

Ум за пределами смерти

Учения о шести бардо
в жизни, смерти
и за их пределами

Дзогчен Понлоп

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Дзогчен Понлоп Ринпоче

Ум за пределами смерти

«ИД Ганга»

2006, 2008

УДК 294.3
ББК 86

Ринпоче Д.

Ум за пределами смерти / Д. Ринпоче — «ИД Ганга», 2006,
2008 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-907432-39-0

Эта книга проливает свет на учения о переходе от текущей жизни к следующей и объясняет этот процесс с позиции повседневной жизни. Автор учит, что для того, чтобы встретить смерть в полной готовности, нам следует «умирать» каждый день, в каждый момент и в каждой ситуации — в наших мыслях, эмоциональных срывах, любовных отношениях и даже в моментах радости и счастья. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 294.3

ББК 86

ISBN 978-5-907432-39-0

© Ринпоче Д., 2006, 2008

© ИД Ганга, 2006, 2008

Содержание

Вступительное слово Кхенпо Цултрима Гьяцо Ринпоче	6
Вступительное слово досточтимого Алака Зенкара Ринпоче	12
Вступительное слово редактора английского издания	16
Пролог. Азартные игры с Владыкой смерти	18
Глава 1	22
Учения бардо	24
Что такое бардо?	25
Концептуальное и сущностное бардо	25
Развилка на пути	26
Ловушка времени	27
Ни здесь и ни там	28
Повседневные дела	29
Переполняющие эмоции	29
Основополагающий принцип линии передачи	32
Классификация бардо	34
Источники учений бардо	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Дзогчен Понлоп

Ум за пределами смерти

© Dzogchen Ponlop, 2006, 2008

© Перевод на русский язык. А. Мускин, 2020

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2022

Эта книга посвящается моему любимому отцу, последнему Дамчо Йонгду, и моей доброй матери Легше Дролме, которые подарили мне жизнь, полную бесконечных драгоценных возможностей для развития мудрости и сострадания.

Вступительное слово Кхенпо Цултрима Гьяцо Ринпоче

༄༅། །བར་མེད་པས་བར་དོ་མེད་པའི་ཚིགས་བཅད། །

В промежутке нет ничего, поэтому бардо не существует

སྐྱེ་དང་འཆི་བ་དོ་བོ་མེད་པའི་ཕྱིར། །
དེ་གཉིས་བར་ཡང་སྐྱེ་མེད་སྐྱོས་བྲལ་ཙམ། །
བདག་དང་གཞན་ལ་དོ་བོ་མེད་པའི་ཕྱིར། །
དེ་གཉིས་བར་ཡང་སྐྱེ་མེད་སྐྱོས་བྲལ་ཙམ། །

Рождение и смерть не обладают независимым существованием,
Поэтому и промежуток между ними есть нечто нерождённое,
свободное от усложнений.
«Я» и «другие» не обладают независимым существованием,
Поэтому промежуток между ними есть нечто нерождённое,
свободное от усложнений.

Это стихотворение было спонтанно продекламировано Кхенпо Цултримом Гьяцо Ринпоче в гомпе Карма Друбдей, в Бутане, 9 октября 2006 года. Переведено с тибетского Ари Голдфилдом.

ཞེས་མཁན་པོ་རྩལ་བྱིས་སྐྱེ་མེད་པའི་ཕྱིར་དེ་གཉིས་བར་ཡང་སྐྱེ་མེད་སྐྱོས་བྲལ་ཙམ་
དེ་གཉིས་བར་ཡང་སྐྱེ་མེད་སྐྱོས་བྲལ་ཙམ། །

Вступительное слово досточтимого Алака Зенкара Ринпоче

В этой жизни ты вёл нас, даруя посвящения и сущностные наставления.

В будущих жизнях ты [снова] поведёшь нас по пути к освобождению.

В промежутке между жизнями ты избавляешь нас от оков страха. Несравненный гуру, даруй мне своё благословение.

Бардо – промежуточное состояние – давно стало популярным термином среди тех, кто интересуется учением Будды. Считается, что в этом состоянии проявления текущей жизни сходят на нет, и в течение сорока девяти дней мы пребываем вне тела, переживая необычные и пугающие видения. Именно так представляют себе бардо большинство людей. Мы же попробуем разобраться в том, как концепция бардо рассматривается в традиционных буддийских текстах.

Индийские трактаты, основанные на сутрах, которые в своё время были переведены на тибетский язык, такие как работа Васубандху «Сокровищница абхидхармы», содержат упоминания о бардо, но не используют сам этот термин:

Есть уровень существования,
Где мы пребываем между смертью и рождением.

Далее в этом тексте следует описание трёх уровней существования – смерти, рождения и промежутка между смертью и рождением. В нём также кратко описываются характеристики этого промежутка существования и его длительность.

В индийской сутре, которая была переведена на китайский язык, «Драгоценная сокровищница наставлений», также присутствует общее описание бардо. Более того, целая глава посвящена сорокадевятидневному пребыванию в этом промежуточном состоянии.

Однако гораздо более полную информацию о бардо мы находим в своде учений традиции тантраяны, которые содержатся в соответствующих текстах на тибетском языке всех четырёх школ тибетского буддизма – сакья, гелуг, кагью и ньингма. Эти тексты также содержат подробные и сущностные наставления различного объёма. В них приводятся названия различных видов бардо и классификация каждого из них. В целом все эти наставления составлены схожим образом, однако в текстах каждой из школ подчёркивается уникальность её традиционных особенностей.

Карма Лингпа, великий мастер школы ньингма, обнаружил цикл важных текстов «Самосвобождающаяся мудрость мирных и гневных божеств», доверенный ему индийским маха-гуру Падмасамбхавой. Одним из самых выдающихся текстов в этом своде писаний считается «Великое освобождение посредством слушания в бардо», который стал широко известен в наше время как «Тибетская книга мёртвых». Этот текст представляет собой глубокое и подробное объяснение шести бардо – рождения, сновидения, медитации, умирания, дхарматы (истинной реальности) и становления.

Известен своими наставлениями по бардо также выдающийся учитель Целе Нацог Рангдрол, который строил свои объяснения на основе общих черт учений ранней и поздней школ. При таком подходе вышеупомянутые шесть бардо можно свести к четырём – нейтральное бардо

рождения, болезненное бардо умирания, светоносное бардо дхарматы и кармическое бардо становления. Он считал, что подобная четырёхчастная модель раскрывает суть вопроса наиболее лёгким для понимания образом.

Несмотря на то что главная работа Целе Нацога Рандрола по бардо была переведена на английский язык, самое широкое распространение в современном многоязыковом обществе получил именно текст «Освобождение посредством слушания». Он был переведён на китайский, французский и как минимум пять раз на английский язык.

Поэтому для нас, без сомнения, будет очень полезным это прямое и современное объяснение принципов бардо, составленное Дзогченом Понлопом Ринпоче, тибетским мастером, держателем линии передачи. И, поскольку Ринпоче владеет и тибетским, и английским языками, это объяснение преодолевает тот барьер, который обычно создаёт процесс перевода текста с одного языка на другой. Книга «Ум за пределами смерти» является сострадательной активностью Ринпоче, его прямой заботой о несчастных существах, к категории которых я причисляю и себя, – существах с плохой кармой, которые упорно цепляются за вводящие в заблуждение проявления текущей жизни; кто остаётся в рабстве у восьми мирских забот днём и обращается в невежественный труп, засыпая ночью; кто тратит свою жизнь на бесполезные дела и бессмысленную болтовню. Слова Ринпоче озаряют нам путь, даруя наставления, которые могут помочь нам в текущей жизни, в жизни следующей, а также в промежутке между ними.

Ринпоче начинает свою книгу с объяснения бардо рождения, в котором он предлагает читателям отказаться от привычки привязываться к проявлениям текущей жизни и научиться извлекать реальную пользу из человеческого рождения. В качестве метода практики в бардо рождения Ринпоче предлагает использовать медитацию *шаматхи*, позволяющую приводить ум в спокойное, стабильное состояние.

Далее следует объяснение бардо сновидения. В качестве метода практики в этом бардо Ринпоче предлагает использовать йогу иллюзорного тела и йогу сновидений, которые позволяют распознать, что мы находимся в сновидении, трансформировать проявления, возникающие в этом состоянии, и осознанно их создавать. В этом разделе он также даёт объяснения к практике йоги ясного света, с помощью которой можно научиться распознавать состояние глубокого сна без сновидений как светоносное осознание. В бардо медитации Ринпоче предлагает использовать медитацию *випашьяны* согласно традициям махамудры и дзогчен и даёт ясное объяснение этого метода, позволяющего напрямую распознать природу ума.

Далее следует объяснение бардо умирания. В этом разделе Ринпоче подробно описывает этапы растворения элементов физического тела, а также сознания, которое происходит в рамках процесса, состоящего из трёх стадий – проявления, возрастания и достижения. Ринпоче завершает этот раздел наставлениями по практике переноса сознания, с помощью которых практикующие могут достичь освобождения в момент смерти, или, если это не получится, то как минимум получить опыт распознавания истинной природы ума.

