

Чогьям Трунгпа

# За пределами безумия

Опыт шести бардо



Издательский Дом «Ганга»

# Чогьям Трунгпа Ринпоче За пределами безумия. Опыт шести бардо

*indd предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69510289](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69510289)  
*ISBN 978-5-907658-03-5*

## Аннотация

Тибетское слово «бардо» обычно ассоциируется с жизнью после смерти. В книге «За пределами безумия» Чогьям Трунгпа приглашает взглянуть на бардо совершенно иначе – как на пиковое переживание в любой заданный миг. Наш опыт настоящего всегда окрашен одним из шести психологических состояний: блаженством, присущим миру богов; завистью и стремлением развлекаться, характерными для мира ревнивых богов; страстью мира людей; невежеством животного мира; собственничеством и жадностью мира голодных духов; и, наконец, ненавистью и агрессией, свойственными миру обитателей ада. Соотнося эти миры с шестью переживаниями бардо, описанными в тибетской традиции, Трунгпа открывает нам «безумие» наших психологических привычек и повадок и показывает возможности преобразовывать повседневный опыт в свободу.

Чогьям Трунгпа Ринпоче (1939-1987) – тибетский буддийский мастер, учитель, художник, переводчик и поэт, один из ключевых проводников Дхармы на Западе.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Благодарности	7
Предисловие редактора	8
I	13
1. Бардо	14
2. Шесть миров бытия	43
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# Чогьям Трунгпа

## За пределами безумия

### *Опыт шести бардо*

Chögyam Trungpa

Transcending madness

The Experience of the Six Bardos

Публикуется при щедрой поддержке Фонда Кхьенце  
Published with generous support of Khyentse Foundation

Переводчица глубоко благодарна Джудит Лиф и Мартину Эвансу – ученикам Чогьяма Трунгпы Ринпоче, а также Баулии Дживан за их бесценные соображения и советы и со всем смирением принимает на себя полную ответственность за любые промахи в этом переводе.

The Russian translator is deeply grateful to Judith Lief and Martin Evans, students of Chogyam Trungpa Rinpoche, as well as fellow sangha sister Bahulia Jivan, for their invaluable suggestions.

Перевод с английского Шаши Мартыновой

Редактор Максим Немцов

© 1992 by Diana J. Mukpo

© Шаши Мартынова, перевод, оформление, 2022

© ООО ИД «Ганга», 2023, издание на русском языке

\* \* \*



# Благодарности



Я бы хотела поблагодарить тех, кто помог подготовить эту книгу: Каролин Роуз Гимиан, Шераба Чодзина, Эмили Хил-бёрн Селл, Лилли Глиш, Хейзел Берхолц, Алму Карпентер и Хелен Берлинер. Кроме того, запись, расшифровка и сохранение этих материалов – работа многочисленных волонтеров, и им я благодарна чрезвычайно.

Хотела бы поблагодарить и госпожу Дайэну Мукпо за ее постоянную поддержку серии «Океан Дхармы» и за ее любезное позволение работать с этим материалом.

И особенно я хочу поблагодарить Видьядхару, досточтимого Чогьяма Тругпу Ринпоче, посвятившего свою жизнь тому, чтобы эти драгоценные знания открылись жителям Северной Америки.

*Джудит Л. Лиф,  
редактор*

# Предисловие редактора



В 1971 году Видьядхара Чогьям Трунгпа Ринпоче провел подряд три семинара, посвященных шести мирам, опыту бардо и «Тибетской книге мертвых»; первый семинар состоялся в Колорадо, два других – в Вермонте. В ту пору нас завораживали картины перерождения и жизни после смерти, и Трунгпа Ринпоче подчеркивал, что эти наставления – не просто пища для умствования: они главным образом указывают на ловушки и возможности нашего повседневного опыта. Он тогда работал над переводом «Тибетской книги мертвых», которую считал подробной и замысловатой картой, в каждый миг нашего переживания являющейся потенциал и для путаницы, и для пробуждения. Эти три семинара, два из которых составляют эту книгу, окажутся для развития первых учеников Видьядхары ключевыми.

В начале 1970-х Трунгпа Ринпоче привлек к себе множе-



ство учеников, получивших высшее образование, специалистов в психологии и гуманитарных науках. Те первые ученики всерьез желали соединить буддийскую подготовку со своей практикой западных дисциплин. Ученики с гуманитарным образованием изучали наставления по «дхармическому искусству»; в этих наставлениях изучалась связь между созерцательным опытом и творчеством. В работе с этими учениками Видьядхара применял разнообразные методы – от проведения театральных конференций, создания сценических упражнений и сочинения и постановки пьес до учреждения художественных программ в новом Институте Наропы в Боулдере, штат Колорадо. В то время два семинара Видьядхары стали опорными наставлениями для тех учеников, кто готовился развивать психотерапевтическое сообщество. На базе этого сообщества, основанного Видьядхарой и названного «Майтри», или же «благожелательность»<sup>1</sup>, в Институте Наропы развилась программа обучения клинической психологии.

