимались попытки истолковать их в понятиях психологии — как темную сторону нашей природы, как «тьень», с которой мы должны встретиться лицом к лицу и слиться воедино. Но все подобные интерпретации упускают из виду самое главное. В действительности гневные божества — это энергии нашего сознания, те самые энергии, которые могут выражаться в виде жестокости, похоти, высокомерия и так далее. Но в качестве самопроявлений осознания они представляют собой эти энергии в их изначальной, незамутненной чистоте. Когда речь шла о видениях предшествующих дней, было сказано, что будды и дэви являются произвольно по той лишь причине, что мы состоим из пяти скандх и пяти элементов. Рассматривая образность мирных божеств, мы наглядно показали, что символика их также связана с преобразованием: она

помогает нам понять, что пробужденная природа существует изначально и лишь ожидает, чтобы мы её узнали. В символике же гневных божеств гораздо более открыто и непосредственно представлен сам процесс преобразования. Из энергии, которая в первозданной своей сущности совершенно чиста, могут родиться даже самые дурные деяния, на которые только способно живое существо, и эту энергию необходимо освободить. В этом и состоит общий смысл символики гневных божеств. Таким образом, гневные божества — это не «тьень», а чистая энергия, пребывающая за пределами разделения на свет и тьму. Духовные пути, игнорирующие все негативное или стремящиеся его подавить, не позволяют соприкоснуться с этой энергией и познать её. Но, тем не менее, она дремлет в каждом из нас.

Колоссальная мощь, которую несут в себе гневные божества, абсолютно свободна от «эго»: она рождается из состояния пустоты и представляет собою чистую мудрость и сострадание. Единственная её цель и задача — пробудить нас. Гнев этих божеств — не что иное, как ярость пробудившихся, обращённая против сил, препятствующих пробуждению. Но в мире смятения и неуверенности, в мире привязанности к чувству индивидуального существования сила гневных божеств зачастую трактуется неверно. Они могут пробудить в нас самые сокровенные страхи и тревоги; они могут вызвать у нас отвращение, ужас и ненависть; нам может показаться, что они собираются напасть на нас, и мы ответим на эту угрозу гневом и яростью.

Трунгпа Ринпоче часто говорил, что все мы стремимся кристаллизовать опыт сияния. Как в нашем мире, так и в бардо, все явления рождаются из сияния. Если мы признаем это и свободно войдём в открытое пространство, то сможем участвовать в игре существования, не втягиваясь в неё и не принимая её за нечто реальное. Но стоит лишь поверить в реальность этой игры, как всё вокруг начинает казаться плотным, и в предшествующие дни бардо этим определялись наши реакции на присутствие мирных божеств: мы либо пытались не обращать на них внимания, либо превращали их в объекты страха или привязанности. Привязываться к ним столь же опасно, как и страшиться их. Умершему советуют проникнуться страстным стремлением и благоговейной любовью к этим божествам. Только эти эмоции способны распахнуть наше сердце и выпустить нас в открытое пространство, ибо они не имеют никакого отношения к реакциям «эго», варьирующимся в диапазоне от привязанности до отвращения. Если мы поддадимся привязанности к мирным божествам и поверим в них как в некую внешнюю реальность, то нам может показаться, что мы попали на небеса. Но тогда мирные божества превратятся в гневные, чтобы напомнить нам о пустоте и

пробудить нас.

Всё, что является нам в бардо, — это более яркие, чистые и «неразбавленные» аналоги того, что происходит с нами в повседневной жизни. Гневные божества используют шоковую тактику, ибо время мягких уговоров миновало. В обыденной жизни принять пугающие или огорчающие нас ситуации как возможности для пробуждения очень нелегко. Столь же трудно поддерживать высокий уровень осознания в любых обстоятельствах, видеть природу будды в каждом живом существе, отвечать спокойствием на агрессию и проявлять сострадание к врагам. Всё это — ситуации, в которых так или иначе присутствуют гневные божества. Но говоря о божествах вообще, не следует забывать, что все они — наши собственные потенциально пробужденные качества, способности и функции. Принимая адхиштхану и практикуя йогу тех или иных божеств, мы выпускаем их в свою жизнь, и они озаряют наш путь своим живым присутствием. Гневные божества называются «божествами тайной мантры». «Путём тайной мантры» (санскр. *мантраяна*) в тибетской терминологии традиционно именуется ваджраяна. Мантры широко применяются во всех школах буддизма, но в ваджраяне тайному знанию мантр придаётся особое значение: считается, что ученик получает силу мантр от гуру путём адхиштханы. Разумеется, назвать мантры «тайными» в полном смысле слова нельзя, так как любой может отыскать их в текстах. Но каждая мантра — сокровенная тайна в том смысле, что без подлинной адхиштханы и специальных упражнений она остаётся неэффективной.

Гневные божества принято считать типично тантрическими, и последователи тантры нередко избирают их объектами для медитации. Тантристы держат свои мантры и техники в тайне по той причине, что эти приёмы чрезвычайно сильны и требуют большой ответственности. Если использовать высвобожденную энергию в эгоистических целях, она наносит вред не только самому практикующему, но и другим людям.

В «Освобождении посредством слушания» сказано, что лучшие последователи тантры, поднявшиеся выше среднего уровня, достигнут освобождения в тот же миг, как остановится их дыхание, а прочие опытные последователи махамудры и дзогчен распознают лучезарность в бардо умирения. Этим умершим читать наставления полностью не обязательно, но всем остальным — совершенно необходимо. Наставления помогут вспомнить полученные при жизни знания, практики, которым умерший когда-либо следовал, и озарения, которых ему когда-либо удалось достичь. В результате явления бардо предстанут перед умершим как знакомые, и он сможет распознать во всём происходящем своё самопроявление. Но даже если этого не случится, наставления чтеца хотя бы посеют в сознании умершего семена пробуждения, которые в будущем

приведут его к более благоприятному перерождению. Так, мало-помалу, в нашем сознании будет устанавливаться и укрепляться связь с образами пробуждения. Под влиянием различных обстоятельств посеянные некогда семена могут дать всходы совершенно неожиданно, так что человеку покажется, будто он чего-то достиг безо всяких усилий и без подготовки. Но в действительности в потоке сознания обязательно таится скрытая причина. В методике установления их связей и заключается секрет великой силы «Освобождения посредством слушания»:

«Если они распознают сияние в бардо умирания, то достигнут дхармакайи, а если распознают его в бардо дхарматы, при явлениях мирных и гневных божеств, то достигнут самбхогакайи. Если они распознают его в бардо существования, то достигнут нирманакайи и переродятся в лучших условиях, где смогут воспринять это учение. Поскольку результаты действий переносятся в следующую жизнь, то сие «Великое освобождение посредством слушания» есть учение, просветляющее без медитации, учение, освобождающее посредством одного только слушания, учение, ведущее великих грешников по тайному пути, учение, отсекающее невежество в единый миг, учение глубокое и сокровенное, дарующее полное и мгновенное просветление, достигнув коего, ни одно разумное существо уже не падёт в низшие миры. Эти наставления следует читать вслух вместе с «Освобождением посредством ношения», ибо они сочетаются друг с другом, как бирюзовая инкрустация с золотой мандалой»¹.

* * *

За обоснованием необходимости этих наставлений следуют описания дальнейших видений бардо. С восьмого по двенадцатый день мужские и женские первоначала пяти родов являются в образах пяти пар херук. В целом, термином «херука» обозначаются все гневные божества, пьющие кровь, но чаще его используют в узком смысле — как обозначение верховных гневных божеств мужского пола. Слово это, по-видимому, происходит от корня со значением «рычать», но составляющие его три слога интерпретируются как пустота, сострадание и их единство. В «Освобождении посредством слушания» этим божествам приписываются особые характеристики, связанные с традицией ньингма. Трунгпа Ринпоче указывал, что в тантрах ньингмы природа божеств всегда выражается более интенсивно и ярко, чем в других традициях: мирные божества здесь

¹ Имеется в виду другой текст того же цикла терм — «Освобождением посредством ношения, самоосвобождение скандх» (тиб. *blags grol phung po rang grol*). Основное его содержание — мантры сотни мирных и гневных божеств.

более мирные или, по выражению Трунгпы Ринпоче, в большей мере проникнуты «несокрушимым покоем», а гневные — ещё более гневные и могущественные.

Происхождение херук описывается в легенде, повествующей об укрощении Рудры. Трунгпа Ринпоче кратко пересказывает её в своих комментариях, но легенда эта известна и в другом варианте¹. По существу, это аллегорический рассказ о том, как были извращены принципы тантры и учение дзогчен о спонтанности. Много эпох тому назад некий последователь этих учений ошибочно истолковал их как призыв делать всё, что заблагорассудится. Он решил, будто естественная,

¹ Древнейший вариант этой легенды приводится в «Сарвататхагатагатавасамграхе» и пересказывается в книге Д. Снеллгроува «Индо-тибетский буддизм» (David Snellgrove. Indo-Tibetan Buddhism, London, Serindia, 1987, pp. 134—141). Более поздний вариант можно найти в песнях 5-6 книги Еше Цогьял «Жизнь и освобождение Падмасамбхавы» (Yeshe Tsogyal. The Life and Liberation of Padmasambhava. Berkeley, Dharma Publishing, 1978, Cantos 5-6).

В Ведах именем Рудра, означающим буквально «ревуший» или «рычащий», называются многие божества и силы, в том числе ветер и дыхание. Кроме того, это было древнейшее имя бога, которого впоследствии стали именовать Шивой («Благосклонным»), одного из главных божеств в пантеоне позднего индуизма. Вера в подобные божества как в некие реальные внешние сущности в корне противоречит основополагающей идее буддизма, поэтому в качестве Махадевы («Великого бога») Шиву считали персонификацией ошибочных воззрений, препятствующих пробуждению. По справедливости говоря, это не столько подлинно индуистская трактовка, сколько буддийский — в первую очередь, тантрический, — взгляд на индуистские верования. В то же время известен и другой, качественно иной образ этого божества. С древнейших времен Рудра-Шива стоял в традиционном пантеоне особняком, будучи самым духовным из богов, глубже прочих проникшим в сансарическую природу божественной жизни. Он олицетворяет принцип растворения, которое с поверхностной точки зрения воспринимается как разрушение, но в действительности представляет собой возвращение сознания к первоначальному состоянию истинного знания. Шива — Владыка Йоги, прообраз тантрического йогина, со временем ставший символом освобожденного сознания. Поэтому в те времена, когда две тантрические традиции — индуистская и буддийская — развивались в тесной связи друг с другом, этот бог в качестве символической фигуры мог восприниматься как главный и весьма грозный соперник ваджраяны. Однако буддийские предания о нем не имеют ничего общего с индуистскими легендами о Рудре и Шиве. В его иконографии можно отметить некоторые черты сходства с херуками (лунный серп в волосах, гирлянда из черепов, обернутая вокруг бедер тигровая шкура, покрытое перьями тело и змеи, обвивающие его руки и ноги), но крыльев у него нет, а кроме того, он ничуть не похож на уродливых ракшасов.

непосредственная жизнь и потакание всем своим желаниям и порывам приведут к просветлению, но упустил из виду, что непосредственность эта должна покоиться на понимании истинной природы сознания. Вместо того чтобы преобразовать пять ядов, он погряз в них с головой. Вместо того чтобы развеять иллюзию «эго», он лишь укрепил её и раздул до невероятных размеров. В результате после смерти он претерпел бессчётные страдания в низших мирах и в конце концов переродился в виде чудовища — демона-людоеда, ракшаса по имени Рудра. В этом облике он обрёл огромную власть и стал терроризировать всю вселенную. Не сумев наставить Рудру на путь истинный мирными способами, будды решили, что его следует укротить силой, и выслали против него свои гневные ипостаси — херук. Усмирясь, Рудра обрёл освобождение и стал защитником дхармы под именем Махакала — «Великий чёрный». В знак победы над Рудрой херуки приняли его демонический облик со всеми его атрибутами. С внешней точки зрения, это чудовищное обличье символизирует предельное воплощение эгоизма, но в глубинном смысле каждое из его качеств выражает освобождение «эго» и его трансформацию.

Гневных божеств в традиции ньяннга существует великое множество, и всех их объединяют общие иконографические и символические детали, дополняющие картину, которая складывается при чтении «Освобождения посредством слушания» и связанных с ним текстов. Пять херук, являющиеся в бардо, олицетворяют пять основных гневных начал в мандале пяти будд, поэтому различают их просто по именам пяти родов. Аналогичным образом, их супруги — гневные ипостаси пяти дэви — именуют гневными владычицами пяти родов.

У Самантабхадры и Самантабхадри также есть свои гневные ипостаси: Великий верховный херука и Гневная владычица пространства. В видениях, описанных в «Освобождении посредством слушания», они не фигурируют, но представлены и в «Сотне преклонений», и в «Практике дхармы». На изображениях их помещают в центре мандалы, непосредственно под верховной четой рода Будда. Сказано, что тело Великого верховного херуки¹ окрашено в так называемый «винный цвет», варьирующийся от тёмно-красного до пурпурного, от тёмно-бордового до коричневого. Гневная владычица пространства², согласно описаниям, тёмно-синяя. Однако на изображениях оба они иногда окрашиваются в одинаковые тона — бордовые или синие, различающиеся лишь оттенками (тело богини немного светлее). В рамках ньяннга существует несколько традиционных учений о бардо, расходящихся в некоторых деталях, и даже

¹ Санскр. *махоттара херука*; тиб. *che mchog heruka*.

² Санскр. *кродхадхатвишвару*; тиб. *khro mo dbyings phyug*.

внутри этого цикла терм описания некоторых божеств кое в чём отличаются друг от друга. Гневные божества исходят из мозга — средоточия интеллекта и рассудка, противопоставляемых здесь эмоционально-интуитивному уму сердца. С интеллектом и агрессией ассоциируется род Ваджра. По словам Трунгпы Ринпоче, «интеллект здесь — это нечто агрессивное в том понимании, в каком агрессивна ваджра, то есть нечто чрезвычайно могущественное». Сущность гневных божеств — это «колоссальный гнев (разумеется, свободный от всякой ненависти), самый могучий гнев, какой только способен породить просветлённое сознание, — гнев как напряжённая до предела форма сострадания»¹.

Головная чакра, расположенная в области мозга, связана также с телом, поэтому энергия гневных божеств воплощается в такой физически осязаемой форме. Примечательно, что все божества, согласно описаниям, исходят из физических органов — сердца, горла и мозга, — а не из связанных с ними чакр. Существа, пребывающие в бардо, уже лишились физических тел, но остаются разумными и чувствующими существами, а потому продолжают существовать на тех трёх уровнях, которые мы называем телом, речью и сознанием. Они обладают так называемым «ментальным телом», сформированным кармическими связями с прошлым и будущим. Но ещё важнее то, что божества — это не абстрактные идеи или образы, а неотъемлемые частицы нашего физического существования в земном мире, здесь и сейчас. Сознание неотделимо от тела, и только жизнь в качестве воплощённых существ способна открыть перед нами врата просветления.

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. Мирное бардо уже являлось тебе, но ты не распознал его, а потому блуждаешь здесь до сих пор. Ныне, на восьмой день, явятся гневные божества, пьющие кровь. Узнай их, не отвлекаясь. О дитя пробужденного рода! Великий славный Будда-Херука явится из собственного твоего мозга и предстанет перед тобою ясно и отчётливо, таким, каков он есть. Тело его бордового цвета; три головы у него, шесть рук и четыре широко расставленные ноги. Правый лик его бел, левый — красен, а средний — бордового цвета. Тело его сияет, как гора света, девять очей его грозно взирают тебе в

¹ Чогьям Трунгпа. «Львиный рык» (Chögyam Trungpa. The Lion's Roar. Boston, Shambhala, 1992, p.202).

глаза, брови его подобны вспышкам молнии, а зубы его сверкают, как медь. «А-лала!», «Ха-хи-и-и!» — громко восклицает он со смехом, «Шу-уу!» — пронзительно свистит он. Волосы его, красные с золотом, стоят дыбом и испускают сияние; головы его увенчаны высушенными черепами, солнцем и луной; тело его обвито гирляндой из чёрных змей и отрубленных голов. В верхней правой руке у него колесо, в средней — топор, в нижней — меч; в верхней левой руке у него колокол, в средней — лемех, в нижней — чаша из черепа. Его обнимает мать, именуемая Гневной владычицей рода Будда. Правой рукой она обвивает его шею, а левой подносит к его устам чашу из черепа, наполненную кровью. Он громко причмокивает языком и испускает рык, подобный раскатам грома. Из волос, покрывающих его тело, пышет огненными ваджрами пламя знания. Трон, на котором он стоит, поддерживают гаруды; правые ноги его согнуты, а левые — выпрямлены.

Не пугайся его, не страшись, не цепеней от ужаса. Распознай в нём форму собственного твоего осознания. Он — твоё избранное божество, так что не бойся. Он не кто иной, как сам благословенный Вайрочана в союзе с матерью, так что не пугайся. Как только узнаешь — в тот же миг достигнешь освобождения».

Херуки предстают не в радужных ореолах, а в языках пламени, в огненной буре, пылающей мощью их гневного сострадания. Они подобны раскалённому сиянию сотни тысяч солнц; их можно назвать ядерной силой просветления. Они оглушительно хохочут, режут и рычат. Их массивные тела с мощными руками и ногами — зримые образы несокрушимой силы. И в то же время, они ловки, подвижны и даже изящны. Кроме того, в традиции ньингма, в отличие от прочих систем, гневные божества изображаются крылатыми¹. С распростёртыми крыльями и руками они кажутся летящими, однако ноги их, толстые, как столбы, прочно упираются в землю. Впрочем, массивность и крепость гневных богов — не более чем метафора. Ни в коем случае не следует считать их плотными и вещественными. Тела их — не более чем «пустые формы», сотканые из света.

У каждого херуки пяти родов, являющихся в видениях бардо, по три головы, по шесть рук и по четыре ноги. Вообще, избыток голов и конечностей у божества, как мирного, так и гневного, отражает

¹ Исключение представляет «Владыка шатра» (одна из форм Махакалы); см. в кн. Небески-Войкович «Оракулы и демоны Тибета» (Nebesky Wojkowitz. Orac/es and Demons of Tibet. Graz, Akademische Druck-u. Verlagsanstalt, 1975, p. 51). Впрочем, не исключено, что и этот образ восходит к традиции ньингма.

многообразие его сил и способностей, но в каждом конкретном случае символические значения различны. Кроме того, в разных традициях они интерпретируются по-разному, и здесь мы сможем представить лишь несколько подобных толкований. Интерпретации эти не противоречат друг другу — напротив, следует учитывать их все. В совокупности они составляют картину полного преображения невежества и зла в просветлённое состояние.

Три головы херуки символизируют преображённую энергию страсти, агрессии и заблуждения. Они означают также, что каждый херука есть живое воплощение трёх аспектов пробужденности: дхармакайи, самбхогакайи и нирманакайи. Кроме того, с ними ассоциируются трое врат к освобождению: первые — осознание того, что реальность пуста и открыта; вторые — понимание того, что невозможно дать никакого определения или описания реальности; и третьи — выход за пределы всех устремлений и усилий, на ступень, где не остаётся ни надежды на успех, ни страха перед поражением.