В разделе, посвящённом бардо дхарматы, Ринпоче даёт подробное объяснение двух стадий проявления светоносности ума – проявления светоносности дхармакаи (светоносность матери) и проявления светоносности самбхогакаи, которая предстаёт как игра яркого света, звуков и видения ста мирных и гневных божеств. Ринпоче указывает, что в этот момент следует практиковать осознание иллюзорной природы этих видений. Укрепляя уверенность в том, что все проявления – игра нашего ума, мы обретаем шанс достичь освобождения самбхогакаи в бардо истинной реальности. Можно сказать, что посвящённые этой стадии наставления Ринпоче предназначены для бесстрашных воинов и помогают им пересечь опасную местность этого бардо.

В заключение Ринпоче рассматривает бардо становления. В этом разделе содержатся объяснения того, как процесс *проявление – возрастание – достижение* происходит в обратном

порядке в том случае, если мы не смогли распознать нашу истинную природу в бардо умирания или в светоносном бардо дхарматы. Наше неведение в отношении своей истинной природы становится причиной переживания настоящего ужаса. Ужас становится всё более интенсивным, и тогда возникает множество проявлений этого бардо. Ринпоче объясняет нам, что каждое подобное загрязнённое проявление является не чем иным, как проявлением нашего собственного изначального осознания. Тем не менее у нас ещё остаются благоприятные возможности – практикующие с высшими способностями могут переродиться в присутствующей естественным образом чистой земле нирманакаи, тела проявления; практикующие со средними способностями могут переродиться в чистой земле, такой как чистая земля Амитабхи; практикующие с малыми способностями могут обрести благоприятное перерождение в обычном мире. В этом разделе Ринпоче объясняет ключевые аспекты практики стадий зарождения и завершения. Он использует это объяснение для того, чтобы заинтересовать читателей, направляя их на путь Дхармы в текущей жизни, вдохновляя их на добродетель, которая избавляет от проблем в следующей. Ринпоче проявляет безграничную доброту, открывая для нас описанные выше глубокие методы практики, приносящей огромную пользу и приводящей к освобождению.

Эти наставления о бардо являются поистине бесценными. Они могут стать опорой, способной вести по пути даже тех, чьи глаза мудрости ещё не раскрылись. Для тех, кто сбился с пути, они станут картой, на которой обозначен верный маршрут. Для тех, кто обладает верой и готов применить эти наставления на практике, они станут заслуживающим доверия капитаном корабля, под командой которого можно пересечь ужасный океан бардо. Для прилежных учеников, прилагающих усилия к слушанию, размышлению и медитации, эти наставления могут стать ключом к сокровищнице, полной драгоценностей, – открыть сотни врат знания. Для знающих учеников эти наставления могут стать полной луной, чьё сияние озаряет расцветающие в ночное время цветы прозрения. Для йогов и йогови, кто целиком и полностью посвящает себя практике, эти наставления могут стать солнцем, чьи яркие лучи освещают бардо, позволяя увидеть возможности распознать свою истинную природу, реализовать три кай и осознать собственное восприятие как светоносность.

Наставления Ринпоче содержат самую суть всех сутр и тантр, представляя собой сущностное изложение всех необходимых практических методов без исключения. Этими наставлениями Ринпоче сохраняет непрерывность потока линии устной передачи, не давая учёным философам повода для критики и затмевая любые выдумки ложных учителей. Эти наставления опираются на личный опыт и практику самого Ринпоче, и теперь он передаёт эту чудесную драгоценность в наши руки.

Я хотел бы высказать искреннее пожелание, чтобы эта книга принесла пользу – как сиюминутную, так и длительную – множеству живых существ, что бы они ни делали – читали её, смотрели на неё, учили отрывки из неё наизусть или даже просто однажды к ней прикоснулись. Заслуги от публикации подобных глубоких наставлений неисчислимы, как неисчислимо количество пылинок, покрывающих поверхность земли; они обширнее бескрайних вод всех мировых океанов, вместе взятых. Даже если эта книга всего лишь раз попалась нам на глаза, это стало возможным лишь благодаря множеству добродетелей, осуществлённых нами в прошлом.

Эта книга не только содержит все ключевые наставления восьми великих линий передач Тибета; она в уникальной авторской манере выражает сущностное воззрение всех реализованных мастеров Индии, соответствуя при этом своему времени. Вот почему я считаю эту работу Дзогчена Понлопа Ринпоче настоящей самодостаточной драгоценностью.

Я бы хотел закончить вступительное слово благопожеланиями и особой цитатой из текста о бардо Целе Нацога Рандрола, которая, как мне кажется, наилучшим образом описывает качества книги, которую вы сейчас держите в руках:

Поскольку в этом наставлении содержатся все восемьдесят четыре тысячи учений Будды – это не что иное, как Великое совершенство (дзогчен). Поскольку в этом наставлении рас-

крывается истина о том, что ничто не выходит за пределы трёх кай, – это не что иное, как Великая печать (махамудра). Поскольку это наставление выходит за пределы всех концепций – это не что иное, как Совершенное знание (праджняпарамита). Поскольку это наставление не впадает в крайности – это не что иное, как Срединный путь (мадхьямака). Поскольку это наставление ведёт к достижению высшего плода всех путей – это не что иное, как Путь и плод (лам дре). Поскольку это наставление помогает незамедлительно устранять тревожащие эмоции – это не что иное, как Успокоение (шидже). Поскольку это наставление полностью отсекает двойственную фиксацию, – это не что иное, как *Полное отсечение* (чод). Поскольку это наставление напрямую соединяет нас с состоянием будды, – это не что иное, как *Шесть соединений* (джор друг). Поскольку это наставление трансформирует заблуждение неведения, свойственное мышлению, – это не что иное, как Трансформация мышления (лодзонг). В целом нам не найти более глубокого наставления, в котором бы содержалась сущность всех учений Дхармы.

Я, Туденг Ныма, самый нерадивый из последователей Дзогчена Понлопа Ринпоче, касаясь макушки своей головы этими наставлениями – объектом наивысшего прибежища, передаю их вам, бросая в небо цветы веры из самого своего сердца.

Вступительное слово редактора английского издания

В основу этой книги легли учения, дарованные в 2002 году, во время Ретрита сокровищницы знания (Treasury of Knowledge Retreat) в Сан-Антонио, Техас, где Дзогчен Понлоп Ринпоче прочитал четырнадцать лекций о шести бардо, или промежуточных состояниях существования. Несмотря на то что большая часть аудитории уже была знакома с этой темой, сочетание атмосферы ретрита, важность темы и стиль изложения материала, присущий Ринпоче, послужили причиной всеобщего интереса. В течение нескольких следующих лет многие ученики обращались за видеозаписью этих учений или их расшифровкой. Образовалось несколько групп учеников, и у них стали возникать вопросы, на которые они не могли найти ответы в уже имеющемся материале. В результате Ринпоче одобрил идею издания этих лекций в виде книги и согласился дополнить их новыми объяснениями и наставлениями.

Настоящий текст, дополненная редакция, содержит как изначальный материал, так и последующие добавления, сделанные Ринпоче специально для этого издания. В своих объяснениях Ринпоче опирался на следующие тексты: «Наставления по шести бардо» Падмасамбхавы из цикла учений шитро¹, открытого Пемой Лингпой; «Зеркало внимательности» Целе Нацога Рангдролы; и «Сокровищница знаний» Джамгона Конгтрула. Также Ринпоче использовал те объяснения, которые получил от собственных учителей. Таким образом, структура книги выстроена в соответствии с этими аутентичными текстами. В соответствующих разделах подробно описано конкретное бардо, то, как воспринимают его обычные и просветлённые существа, а также объяснение методов медитации, позволяющих трансформировать заблуждение в состояние ясности, которое предоставляет возможность реализовать мудрость.

С тем чтобы сделать эти учения как можно более доступными, в конце книги размещены дополнительные материалы в виде приложений. Технические термины сведены в глоссарий и снабжены, где это возможно, тибетскими эквивалентами. Сформированы две таблицы – в первой кратко структурирован описанный в тексте постепенный процесс умирания («Стадии растворения»), во второй представлен порядок возникновения и символизм божеств, проявляющихся в состоянии после смерти («Сто мирных и гневных божеств»). Список приложений содержит также краткий обзор (составленный Ринпоче) исторического развития основополагающих практик, известных как *нгондро*, или *нёндро*; несколько песен реализации, или *дох*, которые одновременно содержат учение Дхармы и демонстрируют просветлённое состояние; перевод текста «Сутра мудрости, предназначенная для момента смерти», в котором Будда даёт совет бодхисаттвам о практике в момент умирания; два стихотворных сочинения Ринпоче. В заключение приведён список центров Наландабодхи (Nalandabodhi), основанных Ринпоче, для тех, кто захочет получить дополнительную информацию о предлагаемых там программах и курсах.