Видьядхара представил учение о мирах и о бардо как способ постичь нездоровье и здоровье ума и научиться впрямую и искусно работать с чрезвычайными состояниями ума. Эти наставления, основанные на прямом наблюдении схем умственного восприятия, предлагают метод «рассматривать на-

---

<sup>1</sup> В русскоязычной литературе встречается также вариант «любящая доброта» (англ. loving kindness). – *Здесь и далее примечания переводчика, кроме случаев, оговоренных особо.*

шу ситуацию совместно с ситуацией собратьев наших – других людей». Как обычно в буддийском подходе, подобные исследования проводятся не с крысами в лаборатории, а начинаются с самого исследователя и его состояния ума. Имея представление о нездоровье нашего ума и дружа с ним во всем его разнообразии и крайних проявлениях, мы получаем возможность учиться принятию других людей и бесстрашно работать с ними. Процесс поэтому начинается с подробного исследования наших умственных состояний и того, как наши предрассудки, ожидания, надежды и страхи окрашивают окружающий мир.

Когда нам удастся набраться смелости и взглянуть на себя без шор, мы начинаем яснее видеть и других. Теперь мы способны налаживать связь с людьми, поскольку научились не бояться своего ума, а работать с ним в медитативной практике. Такой подход основан на ненасилии и принятии, а не на борьбе с окружающими или давлении на них. Принятие нашего опыта во всей его сложности и неопределенности дает основу для настоящих изменений.

Эту книгу можно считать практическим руководством по буддийской психологии. Она опирается на соединение двух сущностных понятий мира и бардо. Традиционную буддийскую структуру из шести миров – богов, ревнивых богов, людей, животных, голодных духов и существ ада – иногда считают буквальным описанием возможных вариантов бытия. Но в нашем случае система из шести царств используется

для описания шести полноценных миров, которые мы создаем, – как логическое воплощение мощных пиковых переживаний: гнева, жадности, неведения, похоти, зависти и гордыни. Отрекаясь от могущества собственных переживаний и считая источником этого могущества внешний мир, мы оказываемся взаперти, без всякой надежды на избавление.

Шесть миров предоставляют контекст переживания бардо, которые предлагается рассматривать как ничью землю. Бардо возникают как обостренные переживания каждого из шести миров, одновременно открывая возможности и к пробуждению, и к полной спутанности, к здоровью ума и к его нездоровью. Бардо – предельные проявления ловушек шести миров. Вместе с тем такой обостренный опыт делает возможным и внезапное преобразование этой непроницаемости в полную свободу или открытое пространство. Поэтому возможность пробуждения есть всегда, даже в самых непроницаемых ответвлениях казалось бы безнадежно восторжествовавшего эго.

Два семинара, включенные в эту книгу, подходят к теме миров и бардо с двух разных точек зрения. Первый семинар ассоциирует каждый мир с характерным для него состоянием бардо. В этом случае миры изображены как острова, а бардо – горные вершины, высшие точки каждого острова. В противовес этому второй семинар подчеркивает постоянный круговорот – из бардо в бардо. (Следует отметить, что второй семинар вводит понятие бардо дхарматы, тем самым до-

бавляя седьмую строку в список бардо.) С этой точки зрения каждое царство включает в себя полный цикл всех бардо, и каждое царство этот круговорот укрепляет и подпитывает. Взгляд на одну и ту же тему с двух противоположных и вместе с тем взаимодополняющих точек зрения позволяет нам соприкоснуться с пониманием и оценить богатство и многогранность этих наставлений.

В целом, Тругпа Ринпоче подчеркивал необходимость диалога и обсуждения с учениками. Чтобы сохранить этот дух, в книгу включены дальнейшие развернутые дискуссии. Так читатель, желающий следовать потоку и развитию наставлений в рамках тех двух семинаров, получит такую возможность. Кто-то, возможно, предпочтет сосредоточиться на самих лекциях.

Пусть утонченные и практически применимые наставления достигнут своей цели и тем самым помогут облегчить смятение и страдания нынешних времен. Пусть поспособствуют они юмору и бережности в дальнейшей работе с состояниями ума – нашего и других людей.

# **I**

## **Шесть состояний бардо**

**Аллензпарк, 1971**

# 1. Бардо



Похоже, существует некое превратное представление о бардо, – будто бардо целиком связано исключительно со смертью и посмертными переживаниями. Однако опыт шести бардо касается не только будущего – касается он и настоящего. Каждый шаг нашего опыта, каждый шаг в жизни есть переживание бардо.

«Бардо» – тибетское слово: «бар» означает «между» или, можно сказать, «ничья земля», а «до» – своего рода башня или остров на этой ничьей земле. Как и речной поток, он не принадлежит ни одному, ни другому берегу, но посередине имеется островок. Иными словами, это текущий опыт, непосредственное переживание сейчас-ности – то, где вы, чем заняты. Это и есть опорное понятие о бардо.