Шесть рук символизируют шесть совершенств: щедрость, нравственность, терпимость, решительность, медитацию и мудрость. Кроме того, они обозначают освобождение живых существ, населяющих все шесть миров сансары, или, иными словами, преодоление негативных состояний сознания, из которых рождаются эти шесть миров.

Четыре ноги символизируют четыре основы чудотворчества, которое иногда проявляется в виде сверхъестественных способностей, но по сути своей представляет внутреннее развитие и духовные свершения. Основы эти определяются как отречение от мирских целей, сочетающееся с глубоким сосредоточением на четырёх областях: желании достичь пробуждения, твёрдом намерении (воле), решимости (настойчивости) и, наконец, любознательности. Кроме того, четыре ноги соответствуют четырём ваджра-действиям: умиротворению, обогащению, привлечению и разрушению, — и освобождению живых существ от четырёх возможных форм рождения: рождения из яйца, рождения из утробы, рождения из тепла и влаги и самопроизвольного возникновения. Топая ногами, херуки попирают и уничтожают четыре мары. Четыре мары — силы духовной и физической смерти, проявления злого бога Мары, вечно препятствующего пробуждению, — таковы: мара скандх, т. е. процесс формирования и поддержания «эго»; мара скверн, или ядов; мара самой смерти; и, наконец, мара под названием «сын богов», т. е. привязанность к духовной реализации, превращающаяся в очередную опору для «эго».

У каждого херуки девять глаз, по три — на каждой голове. Это означает, что им ведомо всё сущее в прошлом, настоящем и будущем и на трёх планах — плане желания, плане формы и внеформенном плане. Лица

гневных божеств умащены притираниями из трёх веществ, взятых с площадки для кремаций: пепла, крови и топленого жира, символизирующих три кайи. Скаля зубы, херуки обнажают четыре клыка, подобные полумесяцам, — и это означает, что они исполнены решимости подавить четыре мары. Их сурово нахмуренные брови трепещут молниями на тёмном небе лба. Волосы херук, вздымающиеся кверху языками пламени, символизируют ничем не стеснённую энергию их гневной природы и преобразование сансарических склонностей в противоположные качества. Луна «искусных средств» и солнце мудрости сияют у них в волосах. Широко распростёртые у них за спиною несокрушимые крылья гаруд символизируют достижение всех целей.

Как и мирные будды, херуки носят короны с пятью зубцами. Но у гневных божеств короны усыпаны не драгоценными камнями, а черепами, символизирующими освобождение пяти «ядов» и преобразование их в пять разновидностей знания. Таким образом, «яды» не обязательно отвергать или уничтожать: просто их энергию следует использовать подобающим образом, и тогда они станут достойным украшением. На шее гневные божества носят длинную гирлянду из пятидесяти отрубленных голов. Эти головы можно соотнести с пятьюдесятью буквами санскритского алфавита, с первозданными звуками, трепещущими в сердце всего сущего, а также с пятьюдесятью одним или пятьюдесятью двумя обуславливающими факторами, очищенными и приведёнными в естественное состояние. Иногда херук украшает ещё одна гирлянда, покороче, — из гниющих голов. Эти три типа голов — высохшая до кости, разлагающаяся и только что отрубленная — символизируют прошлое, настоящее и будущее. На некоторых изображениях длинная гирлянда включает головы всех трёх типов, нанизанные на кишку, и тогда она символизирует непостоянство и эфемерность всех явлений.

Облачение херук состоит из трёх содранных кож. Плечи их покрывает плащ из шкуры слона, символизирующий силу и победу над заблуждением. Под ним — накидка из человеческой кожи, символизирующая сострадание и преобразование страсти. Наконец, вокруг бёдер обёрнута тигровая шкура, символизирующая усмирение свирепости и укрощение агрессии, а также (благодаря украшающим её симметричным полосам) выход за пределы разделения на субъект и объект.

Конечности гневных богов обвиты змеями. Выделяется пять групп змеиных узоров, иногда окрашенных в пять различных цветов: на руках и ногах, на шее, на груди в виде подвески или гирлянды, в ушах и в причёске. Они олицетворяют пять каст змеиных божеств, а также пять уровней страсти, поставленных под контроль Согласно другому истолкованию, шкура слона символизирует преобразование заблуждения,

человеческая кожа — страсти, тигровая шкура — гордыни, гирлянда из отрубленных голов — зависти, а змеиные узоры — агрессии.

Кроме того, херуки носят шесть типов костяных украшений. Пять из них — круглое украшение в причёске, серьги, ожерелье, браслеты на запястьях и лодыжках и пояс. Шестым считается либо мазь из пепла сожженных костей, либо украшение на груди, в точке пересечения ремней, крест-накрест оплетающих туловище. Они символизируют шесть совершенств: украшение в волосах — медитацию, серьги — терпимость, ожерелье — щедрость, браслеты — нравственность, пояс — решимость, а пепел — мудрость. Первые пять украшений также соответствуют буддам пяти родов: Акшобхье, Амитабхе, Ратнасамбхаве, Вайрочане и Амогхасиддхи. Не все из перечисленных здесь деталей одежды и украшений бывают представлены в описаниях и на изображениях, но представлять херук желательно со всеми этими атрибутами.

Гневные божества стоят на лотосовых тронах, увенчанных луной, поверх которой помещается солнечный диск. Ноги их широко расставлены, при этом правые ноги согнуты в коленях, а левые — выпрямлены. Это поза героического танца, происходящая от стойки лучника. Трупы под ногами херук — это мужские и женские ипостаси Рудры, персонификации «эго» в виде различных богов и богинь, принадлежащих к тому или иному из пяти родов.

Троны херук поддерживают летящие гаруды, в образах которых ещё раз отображается активная, всепроникающая энергия гневных божеств, обращённая на борьбу со злом. Гаруда — это орёл с человеческими руками и торсом и с когтями, клювом и рогами из метеоритного железа. В индийской мифологии главный Гаруда — божественный орёл, вышедший из яйца уже взрослым. Его золотое тело сверкает огнём, а крылья застилают небо. И в индуизме, и в буддизме он играет важную роль, особенно в традиции ньингма, где его считают символом спонтанного пробуждения. Гаруда отважен, неуязвим и способен мгновенно преодолевать любое расстояние. Он олицетворяет энергию и целеустремлённость медитирующего, благодаря которым тот возносится на вершину реализации на несокрушимых ваджра-крыльях мудрости и «искусных средств», пустоты и сострадания. Гаруда — заклятый враг змей, в этом контексте символизирующих зло и яд; его часто изображают со змеей в клюве. Зоркие глаза его полыхают огнём, а голова украшена драгоценным камнем, исполняющим желания, который ниспосылает всё необходимое для успешной практики дхармы.

Явление божеств в целом соотносят с игрой в обоих смыслах этого слова. Это и спонтанное творческое выражение восторга, и игра, разворачивающаяся на сцене первозданного состояния бытия. Не отступая

ни на волосок от безмятежности своей сущностной природы, они играют любую роль, какая только может понадобиться для пробуждения всех живых существ. В ходе этой игры они демонстрируют девять настроений (*навараса*), выделяемых в традиционной индийской эстетике: эротическое, героическое, отталкивающее, комическое, гневное, боязливое, сострадательное, удивлённое и мирное¹. Буддийская интерпретация несколько отличается от первоначальной, которая была в своё время разработана для танца: если танцор выражает чувства отвращения, страха и удивления, то херуки своим поведением вызывают эти реакции у других. Кроме того, в этом контексте девять настроений классифицируются как атрибуты тела, речи и сознания. Тела херук, будучи грациозными, чувственными и соблазнительными, выражают преображение страсти; демонстрируя энергию, мощь и отвагу воинов-героев, они выражают преображение агрессии; а отталкивающей чудовищной внешностью ракшасов — оскаленными зубами, вытарщенными глазами, нахмуренными бровями — они выражают преображение заблуждения. Речь херук — громкий хохот, выражающий различные оттенки и разновидности смеха; яростные угрозы, свирепые повеления и гневные мантры; и, наконец, громкие устрашающие вопли, рев и вой, подобный раскатам грома. Сознание их исполнено сострадания ко всем живым существам; самой своей необычностью это сострадание помогает укрощать непокорных; и, вместе с тем, оно пронизано непоколебимым спокойствием («мирностью»), ибо херуки ни на шаг не отступают от неизменной сущности дхармадхату.

У гневных владычиц также три глаза и свирепое выражение лица, но в остальном их облик обычен. Единственный лик их символизирует тождество, или «единовкусие», всех явлений в свете высшей истины. Две руки их символизируют мудрость и «искусные средства», действующие сообща в гармонии и равновесии. Танцевальные позы, в которых они тесно

¹ Поскольку эти девять настроений (тиб. *nyams agu*) играют важную роль в индийском искусстве, имеет смысл привести их санскритские и тибетские названия: эротическое — *шрингара*, *sgeg pa*, героическое — *вира*, *dpa' ba*, отталкивающее или выражающее отвращение — *биххатса*, *mi sdug pa*, комическое — *хасья*, *dgod pa*, гневное — *паудпа*, *drag shut*, боязливое или внушающее страх — *бхаянака*, *'jigs su rung ba* (иногда приводится вариант *gshe ba* — «оскорбительное»), сострадательное — *каруна*, *snying rje*, удивлённое или удивительное — *адбхута*, *mgams pa*, мирное — *шанта*, *zhi ba*. В других тантрических текстах эти термины интерпретируются иначе; см., например, книгу Алекса Уэймана «Йога Гухьясамаджа-тантры» (Alex Wayman, *Yoga of the Guhyasamajatantra*. Dehli, Motilal Benarsidass, 1977, pp. 327-328). Ссылки на источники см. в книге Герберта Гентера «Матрица тайны» (Herbert Guenther, *Matrix of Mystery*. Boulder, Shambhala, 1984, p. 271, notes 16,17).

обвивают тела своих супругов, означают, что мудрость неразрывно связана с «искусными средствами». Гневные владычицы бросаются в объятия херук с экстатической самозабвенностью, и облик всех пяти пар гневных божеств лучится приспешившим их неистовым блаженством.

В текстах, посвящённых бардо, внешность их подробно не описывается, но из других источников мы узнаем, что гневные богини обнажены, если не считать обёрнутой вокруг бёдер шкуры леопарда, символизирующей бесстрашие. Они увенчаны коронами из черепов и носят те же украшения, что и херуки, за исключением притирания из веществ с кремационной площадки, символизирующего мудрость, — ибо они сами и есть воплощения мудрости. Иногда гневные владычицы изображаются с гирляндами из черепов и другими украшениями с драгоценными камнями.

Будда-Херука и Гневная владычица рода Будда — это ипостаси Вайрочаны и Акашадхатвишвари, которые являются их изначальной мирной сущностью. В своей гневной форме они символизируют полное преобразование энергии, лежащей в основе невежества и самообмана. В своём чистом, естественном состоянии эта энергия есть всеобъемлющее знание реальности, освобождение и выход в безграничную открытость дхармадхату. Тела их окрашены не в белый, а в бордовый цвет Великого верховного херуки, который в тексте не упоминается, но из которого исходят все пять херук мандалы.

Верхней парой рук Будда-Херука обнимает гневную владычицу за талию. В этих руках у него те же атрибуты, что и у соответствующего мирного божества: в правой руке — колесо, символ рода Будда, а в левой — колокол, вызывающий звук пустоты. В остальных руках он держит топор, меч, лемех и чашу из черепа. Топор подрубает древо мирского существования и рассекает веру в «я»; кроме того, это — боевой топор, оружие в войне против вредоносных сил. Лемех выкорчевывает причины страдания и не позволяет сеять семена дурной кармы. Два эти инструмента, которые Будда-Херука держит в средних руках, правой и левой, в сочетании символизируют власть над кармическими причинами и следствиями. Меч, универсальный атрибут воина, истребляет пять «ядов», а также символизирует обретение духовных сил. Слово, которым в данном фрагменте обозначена чаша из черепа, буквально означает «сосуд для пищи, питья и подношений». Йогини, следующие тантре, носят такие сосуды как постоянное напоминание о бренности всего сущего. Находясь в левой руке, он символизирует мудрость. Как атрибут херук он наполнен кровью Мары — кровью сансары, преображённой в эликсир знания.

Гневная владычица окрашена в тот же цвет, что и херука, но более светлого тона. Она стоит на правой ноге, обвивая левой ногой талию своего супруга. Правой рукой она обнимает его за шею. В той же руке она

держит колесо, но на изображениях его не видно за головой херуки. Левой рукой она подносит к устам херуки чашу из черепа, наполненную человеческой кровью. В контексте принесения крови сансары в жертву принципу пробужденности чаша эта обозначается условным термином «красная раковина», так как раковины часто служат сосудами для подношений.

Здесь можно выделить несколько уровней смысла. Символ рода в правой руке Гневной владычицы рода Будда символизирует мужское начало. Он олицетворяет свойственную этому роду разновидность «искусных средств» — тот особый способ, которым эти будды проявляют сострадание. Чаша из черепа, наполненная кровью, в левой руке символизирует женское начало мудрости им пустоты. Если же рассматривать череп и его содержимое по отдельности, то череп оказывается символом мужского принципа — в данном случае блаженства: белый цвет черепа — это цвет мужской субстанции, которая в тонком теле зарождается в области темени. Кровь же, наполняющая череп, окрашена в красный цвет женской субстанции и представляет женский принцип пустоты. Таким образом, мать, олицетворяющая объекты восприятия, подносит отцу — воспринимающему сознанию — блаженство, слитое воедино с пустотой. Поглощение крови означает полное её преобразование и представляет собой сострадательное действие, возможное лишь в сочетании с мудростью пустоты. В то же время оба супруга символизируют союз двух этих начал во всех их многообразных значениях. В «Сотне преклонений» гневные дэви именуется владычицами пространства пяти родов; они сами суть пространство, открытость и отсутствие «я», в которых беспрепятственно струится поток энергии херук.

Гневные божества — это проявления нашей истинной природы. В форме херук и гневных дэви неудержимо вырывается на свободу не признанный нами потенциал преодоления всех границ и уничтожения всех препятствий на пути к пробуждению. В наставлениях неизменно повторяется, что мы должны признать в них своё избранное божество, то есть нашу собственную природу будды, наше пробужденное состояние высшего осознания. Все, кто когда-либо практиковал божественную йогу в традиции ньингма, непременно узнают херук при встрече с ними в бардо. Даже если они медитировали только на мирную ипостась, но понастоящему постигли сущность избранного божества, то распознают её и в гневном облике. Попросту говоря, чем более глубокого и стабильного осознания мы добьемся в медитации, тем больше шансов на то, что мы сможем войти в это состояние и в любой другой ситуации, даже самой невероятной. Но если мы не распознаем первого херуку и попытаемся

бежать прочь, то из глубин нашей жажды освобождения тотчас же явится другая гневная форма.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. На девятый день из восточной области твоего мозга явится и предстанет перед тобою пьющий кровь из рода Ваджра, благословенный Ваджра-Херука. Тело его синего цвета; три головы у него, шесть рук и четыре широко расставленные ноги. Правый лик его бел, левый — красен, а средний — синего цвета. В верхней правой руке у него ваджра, в средней — чаша из черепа, в нижней — топор; в верхней левой руке у него колокол, в средней — чаша из черепа, в нижней — лемех. Его обнимает мать, именуемая Гневной владычицей рода Ваджра. Правой рукой она обвивает его шею, а левой подносит к его устам чашу из черепа, наполненную кровью.

Не пугайся его, не страшись, не цепеней от ужаса. Распознай в нём форму собственного твоего осознания. Он — твоё избранное божество, так что не бойся. Он не кто иной, как сам благословенный Ваджрасаттва в союзе с матерью, так что проникнись любовью и стремлением к нему. Как только узнаешь — в тот же миг достигнешь освобождения».

Херука рода Ваджра олицетворяет преобразование обыденной ненависти, агрессии и гнева в колоссальную гневную мощь пробужденного состояния. Алмазной ясностью ваджры он сокрушает все скрытые склонности к вражде, раздражению, неприязни и досаде, туманящие наше осознание, и являет «знание зеркала», сияющее вокруг него ореолом пламени. Ваджра — это не только главный символ ваджраяны, но и могущественное оружие, несокрушимое и всесокрушающее. Здесь она с абсолютно беспощадным состраданием обращена против тех сил самоограничения, которые мешают нам раскрыть весь свой потенциал.

Не считая цветов и орудий, херуки и их супруги, являющиеся с четырёх сторон мандалы, ничем не отличаются от центральной четы, поэтому в тексте «Освобождения посредством слушания» они описаны кратко. Более тёмный цвет тела херук (по сравнению с окраской гневных дэви) символизирует силу их сущности. Тело и средний лик Ваджра-Херуки окрашены в тёмно-синий цвет, а Гневная владычица рода Ваджра — голубовато-синяя. Точь-в-точь, как гневная богиня предыдущего дня, в

правой руке она держит ваджру — символ своего рода, а в левой — чашу из черепа, наполненную кровью. В верхней левой руке Ваджра-Херука также держит колокол, и символический смысл остальных его атрибутов — двух чаш-черепов, топора и лемеха — таков же, как и у соответствующих орудий Будды-Херуки.

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. На десятый день из южной области твоего мозга явится и предстанет пред тобою пьющий кровь из рода Ратна, благословенный Ратна-Херука. Тело его тёмно-жёлтого цвета; три головы у него, шесть рук и четыре широко расставленные ноги. Правый лик его бел, левый — красен, а средний сияет тёмно-жёлтым цветом. В верхней правой руке у него драгоценный камень, в средней — тантрический посох, в нижней — палица; в верхней левой руке у него колокол, в средней — чаша из черепа, в нижней — трезубец. Его обнимает мать, именуемая Гневной владычицей рода Ратна. Правой рукой она обвивает его шею, а левой подносит к его устам чашу из черепа, наполненную кровью. Не пугайся его, не страшись, не цепеней от ужаса. Распознай в нём форму собственного твоего осознания. Он — твоё избранное божество, так что не бойся. Он не кто иной, как сам благословенный Ратнасамбхава в союзе с матерью, так что проникнись любовью к нему. Как только узнаешь — в тот же миг достигнешь освобождения».

На десятый день перед умершим возгорается ослепительная вспышка золотого драгоценного камня — освобождённая энергия гордыни и высокомерия. Она сокрушает все заслоны, мешающие нам узреть «уравновешивающее знание» и присутствие природы будды во всём, что нас окружает. Ратна-Херука окрашен в цвет тёмного золота, а Гневная владычица рода Ратна — в жёлтый более бледного тона. Это гневные ипостаси Ратнасамбхавы и Мамаки. В правой руке и херука, и дэви держат драгоценный камень, исполняющий желания; в левой у первого — колокол, а у второй — чаша из черепа. Кроме того, херука держит тантрический посох, палицу, чашу из черепа и трезубец.

В раннем буддизме трезубец был символом трёх сокровищ: Будды, учения дхармы и общины (сангхи). Но, вообще говоря, три его зубца могут соответствовать любой из триад, фигурирующих в буддийском учении. В

данном контексте трезубец трактуется, прежде всего, как оружие, уничтожающее три «яда» — страсть, агрессию и заблуждение — одним ударом. Кроме того, он символизирует три кайи, совершенство тела, речи и сознания и власть над течением праны по трём *нади*. Палицей же Ратна-Херука громит, крушит и стирает в порошок все вредоносные силы.