Эта книга предназначена как для тех читателей, кто уже знаком с принципами буддийской философии и практики, так и для новичков, которые никогда раньше не сталкивались с идеями и терминологией, используемых в этих областях. Способ подачи информации Ринпоче основывается на следовании чёткой научной методологии, однако это не делает книгу излишне академичной и перегруженной техническими подробностями. По своей сути это наставления, которые можно получить лишь от пробуждённых мастеров линии передачи. Содержащиеся здесь учения не являются сугубо теистическими и уж тем более «религиозными». Они посвящены работе ума и требуют для понимания аналитического исследования собственного опыта. Считается, что посредством изучения и практики подобных наставлений

¹ Тиб. *zhi khro* – мирные и гневные [божества]. – Здесь и далее звёздочкой отмечены примечания переводчика. Примечания автора, обозначенные арабскими цифрами, находятся в конце книги.

мы можем обрести способность устранить заблуждение в момент смерти и преодолеть само разделение опыта на жизнь и смерть – разделение, которое и создаёт эти два противоположных состояния, – и обнаружить своё естественное состояние неизменной пробуждённости.

Пролог. Азартные игры с Владыкой смерти

Эта книга является пересказом истории, которую впервые услышала столетия назад группа учеников великого индийского мастера Падмасамбхавы. Этот выдающийся мастер, чья жизнь была наполнена множеством удивительных событий и свершений, сумел добиться величайшего достижения из всех – реализации незагрязнённой и неизменной природы своего ума, которая мгновенно рассеивает все иллюзии, включая леденящую кровь иллюзию смерти. Считается, что Падмасамбхава покинул этот мир в сиянии радужного света, оставив бесчисленное множество наставлений и объяснений своего пути трансформации для учеников, которые будут жить позже. Несмотря на то что сама эта история остаётся неизменной, она может изменить каждого, кто услышит её и примет в своё сердце. Подобно всем классическим историям разных времён, эта также зовёт нас за собой в путешествие, и, отправившись в путь, мы сами становимся её главными героями, от которых теперь зависит весь ход событий.

Таким образом, история, которая представлена в этой книге, – это наша собственная история. Это история нашего тела и ума, нашего рождения и нашей смерти – неоспоримых истин, определяющих наше существование как человеческих существ. Мы прекрасно осведомлены о различных аспектах жизни и знаем, что неизбежно умрём. Это та реальность, с которой приходится столкнуться каждому. Но, когда мы действительно вспоминаем об этом, первым нашим импульсом обычно становится желание отмахнуться от этой реальности. И, несмотря на то что нам очень не хочется иметь дело со смертью и страхом, который она у нас вызывает, бегство от этой тревожащей реальности нам никак не помогает. Ведь, как от неё ни отворачивайся, эта реальность нас всё равно так или иначе настигнет. Если мы на протяжении всей жизни старались не вспоминать о смерти, то её приход становится для нас настоящей неожиданностью. На смертном ложе у нас уже не будет времени учиться тому, как справиться с этой ситуацией, мы не успеем развить мудрость и сострадание, которые стали бы нашими искусными проводниками по мрачной территории смерти. И тогда, с чем бы мы там ни столкнулись, нам придётся придумывать лучший вариант действий на ходу, а это весьма рискованная авантюра.

Зачем же нам так рисковать? Ведь у нас есть выбор – мы можем продолжать игнорировать этот в высшей степени дискомфортный момент своего существования, а можем как следует к нему подготовиться. Если мы решим встретить смерть лицом к лицу, то можем быть уверены, что сумеем трансформировать эту встречу в глубокий опыт переживания, что существенно поможет нам на духовном пути. Если же мы выберем дальнейшее отрицание, то в момент встречи с Владыкой смерти мы будем ощущать себя как неопытный подросток, который пришёл посреди ночи в сомнительный игорный притон с карманами, полными денег. Какие у него шансы стать утром богаче и счастливее?

Вне зависимости от того, успели мы к этому подготовиться или нет, всем нам придётся встретиться с Владыкой смерти. Кто же это такой и как так получилось, что он обладает над нами такой властью? Эта легендарная личность, которая вызывает у всех такой ужас, на самом деле есть не что иное, как персонификация непостоянства, а также кармы – закона причины и следствия. В буддийской литературе этот «владыка» считается непобедимым. Никто не может одержать над ним верх в игре, которую он предлагает, кроме тех, кто обладает истинной мудростью. Только мудрости под силу истребить самого истребителя, забрать со стола выигрыш и отправиться восвояси.

С незапамятных времён и по сей день в рамках многих культур возникали учения – как в виде текстов, так и устные, в которых подробно исследуются вопросы смерти и процесса умирания. В этих мировых традициях мудрости считается, что опыт «умирания» можно трансформировать в осмысленный значимый момент, который станет для нас средством связи со

своей глубокой природой, природой высшего порядка. В последние годы тема смерти и умирания набирает всё большую популярность, и даже само слово «смерть» стало довольно модным. Однако, несмотря на то что некоторые люди охотно пускаются в обсуждение темы смерти, мало кто из них в действительности готов встретиться с ней лицом к лицу или хотя бы присутствовать там, где смерть – это обычное дело. Вуди Аллен как-то сказал: «Я не боюсь смерти, я просто не хочу при ней присутствовать». Подобное высказывание отражает взгляд на смерть, присущий большинству людей, живущих в мире двадцать первого века. В действительности мы всеми силами пытаемся избежать смерти. Мы стараемся избегать разговоров о смерти, боимся наблюдать чужую смерть своими глазами. Что уж тут говорить о личном опыте умирания. Подобное происходит из-за того, что в рамках западной культуры мы сами создали этому процессу пугающий и отталкивающий имидж. Мы уверены, что смерть – это прекращение всего, чем мы привыкли себя считать, утрата всего, что для нас дорого. Наш страх мешает нам выслушать свою собственную историю, в которой речь идёт о рождении чего-то нового и освобождении.

Согласно буддийским учениям, смерть и рождение являются непрерывным последовательным процессом. Подобный взгляд на эти феномены можно обнаружить также в христианской доктрине, в словах святого Павла: «Я умираю каждый день». Смысл тут в том, что смерть является частью жизненного процесса; она присутствует в каждый момент времени, а не только в самом конце жизни. Так как же нам научиться распознавать этот фактор смерти, присутствующий в каждом моменте нашей жизни?

Для того чтобы выйти за пределы наших абстрактных представлений о смерти, нам потребуется попристальнее взглянуть в свой ум и сердце. Для подобного исследования необходимо поразмышлять о том, как мы воспринимаем смерть на личном уровне, то есть не с точки зрения медицины или технических особенностей процесса, таких как прекращение дыхания или сердцебиения, и не в рамках наших религиозных взглядов и культурных традиций. Нам следует спросить самих себя: «Что смерть означает для меня лично? Что это такое в рамках моего индивидуального существования? Как я воспринимаю смерть на самом внутреннем уровне, на уровне интуиции?». Это очень важные вопросы, поскольку то, как мы определяем для себя смерть в целом, во многом будет оказывать влияние на наш личный опыт умирания. Это станет нашим проводником в процессе умирания.

Согласно духовному видению буддийской традиции, для того чтобы процесс умирания прошёл «правильно», нам необходимо «правильно» жить. Правильное умирание становится возможным лишь в том случае, если мы понимаем, что такое правильная жизнь. Может ли наше непонимание того, как жить правильно, как жить полной жизнью, быть причиной нашего страха смерти? Для того чтобы трансформировать наш страх смерти и преодолеть его, нам необходимо перестать отрицать смерть и вступить с ней во взаимодействие. Такое взаимодействие становится возможным благодаря глубоким размышлениям. Нам необходимо созерцать умирание, сохраняя ясный и спокойный ум, и перестать воспринимать его через призму того образа, который был создан нашим воображением на основе предрассудков и слухов. Нам нужно увидеть и прочувствовать состояние во время смерти как оно есть – ничем не заслонённое. Чтобы полностью привыкнуть к смерти, необходимо умирать каждый день, каждый момент, во всём, что с нами происходит, – в своих мыслях, эмоциональных состояниях, депрессии, любовных отношениях и даже в радости. Нам никак не привыкнуть к смерти, если мы не научимся умирать каждый день!

С точки зрения учений Будды смерть – это не конец. В ней также заложено новое начало. Смерть – это процесс изменений. Само по себе прекращение чего бы то ни было не является ни позитивным событием, ни негативным – это просто реальность. Смерть была частью контракта, когда мы согласились с идеей о рождении. Наше пришествие в этот мир сопровождалось соглашением, согласно которому нам придётся в какой-то момент его покинуть. Таким

образом, выдыхаем ли мы облегчённо в момент завершения мучительного испытания или всем сердцем жаждем, чтобы без конца тянулся момент счастливого переживания, какие случаются в голливудских фильмах, – каждый из этих моментов так или иначе заканчивается. У каждой истории есть финал, вне зависимости от того, счастливым он выходит или печальным. Таким образом, когда любой из моментов жизни или сама жизнь подходят к концу, с этим никак не поспоришь. Неуместно даже начинать по этому поводу какие-то переговоры. Принять эту реальность – вот единственный путь, который может привести нас к возможности взаимодействия со смертью каждый день нашей жизни.