Такое переживание, конечно, привносит и понятие о пространстве. Если не замечать вот это свойство простора, не принадлежащего ни вам, ни кому угодно еще, не удастся

углядеть и островок посреди него. Живой опыт бардо возможен, только если видеть фон – пространство. И отсюда – в пространстве или в понимании пространства – случается сверкающая вспышка, проблеск. В целом, любое переживание бардо – это ситуация, в которой мы всплываем из прошлого, еще не вылепив будущее, но, как ни странно, где-то все-таки находимся. Мы стоим на некой земле, что весьма таинственно. Никому не известно, как мы здесь очутились.

Эта таинственная земля, не относимая ни к чему, и есть на самом деле переживание бардо. Она очень тесно связана с практикой медитации. Более того, она *и есть* медитативное переживание. Вот потому я и ввожу эту тему. А еще она связана с темой простейшего эго и с тем, каков опыт человека, связанный с эго, в том числе – всевозможные странствия по шести мирам.

Помимо этого существует вопрос о том, как мы оказались в шести мирах, – как мы обнаруживаем, что опыт представляется нам не эволюционным процессом – каким должен быть, – а чрезвычайно дробным и обрывочным, исключительно в проблесках. Все словно бы не соединено, не взаимосвязано – все беспорядочно и преисполнено потенциальной силы, словно груда исполинских валунов. Любой опыт переживается как настоящий, мощный, впечатляющий, но в целом мы не видим, что между этими мощными переживаниями есть какая бы то ни было связь. Словно двигаемся через воздушные ямы – эмоционально, духовно, в бытовой и

политической жизни. Человек проходит сквозь эти вспышки, или драмы – или, напротив, отсутствие драм, – а также сквозь скуку, которая есть тоже некая сторона драмы. Мы проходим все эти процессы насквозь. И вот эти разрозненные ситуации, которые при нашем спутанном мышлении кажутся никак не сопряженными с той основной связностью, и представляют собой саму эту связность. А потому единственный подход – видеть эволюционный процесс.

Я не могу давить на людей, чтобы они поняли или слепо приняли все это на веру. Чтобы никто ни на кого не давил, нам для работы нужен конкретный предмет. Тут-то шесть переживаний бардо и пригодятся – в каждый миг, в любой ситуации. Каждый из шести видов бардо индивидуален и по-своему неповторим. Это, с одной стороны, обособленные ситуации, а с другой – они развились и влияют на нас, пронизывая нас насквозь в том первичном пространстве или первичном психологическом фоне. Поэтому распознавать опыт бардо очень важно. На самом деле это даже более глубинно, чем простые разговоры о смерти, или перерождении, или о том, что с вами случается после смерти. Опыт бардо фундаментальнее всего этого.

Я знаю тех, кто мечтал бы послушать о всяком неизведанном – существуют ли марсиане? Во многих случаях, говоря о карме, перерождении и жизни после смерти, мы склонны исходить из допущений или из логических построений. И нередко люди в подобных выкладках сильно увлекаются,



поскольку желают доказать, что жизнь после смерти или перерождение существуют. Но тема, с которой мы собираемся работать, не опирается на попытки доказать логические выводы. В смысле, не так уж отчаянно это нам нужно, верно? Какая в самом деле разница, вернемся мы сюда или нет? Мы такие как есть или же опираемся на некую почву – вот какой вопрос кажется более реалистичным и важным.

Рассматривая опыт бардо, мы имеем дело с практической стороной процесса перемен от рождения к смерти – процесса промежуточного между рождением и смертью. Мы не пытаемся доказать логически или теологически, что жизнь после смерти важна и это необходимо принять на веру. Во многих случаях, особенно на Западе, люди пытаются доказать существование жизни после смерти, рассуждая так: «Такой-то святой или отшельник был при жизни великим человеком, бесспорным образцом для подражания, и он вдобавок заявляет, что существует жизнь после смерти». Это попытка доказать, что есть жизнь после смерти, через недомолвку: «Это правда, потому что такой-то был при жизни просветленным и говорил это!» Пытаясь таким способом доказать воззрение на жизнь после смерти, настоящего доказательства мы не обретаем. Доказать мы можем только то, что такой-то был *бодрствующим* и утверждал такое.

Едва ли не чувство открытия заново: восточные традиции смогли показать западному миру, что нет ничего фаталистического, все постоянно растет – это эволюционный, развер-

тывающийся процесс. Зачастую людям Запада такой взгляд кажется необычайно полезным и обнадеживающим. Не просто ждут они смерти, а видят некоторую надежду: есть намек на непрерывность, на то, что выпадет еще один шанс. Но, я считаю, все эти мнения, эти взгляды на перерождение, перевоплощение и карму очень простодушны. Помимо этого, нам еще и начинает казаться, будто можно себе позволить ошибки, поскольку наверняка же будет другой шанс. Мы вернемся и тогда, вероятно, управимся лучше. Само понятие о перерождении зачастую спасительно для тех, кто боится умирать. Они больше не боятся смерти, а если и боятся, то стараются размышлять о перерождении, и тем спасаются. На мой взгляд, такой взгляд на ситуацию не всеобъемлющ.