Тантрический посох, *хатванга*, — одна из очень важных эмблем в ваджраяне. Буквально его название переводится как «ножка кровати». Первоначально он представлял собой короткую дубинку, но потом превратился в посох аскета, увенчанный черепом, и наконец, в длинный тонкий скипетр — атрибут многих тантрических божеств. В сечении он восьмиугольный, что трактуется как символ благородного восьмеричного пути Будды. На посох этот насажены три человеческие головы: верхняя — засушенная (символ дхармакайи), средняя — разлагающаяся (символ самбхогакайи), нижняя — только что отрубленная (символ нирманакайи). Под головами помещается сосуд с эликсиром жизни, а под ним — двойная ваджра, символизирующая универсальную просветлённую деятельность. Ещё ниже посох перевязан лентой, два конца которой символизируют махаяну и ваджраяну, неразрывно связанные друг с другом. Венчает хатвангу трезубец, зубцы которого соответствуют трём главным *нади*. Кроме того, весь посох может считаться символом центрального *нади*; в этом случае двойная ваджра, сосуд и три головы соответствуют пяти основным чакрам. Обладание этим посохом означает контроль над тонким телом. Хатванга, зажатая в сгибе левой руки одиночного персонажа, символизирует на изображениях его супругу или супруга. В данном случае — в средней правой руке херуки — этот посох служит символом «искусных средств». В средней левой руке Ратна-Херука держит чашу из черепа — символ мудрости.

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. На одиннадцатый день из западной области твоего мозга явится и предстанет перед тобою пьющий кровь из рода Падма, благословенный Падма-Херука. Тело его тёмно-красного цвета; три головы у него, шесть рук и четыре широко расставленные ноги. Правый лик его бел, левый — синего цвета, а средний сияет тёмно-красным цветом. В верхней правой руке у него лотос, в средней — тантрический посох, в нижней — жезл; в верхней левой руке у него колокол, в средней — наша из черепа, до краев полная кровью, в нижней — барабанчик. Его обнимает мать, именуемая

Гневной владычицей рода Падма. Правой рукой она обвивает его шею, а левой подносит к его устам чашу из черепа, наполненную кровью.

Не пугайся его, не страшись, не цепеней от ужаса. Распознай в нём форму собственного твоего осознания. Он — твоё избранное божество, так что не бойся. Он не кто иной, как сам благословенный Амитабха в союзе с матерью, так что проникнись любовью к нему. Как только узнаешь — в тот же миг достигнешь освобождения».

Амитабха и Пандаравасини в своих гневных ипостасях подобны тёмно-красным лотосам, что пылают огнём могучих энергий страсти, вождения и жадности, преображённых «исследовательским знанием» в сострадание и любовь. В правой руке оба они держат лотос — символ рода Падма; в левой руке херуки — колокол, в левой руке гневной дэви — чаша из черепа. В средней паре рук у Падма-Херуки — тантрический посох и чаша из черепа, как и у Ратна-Херуки. Подразумевается, что все чаши из черепов в руках херук наполнены кровью, но в данном случае особо подчёркивается, что чаша полна кровью до краев. Очевидно, это указание на связь крови с желанием — желанием, которое движет сансарой и вдыхает в неё жизнь. В нижней левой руке Падма-Херука держит за короткую деревянную рукоять маленький барабанчик, гремящий радостным звучанием дхармы. Жезл — это ещё одна разновидность палицы или дубинки. На изображениях божеств бардо этот жезл неизменно увенчан ухмыляющимся черепом; таким образом, это и оружие, и, в то же время, символ смерти и преображения.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

В двенадцатый день, последний день бардо дхарматы, являются херука и гневная владычица рода Карма в сопровождении целого сонма гневных дакини, символизирующих энергичную деятельность нашего изначально пробужденного сознания.

«О дитя пробужденного рода, слушай, не отвлекаясь. На двенадцатый день из северной области твоего мозга явится и предстанет пред тобою пьющий кровь из рода Карма, благословенный Карма-Херука. Тело его тёмно-зелёного цвета; три головы у него, шесть рук и четыре широко расставленные ноги. Правый лик его бел, левый — красен, а средний — благородного тёмно-зелёного цвета. В верхней правой руке у него меч, в

средней — тантрический посох, в нижней—жезл; в верхней левой руке у него колокол, в средней — чаша из черепа, в нижней — лемех. Его обнимает мать, именуемая Гневной владычицей рода Карма. Правой рукой она обвивает его шею, а левой подносит к его устам чашу из черепа, наполненную кровью. Не пугайся его, не страшись, не цепеней от ужаса. Распознай в нём форму собственного твоего осознания. Он — твой избранное божество, так что не бойся. Он не кто иной, как сам благословенный Амогхасиддхи в союзе с матерью, так что проникнись любовью и стремлением к нему. Как только узнаешь — в тот же миг достигнешь освобождения».

Невероятно активная и динамичная энергия рода Карма с присущими ей склонностями к зависти, честолюбию и властолюбию, преобразуется в «знание свершения действия», способное преодолеть любые препятствия и достичь любых целей. В мирной своей ипостаси Амогхасиддха держит двойную ваджру, но этот херука вооружён мечом — другим символом рода Карма, более уместным в числе атрибутов гневного божества. Этим мечом он рассекает все сомнения, преграды и ограничения. С функциями прочих символических предметов в его руках мы уже знакомы. Гневная владычица рода Карма окрашена в светло-зелёный цвет и держит в руках меч и чашу из черепа.

Описание каждого из явлений гневных божеств завершается напоминанием о том, что указание на истинную их природу позволяет без труда распознать их и тем самым достичь освобождения. Так, увидев чучело льва, мы можем испугаться, но как только нам скажут, что лев не настоящий, страх испарится бесследно. Лишь только мы распознаем в том или ином из херук своё избранное божество, весь личный опыт восприятия сияния, обрётённый нами прежде в медитациях, сольется с самосущим сиянием бардо, как дитя, бросившееся в объятия матери: «Являясь себе от себя самого, дабы себя освободить, самоозаряющее самосознание достигает самоосвобождения, и это подобно встрече со старым другом».

Но если наставления эти не будут прочтены или не будут восприняты, то «даже добродетельный человек может отвернуться [от этих видений] и продолжить блуждать в сансаре». И тогда умершему явится целый сонм яростных богинь, гневными возгласами привлекающих его внимание и требующих пробудиться. Они соберутся со всех сторон и заполнят всё пространство вокруг умершего: бежать ему будет некуда. В окружении этих богинь предстанет группа из пяти херук, так что умерший узрит всю гневную мандалу. В некоторых традициях эти видения распределяются между тринадцатым и четырнадцатым днями бардо, то есть видения гневных божеств продолжают в общей сложности семь дней, как и

явления мирных ипостасей.

У многих из этих богинь головы диких птиц и зверей и разноцветные тела, а одеждой им служат обёрнутая вокруг бёдер человеческая кожа или тигровая шкура. Богини эти столь же грандиозны и страшны, как и херуки; они яростно жестикулируют и извиваются в буйном танце. В руках они держат оружие, разнообразные эмблемы и трупы с площадки для кремаций. Они пьют кровь и пожирают сырую человеческую плоть. Поедание столь отвратительной пищи символизирует признание всех без исключения аспектов сансары изначально чистыми и полное преобразование их в акте поглощения. Эмблемы трёх первых групп богинь интерпретируются далее на основе текста «Сотня преклонений».

Во-первых, из восьми областей мозга являются восемь гневных дакини. В «Сотне преклонений» они именуется «матерями» (тиб. Та то), а в «Освобождении посредством слушания» — после явления первых двух из них — называются в совокупности «восьмью гаури». Их имена, как и имена богинь следующей группы, приводятся на санскрите в тибетской транслитерации. В некоторых тибетских ксилографиях вместо «гаури» стоит «кеури», из-за чего в некоторых переводах этих богинь именуют «восьмью кеуримами». В индуизме «Гаури» (буквально — «белая», «яркая» или «золотая») — это обозначение самой мирной ипостаси женского начала, имя прекрасной юной супруги бога Шивы. Но в буддизме это имя стало названием целого класса гневных богинь. Свиту гаури составляют злые духи, неприкасаемые и преступники. Эти восемь богинь сочетают в себе все мыслимые противоречия: красоту — с уродством, чистоту — с нечистотой, наивысшее — с самым низменным, жизнь — со смертью. В них явственно выражена парадоксальная сущность принципа дакини: они используют как орудия освобождения те самые предметы, которые удерживают нас в сансаре.

Восемь гаури соответствуют восьми бодхисаттвам мужского пола из мирной мандалы, олицетворяя изначально чистую природу восьми разновидностей сознания¹. Головы у них человеческие, но лица искажены гневом, распущенные волосы струятся языками пламени, а три глаза выпучены и горят яростью. Они отплясывают победоносный танец на тронах, сложенных из человеческих трупов.

На востоке является гневная богиня Гаури — «Белая». Она символизирует исток сознания. В левой руке у неё чаша из черепа,

¹ Соответствия восьми гаури и восьми пищачей различным разновидностям и областям сознания приводятся по книге Тулку Тхондупа «Просветленная жизнь» (Tulku Thondup. Enlightened Living. Boston, Shambhala, 1990, pp. 134-135, notes 16,17).

наполненная кровью. В правой руке она держит труп младенца, потрясая им, словно палицей. Это означает, что она подчинила себе двойственные мысли сансары. Безжизненное тело — символ первозданного, недвойственного состояния сознания, а труп младенца означает, что сознание всегда пребывало в этом изначальном, «младенческом» состоянии, никогда не погружаясь в мир разделённости на «я» и «другого».

На юге является жёлтая богиня Чаури — «Воровка». Она символизирует умственное сознание, присваивающее и ворующее всё, что попадает в сферу его действия. В тантрах сказано, что мы должны украсть у будд сокровище просветлённости. Чаури преобразует акт воровства, и результатом его становится не страдание, а просветление. Натянутый лук в её руках — это лук мудрости, с тетивы которого устремляется в полёт стрела «искусных средств».

На западе является Прамоха — «Безрассудная страсть», окрашенная в красный цвет страсти. Это волшебница, заманивающая нас в свои сети искусными иллюзиями. Она символизирует загрязнённое сознание, в сфере которого действуют пять «ядов». Она размахивает над головой знаменем из шкуры водяного чудовища. Это водяное чудовище, *макара*, — мифическое существо, с телом крокодила и чертами некоторых других животных. В индуизме он служит эмблемой Камы — бога любовного вожделения, а в буддизме считается символом сансары, которую нередко уподобляют реке или океану. Прамоха вздымает его как знамя победы в знак того, что сансара не отвергнута, а принята такой, как она есть.

На севере является чёрная Встали — «Кровопийца». Это дух, обитающий на кремационных площадках и вселяющийся в мёртвые тела. Встали символизирует сознание тела, или осязания. Она вдыхает жизнь в труп существования, по природе своей пустой, лишённый «я» и невещественный. Ваджра и наполненная кровью чаша из черепа в её руках символизируют неразрушимое и неизменное состояние реальности, ревосходящее двойственность существования и не-существования.

На юго-востоке является оранжевая Пуккаси, символизирующая сознание обоняния. Слово «пуккаса» означает человека, принадлежащего к той или иной из множества групп неприкасаемых, состоявших чаще всего из потомства от смешанных браков между представителями разных каст. В правой руке она держит гроздь внутренностей, а левой запихивает их себе в рот. Пожирание внутренностей означает поглощение «ядов» такими, как они есть, основанное на признании их изначальной чистоты. Поднесение пищи ко рту левой рукой — один из признаков нечистоты в индийской традиции. Таким образом, Пуккаси всем своим обликом и действиями попирает традиционные условности.

На юго-западе является тёмно-зелёная Гхасмари — «Прозорливая», символизирующая сознание вкуса. Она пьёт кровь сансары из наполненной до краев чаши- черепа, которую держит в левой руке. В правой руке она держит ваджру, которой помешивает это питье, чтобы плавающие в нём кости и куски мяса поднялись на поверхность. Кровь, кости и мясо символизируют страсть, агрессию и заблуждение.

На северо-западе является бледно-жёлтая Чандали, символизирующая сознание зрения. «Чандалы» — это низшая и самая презираемая из всех групп неприкасаемых, и в тантрической литературе женщины-чандалы пользуются особым почётом. Чандали отрывает голову у трупа, что означает отказ от ложных воззрений. Поднимая правой рукой сердце — источник жизни, левой рукой она подносит труп ко рту, чтобы пожрать его.

На северо-востоке является тёмно-синяя Шмашани — «Обитательница площадки для кремаций», символизирующая сознание слуха. Она также пожирает труп, разрывая его на части. На сей раз это действие символизирует отказ от опоры на сансарическое существование: Шмашани разрывает узы, связывающие нас с сансарой и заставляющие безостановочно блуждать в круговороте шести миров, по кремационной площадке рождений и смертей.

Вслед за восемью матерями является группа из восьми пищачей¹ женского пола. Первоначально пищачами называли демонических существ — пестротелых и пестролицых пожирателей плоти. У четырёх пищачей, приходящих с основных сторон света, звериные головы, а у остальных четырёх — птичьи. Они соответствуют бодхисаттвам женского пола из мирной мандалы и символизируют естественную чистоту объектов, на которые направлены восемь разновидностей сознания.

На востоке является Симхамукха — «Львиноголовая». Тело её окрашено в такой же тёмно-бордовой или фиолетовый цвет, как и тело центрального херуки, что означает гневность. Симхамукха символизирует сферу объектов истока сознания — сферу реальности дхармадхату. Руки её скрещены на груди. Она держит в зубах труп и потрясает развевающейся гривой, что означает полную власть над сансарой. На юге является Вьягхримукха — «Тигроглавая». Тело её окрашено в красный цвет, руки скрещены на груди и указывают вниз. Она скалит зубы и хмурит брови; пронзительный взор её глаз усмиряет сансару. Она символизирует объекты

¹ Тиб. *phra men ma*, читается как *траменма*. Я не нашла этого термина в словарях, но покойный Кхуну Ринпоче в 1975 году говорил мне, что *пищачи* — это санскритский эквивалент. Кхуну Ринпоче был не только великим йогиним, но и выдающимся ученым-санскритологом.

умственного сознания. На западе является чёрная Шригаламукха — «Шакалоглавая». На санскрите *шригала* означает «шакал», но в тибетском тексте говорится, что у неё голова лисицы. Впрочем, эти животные во многом похожи друг на друга, и оба они питаются падалью с площадок кремаций. Шригаламукха символизирует содержимое замутнённого, загрязнённого сознания. В правой руке она держит нож и рассекает им кишки, сердце и лёгкие, которые находятся в её левой руке. Она пожирает их и слизывает кровь, что означает естественное очищение «ядов».

На севере является тёмно-синяя Шванамукха — «Псоглавая», символизирующая объекты осязания. Тибетское её описание также несколько расходится со смыслом её имени: здесь у этой пишачи волчья голова. Но и в санскритском варианте подразумевался дикий пес-падальщик, недалеко ушедший от своего предка. Шванамукха разрывает труп на части и обеими руками подносит его ко рту. Напряжённый взор её глаз проникает до самых глубин сансары.

На юго-востоке является бледно-жёлтая Гридрамукха — пишачи «с головой стервятника», символизирующая объекты зрения. Она несёт на плече человеческий труп и держит в руке скелет. В «Сотне преклонений» добавляется, что она вырывает внутренности трупа, подсекая тем самым под корень три «яда».

На юго-западе является тёмно-красная Канкамукха — пишачи «с головой цапли», символизирующая объекты обоняния. В тибетском тексте сказано, что у неё голова «птицы с кремационной площадки» — то есть, по-видимому, какой-то хищной птицы наподобие ворона или грифа. Она несёт на плече человеческую кожу в знак того, что принимает сансару как изначально чистое состояние.

На северо-западе является чёрная Какамукха — пишачи «с головой вороны», символизирующая объекты вкуса. В правой руке она держит меч, а в левой — чашу из черепа, наполненную кровью. Она пожирает сердце и лёгкие. Поедание внутренних органов и питье крови символизируют освобождение «ядов».

На северо-востоке является тёмно-синяя Улумукха — пишачи «с головой совы», символизирующая звук, то есть объект слуха. В правой руке она держит ваджру, а в левой меч, и при этом что-то пожирает. В «Сотне преклонений» даётся другое описание: она держит чашу из черепа и железный крюк, которым выкорчевывает ложные сансарические воззрения.

Все перечисленные до этого божества образуют внутреннюю мандалу нашей изначально чистой природы — скандх, чувств и сознания. Эту мандалу защищают четыре дакини, охраняющие внутренние врата. Это

ипостаси вышеописанных четырёх стражниц врат, на сей раз ещё более свирепые и с головами животных. В правой руке каждая из них держит своё отличительное орудие, с помощью которого исполняет свою функцию, а в левой — чашу из черепа, Наполненную кровью, символ разгневанности.

В «Практике дхармы» сказано, что эти четыре дакини затворяют врата к четырём разновидностям перерождения и открывают врата к четырём «нерушимым действиям». В «Сотне преклонений» они интерпретируются как олицетворения четырёх «беспредельных состояний сознания». Они несут дозор у границ мандалы, дабы все аспекты отношений с внешним миром преисполнились сострадания, доброты, радости за других и невозмутимости. Эти альтруистические эмоции — основа духовной жизни; без них невозможно ни свершить четыре «нерушимых действия», ни спастись от перерождения.

У восточных врат стоит белая ипостась Анкуши с головой лошади — Дэви с Крюком¹. В правой руке она держит железный крюк (стрекало погонщика слонов), а в левой — чашу из черепа, наполненную кровью. Она символизирует беспредельное сострадание, вытягивающее живых существ из шести миров сансары. Она вершит духовный труд исцеления страданий и болезней, причинённых пятью «ядами».

У южных врат стоит жёлтая ипостась Паши с головой свиньи — Дэви с Петлей. В правой руке у неё петля, а в левой — чаша, наполненная кровью. Она символизирует беспредельную любовь-доброту, улавливающую и связывающую ложные воззрения, которые мешают живым существам осознать истину. Она вершит труд усиления и приумножения всех просветлённых качеств.

У западных врат стоит красная ипостась Шринхалы с головой льва — Дэви с Цепью. В правой руке у неё железная цепь, а в левой — чаша из черепа, наполненная кровью. Она сковывает «яд» невежества и с беспредельной радостью приветствует пробуждение всех живых существ. Она вершит духовный труд привлечения всего необходимого и подчинения всего вредоносного.

У северных врат стоит зелёная ипостась Ганты с головой змеи — Богиня с Колоколом. В правой руке у неё колокол, а в левой — чаша из черепа, наполненная кровью. Она символизирует беспредельную

¹ В некоторых версиях ее называют «тигроглавой», и этот вариант мы использовали в своем переводе «Тибетской книги мертвых». Но в большинстве ксилографии говорится, что у этой стражницы голова лошади. В тибетском языке эти варианты — *rita gdong* и *stag gdong* легко спутать как на письме, так и в устной речи.