На абсолютном уровне то, что мы называем «жизнь», – это лишь иллюзия целостной последовательности – непрерывная череда отдельных моментов, поток мыслей, эмоций и воспоминаний, которые мы ощущаем как «свои». Вслед за всем этим возникает существование и мы – обладатели этой целостной последовательности. Однако при более близком рассмотрении можно обнаружить, что эта последовательность напоминает иллюзию и этим похожа на сновидение. В реальности она не обладает целостностью или субстанциональностью². Она состоит из отдельных моментов, которые возникают, прекращаются и снова возникают, – подобно волнам в океане. Поэтому это наше собственное «я» также возникает и прекращается каждый момент времени. Оно не «продолжается» момент за моментом. Собственное «я» отдельного момента прекращается, и вот его уже нет. Собственное «я» следующего момента возникает, и это уже новое «я». Про эти два «я» нельзя утверждать, что они нечто одно или нечто отдельное друг от друга. Однако концептуальный ум определяет их как единое целостное собственное «я»: «Ну да, это и есть я...».

В рамках этой последовательности мы можем ясно распознать процесс умирания; стихание стремительного мышления; угасание волнующих эмоций; мгновенное изменение чувственного восприятия – звуки, тактильные ощущения и т. д.: вот они есть, и вот уже их нет. Но в тот самый момент, когда мы переживаем окончание текущего момента, мы переживаем и новое рождение – новый мир рождается как вспышка мысли, как яркое эмоциональное переживание вслед за движением нашего восприятия. Поэтому окончание каждого момента – это в то же время возникновение чего-то нового, поскольку новое может родиться лишь через процесс смерти.

Страшась смерти, мы упускаем очевидное: то, что обладает способностью возрождаться, является вечным, а то, что остаётся неизменной целостной последовательностью, лишено творческого потенциала. Без игры «рождение – смерть» мир был бы статичным, похожим на фильм в стиле арт-хаус, снятый как кадр обычной фотокамеры. Мир на кадре обычной фотокамеры остаётся недвижимым, застывшим на месте. Время идёт, но ничего не меняется. Без непрерывного чередования смерти и перерождения наша жизнь была бы точно такой же обездвиженной, лишённой всяких переживаний, и это стало бы для нас настоящим мучением. В жизни не происходило бы никаких изменений. И в противоположность этому, каким удивительным качеством свежести обладает эта сменяемость моментов! Как здорово получить благословение этого непостоянства!

Если бы мы были неподвластны изменениям и смерти, то было бы бесполезно желать чего-то ещё, что находилось бы вне нас. Как бы мы это ни называли – реальность, творчество, божественная мистерия, земля обетованная, благодать господня – ничего из этого нам так и не удалось бы обнаружить. Нам пришлось бы иметь дело лишь со всё новыми фантазиями собственного ума. Только умирая каждый день, можем мы сохранять связь с жизнью. И если мы

² Субстанция (от лат. *substantia* – «сущность, нечто, лежащее в основе») – то, что лежит в основе всего; то, что существует благодаря самому себе и в самом себе, а не благодаря другому и в другом; предельное основание, дающее возможность сводить чувственное многообразие и изменчивость свойств к чему-то постоянному, относительно устойчивому и самостоятельно существующему; материальный субстрат и первооснова изменений вещей [Энциклопедический словарь / под ред. А. А. Ивина. М.: Гардарики, 2004].

считаем, что можем установить наполненную смыслом взаимосвязь между жизнью и смертью, цепляясь при этом за идею о собственном неизменном существовании, это означает, что мы живём в иллюзорном мире, который сами же и создали.

Когда эта иллюзия неизменного существования рассеивается, мы хоть и на краткий миг, но всё же можем увидеть краешек более глубокого уровня реальности, лежащей за пределами этой иллюзии. Это присутствие истинной природы нашего ума, которая неотделима от ума и реализации Падмасамбхавы. Это изначальное осознание, светоносная мудрость, из которой спонтанно возникают все феномены. Эта мудрость неведома обычному восприятию, поскольку пребывает за пределами любых концепций, включая и концепцию времени. Эту мудрость называют «нерождённой и бессмертной». Если мы сумеем установить связь с этой мудростью, то выйдем за пределы прошлого и будущего и естественным образом пробудимся в удивительном новом мире.

Если мы будем по-настоящему уверены, что всякое прекращение ведёт к возникновению чего-то нового, то сможем расслабиться. Наш ум обретёт способность спокойно принимать процесс изменения. Мы будем ощущать, что вошли во взаимодействие с реальностью и больше не боимся смерти. Мы сможем научиться вести правильную жизнь, полную смысла, связанную с пониманием того, что смерть не является чем-то от неё отдельным. С точки зрения буддийской доктрины у нас есть выбор: стать режиссёром пьесы о нашей жизни и смерти – или и дальше закрывать глаза на неизбежность непостоянства, до тех пор пока нам их не откроет сама смерть. Ведь все мы любим хэппи-энды – какой тогда смысл играть в азартные игры с Владыкой смерти?

Древняя буддийская мудрость может многое поведать нашему современному обществу об «умирании и смерти», и в этой книге я постарался разобраться в том, как нам прийти к пониманию этих нестареющих учений и научиться применять их в своей повседневной жизни. Я очень надеюсь, что данная книга внесёт ясность в этот вопрос, освещая его с позиции духовной буддийской традиции ваджраяны. Пусть глубокая мудрость и искреннее сострадание, содержащиеся в этих учениях, мгновенно рассеют все иллюзии живых существ и развеют все их самые жуткие страхи. Пусть истинная природа ума, наш внутренний будда, уверенно ведёт нас по пути жизни и смерти.

Дзогчен Понлоп Ринпоче

Наланда, Западный Сизтл, Вашингтон, 7 октября 2006 г.

Глава 1

Момент истины

Каждый раз, когда мы отправляемся в долгое путешествие, то ощущаем влияние принципа смерти и перерождения. Те переживания, с которыми нам доведётся встретиться, так или иначе связаны с переходным состоянием – неким интервалом, или промежутком. Стоит нам только ступить за порог родного дома и закрыть за собой дверь, в тот же момент мы оставляем свою прошлую жизнь позади. Мы прощаемся с членами семьи и друзьями, со своей комнатой, со своими привычными рутинными делами. Когда мы садимся в такси, которое повезёт нас в аэропорт, у нас возникают смешанные чувства – печаль и радостное волнение. Когда наш дом скрывается за поворотом, мы ощущаем грусть разлуки и радость избавления от всего, что определяло нашу жизнь прежде. Мы с энтузиазмом обращаем свой взор на новую территорию; мы начинаем думать о том месте, куда отправляемся, о новых людях, обычаях и окружающей обстановке – обо всех новых переживаниях, что нас ждут впереди.

Пока мы не прибудем на место назначения, мы находимся в переходном состоянии – в промежутке между двумя пунктами. Прошлый мир уже исчез, как сон, увиденный прошлой ночью, а следующий ещё не появился. В этом промежуточном пространстве возникает ощущение полной свободы – мы чувствуем себя свободными от обязанности быть привычным собой, мы больше не связаны требованиями повседневного мира в той степени, в какой были связаны ими раньше. Мы ощущаем свежесть и способность присутствовать в моменте здесь и сейчас. В то же время у нас может периодически возникать страх и ощущение потери опоры, поскольку мы вступаем на совершенно новую территорию. У нас нет никакой уверенности, что с нами произойдёт в следующий момент, куда нас это приведёт. Однако стоит нам расслабиться – вся наша неуверенность исчезает сама собой, и окружающий мир предстаёт дружелюбным и готовым прийти на помощь. Мы снова чувствуем себя легко и свободно в окружающей обстановке и способны уверенно двигаться вперёд как ни в чём не бывало.

Но следует признать, что путешествия не всегда идут по намеченному плану. Если мы запланировали перелёт, рейс может быть задержан или даже отменён. Если мы едем по скоростному шоссе, то у машины может спустить колесо, и это заставит нас отклониться от маршрута, чтобы заехать в близлежащий городок в поисках автосервиса. Поэтому разумнее было бы учитывать в своих планах все подобные происшествия. Это поможет нам взять с собой всё, что может понадобиться в той или иной чрезвычайной ситуации. Нам следует хорошо знать маршрут своего передвижения – понимать, где в случае необходимости искать соответствующие услуги и сервисы; знать местные обычаи и правила. Это поможет нам расслабиться и оставаться собой, то есть жить в моменте здесь и сейчас.

Уход из жизни во многом похож на долгое путешествие. Но только в этом случае наше путешествие – это путешествие ума. Мы покидаем своё тело, расстаёмся со своими близкими, имуществом, оставляем позади все яркие переживания, выпавшие на нашу долю в этой жизни, и отправляемся к следующей. Мы находимся в переходном состоянии, в промежутке между двумя пунктами. Мы уже покинули дом, но ещё не добрались до следующего места назначения. Мы ни в прошлом, ни в будущем. Мы оказались между вчера и завтра. И теперь мы присутствуем в настоящем – в единственном месте, где мы можем присутствовать.