Фаталистическое свойство жизни и смерти зависит от текущей ситуации. Важна текущая ситуация – вот в чем все дело, вот что значимо. Продолжитесь вы или нет, вы – то, что вы есть сейчас. И у вас в жизни есть шесть разновидностей психологических отсечек, или же переживаний бардо. Мы поговорим подробнее, если все это не покажется вам чрезмерно громоздким интеллектуальным допущением. Возможно, вы спросите: «Стоит ли рассуждать об этих шести вариантах бардо? Может, лучше просто сесть да помедитировать и выбросить из головы эту белиберду?» Легко сказать, да не просто сделать. Начнем с того, что, когда мы садимся медитировать, все эти накопления и проявляются. Они возникают с ходом мыслей постоянно. Рассуждения, до-

воды, самоотрицание – проявляются всевозможные мысли. Поэтому и кажется важным что-то о них понимать. Иначе говоря, из этих мыслей можно извлекать пользу, а не пыжиться, изображая отличника, и пытаться их подавить, будто они вам больше ни к чему – или вы им больше ни к чему.

Это хорошо – применять размышляющий ум. Вот почему необычайно важно изучать письменные наставления и погружаться в дисциплину или практиковать. Таков наш способ применять этот живой материал. Все постоянно всплывает и случается, пытаемся ли мы себя уговорить или нет. А значит, пускать эти мыслительные процессы в дело обучения совершенно необходимо, хорошо, полезно и важно – лишь бы только не развилась у вас «золотая лихорадка», то есть лишь бы вы не уверовали, будто отыскиали некий довод, некую логику, которые будоражат вас так, что остаток жизни проведете, все время что-то доказывая, пытаясь подтверждать что-то логически. Если такое начинает происходить, это значит, что за рассудком нет должного присмотра. В нем начинает проявляться свойство саморазрушения, как при золотой лихорадке: вы постоянно готовы жертвовать своей жизнью ради золота, золота, золота и в итоге сами себя уничтожаете. То же самое происходит, если вы пытаетесь отыскать что-то – доказать чисто рассудочно – за пределами обычных умственных процессов. Обычный уровень умственных процессов преобразуется в нечто более ревностное. Способность задействовать мыслительный процесс и до

чего-то додуматься – это дельно, однако сверх этой дельности вы начинаете улавливать смутный намек на удовлетворение – для начала самую малость, но оно начинает расти, расти, расти и расти. Затягивает и становится саморазрушительным.

В этом, похоже, и состоит ограничение. Хорошо, если опыт человека, его открытия и рассудочные постижения совпадают одновременно, словно складывается головоломка. Это вовсе не значит, что вам необходимо абсолютно понимать или же полностью владеть всем этим. Но достаточно даже проблеска понимания ситуации – и можно действовать в согласии с ней, не упиваясь этим опытом как неким открытием чего-то захватывающего. И я в любом случае надеюсь в этой жизни, работая с людьми Запада, предложить все доступные наставления, которые изучали, практиковали и переживали на своем опыте в Тибете и не только. Я более чем уверен, что люди Запада способны усвоить их, если не слишком торопиться и не подцепить на полпути золотую лихорадку. Это было бы прискорбно.

Не сомневаюсь, что подобное обучение, подобное освоение предполагает, что придется пожертвовать интеллектом, если он выходит из этих рамок и начинает упиваться интеллектуализацией. Пожертвовать придется и эмоциональным импульсивным желанием преувеличивать, какое возникает, если прислушиваться к собственным основным неврозам и пытаться толковать их как открытия. Это еще одна

трудность. Видите ли, есть две крайности: одна – потакать своему интеллектуальному восприятию и интеллектуальному поиску, другая – утверждать свое состояние ума в понятиях учения, используя это на его импульсивном, инстинктивном уровне как прикрытие. Обе эти крайности у некоторых людей сопутствуют друг другу, или же может оказаться так, что какой-то одной у кого-то больше, а у кого-то меньше. Может быть и так, и эдак.

Наша задача не только в том, чтобы спастись самим, – будь вам девяносто девять лет или десять, разницы никакой. Задача – увидеть нашу ситуацию совместно с ситуацией наших братьев-людей. Работая над собой, мы постоянно работаем и с другими. Только так можно развиваться – и только так можно соотноситься с шестью переживаниями бардо. Если сопоставить наш опыт с бардо сновидений, с бардо между рождением и смертью, с бардо предсмертного опыта или с бардо эмоций, все они мощнейше связаны с нашей проекцией внешнего мира. Другие люди, одушевленные и неодушевленные предметы, зримый мир явлений тоже играют большую и важную роль. Но если мы не готовы сдаться, уступить и поучиться у этих ситуаций, тогда наши заготовки знания – из письменных ли наставлений мы их взяли или обрели под постоянным пристальным наблюдением нашего наставника – бесполезны. Важности в них очень немного.