невозмутимость и непредвзятое отношение ко всем живым существам. Она громко звонит в колокол, чтобы подавить все мысли, рождённые пятью «ядами». Сострадательным действием разрушения она высвобождает заточенную энергию «ядов».

Вслед за этими стражницами является свита, занимающая внешний круг мандалы, — двадцать восемь владычиц, или йогини. Они символизируют разнообразные аспекты наших качеств, способностей и действий, в обыденном состоянии исходящие из пяти ядов, но ныне возникающие как спонтанные проявления пробужденной энергии. Этот всеохватный взрыв гневного сострадания озаряет всё наше существо и проникает в каждую его частицу. Двадцать восемь йогини «спонтанно возникают из творческой энергии самосущих образов гневных херук».

В отличие от предыдущих групп богинь, эти йогини названы в тексте только тибетскими именами, однако их достаточно уверенно можно соотнести с санскритскими аналогами¹. Почти все они фигурируют в составе схожих групп, перечисляемых в главных буддийских тантрах, и большинство из них также присутствуют в числе шестидесяти четырёх йогини индуистской традиции, чьи храмы были культовыми центрами тантризма². Некоторые из них — супруги главных индуистских богов, и любопытно то, что эти богини, больше известные под другими, самостоятельными именами, здесь обозначаются только женской формой имени соответствующего бога. Таким образом, эти йогини связаны с преданиями, в которых богиня выступает как активное проявление принципа, представленного мужским божеством, причём действия её непременно обращены против воплощения зла в том или ином виде. Самые известные из таких богинь — «семь матерей», которые, среди прочих, упоминаются и в «Гухьясамаджа-тантре» и шесть из которых фигурируют в числе йогини гневной мандалы. В индуизме они именуются шакти, т. е. «силой», или «энергией», своих супругов. В буддизме этот термин обычно не употребляется, но отлично согласуется с функциями

¹ Список двадцати восьми йогини в «Гухьягарбха-тантре» не во всем согласуется с перечнем, приведенным здесь. В нем имена также даются только на тибетском; половина имен совпадает, еще несколько йогини фигурируют, очевидно, под альтернативными именами, но точно установить соответствия остальных имен не представляется возможным. Гьюрме Дордже в своем переводе приводит санскритские имена двадцати восьми йогини, извлеченные из их мантр, а в комментарии называет их супругами различных индуистских богов. Но многие из этих отождествлений кажутся спорными и не согласуются с индуистскими источниками, поэтому здесь я их не привожу.

² См.: Х.Ч. Дас. «Тантризм: Культ йогини» (H. C. Das. *Tantricism: A Study of the Yogini Cult*. New Dehli, Sterling, 1981).

дакини в данном контексте.

С точки зрения буддизма, вера в какое бы то ни было божество, существующее вне нас и обладающее над нами властью, — это самообман и заблуждение. Поклонение богам — не что иное, как духовный материализм, то есть стремление извлечь какую-то выгоду из религиозной практики, а не постичь природу сознания. Но как только мы осознаем свою пустотную природу и пустотную сущность богов, воплощённые в них принципы и силы преображаются в орудия дхармы. Таким образом в традицию ваджраяны вошли не только эти йогини, но и многие другие божества ортодоксального индуизма, равно как и менее известные локальные индийские и тибетские божества.

Некоторые из двадцати восьми йогини держат различные эмблемы (ваджру, колесо, лотос, сосуд), символизирующие их просветлённые качества. У других в руках оружие (палицы, копья, бритвы), которым они уничтожают яды и рассекают пелену, туманящую восприятие. Некоторые пьют кровь и пожирают сырую плоть, что означает непредвзятое всеприятие и преображение «ядов». Головы диких зверей символизируют полный контроль над стихийной энергией, бесстрашие и силу, ничем не ограниченную и не ведающую сомнений. Головы хищных птиц означают, что своими идеально зоркими глазами эти йогини замечают малейшие препятствия и дурные наклонности и тотчас их уничтожают. Все эти двадцать восемь богинь приглашают нас вкусить весь опыт жизни без ограничений, но с полным осознанием.

Являются они из четырёх областей нашего мозга. В «Сотне преклонений» эти четыре группы йогини соотносятся с четырьмя видами просветлённых действий. Каждая йогини, согласно этому описанию, держит, помимо перечисленных ниже эмблем, отличительный атрибут своего рода — ваджру, драгоценный камень, лотос или двойную ваджру. Кроме того, приведённая здесь цветовая схема несколько отличается от той, что даётся в «Освобождении посредством слушания»: одна половина тела каждой йогини окрашена в тот цвет, что указан далее, а другая — в цвет соответствующей стороны света (у восточных йогини — в белый, у южных — в жёлтый, у западных — в красный, а у северных — в зелёный; см. илл. 6). На изображениях бардо встречаются обе эти схемы; кроме того, четыре группы могут быть окрашены только в четыре основных цвета — белый, жёлтый, красный и зелёный (см. илл. 4 и 7).

Прежде всего являются шесть восточных йогини, вершащие просветлённое действие умиротворения. Первой возникает Ракшаси («Демоница»), окрашенная в тёмно-бордовый цвет и имеющая голову яка. В руках у неё либо ваджра, либо чаша из черепа. Она воплощает собой кровожадную жестокость и насилие, преображённые в неразрушимое

пробужденное сознание.

Затем является оранжевая Брахми, или Брахмани («Супруга Брахмы»), символизирующая универсальную силу творения. Она более известна под именем Сарасвати — богини мудрости, искусства и речи. У неё голова змеи, а в руках у неё лотос, эмблема Брахмы, означающая творчество и рождение. Змея властвует над водами бытия, из которых поднимается лотос. В буддизме Брахма превозносится как обладатель божественных способностей к речи, и связь лотоса с речью не случайна, ибо этот цветок служит эмблемой Амиитабхи, олицетворяющего речь будд.

Махадеви («Великая богиня») окрашена в тёмно-зелёный цвет и имеет голову леопарда. Все крупные кошачьи символизируют бесстрашие и свирепость, леопард же особенно тесно ассоциируется с женской энергией. Махадеви — супруга Шивы Махадевы, Великого бога, космического принципа растворения и поглощения. В руках у неё трезубец — одна из отличительных эмблем Шивы, символизирующая силу йоги и власть над тремя *нади*. Этим орудием она пронзает три «яда» — страсть, агрессию и заблуждение.

Следующую йогини можно отождествить с Вайшнави («Супругой Вишну»), олицетворяющего вездесущую силу сохранения). В тексте она фигурирует под другим именем, но тождество её с Вайшнави достаточно очевидно. Смысл её тибетского имени не вполне ясен: это слово означает либо «жадность», либо «желание», и может быть истолковано как жажда существования, лежащая в основе принципа сохранения¹. У неё голова мангуста — животного, которое на изображениях часто сопровождает бога богатства и изрыгает драгоценные камни. Поэтому не исключено, что эта йогини — богиня благосостояния и процветания, широко известная под именем Лакшми. Тело её окрашено в синий цвет — цвет Вишну, а в руках у неё колесо или диск — чудесное оружие того же бога. Острым, как нож, краем оно врезается в гущу врагов и рассекает их на части. В мирном варианте этот диск становится символом дхармы — учения Будды, распространяющегося во всех направлениях. Следующая йогини, Каумари

¹ В нашем переводе «Тибетской книги мертвых» мы использовали для этой йогини вариант имени Лобха, но в том, насколько правомерно отождествлять ее с Вайшнави, Тругпа Ринпоче сомневался. Ее тибетское имя *gtogs 'dod* — необычное слово, которое он перевел как «жадность». Эванс-Венц называет ее Богиней любознательности — очевидно, от варианта тибетского написания *nogs 'dod*. В «Гухьясамаджа-тантре» она названа *'jug sred me* (Вайшнави), а в комментарии — *rtogs 'dod*. Лауф в «Тайных учениях» упоминает ее под именем Вайшнави (Detlef Ingo Lauf, *Secret Doctrines of the Tibetan Books of the Dead*. Boulder, Shambhala, 1977, p. 151), но какой текст послужил ему основой для этого отождествления, неизвестно.

(«Дева»), — супруга Кумары («Юного»), сына Шивы, великого воина, родившегося для того, чтобы сразиться с могущественным демоном. Каумари окрашена в красный цвет и имеет голову гиены. Её атрибут — дротик, оружие Кумары, неизменно поражающее цель и возвращающееся в руку владельца. Этот дротик символизирует проникновение сквозь завесу ложных воззрений силой сосредоточенного прозрения.

Индрани (или Айндри), супруга Индры, могучего царя богов. Она окрашена в белый цвет и имеет голову бурого медведя. Сообща Индра и Индрани правят миром богов, обитатели которого обладают колоссальной мощью, способны исполнять любые желания и тешатся иллюзией бессмертия. Индрани рассеивает эту иллюзию: в руках у неё связка кишок — символ бренности всего сущего.

В южной части мандалы являются шесть йогини, вершащие действие обогащения. Богиня по имени Ваджра — «Алмазная» — олицетворяет собой то же, что и сама ваджра. У неё голова свиньи, символизирующая преобразование невежества и заблуждения в сверкающую и нерушимую пробужденность. Ваджра окрашена в жёлтый цвет и держит в руках нож традиционной формы, то есть необычайно острое изогнутое лезвие. Этим лезвием она «сбривает» всякую грязь, оскверняющую лик нашей истинной природы.

Шанти («Мир») окрашена в красный цвет и держит в руках сосуд. У неё голова водяного чудовища, означающая, что эта богиня окончательно преодолела бурный океан сансары и преобразила его в безмятежность. Сосуд её наполнен водой жизни, дарующей здоровье и долголетие.

Амрита («Напиток бессмертия») олицетворяет самое драгоценное сокровище богов. «Амрита» в своём истинном смысле — это субстанция мудрости и знания, дарующая духовную жизнь. У этой богини голова скорпиона — самой ядовитой и опасной твари; это означает, что она преобразует смерть в жизнь. Тело её окрашено в красный цвет. В руках она держит лотос, символизирующий жизнь и преобразование.

Чандра («Луна») — это женская форма лунного бога. В индийской традиции луна персонифицируется в мужском божестве и символизирует нектар блаженства. У этой йогини голова ястреба или сокола — зоркой хищной птицы, камнем бросающейся на добычу; таким образом, она мгновенно замечает и уничтожает всякое зло. Она окрашена в белый цвет луны и держит в руках ваджру — симиол неразрушимого пробужденного сознания.

Далее следует Данда — «Несущая палицу». В индуистской иконографии палица или жезл ассоциируются, в первую очередь, с Ямой — богом смерти, так что в этом контексте Данду можно трактовать как

олицетворение жезла правосудия Ямы. У неё голова шакала или лисицы — животных, питающихся падалью с площадок для кремаций. Она окрашена в тёмно-зелёный цвет и потрясает палицей.

Группу южных богинь замыкает ещё одна Ракшаси («Демоница»), окрашенная в тёмно-жёлтый цвет, с головой тигра. В руках она держит чашу из черепа, наполненную кровью, — символ преобразования её кровожадной демонической сущности.

В западной части мандалы являются шесть йогини, вершащих действие привлечения. Первой возникает Бхаксини — «Пожирательница». Она окрашена в тёмно-зелёный цвет и держит в руках палицу. У неё голова стервятника — птицы, питающейся падалью и реющей над полями сражений в ожидании поживы. Оглушая своей палицей силы зла, Бхаксини затем пожирает их.

Рати — «Наслаждение» — в индуистской традиции считается супругой Камы, бога любви. Она окрашена в красный цвет страсти и имеет голову лошади. Лошадь символизирует жизненную силу и также связана со страстью, поскольку гневный конеглавый бог Хаягрива — это ипостась Амитабхи. Рати держит туловище трупа, которое символизирует преобразование обыденного существования, основанного на желании, в опыт великого блаженства, приходящий с осознанием пустоты.

Следующей является Махабала — «Обладательница великой силы». Она окрашена в белый цвет и имеет голову гаруды — самой могучей из птиц. В руках у неё палица или жезл — оружие в борьбе против злых сил.

Третья Ракшаси («Демоница») окрашена в красный цвет и имеет песью голову. Собаки как пожиратели падали считались нечистыми животными, разносящими грязь и заразу. Эта Ракшаси держит в одной руке ваджру — символ неосквернимой чистоты, а в другой — нож, очищающий от всякой скверны.

Кама — «Вождеделение» — это женская форма одноимённого бога любви. Она окрашена в красный цвет, как и Рати, и имеет голову удода — изящной птички с красивым хохолком, которая ассоциируется с весной и пробуждением желания. Кама изображается стреляющей из лука. Лук — стандартная эмблема Камы, как и его западного двойника Купидона. Он поражает стрелами любви сердца всех живых существ. В буддизме лук символизирует мудрость и пустоту, а стрела — «искусные средства» и сострадание. Здесь в едином образе сочетались две традиции: Кама — это прекрасный символ преобразования страсти в сострадание.

Васуракша — «Защитница богатства» — окрашена в тёмно-зелёный цвет и имеет голову оленя. Олень олицетворяет кротость и доброту, а в

раннем буддизме он служил символом дхармы, потому что олени, по преданию, слушали первую проповедь Будды. Васуракша — либо богиня-хранительница, либо супруга Куберы, бога богатства. В руках у неё сосуд, полный несметных сокровищ.

В северной части мандалы являются шесть йогини, вершащих действие разрушения. Первой приходит Вайяви — супруга Вайю, бога ветра. Она окрашена в синий цвет и имеет голову волка. В руках у неё знамя, развевающееся на ветру, — символ праны, жизненной силы. Вайяви — это энергия, управляющая рождением и течением жизни.

Нари («Женщина») олицетворяет женственность. Она окрашена в красный цвет и имеет голову горного козла. В руках у неё острый кол — оружие против злых сил.

Варахи («Свинья») — супруга бога Варахи («Веоря»), одной из десяти аватар Вишну. Она окрашена в чёрный цвет и имеет голову свиньи, символизирующую преобразование невежества. В руках у неё связка клыков, которой она крепко удерживает сознание живых существ в мире просветлённости.

Затем является вторая Ваджра («Алмазная») — с головой ворона или вороны. Она окрашена в красный цвет и потрясает трупом ребёнка — символом того, что наше чувство «я» заново рождается каждый миг и в тот же миг освобождается и достигает просветления.

Маханаса («Обладательница большого носа») имеет голову слона¹. Слоновья голова символизирует укрощение великой силы сознания. Маханаса окрашена в тёмно-зелёный цвет. В руках у неё труп взрослого человека. Она пьёт его кровь, что означает освобождение полностью сформировавшегося «эго».

Последней является Варуни — супруга Варуны, бога воды. Она окрашена в синий цвет и имеет голову змеи. В руках у неё петля, свитая из змей. Змееподобные божества всегда ассоциировались с водой: это властители рек, океанов и дождей и защитники природной среды. Змеиной петлей Варуни улавливает и связывает силы «ядов».

Вслед за двадцатью четырьмя йогини четырёх сторон света приходят последние четыре йогини, охраняющие внешние врата мандалы и несущие обычные эмблемы стражниц. У восточных врат является Белая Ваджра с

¹ В своем переводе «Тибетской книги мертвых» мы назвали ее «Махахастини» — «Великой слонихой», но вариант «Маханаса» (буквальный перевод тибетского имени), упомянутый в числе этих дакини в «Чакрасамвара-тантре», представляется более точным. В «Гухьягарбха-тантре» Гьюрме Дордже приводит ее санскритское имя Бхуджана, также означающее «слониха».

головой кукушки и железным крюком. У южных врат является Жёлтая Ваджра с головой козла и петлей. У западных врат является Красная Ваджра с головой льва и железной цепью. У северных врат является Зелёная Ваджра с головой змеи и колоколом. Они защищают внешние границы бардо дхарматы — состояния, в котором мы воспринимаем реальность непосредственно и прямо, лицом к лицу. Верша четыре просветлённых действия, эти стражницы освобождают нас от уз иллюзии и преграждают пути к четырём разновидностям перерождения, дабы умерший освободился ещё в бардо дхарматы и не был ввергнут в бардо становления.

В некоторых традициях к бардо дхарматы добавляются ещё два этапа. В «Освобождение посредством слушания» они не входят, но иногда присутствуют на изображениях бардо (см. илл. 4, внизу в центре). Из пупка являются пять дакини пяти родов. Они изображаются танцующими, как видьядхары, и обнажёнными; в руках у них кривые ножи и чаши из черепов, наполненные кровью. Возникая из чакры пупка — обиталища Ратнасамбхавы, они символизируют просветлённые качества пяти родов. И, наконец, из тайного места является великий гневный херука Ваджракила (или Ваджракилайя), олицетворяющий деятельность всех будд. Это одно из самых могущественных божеств в традиции ньингма — бог, преодолевающий все препятствия на пути к духовной практике. Тело его окрашено в тёмно-синий цвет, а тело его супруги, покоящейся в его объятиях, — в синий более светлого тона. Обликом он схож с другими херуками. В верхней правой руке он держит ваджру о девяти зубцах, а из верхней левой руки извергает пламя. В нижней правой руке он держит ваджру о пяти зубцах, а в нижней левой — тантрический посох. Средней парой рук он обнимает свою супругу и держит килу, от которой и получил своё имя. Кила — это трёхгранный клинок, первоначально — гвоздь или кол, но в своей традиционной форме больше похожий на кинжал. Этим оружием Ваджракила пронзает одновременно страсть, агрессию и заблуждение.

* * *

Все видения, предстающие перед умершим в бардо дхарматы, — это спонтанные, естественные проявления нашего пробужденного сознания, то есть пустоты и лучезарности, неразрывно слитых воедино. Как поясняется в тексте трактата, перед нами является наше осознание: посредством своей самоозаряющей силы оно является себе от себя самого, дабы распознать себя и достичь самоосвобождения. Наша привязанность к сансаре есть не что иное, как отказ от распознавания реальности — отказ, в котором мы постоянно упорствуем. Бардо дхарматы — это благоприятнейшая возможность освободиться, ибо реальность в ней предстаёт перед нами

ясной и незамутненной. Освобождение — это всего лишь видение вещей такими, как они есть. Узрев сущность осознания во всём, что нас окружает, мы в тот же миг освободимся от всех иллюзий и заблуждений сансары. «Как только узнаешь — в тот же миг достигнешь освобождения».

Но если узнавание не свершится, то под влиянием смятения и страха мы примем эти сияющие порождения собственного нашего сознания за демонов. Отдаляясь всё дальше и дальше от изначального недвойственного осознания сущности бытия, мы всё острее ощущаем свою обособленность и уязвимость, а формы видений кажутся нам всё более и более реальными и внешними по отношению к нам.

«О дитя пробужденного рода, дхармакайя восстает из аспекта пустоты в образах мирных божеств. Распознай её. Самбхогакайя восстает из аспекта ясности в образах гневных божеств, так что распознай её. Когда пятьдесят восемь божеств, пьющих кровь, явятся из твоего мозга и предстанут перед тобой, то если поймёшь ты, что все они — сияние от внутреннего блеска твоего сознания, то немедленно пробудишься неразрывно слитым с образами божеств, пьющих кровь. О дитя пробужденного рода, если же ты не распознаешь их, то поддашься страху и побежишь от них прочь, и тем вернёшься к страданиям ещё более тяжким. Если не распознаешь божеств, пьющих кровь, они предстанут перед тобою владыками смерти и повергнут тебя в страх. Ты оцепенеешь от ужаса и потеряешь сознание. Видения твои обратятся в демонов, и ты продолжишь блуждать в сансаре».