В тибетском буддизме опыт переживания присутствия в текущем моменте известен как пребывание в *бардо*. Дословно термин *бардо* можно перевести как «интервал», «промежуток» или «промежуточное состояние». Таким образом, можно сказать, что каждый раз, когда мы находимся в интервале между двумя моментами, мы пребываем в состоянии бардо. Прошедший момент уже закончился, а будущий ещё не возник. Это некий пробел, в котором присут-

ствует ощущение настоящего, ощущение чистой открытости, сохраняющееся до момента возникновения нового проявления – будь это просто мысль в нашем уме или следующая жизнь. То же самое происходит, когда мы куда-то перемещаемся. Мы попадаем в промежуточное состояние – даже если это поездка с работы домой или путешествие в другую местность. Если мы способны сохранять внимание в этом промежуточном состоянии, осознавать в такие моменты окружающую ситуацию, это указывает на то, что мы сможем это делать и в состоянии за пределами текущей жизни – во время нашего путешествия в бардо умирания и бардо, следующих после смерти. Мы сможем более эффективно осуществлять контроль за своим путешествием и сохраним способность проходить через различные переживания, сохраняя ясность и стабильность ума.

Когда мы полностью присутствуем в тех событиях опыта восприятия, которые происходят с нами в бардо смерти, они становятся чем-то простым и естественным. Мы можем позволить себе оставить позади надежду и страх и просто расслабиться. У нас может даже появиться определённое любопытство по отношению к тем событиям, которые происходят с нами в текущий момент. Мы также можем узнать о себе кое-что новое: то, чем мы являемся на абсолютном уровне, простирается далеко за пределы нашего ограниченного восприятия самого себя как отдельного «эго». В этом переходном состоянии у нас появляется возможность выйти за пределы обычного восприятия и, распознав истинную природу своего ума, трансформировать смерть в переживание пробуждения.

В обычной жизни мы тщательно готовимся к каждому путешествию – пакуем одежду и другие нужные вещи. Точно так же нам стоит хорошенько подготовиться к нашему грядущему важному путешествию – переходу из этой жизни в следующую.

Учения бардо

Согласно учениям тибетского буддизма, сущность духовного пути заключается в том, что он начинается и заканчивается в текущий момент. Все буддийские философские школы и традиционные наставления по медитации говорят об этом состоянии простоты. Наиболее знаменитыми и провокационными из подобных буддийских учений считаются тантрические учения о шести бардо, или шести промежуточных состояниях существования. Наибольшее внимание в этих учениях уделяется описанию шести разных видов опыта – три из них связаны с текущей жизнью, а три другие – со смертью, состоянием после смерти и новым рождением. Если рассматривать шесть бардо подробно, то станет очевидно, что с ними связаны все виды восприятия, свойственные живым существам, – как в жизни, так и в смерти.

В учениях о шести бардо говорится об основополагающей непрерывности ума, сохраняющейся во всех состояниях. С этой точки зрения то, что мы называем «жизнь» и «смерть», – лишь концепции – относительные обозначения, которые определяют непрерывный поток бытия, неразрушимое, нерождённое, бессмертное осознание. В то время как непостоянство – постоянный процесс возникновения и прекращения – охватывает все феномены, которые мы можем видеть, слышать, пробовать на вкус, ощущать тактильно или воображать в уме, чистый изначальный ум неизменен и преодолевает все границы, создаваемые двойственным мышлением. Несмотря на то что мы можем цепляться за эту жизнь и страшиться её конца, ум продолжает присутствовать и после смерти, а там, где присутствует ум, всегда происходит непрерывная игра проявления – всеобъемлющая и светоносная.

Однако то, остаётся ли подобное понимание лишь успокаивающей идеей или становится ключом к более глубоким знаниям и окончательной свободе, зависит исключительно от нас самих. Собственно говоря, мы действительно остаёмся *несвободными* до тех пор, пока не распознаем истинную природу ума. Эта истинная природа является пустотной, светоносной мудростью; это изначальное чистое осознание; это состояние пробуждённости, выходящее за пределы двойственности.

Несмотря на то что мы нераздельны с этой природой, мы не видим её. Вместо этого мы видим себя такими, какими себе кажемся; такими, какими обычно себя воспринимаем. Мы воспринимаем собственное «я», созданное мыслями, и внешний искусственно созданный мир, подобный миру в сновидении. Практикуя методы, позволяющие натренировать памятование и бдительность, мы развиваем различающую мудрость, или *праджню*, которая помогает нам получить прямой опыт видения природы ума. В тот момент, когда мы полностью реализуем эту природу ума, наше путешествие по бардо завершится. Считается, что момент смерти и последующие промежуточные состояния бардо предоставляют наиболее благоприятную возможность обрести подобную совершенную реализацию, но лишь в том случае, если мы сумеем к этому подготовиться.

Что такое бардо?

Цикл шести бардо достоверно описывает наше путешествие по различным состояниям сознания, связанным с жизнью и смертью. Для того чтобы лучше понять и оценить наставления, представленные в следующих главах, было бы полезно сначала проанализировать, что представляет собой бардо на самом основополагающем уровне. Сами наставления по практике в бардо не смогут стать для нас реальным подспорьем, если мы не будем понимать, о чём, собственно, идёт речь. Прежде всего следует обратить внимание на то, что термин «бардо» имеет два значения. Первое из них легко понять, поскольку оно связано с бардо относительного уровня, которое определяется с помощью концепций. Другое обозначает бардо абсолютного уровня, и его понять гораздо сложнее, поскольку нельзя описать с помощью концепций. Выходящее за пределы концепций бардо считается сущностью, или истинной природой, опыта переживания состояния бардо.

Понимание бардо приходит поэтапно – так же, как и любое другое знание. Подобная реализация может возникнуть в любой момент, когда ум открыт и находится в расслабленном состоянии. Поэтому может случиться так, что мы реализуем природу бардо, когда будем смотреть телевизор или наслаждаться едой, а вовсе не во время чтения книги. Но, при каких бы обстоятельствах это ни произошло, путешествие, которое нам пришлось предпринять, чтобы прийти к пониманию, является путём, ведущим к прямому переживанию природы собственного ума. Этот путь ведёт к проблеску чистого осознания, пребывающего за пределами мышления. Мы снова и снова будем слышать о том, что уже обладаем чистым умом прямо сейчас – он ближе к нам, чем наш собственная тень.

Как только мы обретём некоторое понимание, что собой представляет бардо, то сможем получить пользу от многообразия соответствующих наставлений по практике. Когда мы начинаем применять эти наставления к собственному уму, то этим готовимся к долгому путешествию. Это подготовка к встрече с собственным умом, к его распознаванию; это развитие навыка контроля ума в разнообразных бросающих нам вызов ситуациях. Все буддийские методы тренировки ума предназначены именно для этого, вне зависимости от того, насколько хорошо мы освоились с понятием «бардо».

Концептуальное и сущностное бардо

С одной стороны, бардо является опытом восприятия, длящимся на протяжении определённого промежутка времени, который отмечен начальным моментом, некой продолжительностью и моментом окончания. Этот промежуток может длиться лишь краткое время, сопоставимое с временем, которое уходит на щелчок пальцами, а может быть гораздо продолжительнее – например, от рождения до смерти или от рождения до достижения просветления. Поэтому можно сказать, что бардо связано с определённым моментом, когда мы переживаем некий опыт, и не играет роли то, сколько этот момент длится.

Мы также можем заметить, что продолжительность момента не является самим опытом, который мы переживаем. Ощущение времени приходит к нам позже – оно вне самого переживания. Например, когда у нас болит голова, мы можем сказать: «Утром у меня болела голова, и это продолжалось вплоть до четырёх часов дня». Когда мы присваиваем нашей головной боли характеристику длительности по времени, это является концептуальным обозначением. С точки зрения самого переживания – того, что мы чувствовали, – его нельзя обозначить такой мерой, как длительность. Вот почему в буддийских учениях время и пространство обычно описываются как относительные феномены. Подобное воззрение соотносится с западными идеями, такими как теория относительности пространства и времени Альберта Эйнштейна.

Например, некое событие может казаться очень кратким одному наблюдателю, а другой будет воспринимать его так, как будто оно длилось целый эон. Таким образом, когда мы рассматриваем бардо с точки зрения его фиксированной продолжительности во времени, то наблюдаем относительную величину, или относительный аспект бардо. Когда мы, например, говорим: «От рождения до смерти», то подразумеваем длинную цепь моментов, связанных концептуальным умом таким образом, чтобы можно было воспринимать их как единое целое.

Когда мы рассматриваем бардо с точки зрения его сущности, то имеем дело с абсолютным или неконцептуальным аспектом бардо. Сущность бардо раскрывается в переживании текущего момента «сейчас», в промежутке между прекращением предыдущего момента и наступлением следующего. Эта сущность является не чем иным, как самоосознающей мудростью, основополагающей природой нашего ума. В учениях традиции махамудры эта природа ума называется «обычный ум», а традиции дзогчен – «ригпа», то есть «незаслонённое осознание» или «обнажённое осознание». Эта мудрость не существует как некая субстанциональная форма. Она присутствует как чистое осознание, как светоносность ума. Если мы не осознаём эту природу, то воспринимаем мир через заблуждение, что ведёт к возникновению страдания. Если мы осознаём её, то воспринимаем мир через ясность, что ведёт к освобождению.