Думаю, сказал я достаточно. Столько вступительных слов – тот еще подарок. На этом семинаре многие из нас – да все,

вообще-то, — оказались каждый в силу своих убеждений. Эти личные убеждения необычайно значимы. Мы не росли в буддистских семьях, наши родители не платили за нас и не загоняли нас сюда. Все здесь основывается на личных устремлениях. Мы свободные люди, у нас есть право пользоваться своей свободой и своими озарениями себе во благо, а также чтобы делиться и общаться с другими как можно более сострадательно и открыто. Вероятно, стоит дать некоторое время на вопросы.

**УЧЕНИК / УЧЕНИЦА**<sup>2</sup>: Вы сказали, что человеку не следует пытаться спасти одного себя, а затем употребили понятие «проекция». Однако в другой беседе вы говорили, что для общения необходимо уважать бытие другого человека. Это же больше, чем проекция, верно? Это признание.

**ТРУНГПА РИНПОЧЕ**<sup>3</sup>: Видите ли, это очень интересное замечание. На самом деле, сказать вам по правде, никто не знает наверняка, стопроцентно ли это проекция или только отчасти. В некоторой мере все существует независимо от вас, вне вас, и вы сами существуете независимо от всего остального. Но иногда вам бывает нужна внешняя помощь,

---

<sup>2</sup> Далее «У.». По тексту нет возможности определить пол и гендер говорящ(-его, — ей), поэтому все реплики от первого лица, где формы глаголов прошедшего времени в русском языке предполагают единственное число женского или мужского рода, для удобства чтения приведены единообразно к мужскому роду. — *Примеч. перев.*

<sup>3</sup> Далее «Т. Р.». — *Примеч. перев.*

чтобы утвердиться. Если вы толстый, кто-то скажет вам, что вы толстый, потому что этот кто-то худее вас. Без сравнения с ними вы б не узнали, что вы такое, потому что у вас не имелось бы подхода к себе. И с такой точки зрения это можно было бы назвать проекцией. Но проекция в этом случае не обязательно означает в чистом виде вашу галлюцинацию: внешние предметы *действительно* существуют как таковые. Но говорить так очень опасно.

Предметы существуют как таковые, но мы склонны видеть свою версию того, каковы они, а не то, как предметы существуют на самом деле. Поэтому видим мы только проекции. Но нет никакой необходимости выводить из этого безоговорочную и абсолютную уверенность. Просто действуйте в согласии с ситуациями, разбирайтесь с ними по ходу дела. Если зайдете слишком далеко, они вас встряхнут. Они вас до смерти забьют, если вы зайдете слишком далеко. Если же идете хорошо, уравновешенно, они выкажут вам роскошное гостеприимство и открытость. В смысле, ситуация в любом случае так или иначе предъявлена, и некие взаимодействия между тем и этим происходят постоянно. Пока человеку хватает чувствительности, чтобы это переживать, взаимодействие продолжается. Это важно отметить. Нет нужды придавать полную определенность и назначать четкие границы тому, что есть проекция, а что нет. Это своего рода постепенное понимание. Пока не достигнуто состояние будды, этот опыт продолжается, и ответа нет ни у кого, потому что

никто не знает.

**У.:** Когда была написана «Тибетская книга мертвых»?

**Т. Р.:** Согласно традиции, примерно в XIV веке, то есть через двести лет после того, как буддизм пришел в Тибет из Индии. В то время один учитель по имени Карма Лингпа открыл это учение – он его не писал на самом деле, а словно бы обнаружил или же открыл заново. Само учение существовало в VII веке. Он открыл заново понятие о бардо и то, как переживается умирание, в том числе и на собственном опыте – когда умирало его любимое дитя. Он наблюдал за смертью своего ребенка, затем провел погребальный обряд, и ребенка похоронили, после чего Карма Лингпа вернулся домой и обнаружил, что жена его тоже при смерти. Вот он наблюдал и преодолевал это переживание смерти. Из этого опыта он усвоил, что процесс рождения и смерти непрерывен, происходит все время. Так получило развитие видение шести бардо.

Думаю, дело было еще и в местных особенностях тогдашнего Тибета: люди в целом считали смерть столь же важным событием, как и рождение. Они собирались вокруг своих умирающих друзей и родственников и старались взаимодействовать с ними, помогать им. Такова была распространенная традиция. Мне кажется, люди на Западе считают рождение более важным. Вы поздравляете с рождением ребенка, устраиваете вечеринки по случаю дня рождения. А в связи с



умиранием вечеринок не происходит.