Все гневные божества превратятся в свирепые ипостаси Ямы, Владыки смерти, именуемого также Царём дхармы, а все мирные божества — в ипостаси Махакалы, могущественного защитника дхармы. Начиная с этого момента, мы не можем более воспринимать образы своих видений как пробужденных существ: все они теперь представляются нам злыми и грозными демонами. Нам кажется, будто они хотят причинить нам боль или даже убить нас. Мы начинаем кристаллизовать пространство: мы уплотняем проявления своего сознания и превращаем их в проекции, а затем убеждаем себя в их реальности и полностью поддаемся этому самообману. Так совершается переход из бардо дхарматы в бардо существования.

«О дитя пробужденного рода, когда явятся видения такого свойства, не пугайся. Ты сейчас обладаешь ментальным телом кармических

отпечатков, так что если даже тебя убьют и разрежут на части, ты не умрёшь. В действительности ты — естественная форма пустоты, так что никто не может причинить тебе вреда и бояться тебе нечего. И сами владыки смерти — не что иное, как порождения изначального внутреннего сияния твоего сознания: они неведущи. Пустота не может причинить вреда пустоте. Знай, что и мирных, и гневных божеств, и херук, пьющих кровь, и обладателей звериных и птичьих голов, и радужных огней, и устрашающих обликов владыки смерти в реальности, вне твоего сознания, не существует: все они — порождения изначальной творческой энергии твоего сознания. Если ты поймёшь это, весь твой страх освободится и войдёт в естественное своё состояние, и, достигнув неразрывного слияния, ты пробудишься».

Эти наставления ещё раз напоминают нам о том, что все устрашающие видения суть облики нашего избранного божества, нашей пробужденной природы. Молитвенное чаяние этого этапа гораздо длиннее, чем молитвы предшествующих дней. Оно обращено, в первую очередь, к Авалокитешваре, Владыке великого сострадания (см. илл. 8). Шесть слогов его мантры — ОМ МА НИ ПАД МЕ ХУМ — соотносятся с шестью мирами существования. Их визуализируют крашенными в цвета будд этих шести миров, которые суть живые образы сострадания, принимающего в каждом из миров свою особую форму, — будд, которые уже являлись умершему в период мирных видений. Белый слог **ОМ** представляет мир богов; зелёный слог **МА** — мир завистливых богов; жёлтый слог **НИ** — мир людей; синий слог **ПАД** (в тибетском произношении — пе) — мир животных; красный слог **МЕ** — мир голодных духов, а чёрный слог **ХУМ** — адский мир. Медитируя на эту мантру, мы можем пробудить в себе силу сострадания и направить её на все живые существа, в то же самое время преобразив «яды», ведущие к перерождению в шести мирах. Истинная сущность всего, что мы видим, — наше избранное божество; и точно так же истинная сущность всего, что мы слышим, — священная вибрация мантры. И оглушительный грохот космического грома, и яростные, грозные крики демонов в бардо превращаются в освободительный звук шести слогов, преображающий наше восприятие и помогающий распознать истинную сущность видений.

Пока я блуждаю в сансаре, пробиваясь сквозь кармические отпечатки, оставившие глубокий след,

Пусть на сияющем пути отказа от проекций страха и ужаса
Ступают предо мною благословенные, мирные и гневные,
А позади меня — гневные владычицы пространства;
Пусть приведут меня к состоянию совершенного пробуждения.
Я расстался с возлюбленными друзьями, я блуждаю в одиночестве,
И ныне, когда являются пустые образы самопроявления,
Пусть будды ниспошлют силу своего сострадания,
Дабы не явились страхи и ужасы барда.
Когда воссияют пять чистых светов знания,
Да узнаю я себя, не утраившись.
Когда явятся образы мирных и гневных,
Да узнаю я бардо суверенностью бесстрашия.
Когда я буду страдать под действием дурной кармы,
Да избавит меня избранное моё божество от всех страданий.
Когда естественный звук дхарматы взревет тысячью громов,
Да обратятся все они в звук шести слогов.
Когда я буду следовать своей карме, не находя убежища,
Да станет моим убежищем Владыка великого сострадания.
Когда я буду страдать от последствий кармических отпечатков,
Да воссияет самадхи блаженства и сияния.
Да не восстанут против меня пять элементов,
Да узрю я царства пяти будд.

Этот раздел текста завершается очередным указанием на необходимость прижизненной практики и на огромную пользу, которую приносит уже одно только знакомство с этим учением. Большинство людей, независимо от того, привыкли они медитировать или нет, в момент смерти поддаются страху и смятению и нуждаются в это время в наставлениях. Затем те, кто при жизни практиковали дхарму, постигли природу сознания и достигли устойчивости в этом понимании, при явлении сияния смерти обретут великую силу и освободятся. Те же, кто овладели божественной йогой, обретут великую силу при явлениях мирных и гневных божеств, узнают их и освободятся.

Трактат этот называется «Великим освобождением посредством слушания» по той причине, что для освобождения достаточно просто услышать его. Сила этого учения столь велика, что, внимая ему, освободятся даже те, кто совершил пять тягчайших грехов. Указывая, как распознать пробужденную сущность видений, оно устраняет все препятствия, обычно отделяющие нас от узнавания, и при любых обстоятельствах проникает в самое средоточие нашей истинной сущности. Как сказано в заключительной фразе этого раздела, «оно есть квинтэссенция всей дхармы».

В бардо нас не сковывают ограничения физического тела, а разум наш, как утверждается в тексте, становится там в девять раз яснее обычного. Поэтому даже тот, кто услышал это учение лишь однажды и ничего при этом не понял, в бардо сможет вспомнить его целиком, слово в слово, и мгновенно проникнуть в его истинный смысл. «Посему следует проповедовать его всем живущим, читать его у постели каждого больного и над телом каждого умершего; следует распространять его везде и повсюду».

Но в данном случае всё зависит от силы кармических связей и адхитханы. Если когда-либо в прошлом мы не сделали шага навстречу этому учению и не установили с ним связь, то возможности услышать или прочесть его нам не представится. Но постепенно, в течение ряда жизней, понимание и восприимчивость возрастают, и в конце концов одного слова может оказаться достаточно, чтобы пробудить в нас врождённое знание. Не следует забывать, что мы не только творим для себя дурную карму, но и вершим в каждой жизни множество добрых дел, сея бессчётные семена благих возможностей.

«Встретиться с этим [наставлением] — великое счастье. Всем, кроме тех, кто рассеял покровы заблуждений и развил в себе добродетели, встретиться с ним нелегко. Даже встретившись с ним, воспринять его трудно. Слушающему его достаточно лишь отнестись к нему без недоверия — и освобождение будет достигнуто. Посему его следует лежать как величайшую драгоценность. Оно есть квинтэссенция всей дхармы».

У ВРАТ ЧРЕВА

Потеряв сознание от ужаса, внушённого видениями гневных божеств, умерший пробуждается к существованию в новом качестве — как обитатель бардо, обладающий тонким ментальным телом. Этот новый период называется, соответственно, бардо существования или бардо становления. Он продолжается до тех пор, пока умерший не перейдёт в следующую жизнь — путём зачатия или спонтанного рождения. Это и есть бардо в изначальном смысле слова, то есть переходный период между смертью и перерождением. Его называют бардо существования по той причине, что здесь сознание силой желания и присвоения порождает чувство «я» и «другого», ощущение тела и внешнего мира. Существование в буддизме подразумевает двойственность и отмечено тремя качествами: непостоянством, страданием и отсутствием «я».

Бардо существования соответствует посмертному состоянию в том виде, в каком его представляют себе большинство обычных людей. В этот период подводятся итоги прожитой нами жизни и определяется наша дальнейшая судьба. Здесь господствует закон кармы: последствия наших мыслей, слов и поступков обретают форму у нас на глазах. Состояние это характеризуется крайней изменчивостью и неустойчивостью, и его описывают как исполненное ужаса и страданий. По мере того как выходят на поверхность последствия наших прошлых деяний, подобные являющимся нам во сне искажённым воспоминаниям о событиях минувшего дня, восприятие окружающего мира постоянно меняется. В тексте сказано: «Эти страдания ты претерпеваешь из-за собственной своей кармы, и никого иного в этом винить нельзя».

Наставления к этому этапу — «чёткие и ясные напоминания о бардо существования» — следует читать над умершим вслух начиная с десятого дня после смерти. Различные промежутки времени, упоминаемые в этом разделе, не всегда согласуются друг с другом, но следует иметь в виду, что наши обыденные представления о времени здесь неприменимы и всё, что происходит в этом бардо, всецело определяется духовным состоянием и кармой умершего. Сказано, что обычно это бардо продолжается двадцать один день, но продолжительность его может варьироваться в пределах от одной до семи недель. Согласно другим комментаторам, изредка она может достигать нескольких месяцев или даже лет. При этом через каждые семь дней умерший вновь проходит через опыт смерти и видения бардо дхарматы, протекающие теперь очень быстро, и опять пробуждается в бардо существования.

Всё это можно сопоставить с нашей нынешней жизнью, где в

различных временных масштабах постоянно повторяются серии растворения, погружения в пространство бесчисленных возможностей и нового возникновения. Когда мы засыпаем, бодрствующее сознание растворяется, и несколько часов мы проводим, условно говоря, в бессознательном состоянии, после чего возвращаемся к состоянию бодрствования. На протяжении этого периода «бессознательности» возникают, растворяются и снова возникают сновидения. Во время бодрствования доминирующее настроение угасает, сменяясь сперва «просветом» неопределённости, а затем — другой эмоцией. Кроме того, постоянно рождаются и исчезают мимолётные мысли и ощущения; различные состояния сознания рождаются, делятся, умирают, уступают место мгновениям открытости и рождаются вновь. Если приучить себя видеть во всём этом процессе игру иллюзии, то и в бардо существования нам легче будет избавиться от стремления схватиться за шанс перерождения.

При вступлении в бардо существования, как только сознание вновь возникает из состояния сияния, мы переживаем три кратких видения света в обратном порядке: сначала сознание заполняется чёрным цветом, затем — красным, а затем — белым. Вслед за этим в потоке сознания снова «включаются» восемьдесят инстинктов заблуждения, страсти и агрессии. В то же время возникают тонкие формы элементов: из пространства является энергия воздуха, из воздуха — огонь, из огня — вода, а из воды — земля. С восстановлением этих тонких феноменов образуется ментальное тело бардо, характер которого определяется кармическими отпечатками, или склонностями, хранящимися в «источнике сознания». Возникающее таким образом существо именуется гандхарвой; это особая разновидность голодного духа. В действительности мы ещё не вошли ни в один из шести миров, но тот, кто задержится в этом состоянии слишком долго, не избрав нового перерождения, может стать настоящим голодным духом. Гандхарв называют «пожирателями запахов», ибо они питаются запахами пищи. Но черпать запахи они могут только от той пищи, что принесена им в жертву, поэтому без жертвований они так же страдают от голода, как страдал бы человек из плоти и крови. В «Освобождении посредством слушания» приводится традиционный стих с описанием гандхарвы:

Обладающий физической формой прошлых и будущих существований¹,

¹ Эту строку можно перевести и истолковать по-разному; я перевожу ее в соответствии с комментарием, следующим далее в тексте трактата. Другую традиционную интерпретацию см. в книге Лати и Хопкинса «Смерть,

*Наделённый всеми чувствами, движущийся беспрепятственно,
Владеющий чудесными способностями, дарованными кармой,
Зримый чистым божественным оком и теми, кто сходен с ним по
природе.*

Кармические отпечатки, образующие тело этого бардо, — это впечатления, сохранившиеся в «источнике сознания» и формирующие определённые схемы наклонностей, которые влекут нас к тем или иным качествам, образу жизни, окружающей среде и т. д. Поначалу воспоминания о прошедшей жизни остаются очень яркими, и склонности, которые преобладали в ней, доминируют по-прежнему, так что нам кажется, будто мы всё ещё не расстались со своим старым телом. Но постепенно связи распадаются, и на первый план выходят тенденции, влекущие нас к новому перерождению. Тогда нам начинает казаться, что мы уже вселились в тело своей будущей жизни. Под «физической формой», упомянутой в стихе, следует понимать именно тела прошлой и будущей жизни, а не тело бардо. Тело, которым мы обладаем в бардо, — это ментальное, невещественное тело, но нам оно кажется абсолютно реальным, так что страх боли и смерти не покидает нас.

И всё же эта форма существенно отличается от тел, в которых мы прожили предшествующую жизнь и проживём следующую. Она совершенна в том смысле, в каком совершенны идеальные тела людей «золотого века». Она сияет собственным светом. Будучи нематериальной, она не оставляет следов, не отбрасывает тени и не отражается в зеркалах. Она не страдает никакими физическими и психическими недостатками, никакими дефектами чувственного восприятия. Разум его «в девять раз яснее обычного» (это образное выражение, означающее «абсолютно ясен»). В этом теле мы обладаем такими сверхъестественными способностями, как ясновидение, способность проходить сквозь твёрдые предметы и немедленно попадать в любое место, только лишь подумав о нём. Запретными остаются только два места: чрево нашей будущей матери — ибо, войдя в него, мы тотчас вступили бы в следующую сансарическую жизнь, и «обиталище ваджры» (то есть место, где Будда восседал в медитации и достиг пробуждения), символизирующее просветление, — ибо, войдя в него, мы тотчас вступили бы в нирвану. Сверхъестественные способности, присущие нам в этом теле, считаются всего-навсего временными плодами кармы, а не подлинными духовными достижениями,

промежуточное состояние и возрождение в тибетском буддизме» (Lati Rinbochay and Jeffrey Hopkins. *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*. London, Rider, 1979, p. 55).

обретёнными в медитации. Нас предупреждают об этом и советуют не отвлекаться на них, но в то же время они полезны, так как помогают слушать наставления и следовать им.

Один из духовных даров, которые мы обретаем на высоких ступенях медитации, — это чистое «божественное око», способное воспринимать живых существ во всех шести мирах и в бардо. С помощью этого ока искусные наставники способны видеть умершего и общаться с ним, правда, лишь при условии, что сосредоточатся на этом и будут пребывать в медитации, не отвлекаясь. Из текста трактата явствует, что эта способность отличается от того сверхъестественного зрения, посредством которого видят друг друга существа в бардо, обладающие схожими качествами, — существа, которым предстоит переродиться в одном и том же мире. Все эти необычные способности — признаки того, что мы умерли и блуждаем в бардо существования. Они подробно описываются в тексте, чтобы умерший распознал их и понял, что с ним происходит.

Вначале умерший не осознаёт, что он умер. Он думает, что попрежнему находится в своём старом теле, и не понимает, почему друзья и родственники его не замечают. Он изо всех сил пытается привлечь к себе их внимание и мечется в недоумении и отчаянии. Страдания его «подобны мукам рыбы, бьющейся на горячем песке». При этом все эмоции переживаются как необыкновенно острые физические ощущения:

«О дитя пробужденного рода, неуёмный ветер кармы уносит твоё сознание, лишённое опоры; сдоено перышко, подхваченное могучим вихрем, оно мчится верхом на коне праны, не зная покоя... Повсюду будет серая дымка, подобная бледному свету осеннего утра, — ни день, ни ночь... Яростный ураган кармы, устрашающий и невыносимый, подгоняет тебя, толкая в спину. Не бойся его: это иллюзия, порождённая твоим замешательством. Пред тобою непроглядная тьма, устрашающая и невыносимая, ледящая твою кровь криками «Бей! Убивай!». Не бойся её. Те, кто сотворил много зла, увидят порождённые своей кармой сонмы плотоядных демонов, потрясающих оружием и выпускающих боевые кличи, кричащих: «Бей! Убивай!». Тебе покажется, что лютые дикие звери и воинства гонятся за тобою, и ты бежишь от них сквозь снег и дождь, бурю и мрак. Ты услышишь звуки горных обвалов и наводнений, лесных пожаров и свирепых ветров. В ужасе ты ринешься прочь, но путь тебе преградят три пропасти — белая, красная и чёрная. Они глубоки и ужасны, и ты поймёшь, что сейчас низвергнешься в них. О дитя пробужденного рода, знай, что это вовсе не пропасти, а агрессия, страсть и заблуждение. Распознай, что ты находишься в бардо существования и воззови по имени к Владыке Великого Сострадания».

В предыдущем бардо наша истинная сущность являлась нам в своём изначальном состоянии чистоты как самопроявляющиеся формы божеств. Теперь же перед нами предстаёт наша сансарическая природа в образах демонических призраков, порождаемых кармой. Возрождённые элементы проявляются в устрашающих формах — «восставая против нас врагами», как сказано в стихе, который цитировался в главе 5. Земля является в виде горных обвалов, вода — как наводнение, огонь — как лесной пожар, а воздух — как свирепый ураган. Страсть, агрессия и заблуждение тремя безднами разверзаются у нас под ногами. Все наши внутренние демоны — кармические последствия вреда, который мы причинили другим существам, — преследуют нас со мстительной яростью. Все эти впечатления суть естественное самопроявление собственного нашего сознания, и мы не должны их бояться. Но при этом также не следует ни привязываться к приятным иллюзиям, порождаемым благой кармой, ни поддаваться безразличию при виде нейтральных иллюзий:

«Те, кто совершенствовались в добродетели, вели праведную жизнь и искренне практиковали дхарму, испытают всевозможные совершенные наслаждения, блаженство и счастье. Те, кто предавались вялости и безразличию и не творили ни добра, ни зла, не испытают ни наслаждения, ни боли, но только вялость и безразличие. Что бы ни случилось, о дитя пробужденного рода, какие бы радости и желанные явления ни встали на твоём пути, не позволяй им себя увлечь и не желай их. Предлагай их в дар своему гуру и трём сокровищам. Отрекись от привязанности и томления в сердце своём. Если же ты испытаешь безразличие, лишённое и наслаждения, и боли, то пусть сознание твоё пребудет в состоянии махамудры, не погружаясь в медитацию, но и не отвлекаясь. Это очень важно».

Поскольку каждый человек в своей жизни совершает и добрые, и дурные, и нейтральные поступки, то сознание умершего, влекомое ветром кармы, будет метаться между всеми этими разновидностями опыта. И несмотря на то, что сознание, лишённое тела, обладает сверхъестественными силами и способно перемещаться куда угодно по своему желанию, обрести сколь-либо устойчивое состояние, найти убежище и отдых оно не может. И в конце концов умерший осознаёт, что он умер. С этим осознанием «сердце твоё внезапно делается пустым и холодным, и постигнет тебя глубокая, безмерная мука».

Затем сознание покойного примется блуждать повсюду в поисках тела и

может даже попытаться вернуться к своему старому телу, но будет уже слишком поздно:

«Даже если вновь и вновь будешь ты пытаться войти в своё мёртвое тело, оно окажется уже замерзшим от зимнего холода или разложившимся от летней жары, или обнаружится, что родственники твои сожгли его, предали земле или отдали на съедение птицам и диким зверям, ибо слишком много времени ты провёл в бардо дхарматы, так что снова войти в прежнее своё тело ты не сможешь. Сердце твоё опечалится, и покажется тебе, что со всех сторон стиснули тебя валуны и каменистая земля. Этот род страдания и есть бардо существования. В поисках тела ты не найдёшь ничего, кроме страданий, так что отречись от стремления к телу и пребудь, не отвлекаясь, в таком состоянии, где ничего делать не нужно».