Развилка на пути

Опыт пребывания в промежутке между прекращением предыдущего момента и возникновением следующего – это не что иное, как «момент истины», который будет определять характер и форму нашего будущего опыта восприятия. В Тибете люди уверены, что в каждый момент мы оказываемся на распутье, своего рода развилке на пути. Если в этот момент мы распознаём природу своего ума, то, обретая ясность воззрения, воспринимаем всё, что возникает, как проявления абсолютной истины, как истинную реальность. Если мы не распознаём природу ума и упираемся в следующую развилку, то, оставаясь в рамках омрачённого воззрения, воспринимаем всё, что возникает, как вводящие в заблуждение проявления относительной истины. Поэтому бардо является решающим моментом, важнейшим и определяющим пунктом нашего путешествия.

На какой бы развилке мы ни оказались, какую бы дорогу ни выбрали, очень важно понимать, что в конечном итоге *все* проявления являются проявлениями природы нашего ума. Они не существуют как нечто, от нашего ума не зависящее. В учениях сказано, что любой, кто осознает это, уже больше не вовлечётся в цикл шести бардо. Для таких существ все бардо будут естественным образом самоосвободиться. В то же время любой, кто не сможет это реализовать, будет вынужден продолжить своё путешествие. Однако в учениях также говорится, что каждое живое существо изначально обладает обнажённым осознанием. Оно естественным образом присутствует в потоке ума всех без исключения живых существ.

Для того чтобы получить прямой опыт переживания природы ума, нет необходимости соответствовать каким-то особым критериям. Не нужна также и специальная тренировка, и уж тем более нет нужды официально быть последователем какой-то религии. Не обязательно быть учёным, великим мастером медитации, выдающимся логиком или философом. Чистое осознание, которое является сущностью текущего момента нашего сознания, не обусловлено всеми этими обозначениями и концепциями – будь то религиозные или философские идеи. Вопрос не в том, обладаем мы таким осознанием или нет, а в том, способны ли мы его распознать. Несмотря на то что у каждого из нас есть такая возможность, мы раз за разом её упускаем. Однако есть такие ситуации, когда увидеть её проще, чем обычно. Легче всего это сделать в те моменты, когда ум функционирует наиболее интенсивно.

Соответствующие такой интенсивной работе ума яркие состояния могут возникнуть в силу разных обстоятельств – связанных как с болью, так и с удовольствием. Мы можем испытывать гнев, зависть или раздражение, а можем ощущать счастье, радость или блаженство. В любой из подобных ситуаций наш опыт переживания может достичь такой интенсивности, что мы вдруг распознаем обнажённое осознание, которое является сущностью любого переживания. Поэтому нет никакой разницы, какие именно обстоятельства к этому приведут. Если мы сможем просто наблюдать за своим умом и осознавать возникновение мыслей и эмоций, то распознавание природы ума произойдёт само собой. И даже если мы не способны на это прямо сейчас, то всё, что от нас требуется, – это лишь продолжать наблюдение. Однажды это наблюдение приведёт нас к долгожданному моменту. Однако не стоит надеяться, что нам удастся распознать природу ума, не прилагая усилий.

Ловушка времени

Если внимательно проанализировать опыт восприятия в рамках повседневной жизни, то мы увидим, что редко присутствуем в текущем моменте. Вместо этого мы живём в прошлом или будущем. Наше восприятие всё время обусловлено концепциями, поскольку мы непрерывно витаем в потоке мыслей – сейчас вспоминаем о том, что было в нашей жизни раньше, через мгновение думаем о том, что произойдёт в будущем.

Мы проводим большую часть времени и тратим большую часть энергии на размышления о будущем – надеемся и мечтаем о чём-то, что осуществится позже. И всю эту трудную работу мы выполняем на благо индивидуума, который *в будущем* обретёт плоды наших усилий, а не для того «меня», собственного «я», которое присутствует прямо сейчас, в текущем моменте. Будущее где-то там, оно ждёт нас впереди, но никогда не соприкасается с нашим текущим миром таким образом, чтобы мы смогли насладиться плодами своей напряжённой работы. Учитывая всё это, с какой стати нам так неистово трудиться, как будто мы свихнувшиеся роботы? Это то же самое, как готовить одно вкусное блюдо за другим, чтобы в результате так никогда и не попробовать ни одного из них. Это выглядит так, как если бы голод и жажда приводили нас в такой ужас, что мы не могли бы остановиться, набивая кладовую запасами провизии. И вот мы забили холодильник бутылками с содовой, а полки шкафов ломаются от консервов, но мы ничего из этого не трогаем, поскольку всё это для того, чтобы утолить голод и жажду в будущем. Вот что происходит в нашей обычной повседневной жизни, которая подразумевает, что мы все свои усилия направляем на достижение чего-то в будущем. Как же нам избавиться от мук голода и жажды – и страха, которые они вызывают? Пока мы упускаем текущий момент, не присутствуем «сейчас», у нас точно ничего не получится.

Другая привычная склонность, которой все мы обладаем, – это привычка жить в иллюзорном мире прошлого, настойчиво прокручивая в уме ушедшие события снова и снова. Мы млеем от воспоминаний об одних и впадаем в уныние от других. Однако сейчас прошлого уже нет. Исчезло всё – личность, которой мы тогда были, наши друзья и враги, да и сами события. Когда мы пытаемся воскресить что-то из прошлого, это не становится тем же самым событием. Каждый раз, когда мы его вспоминаем, мы переживаем его немного по-другому. Почему так получается? Одно наше переживание отличается от другого потому, что окружающая ситуация, в которой находится наш ум, всё время меняется. Поэтому наше переживание подвергается воздействию той мысли, которая была в нашем уме за мгновение до воспоминания, а также той, что возникнет следом. Таким образом, наши воспоминания о прошлом всегда так или иначе искажены. Мы не можем испытать точно то же самое переживание снова, будь оно приятным или отвратительным.

Понимая это, мы обычно говорим, что истину можно обнаружить лишь в текущем моменте, в том мимолётном ускользающем переживании, которое присутствует прямо сейчас.

Так почему же мы называем воспоминания «прошлым»? Каждая мысль возникает в настоящем моменте. То переживание, которое мы испытываем сейчас, является новым. Оно не из тех переживаний, которые мы испытывали в прошлом; мы создали его прямо сейчас, в текущем моменте. Обычное возвращение к прошлым переживаниям – это невроз и одержимость, которые не могут принести нам никакой пользы. А вот если мы научимся правильно использовать такие переживания, размышляя о прошлых событиях, сохраняя памятование и бдительность, то сможем лучше понять свои поступки. Если подобное размышление поможет нам избавиться от привычных склонностей, то нет никаких сомнений в том, что в данном случае воспоминания явно пошли нам на пользу.

В целом, однако, если мы не владеем действенными методами работы с умом, то все эти воспоминания о прошлом и проекции будущего абсолютно бесполезны. Из-за них мы никогда не присутствуем в настоящем. Нам ни за что не познать реальность и не реализовать истинную природу ума.

Ни здесь и ни там

Если мы не присутствуем ни в прошлом, ни в будущем – тогда где же мы находимся? Мы присутствуем «сейчас». Мы прибыли из прошлого, но ещё не отправились в будущее. Когда мы способны сохранять подобную прямую связь с текущим моментом, это переводит переживаемый нами опыт на гораздо более тонкий уровень – он становится более глубоким и несёт в себе мощную энергию. С этой точки зрения смерть происходит каждое мгновение. Завершение каждого момента знаменует его смерть, возникновение следующего момента знаменует его рождение.

Если мы по-настоящему погрузимся в это переживание, у нас возникнет ощущение отсутствия концепций, ощущение ясного осознания, свободного от мышления. Каждый раз, когда стремительный и полноводный поток мыслей стихает, приходит ощущение открытости, ощущение, что нас нет нигде. Я не имею в виду «нигде» в обычном смысле этого слова. С относительной точки зрения, когда мы говорим, что кого-то «нигде нет», то подразумевается, что он всё равно где-нибудь да есть. В нашем же контексте «нигде» – это настоящее «нигде». В этом переживании «сейчас», в этом нахождении «нигде» возникает ощущение отсутствия субстанциональности, ощущение растворения. Именно так мы понимаем бардо в рамках традиции тантры. Мы ощущаем, что мы не присутствуем ни здесь, ни там, ни в прошлом, ни в будущем.

На этом этапе мы начинаем осваиваться с ощущением растворения, которое непрерывно происходит в ходе нашей жизни, обычно оставаясь незамеченным. Когда мысль растворяется, вместе с ней растворяемся и мы. Кем бы мы себя в этот момент ни считали, этот «кто-то» растворяется в пространстве осознания, которое свободно от концепции собственного «я». В этот самый момент у нас появляется возможность получить прямой опыт переживания отсутствия у феноменов субстанциональности, их истинной реальности – пустотности, или *шуньяты*. В то же самое время эта пустотная реальность обладает энергией – настолько мощной, что она неизбежно порождает следующий момент. Энергия приносит ощущение отточенной ясности, подобной идеально отполированному зеркалу, в которой ум может наконец распознать сам себя. В этом зеркале ума мы видим сияющую, но при этом совершенно прозрачную природу нашего осознания.