**У.:** В Ирландии есть поминки – вечеринка по усопшему, и на [американском] Юге такое тоже бывает.

**Т. Р.:** Я надеюсь. Это приятно. Вероятно, это связано с древними представлениями, и это очень правильно, очень хорошо. Думаю, умирающему человеку необычайно важно признать, что он умирает и смерть играет важную роль в жизни, так же, как и рождение – в той же мере, что и вечеринки по поводу дня рождения. Это важно.

**У.:** Я не понял разницы между рассудком и чутьем.

**Т. Р.:** Прислушиваясь к чутью, вы не применяете никакой логики. Выражаясь без обиняков, предельно прямо, если вы изучаете и практикуете наставления той или иной религии и получили некий кажущийся опыт духовного пути – своего рода тень того опыта, какой был закреплен в письменных наставлениях, – вы действуете в согласии с ним, но не очень уверенно. Вы бы хотели верить, что подобные переживания – настоящие. И в некоторой точке вам придется определиться, был ли весь этот опыт и развитие событий чистым притворством с вашей стороны или же нет; вам предстоит решить. Вы либо откажетесь от своих открытий вплоть до этой точки как от ложных, либо придется совершить еще один рывок в наращивании своей самости.

Эта пиковая точка становится для человека чрезвычайно важной: признает ли он все целиком и полностью или же станет цепляться за некое непрерывное нагромождение. Если

человек решил непрерывно наращивать самость и за нее держаться, тогда он начинает осознавать, что не может угнаться за происходящим, за своим опытом. В письменных наставлениях приводят аналогию с уличным попрошайкой, которого возводят на престол вселенского владыки. Возникает внезапный шок, вы не понимаете, что делать. С вашей точки зрения, у вас ни гроша не водилось никогда, а теперь весь мир ваш. И от такой перемены вы невольно слетаете с катушек. Действуете так, будто вы вселенский владыка, хотя по устройству ума вы – по-прежнему нищий. Из нищих хорошие миллионеры не получаются. Если нет постепенного опыта перехода, все к тому же сделается хаотичным и эмоционально беспокойным. Это, разумеется, эмоциональное или же инстинктивное.

Исследовательский подход – менее бурный, менее опасный, но вместе с тем он чрезвычайно прилипчив в смысле того, что угнетает вас. Вы оказываетесь постоянно связаны по рукам и ногам. Делаетесь всё тяжелее и тяжелее. Не принимаете ничего, если оно не доказано логически, вплоть до того, что логика доставляет вам удовольствие, открытие доставляет вам удовольствие. В определенных невротических интеллектуальных состояниях ума *все* основано на боли и удовольствии. Если ваше открытие приносит удовольствие, вы принимаете его как шедевр. Если же открытие или логический вывод не приносят вам удовольствия или победы, вы чувствуете себя побежденным. Такое водится за некоторыми

преподавателями в колледжах: если обсуждать их большое место в каком-нибудь предмете, если возникает хотя бы намек на употребление некоторых слов, поскольку весь их мир зиждется на словах, на словесных конструкциях, они чрезвычайно расстраиваются или обижаются. В смысле извлечения логических выводов все это основывается на удовольствии и боли. Однако исследователь не заявляет, что получил духовный опыт, как сделал бы тот, другой человек. Более того, исследователь побоится получить какой бы то ни было настоящий опыт того, чему учит; он не отдастся ему вовсе. Он может быть профессором медитации, но поучаствовать в сидячей практике не отважится, потому что это не доставляет удовольствия и ни к каким логическим выводам для его трудов или исследований не приведет.

**У.:** Если действительно учишься очень прилежно, есть ли какая-то сознательная власть над получаемыми переживаниями? Оно разве не просто происходит с тобой? Бывает ли так, что продвигаешься чересчур быстро?

**Т. Р.:** Такое, конечно, бывает, но это не значит, что нужно от всего отказаться. В смысле, все время есть некая равновесная закономерность. Весь вопрос в том, насколько вы открыты. В ту минуту, когда вы делаете первый шаг на пути, если есть пространство для различных предложений, если вы гибки и не слишком серьезны или рьяны, найдется и пространство для исследования, конечно. Но как только человек начинает определяться с тем, что все его поступки —

вопрос жизни и смерти, истребления или исцеления, – как говорится, «публикуй или пропадай» – тогда это саморазрушительно. Все индивидуально, обобщать тут не получится.

**У.:** Когда начинаешь двигаться по пути, можно ли проверить себя, не обманываешься ли ты все время насчет собственной серьезности и рьяности, чтобы они не стали ловушкой?

**Т. Р.:** В целом, если оставлять некоторый промежуток между действием и размышлением, это естественный процесс, всегда предсказуемый. В этом случае возникнет однозначный опыт настоящего понимания себя как такового и того, что вы пытаетесь сделать, – иными словами, вас как притворщика и вас как невинного ребенка. Это будет вполне очевидно – если между поступком и мыслью вы оставляете промежуток или пространство. Процесс будет вполне естественный.