Даже на этом этапе умерший всё ещё может достичь просветления — либо силой веры и преданной любви, либо путём медитации на форму своего избранного божества, либо сосредоточенным пребыванием во внеформенной медитации. В этом бардо чрезвычайно важную роль играют привычки, наработанные в ходе прижизненной практики, а также связь с гуру, то есть канал адхиштханы. Последователи ваджраяны, приобретшие достаточно опыта в практике божественной йоги, смогут преобразовать тело бардо в форму своего избранного божества и войти в его чистую землю либо переродиться искусными йогинами, дабы следовать далее по пути дхармы и утвердиться в осознании лучезарности.

Те же, кому это не удастся, останутся в бардо существования и предстанут пред судом Ямы, Владыки смерти. Это грозное демоническое божество с гигантским чёрным телом и головой свирепого быка или буйвола, сопровождаемое слугами, которых также именуют владыками смерти. Яма олицетворяет голос нашей истинной совести, глубинное знание всех наших тайных побуждений и намерений, даже тех, которые мы тщательно от себя скрываем. Положительные и отрицательные наши стороны персонифицируются в виде исходящих из нас добрых и злых духов. Они пересчитывают белые и чёрные камешки, символизирующие наши добрые и дурные поступки. Устрашившись, мы начинаем оправдываться и лгать Владыке смерти, но тщетно: он смотрит в зеркало кармы, в котором ясно и отчётливо отражаются все наши деяния. Чтец снова должен напомнить умершему, что бояться не надо, ибо все эти образы исходят из его собственного сознания. Мы впадаем в панику и начинаем лгать лишь потому, что эти события кажутся нам внешней

реальностью. Увидев правду о себе, отражённую в зеркале кармы, мы испытываем чувство вины, под влиянием которого сами решаем, что должны подвергнуться наказанию.

«Тогда Владыка смерти накинет тебе на шею петлю и повлечёт тебя за собой. Он отсечёт тебе голову, вырвет сердце, вывернет чрево, высосет мозг, выпьет кровь, пожрёт твою плоть и изложет твои кости. Однако ты не умрёшь: хотя тело твоё и будет разорвано на части, ты оживёшь вновь. Так тебя будут рассекать на части снова и снова, причиняя тебе ужасные муки. Посему не бойся, когда белые камешки будут сочтены, не лги и не страшись Владыки смерти. Ты сейчас обладаешь ментальным телом, так что если даже тебя убьют и разрежут на части, ты не умрёшь. В действительности ты — естественная форма пустоты, так что бояться тебе нечего. И сами владыки смерти — не что иное, как естественные формы пустоты, собственное твоё иллюзорное самопроявление. Ты — пустое ментальное тело кармических отпечатков. Пустота не может причинить вреда пустоте; бескачественное не может причинить вреда бескачественному. И Владыка смерти, и добрые, и злые духи, и буйвологоловый демон не обладают реальностью вне твоего иллюзорного самопроявления, так что признай это. Сей же миг распознай во всём происходящем бардо».

Следующее затем наставление — одно из самых прекрасных во всём трактате. Умершему советуют просто взглянуть на природу вещей как они есть и пребывать в этом состоянии совершенной простоты. Природа вещей здесь трактуется в понятиях трёх кай — пустой сущности, сияющего выражения и беспрепятственного проявления, — слитых воедино в четвертую — свабхавикакаю, целокупность нашей сущностной природы:

«Медитируй на самадхи махамудры, великого символа. Если не знаешь, как медитировать, внимательно взгляни на сущность того, кто испытывает страх внутри тебя, — и ты увидишь пустоту, в которой не существует ничего. Но пустота эта — , не опустошённость. Пустая сущность твоего страха — пробужденное и ясное осознание. Это сознание самбхогакайи. Пустота и ясность связаны друг с другом неразрывно: ясность — сущность пустоты, а пустота — сущность ясности. Нынеосознание неразделимого союзаясности и пустоты возвращается к своей наготе и пребывает в себе самом в несотворённом состоянии. Изначальная творческая энергия его ныне проявляется всюду беспрепятственно. Это нирманакайя, исполненная сострадания. О дитя

пробужденного рода, взирай на происходящее так, не отвлекаясь. Как только распознаешь, непременно достигнешь пробуждения в четырёх кайях. Не отвлекайся. Здесь проходит граница, отделяющая будд от разумных существ. Вот как сказано об этом времени: В единый миг проводится различие, В единый миг достигается совершенное пробуждение».

Этот способ узнавания есть вершина всего учения. В нашей сущности ничто не подлежит изменениям; к ней нечего прибавить, от неё нечего отнять. Всё, что нужно, — просто распознать. Единственное различие между буддами и разумными существами заключается в том, что разумные существа не знают, что они — будды.

Этот момент — последняя возможность освободиться, предоставляющаяся нам в бардо. Затем карма неотвратимо увлечёт нас к новому перерождению, в котором ускользнуть из круговорота сансары будет гораздо труднее. Вот почему в это время «очень важно ещё раз постараться» помочь умершему. Вплоть до середины бардо становления мы всё ещё связаны со своим прежним телом и прежним домом. Обретаемая в этом бардо способность к ясновидению позволяет умершему видеть и слышать всё происходящее и читать мысли людей, с которыми мы расстались. И это таит в себе огромную опасность, ибо эмоциональные реакции в бардо чрезвычайно сильны. Несмотря на то что место будущего нашего перерождения уже предопределено кармой, внезапная вспышка гнева или привязанности может резко изменить ситуацию.

К примеру, мы неожиданно можем пожалеть об утраченном богатстве и рассердиться на людей, которые теперь им владеют, — особенно если наше имущество расхищено посторонними или досталось врагам. И тогда гнев увлечёт нас в адские миры, а если возобладает привязанность, мы попадём в мир голодных духов. Чтобы этого не случилось, необходимо отринуть все собственнические помыслы и мысленно принести в жертву всё, что когда-то нам принадлежало.

Пока мы скитаемся в бардо, друзья и родные совершают над нами погребальные обряды. Не исключено, что они прибегнут к неподобающим ритуалам, способным лишь навредить умершему. В некоторых культурах принято приносить в жертву покойному животных. Под влиянием таких обрядов — либо из-за отвращения, либо по причине эмоциональной вовлечённости в акт убийства — нас охватят ярость и гнев. И даже в том случае, если обряды выбирает и проводит опытный мастер, умерший чрезвычайно остро ощущает все ошибки, допущенные в ходе ритуала. Мы читаем мысли всех участников обряда и замечаем все их сомнения и

тайные побуждения, чувствуем, когда они не уделяют нам должного внимания или думают о нас дурно. В результате мы можем почувствовать себя обманутыми, поддаться отчаянию и утратить веру. Чтобы противостоять этим чувствам, необходимо помнить, что все воспринимаемое нами — это лишь искажённое восприятие самих себя:».. .словно изъяны моего лица отражаются в зеркале». Надо попытаться пробудить в себе священное зрение, вспомнив, что в своей чистой изначальной сущности наши друзья и родные — это сообщество сангхи, что их слова — это священная дхарма, а их помыслы — мудрость Будды. Взирая на всё происходящее таким образом, мы на самом деле преобразим обыденные, небезупречные человеческие поступки в чистые деяния, и это принесёт нам великую пользу.

Даже если при жизни мы совершили много злодеяний и карма влечёт нас в низшие миры, то при виде своих учителей и духовных друзей, исполняющих обряды с искренней верой и любовью, нас могут охватить радость и благодарность, которые помогут нам переродиться в лучшем мире. И в этом отношении принцип священного видения также играет очень важную роль. Умершему советуют читать фрагмент молитвы, завершающей наставления к бардо дхарматы. Эти строки следует повторять многократно, преисполнившись уверенности в том, что они абсолютно правдивы:

*Я расстался с возлюбленными друзьями, я блуждаю в одиночестве,
И ныне, когда являются пустые образы самопроявления,
Пусть будды ниспошлют силу своего сострадания,
Дабы не явились страхи и ужасы бардо.
Когда воссияют пять чистых светов знания,
Да узнаю я себя, не утрашившись.
Когда явятся образы мирных и гневных,
Да узнаю я бардо суверенностью бесстрашия.
Когда я буду страдать под действием дурной кармы,
Да избавит меня избранное моё божество от всех страданий.
Когда естественный звук дхарматы взревет тысячью громов,
Да обратятся все они в звук шести слогов.
Когда я буду следовать своей карме, не находя убежища,
Да станет моим убежищем Владыка великого сострадания.*

*Когда я буду страдать от последствий кармических отпечатков,
Да воссияет самадхи блаженства и сияния.*

* * *

К середине бардо существования, или, как сказано в трактате, через четыре с половиной дня, связь с прежней жизнью ослабевает и умершего начинает всё сильнее притягивать следующая жизнь. В это время возгорятся огни шести миров, неяркие, ласковые и манящие: белый свет мира богов, красный свет мира завистливых богов, синий свет мира людей, зелёный свет мира животных, жёлтый свет мира голодных духов и дымчато-серый свет адских миров. Ярче прочих будет сиять свет того мира, в котором нам предстоит переродиться.

Важнее всего в этот момент — противостоять притяжению шести миров сансары. У нас всё ещё остаётся возможность пробудиться в так называемой чистой земле нирманакайи — на более высоком уровне существования, на котором мы продолжим своё продвижение по пути дхармы и преодолеем последние его этапы. Цветные огни символизируют состояния сознания, порождающие миры сансары. Они являются перед нами, исходя из нашего собственного сознания. Они влекут нас к себе силой всех наших кармических склонностей, привычных реакций и нашего инстинктивного стремления вернуться к старому образу жизни. Схожее тяготение мы чувствуем порой в ситуациях, когда нам хочется пойти на поводу у своих эмоций, но в то же время сохраняется ощущение, что можно и пребывать в состоянии невозмутимого спокойствия и открытости, не поддаваясь привычкам. Тоску по старым установкам и извращённое стремление вернуться к обыденному образу жизни и обыденному мировоззрению можно внезапно ощутить даже в медитации. В такие моменты в нашем сознании и возгораются эти иллюзорные шесть огней.

На этом этапе умершему советуют преобразить восприятие шести миров сансары, прибегнув к технике священного видения. Если в прошлом мы практиковали божественную йогу, то следует медитировать на эти цветные огни как на своё избранное божество; если же у нас нет соответствующих навыков — то как на Авалокитешвару. Мы должны сосредоточенно, всем своим существом, представлять, будто всё, что мы видим, — это не что иное, как сострадательное присутствие божества. Сущность же божества — пустота: пустота и явление нераздельно связаны, непрестанно перетекают друг в друга, возникая и растворяясь каждое мгновение, — до тех пор, пока мы не преодолеем различие между реальным и нереальным и понятие отдельного «я» не лишится для нас

всякого смысла.

«О дитя пробужденного рода, сейчас ты во что бы то ни стало должен внять этому наставлению: какой бы свет ни воссиял, медитируй на него как на Владыку Великого Сострадания. Медитируй на мысль о том, что всякий возгоревшийся свет будет Владыкой Великого Сострадания. Это глубочайшее и важнейшее указание: оно необходимо, ибо предотвратит новое рождение.

Медитируй как можно дольше на своё избранное божество как на видение, не имеющее собственной реальной сущности, то есть подобное иллюзии. Это — чистое иллюзорное тело. Затем пусть божество постепенно исчезнет, истаяв от краев к сердцевине, а ты пребудь какое-то время в состоянии пустоты и ясности, где нет присвоения и где не существует ничего. Затем снова сосредоточься в медитации на божество, а затем — снова на сияние. Медитируй так поочередно, а затем пусть даже само твоё осознание исчезнет, истаяв от краев к сердцевине. Где есть пространство, там есть осознание; а где есть осознание, там — дхармакайя. Безмятежно пребудь в отсутствии «я» и простоте дхармакайи. В этом состоянии ты предотвратишь новое рождение и пробудишься».

Под «простотой» здесь понимается отсутствие каких бы то ни было ментальных явлений. Буквально это слово означает отказ от развития и совершенствования того, что Тругпа Ринпоче называл «сложностями сансары и нирваны». Это понятие основано на осознании того, что явления не существуют сами по себе, а порождаются сознанием в актах спонтанного самопроявления. Дхармакайя — это состояние недвойственного всеведения, в котором сияющее осознание, озаряя всё сущее своим светом, знает его как само себя. Здесь нет ни присвоения, свойственного «я» как субъекту, ни феноменов, наделённых независимым существованием как объекты. Если мы сможем сколь-либо устойчиво пребыть в этом состоянии, то пробудимся в чистой земле, вместо того чтобы вернуться в сансару. Схожим образом, в повседневной жизни способность хотя бы на краткое время пребыть в состоянии невозмутимости и открытости поможет нам удержаться от очередной негативной эмоциональной реакции, к которой влекут нас привычные установки.

Ощувив себя пребывающим в ментальном теле, гандхарва, или сознание, погруженное в бардо, теряет ориентацию и чувствует себя крайне уязвимым, а потому устремляется на поиски убежища. Его

неустанно носит ветер кармы; ему по-прежнему кажется, что чудовищные преследователи гонят его через тьму и вихри, снег и град. Тем, кто совершил при жизни много злодеяний, чудится, что впереди их поджидают ещё более грозные опасности; те же, кто вёл добродетельную жизнь, считают, что вот-вот доберутся до блаженного пристанища. Но наконец умершему являются видения совокупляющихся мужчин и женщин. Если гандхарва кармически связан со своими будущими родителями, в этот момент у него появляется возможность проскользнуть между семенем и яйцеклеткой и тем самым «войти в чрево».

Далее в трактате говорится, что существует два основных способа избежать перерождения: «удержать того, кто собирается войти, или затворить врата, в которые собираются войти». Первый способ подобен тому, что описывался в предшествующем наставлении; здесь снова указывается, что человеку, не располагающему поддержкой избранного божества, следует медитировать на Авалокитешвару. Пребывающий в бардо просто сливается с сияющей пустотой сущности божества и тем самым закрывает себе путь к перерождению. Если же это не удастся, то существует ещё пять способов затворить врата черва. В сжатом виде эти наставления содержатся в стихе о бардо существования:

*Ныне, когда бардо существования брезжит предо мной,
Я буду удерживать в уме устремление к единой цели
И стремиться продолжить линию благой кармы.
Я затворю врата чрева и вспомню о сопротивлении.
Настало время для силы духа и чистого видения,
Отринь зависть и медитируй на гуру как на отца и мать!*

На этом этапе очень важно сосредоточиться на стремлении к пробуждению, ибо на данной стадии бардо сознание обладает необыкновенной мощью: всё, о чём бы мы ни подумали, немедленно исполняется. Даже мимолётный испуг может совершенно вывести нас из равновесия; даже краткий миг сожаления может свергнуть в нас в новое рождение. Но с другой стороны, достаточно лишь на мгновение осознать, что происходит с нами в действительности, — и мы сможем освободиться. Попробуем «удержать в уме устремление к единой цели» в таких обстоятельствах — всё равно, что править лошадью без узды или стрелять ракетами из катапульты.

«Продолжать линию благой кармы» — значит постоянно поддерживать

«цепную реакцию» позитивных мыслей и действий, не поддаваясь ни страху, ни гневу, ни ривязанности, ни прочим негативным эмоциям. Основополагающая природа всех разумных существ — изначальная благодать, состояние Самантабхадры; но своим невежеством мы оборвали связь с этим истоком нашей сущности. Услышать эти наставления в бардо — всё равно что починить сломанный водопровод, заменив проржавевшую трубу. После того, как это жизненно важное звено в цепочке восстановится, поток позитивных причин и следствий потечёт непрерывно и равномерно, не рассеиваясь и не отклоняясь от своего пути, и приведёт нас обратно к присущему нам от природы совершенству.

В стихе о сущности этого бардо сказано, что мы должны «отринуть зависть». Поскольку нам предстоит переродиться либо мужчиной, либо женщиной, признаки будущего пола уже заложены в нас, и при виде того, как мужчина и женщина — наши потенциальные родители — занимаются любовью, в нас немедленно пробуждается зависть¹. Она возникает на основе базовых противоборствующих эмоций влечения и отвращения. Родитель противоположного пола внушает нам влечение, вожделение и страсть, а родитель одного с нами пола — отвращение, ненависть и агрессию. Эти чувства и заставляют гандхарву войти в чрево и встать между мужской и женской субстанциями родителей — между белой и красной *бинду*. Промежуток между ними подобен открывающимся перед нами вратам.

«Затворить врата чрева» — значит устранить все мысленные причины, увлекающие нас к материнскому чреву, преобразив своё восприятие ситуации и отношение к ней. Поэтому первое из наставлений — совет представить себе совокупляющуюся пару как мужскую и женскую формы нашего гуру. Вместо обычных мужчины и жён-щины, охваченных вожделением, мы должны увидеть своего гуру и его духовную супругу, погруженных в самадхи наивысшего блаженства. Это чистое видение коренным образом преобразит наше отношение к происходящему: мы ощутим глубочайшую духовную любовь и воззовём к своему гуру о наставлениях. В результате мы сольемся с открытостью его пробужденного сознания, удержавшись от падения в сансару.

Если это не удастся, следует представить себе совокупляющуюся пару как наше избранное божество (или Авалокитешвару) в союзе со своей супругой. Это соитие мужского и женского начал символизирует неразрывный союз явлений и пустоты, непосредственно указывая нам на сущностную иллюзорность всего, что мы видим. Следует мысленно

¹ Англ. jealousy — «зависть» — имеет также значение «ревность». — Примеч. перев

поднести им дары и попросить их о ниспослании духовного понимания. Этот способ закрытия чрева даёт те же результаты, что и предыдущий.

Оба эти метода связаны с практикой восприятия всех событий повседневной жизни как проявлений гуру или божества. Этот род священного видения позволяет воздержаться от погружения в каждую новую ситуацию. В каждом опыте распознаётся выражение пробужденного состояния. Это означает, что мы непрерывно отпускаем своё сознание на простор открытости, освобождаясь от эгоистических побуждений, которыми обычно определяются все наши мысли, слова и поступки.

Если и это не поможет затворить чрево, то нужно будет исполнить третье наставление — «отогнать страсть и агрессию», задумавшись об ужасных последствиях, которые повлечёт за собой вхождение в чрево под их влиянием. Присоединившись к союзу двух субстанций, гандхарва испытывает миг блаженства, а затем теряет сознание. Это — смерть состояния гандхарвы. С этого мгновения начинается новая жизнь. Развитие зародыша в материнской утробе описано во многих источниках, опирающихся на древнеиндийскую медицинскую систему¹. Из сердца, возникающего в месте, где сознание вошло между красной и белой *бинду*, развиваются все праны, *нади* и чакры. На основе тонкого тела постепенно формируется и физическое тело плода, поначалу напоминающее рыбу, а по ходу развития уподобляющееся различным млекопитающим. Весь этот процесс крайне неприятен: существование в материнской утробе подобно заточению в тюрьме, а родовая процесс чрезвычайно болезнен.