Фокусируем ли мы внимание ума на восприятии формы, звука, запаха или другого объекта органов чувств, направляем ли его на концептуальную мысль или приводим ум в состояние медитации посредством практики шаматхи и випашьяны – в любом случае у нас появляется ощущение присутствия «сейчас». Если наблюдать это с перспективы тонкого уровня, то переживание будет точно таким же – как будто нас нет нигде. У нас возникает ощущение отсут-

ствия какой-либо основы, какого-либо субстанционального фундамента, на который можно было бы опереться. Однако, несмотря на это, мы всё же присутствуем. Пребывание в подобном пространстве становится таинственным и непостижимым переживанием. Точно таким же является и опыт пребывания в бардо.

Повседневные дела

Поскольку бардо представляет собой текущий момент, оно не является чем-то труднодостижимым. Мы можем подумать: «Эх, эти учения о бардо и их практика, должно быть, очень сложны, ведь они выглядят такими запутанными и загадочными». Однако когда мы немного освоимся с этими учениями, то обнаружим, что они вовсе не являются эзотерическими и вполне доступны. В действительности они согласуются с нашим повседневным опытом взаимодействия с собственным умом. Нам не следует терять бодрости духа, опасаясь, что учения бардо слишком трудны для понимания и практики. В то же время эти учения действительно могут казаться чем-то психологически дискомфортным, что напрямую связано с пугающими нас темами. Чаще всего люди считают, что такие учения касаются исключительно смерти и умирания, а также присущих им страданий. Однако речь в этих учениях идёт не только о страдании и смерти. Как уже было сказано, прежде всего они связаны с текущим моментом настоящего, с переживанием, происходящим «прямо сейчас». Поэтому учения бардо являются вполне практичными и доступными – они понятны каждому.

Более того, эти учения становятся для нас глотком свежего воздуха в том смысле, что когда мы практикуем их, то получаем возможность сделать перерыв в своей обычной работе. Я подразумеваю под «нашей обычной работой» витание в прошлом или будущем. Когда мы работаем в офисе, то обычно делаем перерывы, чтобы сходить выпить кофе, и точно так же мы можем оторваться от своих мыслей о прошлом или будущем и «сходить» в пространство текущего момента. С этого ракурса практика учений бардо выглядит как метод расслабления и поднятия настроения.

Перепополняющие эмоции

В бардо умирания и бардо после смерти мы подвержены интенсивным эмоциональным состояниям – безудержным приступам паники и страха. Именно поэтому учиться эффективно справляться со своими эмоциями «сейчас» – важная подготовка к опыту, который ждёт нас в последующих бардо. Если мы изучили наставления о том, как работать со своими эмоциями, много размышляли об этом и в конце концов приступили к их практике, выполняя надлежащую медитацию, то, когда в нашей повседневной жизни вдруг возникает какое-либо эмоциональное состояние, мы готовы к работе с ним. Мы становимся более внимательными и умелыми, а эмоции всё проще поддаются контролю. Они не исчезают полностью, но теперь, когда они возникают, мы способны распознать это. Мы думаем: «Похоже, я начинаю злиться» или «Надо же, как мне завидно». Теперь мы способны заметить, что в уме возникло эмоциональное состояние, и взять его под свой контроль, постепенно выходя из-под его влияния. Однако если мы не осознаём свои эмоции, то каждый раз, когда они возникают, мы даже не замечаем этого. Мы не просто не способны распознать момент, когда возникает одно из эмоциональных состояний, но даже не отдаём себе отчёта в самом процессе их возникновения и прекращения. В таких обстоятельствах очень сложно даже подступить к работе с эмоциями, поскольку мы полностью поглощены реагированием на их энергию.

Например, когда невропатолог стучит по нашей коленке молоточком в определённом месте, наша нога совершает непроизвольное рефлекторное движение. И точно так же мы автоматически реагируем на возникновение эмоционального состояния. Обусловленные при-

вычными склонностями, мы реагируем одним из двух способов – негативно или позитивно. Если мы обладаем склонностью к негативным состояниям ума, а памятование и бдительность поддерживать не способны, то, как бы мы ни старались настроить ум на позитивный лад, чтобы облегчить свою депрессию, приступы гнева, страха и другие тревожащие эмоциональные состояния, – это будет вызывать у нас серьёзные трудности. Мы так и продолжим реагировать на приступы гнева слишком поспешно, и тогда гнев будет вырываться наружу – мы начнём на кого-нибудь орать, хлопать дверями и бить посуду. Мы прекрасно знаем, чем всё кончится, если мы будем реагировать на возникающие эмоции подобным образом, причём вне зависимости от того, какая именно это будет эмоция. Одна эмоция ведёт к возникновению другой, и мы продолжаем испытывать страдания снова и снова. У нас может нарушиться сон; наши неприязнь и зависть могут достичь предела, а достигнув предела, они перерастут в настоящую ненависть. Нам может казаться, что всё наладится, если мы «решим эту проблему раз и навсегда», обругав или даже избив оппонента, но это не положит конец нашему страданию, поскольку подобная реакция может принести лишь ещё больше страданий.

И напротив, когда мы больше склонны к позитивному мышлению, благим действиям и состояниям ума, тренируя его с помощью развития памятования, бдительности, любящей доброты и сострадания, нам будет гораздо легче зародить позитивный настрой ума в момент кризисной ситуации. Тогда в случае возникновения сильной эмоции, например гнева, естественным образом срабатывает бдительность. Это даёт нам время для размышления: «Ага, я разозлился. Что лучше сделать в такой ситуации?». Когда мы реагируем подобным образом, у нас появляется возможность успокоить ум и поразмышлять над позитивными качествами того человека, на которого мы разозлились. У нас возникает стремление развивать сострадание как к другим, так и к самим себе, используя для этого все средства, доступные в рамках нашего пути.

Когда мы соотносим подобным образом свою практику в повседневной жизни с учениями бардо, то формируем в уме привычную склонность к позитивным состояниям и готовим себя к бурным эмоциям и провокационным ситуациям, которые предстоят нам во время смерти и после неё.

Подготовка к этим переживаниям начинается с того, что мы просто остаёмся как есть в той ситуации, в которой оказались в текущий момент. Если мы хотим, чтобы в момент смерти и во время путешествия, которое за ней следует, мы были готовы встретиться с тем опытом, который нас там ждёт, то нужно научиться полностью контролировать опыт переживания текущего момента. Через что бы нам ни довелось пройти – мы остаёмся как есть в текущем моменте. Когда мы говорим о текущем моменте, о «сейчас», то не подразумеваем что-то внешнее, поэтому и не следует направлять своё внимание куда-то вовне. Нам следует направить внимание прямо в пространство текущего, происходящего именно сейчас переживания, которое всегда присутствует прямо перед нами. Это пространство, которое не принадлежит ни мне, ни тебе, ни им, ни нам. Это «промежуточное» пространство бардо.

Если мы примем эти учения в своё сердце и начнём их практиковать, то нам будет не сложно позитивно реагировать на ожившие проекции своего ума, которые проявляются в бардо. В учениях говорится, что, даже если мы не сумеем реализовать природу ума и истинную реальность всех феноменов в текущей жизни, у нас останется шанс сделать это в момент смерти, поскольку в момент смерти проявление ума становится чрезвычайно интенсивным и энергичным. Считается, что, если мы не сможем реализовать природу ума и во время смерти, то нам представится ещё одна возможность сделать это во время пребывания в двух бардо, следующих после смерти. Если и на этом этапе у нас ничего не получится, то следует поддерживать ум в состоянии покоя и, используя навык практики памятования и бдительности, обрести благоприятное перерождение.

Изучение и практика этих наставлений также поможет нам приносить пользу другим. Если жизнь кого-нибудь из наших друзей подойдет к концу или у кого-то из них случится эмоциональный срыв, мы можем помочь им успокоиться. Однако необходимо понимать, что оказать подобную помощь мы можем лишь в том случае, если научимся поддерживать в спокойном состоянии собственный ум. Если мы научимся сохранять самообладание в ситуациях, когда кто-либо, кого мы раздражаем, устраивает скандал – кричит на нас, угрожает или даже пытается вломиться в наш дом, – то наше спокойное поведение окажет позитивное влияние на этого человека. Подобную способность можно саму по себе считать огромной пользой от практики.

Основополагающий принцип линии передачи

Важно понимать, что учения бардо являются завершённым циклом наставлений. Это означает, что в том случае, если мы будем практиковать исключительно учения бардо, этого будет достаточно для того, чтобы достичь просветления в текущей жизни. Нам необходимо сохранять непоколебимую уверенность в этих наставлениях, доверять их основополагающему принципу и собственному сердцу. Только тогда мы сможем эффективно применять их на практике в собственной жизни.