Человек может быть убежден, что он обрел что-то, чего на самом деле не обрел. И если с таким человеком поговорить, он, возможно, поведет себя так, будто не сомневается в себе вообще. Он задавит ваши сомнения на его счет: его достижение безусловно, оно совершенно состоятельно, а сам он – копилка знаний, он знает, что делает. Но сам факт того, что он подавляет любые сомнения, означает, что в чем-то некая тонкость не вполне на своем месте. Может сложиться так, что, если мы не до конца честны с собой, если оставляем себе некое пространство, мы тут же поймем, что утон-

ченный самообман неизменно присутствует. Даже если у вас много сил, могучая воля на то, чтобы преодолевать эти препятствия, вы все равно это поймете. Все равно будет очень тонкое, но очень острое, очень хрупкое и пронизывающее понимание: что-то не совсем так. Это первичное здоровье ума, оно есть всегда и неизменно. Это истинное здоровье ума действительно позволяет вам применять и скорость вашу, и давление, скажем так. Так происходит все время, постоянно.

**У.:** Я бы хотел узнать, как оно устроено – это пространство между действием и мыслью. Речь о том, что мы думаем о действии, а затем его выполняем?

**Т. Р.:** Когда я говорю о пространстве, речь не о том, чтобы вы медлили между замыслом и поступком. Это фундаментальное понимание того, что, для начала, это не война. Никто не проигрывает, никто не выигрывает. Есть время быть открытым. Это не обязательно означает, что нужно замедлять шаги и опаздывать на полчаса на собеседование; все не так буквально. Но будет некое чувство приволья или простора, чувства, что вы можете себе позволить быть тем, что вы есть. Вот правда, вы можете себе позволить быть тем, что вы есть. Вам может показаться, будто вы одни и с вами никого, но это само по себе вполне хорошо. Уединение – это хорошо, потому что вы действительно то, что вы есть, в чистом виде то, что вы есть. На вашу территорию никто не вторгается, никто не пользуется ею в своих интересах. У вас есть свое пространство; у вас есть свое место. Это очень опреде-

ленная штука: вы одни и можете позволить себе быть тем, что вы есть, торопиться туда незачем. Это фундаментальное пространство, пространство первичное – предельное, основополагающее пространство.

**У.:** В обычной жизни человек, как правило, не может себе позволить быть тем, что он есть, или поступать так, как ему хочется, для себя самого, потому что это связано со многими другими людьми и может получиться очень эгоистично.

**Т. Р.:** Дело не в том, что нужно ставить себя в центр. Если вы можете себе позволить быть тем, что вы есть, это само собой означает, что вы способны принять других как своих гостей. Поскольку земля, по которой ступают ваши гости, безопасна, никто сквозь половицы не провалится. Это крепкий, добротно выстроенный дом, ваш собственный дом, и людей в нем можно принимать с радушием. Им там уютно, люди чувствуют себя желанными гостями, а потому со своей стороны им и сопротивляться больше незачем. Это взаимопонимание. Видите ли, люди в целом улавливают определенные психические вибрации, которые вы выдаете наружу, и прежде чем вы обменяетесь словами, происходит некая встреча двух психик. Так происходит непрерывно.

**У.:** Не могли бы вы развить мысль о важности изучения шести состояний бардо в связи с медитативным переживанием?

**Т. Р.:** Вам незачем стягивать их воедино: это один и тот же опыт. Однако шесть видов бардо – это переживания вне

медитации, аспект медитации-в-действии. Сидячая медитация – *бытование*, способ бытования в открытом пространстве, так возникает чистый белый холст, чтобы на нем писать картины. То есть они друг друга дополняют.

**У.:** Как говорит Эванс-Вентц в «Тибетской книге мертвых»<sup>4</sup>, разнообразные книги мертвых есть во многих культурах. Описываемые в этих книгах переживания – это вдохновенные притчи или же действительный опыт и мы тоже можем его получить?

**Т. Р.:** Видите ли, все древние традиции, будь то египетская, или тибетский бон, или японский синтоизм, или китайский даосизм и прочие, – все уделяли изрядное внимание процессу роста. Процесс роста – это рождение, а также возникновение бутонов, цветение, распад, превращение в семя, падение на землю, воспроизводство в виде другого растения, и затем весь цикл четырех времен года, непрерывно. Поэтому, раз человеческая жизнь – той же природы, с нею обращались в точности так же. Само понятие о процессе рождения и смерти насыщали громадной священностью. Не думаю, что это явление слишком уж интеллектуальное, философское или религиозное, оно гораздо более приземленное – единение с фактами жизни, с этим процессом роста.