Здесь в тексте отмечается, что весьма вероятным исходом вхождения в чрево может стать перерождение в мире животных. Опытные последователи буддийского пути наверняка достигли освобождения ещё раньше, так что эти наставления обращены к обычным людям — всем, без исключения, даже к тем, кто пал очень низко. Это напоминание о страданиях сансары служит веским предостережением против всех попыток пойти на поводу у страсти и агрессии.

«Ты откроешь глаза и увидишь, что вернулся щенком. Прежде ты был

¹ См., в частности: «Медицина и психиатрия в традиции тибетского буддизма» Т. Клиффорда (Terry Clifford. *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry*. Wellingborough, Aquarian Press, 1984), «Калачакра-тантра» Дхаргьяе (Geshe Ngawang Dhargyuey. *Kalachakra Tantra*. Dharamsala, Library of Tibetan Works and Archives, 1994), «Смерть, промежуточное состояние и возрождение в тибетском буддизме» Лати и Хопкинса (Lati Rinbochay and Jeffrey Hopkins. *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*. London, Rider, 1979).

человеком, а теперь стал собакой и будешь страдать в конуре, а то и в свинарнике, муравейнике или червячьем ходу; или, быть может, родишься теленком, козленком или ягненком. Возвратиться сюда ты не сможешь; и придётся тебе терпеть всевозможные несчастья в состоянии великого невежества и глупости. Переходя так по кругу в шести мирах — обитателей ада, голодных духов и прочих, — будешь ты подвергаться бесконечным страданиям. Что может быть ужасней?»

Многие люди, верящие в реинкарнацию, полагают, что возвратиться из человеческого состояния в более низкое невозможно, но, по воззрениям традиционного буддизма, все живые существа беспрестанно движутся в круговороте всех шести миров. Для перерождения в другом мире необходимо, чтобы всё наше мировоззрение коренным образом изменилось. Тело животного — это лишь естественное выражение сознания животного, и то же самое можно сказать обо всех прочих мирах. Поэтому у того, кто внезапно очнётся в теле щенка, будет сознание щенка, а не человека. Но с человеческой точки зрения предостережение это звучит поистине грозно. И, что важнее всего, оно применимо и к нашей нынешней жизни, ибо мы, сами того не замечая, то и дело проваливаемся в состояния, типичные для низших миров. В связи с этим нам советуют сосредоточиться на следующем решении:

«Горе существу,отягченному, подобно мне, дурной кармой! Много раз я прошёл по кругу сансары — и всё равно блуждаю до сих пор, причиной же тому—страсть и агрессия. Если и впредь я буду испытывать страсть и агрессию, то буду блуждать в сансаре бесконечно, подвергаясь опасности надолго погрузиться в океан страданий. Посему теперь я окончательно отрекусь от страсти и агрессии».

Сосредоточившись на этом решении, мы устраним причины, побуждающие нас войти в чрево, и врата его затворятся.

Если же и этот способ не сработает, следует прибегнуть к четвёртому методу — медитации на иллюзорность всех наших переживаний. И ужасы бардо, и мнимое убежище, которое якобы могут предоставить нам будущие родители, порождены нашим собственным сознанием, которое и само иллюзорно и нереально в своей основе.

Нереальное мы принимаем за реальное, несуществующее — за существующее; потому-то мы и не можем ускользнуть из сетей сансары. Далее в тексте приводятся традиционные аналогии, применимые ко всем

областям жизни: «Всё это подобно снам, трюкам фокусника, отголоскам звука, воздушным замкам, миражам, отражениям, обману зрения, отражением луны в воде. Всё это не реально даже на мгновение. Воистину, всё это не реально, а ложно». Такая медитация чрезвычайно эффективна: она непосредственно опровергает нашу веру в двойственность и «я», и в результате врата чрева затворяются сами по себе, ибо исчезает само ощущение индивидуальности, которой предстоит переродиться.

Последний метод затворения врат чрева — это простейшее из всех наставлений, представляющее собой, по существу, медитацию школы дзогчен на сияние и пустоту сознания:

«О дитя пробужденного рода, даже если после этого врата чрева не затворятся, то следует закрыть их пятым способом — медитацией на сияние. Медитировать следует вот как: «Всё сущее есть мой собственный сознание — сознание пустое, вечносущее и не ведающее преград». Размышляя над этим, дозволяй своему сознанию покоиться естественно и легко в себе самом, как ему надлежит, — подобно воде, вливающейся в воду, — самодостаточным, свободным, открытым и ненапряжённым, не испорченным никакими посторонними влияниями. Тогда врата чрева, ведущие ко всем четырём видам перерождения, затворятся со всей неперемённостью. Медитируй так снова и снова, пока они не затворятся».

* * *

В изложении всех этих методов, как и в описании бардо дхарматы, указывается на то, что нас постоянно окружают бесчисленные возможности, потенциально ведущие к пробуждению. Но и при жизни, и после смерти, все эти возможности доступны не каждому, да и мы не всегда в состоянии ими воспользоваться. Вечно оставаться в бардо существования невозможно, так что если мы не смогли освободиться, наступает момент, когда нам волей-неволей приходится перейти в новую жизнь. Заключительные наставления трактата посвящены выбору наилучшего из возможных перерождений. Подробное описание помогает умершему справиться с ошеломляющим потоком событий. Это своего рода карта неизведанных земель, в которые карма ведёт нас пожать всходы посеянных нами же семян.

Приближаясь к цветным огням шести миров, мы видим, как внутри них появляются ландшафты. Карма может неотвратимо увлечь нас к одному из миров, и тогда мы воспримем только его; но не исключено, что по мере

проявления различных кармических склонностей перед нами поочерёдно будут представлять видения всех этих областей. Так как при этом мы отчаянно стремимся укрыться и найти покой, то все они будут казаться нам желанными убежищами. Именно теперь следует «вспомнить о сопротивлении», как сказано в стихе о сущности этого бардо. В тексте трактата описываются признаки и особенности каждого из миров, так что умерший может распознать их и воспротивиться притяжению чрева, если ему грозит неудачное перерождение.

Самое важное при выборе нового места рождения — взвесить возможности, которые представятся в нём для практики дхармы. С этой точки зрения самым лучшим считается мир людей: даже более высокие миры богов и завистливых богов уступают ему в этом отношении. Мир людей состоит из четырёх областей, или континентов, расположенных по четырём сторонам от горы Меру — оси нашего мироздания. Не все из этих континентов одинаково благоприятны. Если нам предстоит переродиться на восточном континенте, мы увидим озеро с плавающими по нему гусями. Признак западного континента — озеро, у которого пасутся лошади, а северного — озеро, окружённое деревьями и стадами коров. Всё это — области довольства и счастья, но они чересчур материалистичны, и «дхарма там не процветает», поэтому следует избегать их. Благоприятные условия для практики дхармы имеются только на южном континенте, соответствующем нашему миру. Если нам предназначено кармой родиться в этой области, мы увидим множество прекрасных домов. Следует войти в один из них и разыскать там своих будущих родителей.

Могут явиться нам и видения других миров. Если нам предстоит родиться в мире богов, мы увидим высокие небесные дворцы, сложенные из драгоценных камней. Несмотря на то, что жизнь в мире богов считается чересчур лёгкой и приятной для серьёзной практики дхармы, всё же у неё много достоинств, и пренебрегать возможностью такого перерождения не следует.

Завистливые боги полны агрессии и гнева, хотя и сходны по природе с богами, и такого перерождения следует избегать всеми силами. Приближаясь к этому миру, мы увидим прекрасные рощи или вращающиеся огненные круги — магическое оружие, поражающее цель языками пламени.

Если мы приблизимся к миру животных, всё вокруг будет видеться «словно в тумане». Сквозь эту дымку мы смутно различим обиталища разнообразных существ: пещеры в скалах, норы в земле и хрупкие соломенные шалаши. Этого мира также следует избегать. Мир голодных духов предстанет нам тёмным и сумрачным. Духи обитают в странных местах — например, в стволах деревьях или под землей. Поэтому мы

увидим чёрные ямы, высохшие деревья и пустынные равнины. Всякому побуждению войти в этот мир следует стойко сопротивляться.

И, наконец, нам могут явиться признаки адского мира. Нам покажется, что мы идём по чёрной дороге, по сторонам которой виднеются чёрные и красные дома, чёрные ямы и сгустки непроглядной тьмы. Причитания обитателей ада, обременённых дурной кармой, могут вынудить нас войти в этот мир против воли. Поэтому следует быть очень осторожным и сопротивляться изо всех сил.

Всё это время нас будут преследовать иллюзорные порождения кармы — демоны, убийцы и мстители, дикие звери, тьма и ураганы, снежные метели и град. Всё вокруг вселяет в нас ужас, поэтому, увидев рощу деревьев, мы попытаемся укрыться в ней, и если увидим дом, попытаемся в нём спрятаться; мы можем даже заползти в какую-нибудь нору или забраться в чашечку цветка. Тогда мы привяжемся к этому убежищу, побоимся покинуть его и в результате переродимся в соответствующем мире. «Это знак того, что демоны и злые силы сейчас чинят тебе препятствия. На этот случай есть мудрое наставление, так что слушай и старайся понять».

Наставление заключается в том, чтобы воззвать к гневным божествам с просьбой о защите. Прежде они внушили нам страх, но сейчас мы находимся в столь отчаянном положении, что перед нами открывается ещё одна возможность понять их истинное значение — распознать в них воплощения могущественнейшей энергии нашей собственной пробужденной природы. Если в прошлом нам доводилось медитировать на гневную форму какого-либо божества, то следует вызвать этот образ перед мысленным взором. Если же нет — следует воззвать либо к Великому верховному херуке, либо к Хаягриве или Ваджрапани — гневным формам будд родов Падма и Ваджра, облик которых хорошо известен всем последователям ваджраяны. Впрочем, выбор божества не так уж важен: главное — призвать его немедленно и представить себе как можно более живо. Следует вообразить божество «с огромным телом и крупными членами, стоящим в устрашающей позе гнева и стирающим в порошок все силы зла. Оградившись от мстителей его адхиштханой и состраданием, ты сможешь избрать подходящие врата чрева. Таков истинный, глубочайший секрет этого наставления, посему постарайся понять его как следует».

Такая медитация избавляет нас от непреодолимого страха и чувства опасности. Она даёт передышку и позволяет спокойно обдумать свои действия. Два из четырёх возможных способов перерождения — рождение из чрева и рождение из яйца — схожи тем, что происходят от союза двух родителей. Относительно насекомых и других примитивных организмов бытовало убеждение, что они спонтанно рождаются из тепла и влаги —

например, в навозной куче, которая может привлечь гандхарву своим запахом. Другие разумные существа, наделённые нематериальными ментальными телами, — боги, голодные духи, демоны и обитатели ада — рождаются чудесным образом без посторонней помощи. Боги внеформенного плана рождаются благодаря достижению самадхи. В неустойчивом состоянии бардо нам постоянно грозит опасность ввергнуться в низшие миры из-за внезапной перемены в состоянии сознания. Чтобы этого не случилось, желательно прибегнуть к медитации махамудры, то есть сосредоточиться на мысли о пустотности всех явлений. Если же это не удаётся, следует просто помнить об иллюзорной природе всего, что нас окружает, и наблюдать за происходящим, не втягиваясь в ситуации. Наконец, в качестве последнего прибежища, следует хотя бы избегать чувства влечения к чему бы то ни было и медитировать на Авалокитешвару.

Даже на этой поздней стадии всё ещё сохраняется возможность совершить перенос в одну из чистых земель. В зависимости от наработанных кармических связей это может быть и область одного из пяти будд, и чистая земля Гуру Ринпоче или грядущего Будды Майтрейи; но идеалом для многих буддистов остаётся перерождение в Области блаженства Амиитабхи. Перенос достигается глубоким сосредоточением на решимости избежать сансары и стремлении достичь избранной чистой земли. Помыслив об избранной чистой земле с абсолютной верой, мы немедленно окажемся в ней.

Но если перенос не удастся, останется только одна возможность — выбрать подходящее материнское чрево. И сделать это придётся, несмотря на то, что речь идёт о «нечистых, сансарических вратах чрева». Здесь важно не пойти на поводу у своих предубеждений, порождённых кармическими влияниями. Если карма склоняет нас к перерождению в отвратительной навозной куче, запах её покажется нам сладким и манящим. Здесь, как и в жизни, очень легко поддаться мысли о том, что определённый образ действий принесёт нам счастье, — тогда как в действительности он повлечёт за собой катастрофу; и столь же легко отвергнуть наилучший выбор только из-за того, что он представляется нам слишком трудным. «Даже если врата чрева покажутся благоприятными, не верь этому, и даже если они покажутся дурными, не питай к ним отвращения. Истинный, глубочайший и важнейший секрет — в том, чтобы погрузиться в наивысшее состояние равновесия, в котором нет ни благоприятного, ни дурного, ни влечения, ни отвращения, ни страсти, ни агрессии».

Следует твёрдо принять решение переродиться в такой ситуации, в которой мы сможем практиковать дхарму и приносить пользу всем живым

существам. Таковым может стать перерождение в виде существа, облечённого мирской или духовной властью, или просто в религиозной семье, следующей дхарме в духе искренности и чистоты. Затем, выбрав подходящих родителей, следует подумать о материнском чреве как о божественном дворце и войти в него, обратившись ко всем буддам и бодхисаттвам с мольбой об адхиштхане. А если мы не способны даже на это, то входить в чрево следует, по крайней мере, с верой и доверием:

«О дитя пробужденного рода, если ты не знаешь, как избрать врата чрева, и не можешь отречься от страсти и агрессии, то, какие бы видения ни предстали тебе, воззови к трём сокровищам и найди в них прибежище. Молись Владыке Великого Сострадания. Ступай вперёд с высоко поднятой головой. Откажись от привязанностей и тоски о друзьях и родных, сыновьях и дочерях, которых ты оставил: они не могут помочь тебе. Войди в синий свет мира людей или в белый свет мира богов; войди в драгоценные дворцы и сады наслаждений».

Это — последнее наставление «Освобождения посредством слушания». Завершается трактат ещё одним указанием на великую его ценность и на то, как важно читать его вслух над умершими. В нём заключено столько разнообразных наставлений, указывающих на сущность видений бардо, что по ним, «как по ступеням лестницы», смогут подняться люди всех уровней понимания. Благодаря этим советам умерший либо распознает реальность на той или иной стадии посмертного существования, либо выберет себе благоприятное перерождение, в котором сможет встретиться с истинным духовным другом и учителем. Дотянуться до сознания умершего и повлиять на него очень легко, потому что после смерти мы пребываем не в физическом теле, а в ментальном. Разум умерших невероятно ясен; они обладают сверхъестественной восприимчивостью и способны мгновенно перемещаться, куда пожелают. Поэтому как бы далеко они ни ушли, если позвать их, они вернутся и выслушают наставления. Сознание в бардо настолько отзывчиво, что его сравнивают с гигантским стволом дерева, спущенным на воду: по воде его можно сплавить без труда, даже если на суше его не сдвинут с места и сто человек.

«Освобождение посредством слушания» следует не только декламировать над умершим, но и читать для себя при жизни (и особенно — в преддверии смертного часа), стараясь проникнуть в его истинный смысл и запомнить важнейшие указания наизусть. «Это учение не требует никакой практики: это глубокие наставления, освобождающие

посредством видения, слышания или чтения». Слова эти мы повторяли неоднократно, но лишь теперь можно в полной мере оценить их. Смысл их вовсе не в том, что прижизненная практика не нужна, а в том, что это учение благодаря своему особому характеру действует эффективно даже на людей, не имеющих специальной подготовки. Содержащиеся в нём наставления указывают на сущность ума так ясно и непосредственно, что их без труда можно соотнести с любыми из привычных нам упражнений и духовных откровений. Кроме того, они насыщены силой адхиштханы, струящейся к нам по длинной цепи пробужденных существ — от первоизданного сознания будды через Будду Шакьямуни, Драгоценного Гуру Падмакару и первооткрывателя Карма Лингпу и вплоть до великих наставников нашего времени, таких как Трунгпа Ринпоче, передающих эту силу на языке, внятном нашим сердцам. Как утверждается в заключительных словах трактата, «даже если будды прошлого, настоящего и будущего захотят найти учение, более совершенное чем это, они его не найдут».

* * *

В повседневной жизни бардо существования соответствует каждому новому мгновению, которому сейчас предстоит возникнуть, — каждой нашей мысли, каждому действию, каждой форме самовыражения. Оно обусловлено прошлым и, в свою очередь, предопределяет будущее. Но не следует полагать, будто цепь причин и следствий не подвластна никаким переменам: её можно разорвать и преобразить, распознав её иллюзорную сущность и обратившись к энергии нашего естественного пробужденного состояния.

Поймать миг возникновения — начальный момент существования — легче всего тогда, когда та или иная эмоция или мысль только начинает развиваться. Пока мы ещё не предались в полной мере нарождающемуся чувству гнева, зависти или желания, мы в состоянии понять, что оно причинит нам страдания, если мы позволим ему оформиться. На этом этапе всё ещё можно отринуть развивающееся чувство и вернуться непосредственно к изначальному здравому смыслу и добродетели. Один из самых эффективных способов здесь — вспомнить о своём божестве или духовном наставнике, к какой бы традиции мы ни принадлежали. Зачастую, чем сильнее эмоция, тем выше шансы на достижение внезапного проблеска ясности. Могучая энергия «ядов» преобразуется в столь же могучее чувство присутствия гневных божеств-защитников, решительным ударом рассекающее цепь дурной кармы. В связи с этим исключительно важную роль играет практика священного видения, то есть способность воспринимать всё наше окружение как чистую землю, а самих себя и другие живые существа — как божества.

Порой нам хочется, чтобы время остановилось и повернуло вспять. Но прошлое умирает с каждым мгновением, и вернуться в него невозможно — так же, как невозможно вновь войти в своё прежнее тело после смерти. Чувство «эго» обусловлено стремлением удержать прошлое. Увидев это ясно и отчётливо и отказавшись от тяги к присвоению, мы обезопасим себя от повторения старых ошибок.

Если в нашем потоке сознания сформируются положительные структуры реакций, мы преисполнимся надежды и радости. Мы будем просыпаться счастливыми и смотреть в будущее с оптимизмом. Но когда в нашей жизни наступит такой новый этап, не следует поддаваться слепому эгоизму. Используя эти новые возможности, мы должны совершенствоваться в понимании истины, приносить пользу другим и мысленно делиться своим счастьем со всеми разумными существами. Если же обстоятельства вынуждают нас участвовать в какой-либо тягостной, мучительной ситуации, следует вознамериться вобрать в свою боль страдания всех прочих живых существ.

Как указывал Трунгпа Ринпоче, отличительная черта этого бардо — выбор между алчным присвоением и отказом от надежды. С одной стороны, мы можем по-прежнему цепляться за плотность и постоянство, за форму, которая обеспечивает нам самоопределение и делает нас реальными: ведь «эго» постоянно стремится укрепить свои позиции, восстановить свои силы и удовлетворить свои потребности. Но с другой стороны, перед нами открывается возможность отречься от тяги к присвоению, войти в открытое пространство и вступить в танец волшебной игры бесчисленных форм.