Часто проблема заключается в том, что мы говорим себе: «Да, эти наставления совершенны, но я неправильно их практикую». Мы думаем так из-за того, что наша практика отличается от практики кого-то другого. Мы замечаем, что практикуем не так, как «они», и приходим к выводу, что «выполняем практику неправильно». Подобные идеи приводят к тому, что мы постепенно вообще перестаём практиковать. Это довольно серьёзная проблема. Однако в действительности нам нужно всегда помнить о том, что отдельные аспекты выполнения практики одних и тех же наставлений сильно зависят от индивидуальных особенностей практикующих. То, что мы усваиваем из наставлений, то, как мы их понимаем, то, как мы применяем их на практике, – всё это очень индивидуально. Когда мы осуществляем на практике полученные наставления, это происходит в соответствии с нашими индивидуальными особенностями. Так и должно быть. Особенности нашей практики определённых наставлений не лучше и не хуже, чем особенности практики других. Наш подход к практике является наилучшим для нас, точно так же, как подход других практикующих является наилучшим для них. Поэтому очень важно не терять энтузиазма и сохранять уверенность в том, что мы сумеем наилучшим образом применить полученные наставления к собственной жизни.

Если бы от практикующих требовалось лишь в точности повторять то, что делали до них другие практикующие, нам пришлось бы признать, что все гуру линии передачи выполняли практику неправильно. Великий тибетский йогин Миларепа, например, построил для своего учителя Марпы девятиэтажную башню, хотя сам Марпа для своего учителя Наропы никаких башен не строил. Получается, кто-то из них практиковал неправильно? Если так, то кто именно? Можно продолжать и дальше – Марпа, который жил в Тибете, трижды путешествовал в Индию, чтобы учиться у Наропы. Этот индийский мастер был добр к своему тибетскому ученику, проявлял щедрость и всячески о нём заботился, несмотря на то что учитель самого Наропы – индийский мастер Тилопа – обращался с ним довольно сурово. В итоге Марпе не пришлось проходить через тяжкие и опасные испытания, какие выпали на долю его учителя.

Эти гуру сильно отличались друг от друга, соответственно и практику они выполняли по-разному. Таким образом, сама идея унификации и стандартизации практики появилась в буддизме совсем недавно. Важность общей для всех практики неоспорима, но это вовсе не подразумевает, что все практикующие должны выполнять её абсолютно одинаково. Кто-то, возможно, уделяет практике три часа в день, а мы лишь один час. И это вполне нормально. Основную роль играет то, *как* мы выполняем практику, а не её продолжительность.

Если проанализировать историю линии передачи учений, то становится очевидно, что все мастера прошлого придерживались этого принципа, который они передали и нам. Все эти мастера прошлого практиковали в соответствии со своими индивидуальными особенностями, и каждого из них практика привела к достижению одного и того же плода просветления. Так с чего мы решили, что не сможем достичь того же самого результата, выполняя практику в соответствии с ситуацией, свойственной нашему времени? Нам следует получать настоящее удовольствие от индивидуальных отличий своей практики, выполняя её так часто, как это подходит именно для нас, и прилагая столько усилий, сколько мы способны прилагать. Это является ключом к реализации природы ума и овладению навыком практики в бардо.

Нам также следует помнить о том, что наше пробуждение и освобождение из сансары целиком и полностью зависят от нас самих. Никто другой нас спасти не сможет. В буддизме такой подход не работает. Возможно, это серьёзный недостаток буддизма, но, с другой стороны, это и его существенное преимущество, поскольку это означает, что никто другой не способен контролировать нашу жизнь, наши переживания, никто другой не может решать, будем ли мы оставаться в заключении или освободимся. Потому что на вопрос «Кто контролирует эти процессы? Кто за них *несёт ответственность?*» ответом будет: «Мы сами». Только от нас зависит, будем мы и дальше отбывать заключение в сансаре или освободимся из неё, не откладывая. Решать это только нам самим. «Где-то там» нет никаких гуру, божеств, будд или бодхисатв, пытающихся обнаружить для нас природу нашего ума. Это делаем мы сами. *Это именно мы* непрерывно наблюдаем за своими мыслями, пытаясь обнаружить истинную природу ума. Все высшие существа с радостью попытались бы сделать это для нас, но так они помогли бы не нам, а лишь себе самим, потому что весь смысл в том, что мы должны сделать это сами.

Классификация бардо

В рамках учений по практике бардо существует несколько различных систем классификации. Та система классификации, которая используется в этих наставлениях, подразумевает разделение на шесть бардо. Первое бардо – это «естественное бардо текущей жизни», второе бардо – «бардо сновидения», третье бардо известно как «бардо медитации» – это три бардо, связанные в основном с проявлениями и практиками текущей жизни. Четвёртое бардо – «болезненное бардо умирания», пятое бардо – «светоносное бардо дхарматы»³, шестое бардо – «кармическое бардо становления» – это три бардо, связанные с проявлениями и практиками в состояниях после смерти.

Говоря вкратце, естественное бардо текущей жизни – это промежуток между моментом нашего рождения и тем моментом, когда мы сталкиваемся с обстоятельствами, которые приведут нас к смерти. Это бардо включает в себя все переживания радости и страдания и является основой нашего духовного пути. Бардо сновидений – это промежуток между моментом, когда мы засыпаем, и нашим пробуждением ото сна. Оно характеризуется тем, что в момент его наступления все проявления состояния бодрствования растворяются, затем следует интервал, когда возникают иллюзорные проявления состояния сновидения, и по его завершении мы снова обретаем способность воспринимать проявления состояния бодрствования. Бардо медитации – это промежуток времени, в течение которого наш ум пребывает в состоянии медитативной концентрации, или *самадхи*. Всё это время наш ум не поддаётся влиянию заблуждения, присущего нашему обычному повседневному восприятию.

Болезненное бардо умирания – это промежуток между тем моментом, когда мы столкнулись с обстоятельствами, которые приводят нас к смерти, и самим моментом смерти. В течение этого времени все элементы наших тел грубого и тонкого уровней, а также наше сознание естественным образом последовательно растворяются в пространстве, и в заключение этого процесса проявляется ясный свет смерти. Светоносное бардо дхарматы – это промежуток, который начинается сразу же после момента наступления смерти и заканчивается в тот момент, когда мы вступаем в бардо становления. В это время возникают пустотные светоносные проявления изначальной и безупречно чистой природы ума. Бардо становления – это промежуток, который начинается сразу же после завершения светоносного бардо дхарматы и заканчивается в тот момент, когда мы входим в лоно нашей будущей матери⁴. Если мы не распознали природу ума и поэтому не сумели достичь освобождения, то в какой-то момент «приходим в себя», «очнувшись» от беспомощности, и вынуждены следующие сорок девять дней испытывать весьма интенсивные переживания. Всё это время мы всё сильнее ощущаем нужду в родном доме и заботе родителей. Финальной развязкой этого бардо становится возникновение проявлений естественного бардо текущей жизни, и мы обретаем новое рождение. Таким образом цикл продолжается, и мы снова испытываем страдание, а также получаем и новую возможность развить мудрость и сострадание.

Учения бардо могут быть также систематизированы более сжато – как три класса: естественное бардо текущей жизни, болезненное бардо умирания, светоносное бардо дхарматы и

³ Истинная природа ума и всех феноменов обозначается термином «таковость» или санскритским оригинальным термином *дхармата*. *Дхарма* означает «феномены», а частица *та* – «природа», или «сущность». Бардо дхарматы называется так из-за того, что в нём ясно и ярко проявляется окончательная природа ума – его истинная реальность.

⁴ Традиционно речь идёт о четырёх способах рождения: рождение из лона, рождение из яйца, рождение из тепла и влаги и мгновенное, или чудесное, рождение. Из лона рождаются люди и млекопитающие. Из яйца рождаются некоторые виды животных, например, рептилии или птицы. Из тепла и влаги рождаются насекомые, а в современном мире также клонированные живые существа. Мгновенное, или чудесное, рождение – это рождение в чистых землях, которое не зависит от элементов грубого уровня. Этим способом рождаются в нашем мире великие существа, такие как Падмасамбхава, который появился в цветке лотоса восьмилетним ребёнком.

кармическое бардо становления. Такая классификация подразумевает, что бардо сновидения и бардо медитации являются составными частями естественного бардо текущей жизни. Если вдруг вы встретите наставления по бардо, в которых представлена подобная сжатая классификация, то в них может использоваться немного иная терминология. Но, вне зависимости от того, какая классификация используется в подобных учениях, в них так и или иначе будут упоминаться все шесть состояний бардо. Что касается данной книги, несмотря на то что в ней используется система шести бардо, нам следует помнить о том, что это не единственный подход к классификации и объяснению этого раздела учений. В любом случае все разнообразные наставления бардо предназначены для одной и той же цели – понимания реальности этого состояния и выхода за пределы наших заблуждений и страданий.

Источники учений бардо

Учения бардо можно обнаружить в любом разделе буддийской доктрины. Несмотря на то что Будда даровал множество учений бардо в рамках традиции сутры, наставления по этой практике содержатся в основном в тантрах, принадлежащих традиции ваджраяны. Эти учения принёс в Тибет в VIII веке индийский махасиддха Падмасамбхава⁵

⁵ Временной период, в течение которого Падмасамбхава осуществлял свою активность в Тибете, описывается по-разному в разных источниках. В некоторых из них утверждается, что это было в IX веке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.