Три рода бардо, через которые мы проходим после смерти, являют нам три измерения пробужденного состояния. В заключительный момент бардо умирания мы встречаемся лицом к лицу с сияющей пустотой дхармакайи — с нашей истинной сущностью. В бардо дхарматы нам предстают видения заключённых в нас от природы божеств — проявления выразительной энергии самбхогакайи. Наконец, в заключительный момент бардо существования мы принимаем телесную форму — манифестацию нирманакайи. В зависимости от того, в какой мере мы распознаём истину на каждом из этапов, перед нами открывается возможность достичь соответствующего уровня пробужденности. И в конце концов мы сможем распознать изначального сияния и устремиться к нему, как дитя бросается в объятия матери после долгой разлуки.

Бардо — это всё, что не является пробужденным состоянием. Мы постоянно пребываем в состоянии бардо — точно так же, как в нашей жизни постоянно присутствуют три кайи. Когда растворяется прошлое, сознание сливается с несуществованием всего сущего, с вездесущей

открытостью пространства, с совокупностью всех потенциальных возможностей, из которой рождаются и в которую возвращаются все явления, — то есть с дхармакайей. В промежутке от исчезновения одной мысли и до возникновения следующей сознание покоится в состоянии ясности, сияющего осознания, оживотворенного волшебной игрой энергии, — то есть в самбхогакайе. Наконец, каждый новый миг оформляет естественные качества пробужденного сознания и наделяет их жизнью как непрерывную манифестацию тела, речи и сознания — то есть нирманакайю.

Лейтмотив всего этого учения — узнавание, но невозможно узнать то, с чем никогда не встречался. Таким образом, мы должны познакомиться со всеми этими проявлениями сознания ещё при жизни, пока у нас есть такая возможность. Цель всякой медитации — постижение сознания, поначалу — наших индивидуальных сознаний, а затем — сущности сознания вообще. Вне сознания не существует ни бардо, ни божеств, ни демонов, ни существования, ни пробуждения. Если мы постигнем сущность своего сознания при жизни, то поймём, что то же самое сознание сохраняется и после смерти, а всё, что случается с нами после смерти, происходит также здесь и сейчас.

За стихом о бардо существования в «Стихах о сущности шести бардо» следует заключительная строфа, призывающая нас не возвращаться более в сансару, ибо в этом нет ни малейшего смысла:

*О, беззаботный ум, не помышляющий о приближении смерти,
Ныне, когда бессмысленный труд жизни завершён,*

*Вернуться обратно с пустыми руками будет на сей раз крайним
заблуждением!*

*Узнавание священо; всё, что тебе нужно, — это божественная
дхарма,*

*Так почему бы не обратиться к практике божественной дхармы сей
же миг?*

Великие сиддхи говорили так:

Если ты не хранишь в своём сердце учение гуру,

Разве не предаешь ты самого себя?

Без практики, обеспечивающей узнавание, мы, скорее всего, просто не увидим ни одного из образов, столь подробно описанных в тексте

трактата. Описания эти предназначены для людей, способных удержать после смерти мало-мальское осознание; они призваны пояснить умершему, что с ним происходит, и напомнить ему об опыте, накопленном при жизни. В противном случае умерший увидит лишь ослепительный свет и вспышки разных цветов или только услышит оглушительные раскаты грома. Возможно, он испытает резкие перепады эмоций, не понимая их причины. С одной стороны, его охватят глубочайшее благоговение, влечение и желание, с другой — ненависть и страх, но господствующим чувством останется полное ошеломление. С ним будет происходить всё, что описано в тексте, поскольку все эти явления — и сияние нашей изначальной сущности, и божества, и шесть миров, и кармические последствия наших прошлых поступков — от природы заключены в нашем сознании. Но мы не сможем воспринять их сколь-либо отчётливо и не поймём, что они представляют собой на самом деле.

События всех трёх бардо описаны здесь в терминах буддийского учения — главным образом, в специфической терминологии дзогчен. Последователи других традиций, которым удастся сохранить после смерти некоторое осознание, могут воспринимать происходящее иначе. Вот почему так важно понять глубинный смысл представленной здесь образности. Но вовсе отказаться от этих символических форм невозможно — как невозможно, к примеру, пытаться описать что-либо, не пользуясь речью. До тех пор, пока мы не обречем высшее внеформенное понимание, реальность не сможет сбросить покровов образности. Вот почему непостижимое уму пробужденное состояние неустанно играет волшебными явлениями жизни, смерти и бардо, в то же время открыто являясь взору священного видения.

УСТРЕМЛЕНИЕ

*Безграничное пространство пустоты
Лучезарно сияет вездесущим светом,
В чистом небе сознания, свободная от всяких сложностей,
Сияет радуга явлений.*

*Там, где никогда не существовало ни замешательства, ни свободы,
Отец и мать всего сущего, Всеобщее Благо,
Обитают в тайном великом блаженстве, непостижимом уму,
Но являют чудеса любви в неустанной игре.*

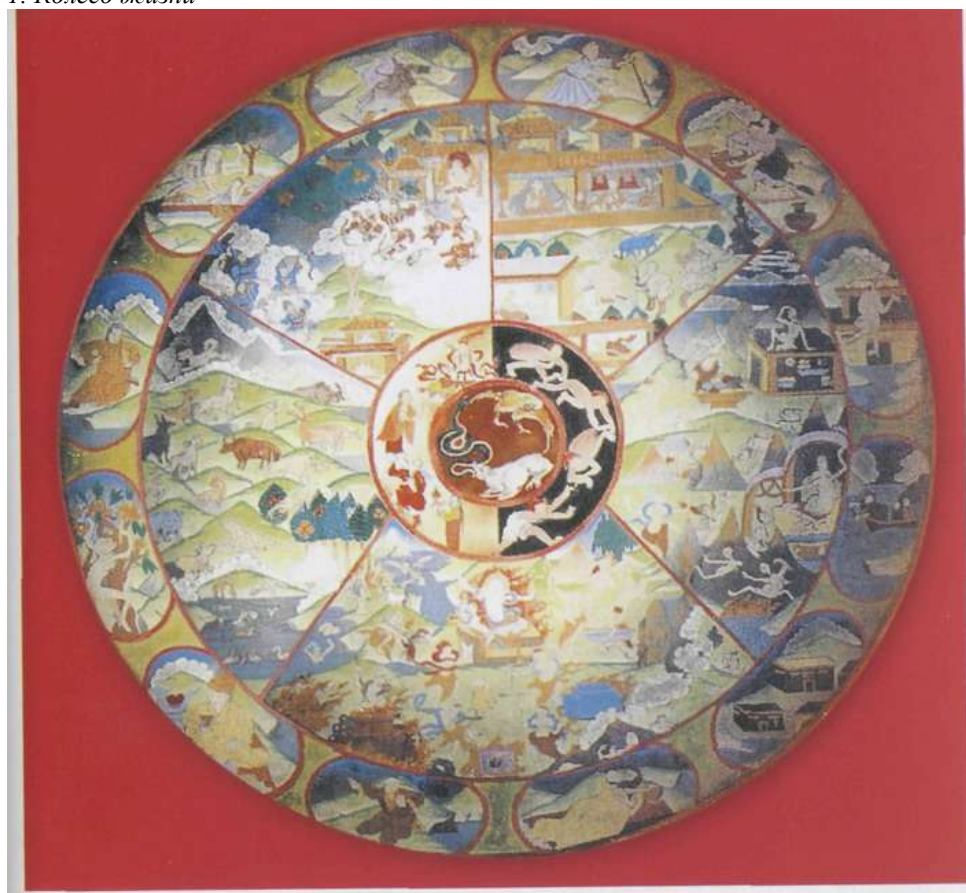
*Всё, что видит око, есть священное видение,
Всё, что слышит ухо, есть голос истины,
Всякая мысль, что возникает в сознании,
Есть собственное его самоосвобождённое самоосознание.*

Да пробудятся все к сему великому совершенству!

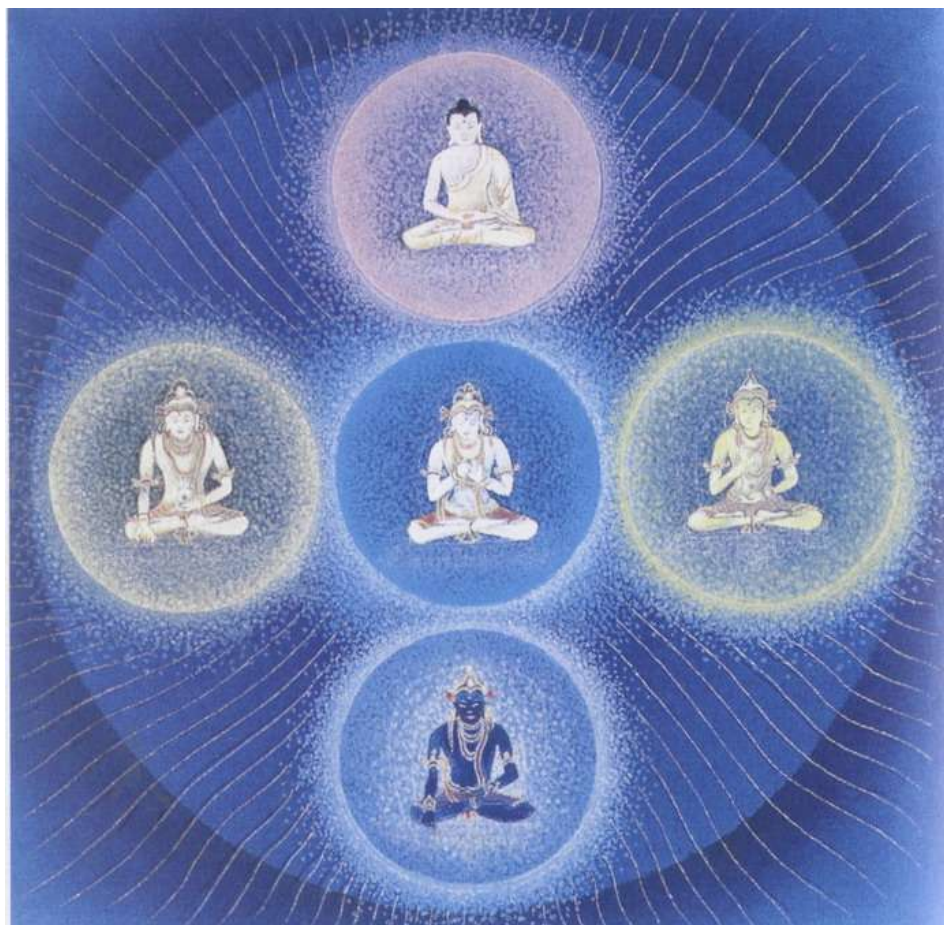
СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ

1. Колесо жизни. *Гонкар Гьяцо. Акрил, холст.*
2. Будды пяти родов. *Гонкар Гьяцо. Акрил, холст.*
3. Самантабхадра и Самантабхадри. *Франческа Фримантл. Масло, холст.*
4. Мирные и гневные божества бардо. *Роспись тибетской танжки, XIX в., неизвестный художник.*
5. Видьядхара и дакини. *Гонкар Гьяцо. Акварель, бумага.*
6. Гневные божества бардо. *Роспись тибетской танжки, XIXв., неизвестный художник.*
7. Гневные божества бардо. *Роспись тибетской танжки, XVIIIв., неизвестный художник.*
8. Авалокитешвара. *Роспись тибетской танжки, XIXв., неизвестный художник.*

Все иллюстрации воспроизведены по образцам из личной коллекции автора. Фотограф Алан Табор.



2. Будды пяти родов

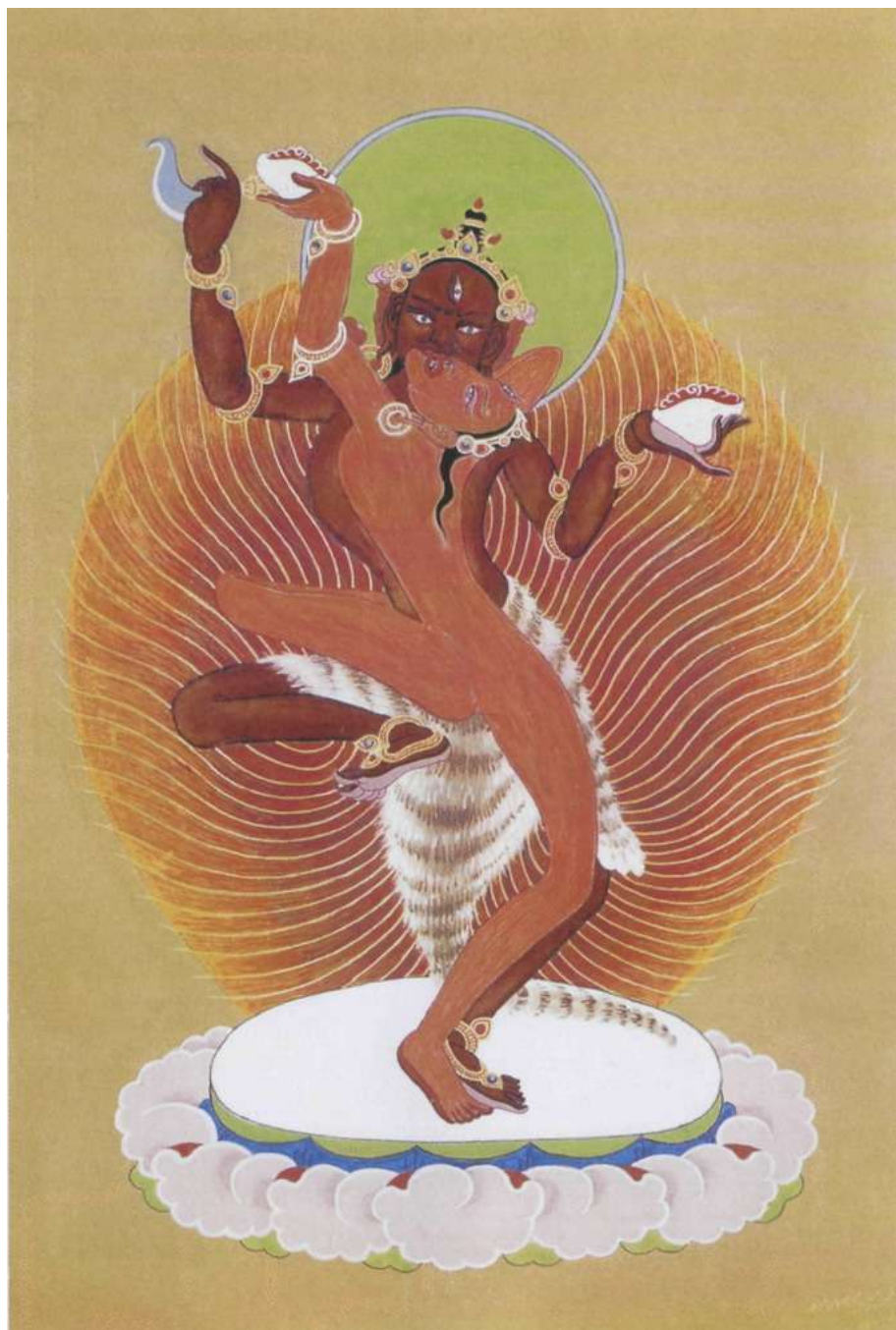


3. Самантабхадра и Самантабхадри

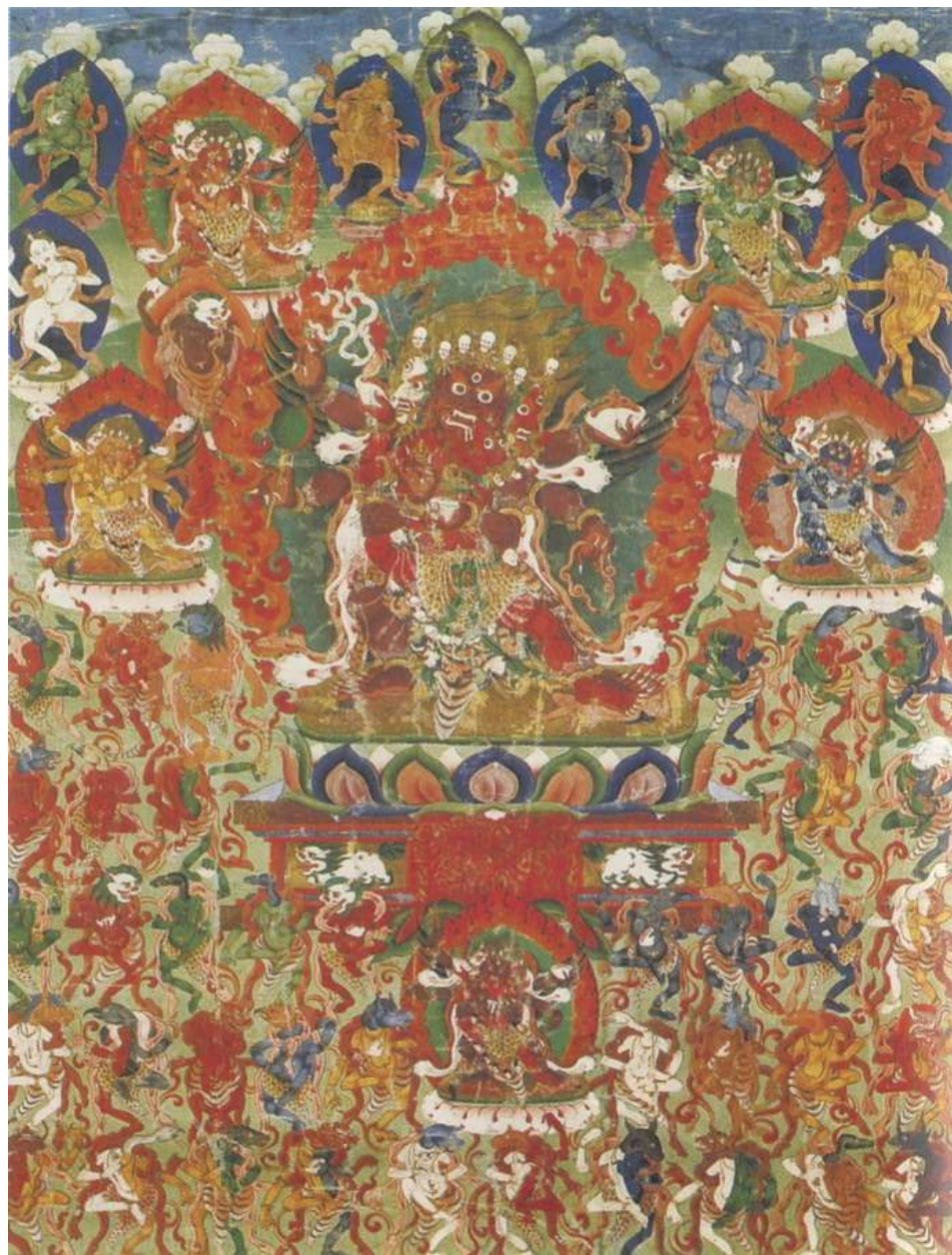


4. Мирные и гневные божества бардо





7. Гневные божества бардо



6. Гневные божества бардо



8. Авалокитешвара