Например, в бон, тибетской добуддийской традиции, говорят, что время смерти и время рождения должны совпа-

---

<sup>4</sup> W. Y. Evans-Wentz, comp. and ed., *The Tibetan Book of the Dead* (London: Oxford University Press, 1927). – *Примеч. ред. orig. изд.*

дать. Это подводит черту под процессом рождения и смерти – он включает в себя климат, время, место, ориентацию тела относительно сторон света, неповторимое сочетание родителей и прочей родни, а также сколько народу собралось, сколько мужчин, женщин или детей. Все это собрание порождает картину полной завершенности. Они очень приземленные люди. Это довольно сильно отличается от того, как с этим же предметом обращаются современные оккультисты. Тут все очень земное, нет места галлюцинациям или воображению. Со всем обращаются в пределах традиции и переживаемого текущего опыта.

С такой точки зрения во всех традиционных цивилизациях многих разных культур опыт смерти считается важной точкой. И сверх того: открытие буддистов состояло в том, что они увидели все эти оттенки, направления, температуры и стихии умирающего человека как психологическую картину. То есть воспринимается это совершенно иначе, но в точности тем же способом.

**У.:** Божества, проявляющиеся в те сорок девять дней после смерти, – это просто видения или действительно переживаемый опыт?

**Т. Р.:** Никто не знает. Но по мере того как развивается переживание той или иной ситуации, вокруг нее складывается некоторое чувство. Подобное можно сказать о чем угодно – например, о встрече двух друзей: о ситуации самой встречи, о природе их разговора, о том, что конкретно предше-



ствовало встрече этих людей, каково было состояние ума, в котором вы находились, какие происшествия вам довелось пережить, просто встали вы и почувствовали вдохновение от встречи с этим человеком или только что попали в автотрагедию и, так вышло, доковыляли до дома вашего друга и там его встретили, – речь о том, что из подобных ситуаций состоит *реальная* жизнь, это само свойство житья. С этой точки зрения такое свойство – нечто определенное, переживаемое. Что же касается умирания, тут никто не знает. Каждому отдельному человеку предстоит переработать этот опыт исходя из пережитого.

**У.:** Если решаешь вернуться на Землю, душа созерцает видения совокупляющихся мужчин и женщин. Прекрасная метафора, но действительно ли то видение существует?

**Т. Р.:** Возможно, конечно. Если вы семь недель бездомный и видите, как кто-то отделяет прекрасную квартиру...

**У.:** Медитация мне лично помогает собраться. Можно ли применять ее, чтобы помочь другим, – тем, кто подавлен?

**Т. Р.:** Думаю, определенно, да. Медитация не делается настоящей, пока вы не способны помочь другим. Это критерий медитации: медитативный опыт не сводится к обращенному внутрь переживанию, он связан с переживанием жизни в целом. Видите ли, суть медитации – в полном здоровье ума, полностью уравновешенном состоянии ума. Если вы человек совершенно здорового ума, одного вашего примера хватит, чтобы вдохновлять окружающих, – тем, что вы урав-

новешенный человек, с вами рядом прекрасно быть.

**У.:** Полезно ли изучать «Тибетскую книгу мертвых»?

**Т. Р.:** Конечно, разумеется. Но необходимо понимать символизм, все тонкости, поскольку люди, писавшие подобное, — очень приземленные. Они видели всё так, как оно есть. Когда они говорят «вода», ее они и имеют в виду. Когда мы говорим «вода», мы представляем себе что-то, льющееся из крана, в понятиях «горячая» и «холодная». Это может сбивать с толку.

### *Обсуждение на следующее утро*

**У.:** Сегодня утром мы говорили об эго, и нам, кажется, было трудно дать ему определение. Не могли бы вы сказать, что это такое?

**Т. Р.:** Ну, есть, похоже, разные варианты применения слова «эго». Для некоторых эго есть то, что питает их существование. Словом «эго» называют то, что задает некое направление действиям, обеспечивает практичность в обращении с окружающим: это осознание человеком того, что он как таковой есть. И через эго прилагаются усилия, а потому любое самоуважение называют эго, и таков общий смысл этого понятия.

Но в том смысле, в каком мы его обсуждаем, эго представляет собой нечто слегка иное. В нашем случае эго — то, что постоянно связано со своего рода паранойей, с некой пани-

кой, иными словами – с надеждой и страхом. То есть вы действуете и при этом все время сверяетесь с самим собой. С такой оглядкой на самость складывается критерий этой самости в понятиях надежды и страха: выиграть что-то или утратить собственное самоопределение. Это постоянная битва. Таким представляется понятие эго в этом случае, его невротическая грань.

У вас без всякого эго может быть добротное опорное понимание логики всех вещей как таковых. Более того, вне эго у вас может быть гораздо больше здоровья ума; вы сможете обращаться с ситуациями без надежды и страха и при этом сохранять уважение к себе, то есть здоровье логики. Вы способны на все это непрерывно и гораздо более умело, гораздо лучше, если вам не нужно метаться туда-сюда и жить с постоянным комментарием, сопряженным с вашими действиями. Так мощнее и определеннее. Понимаете, выход за пределы эго не означает, что вам придется утратить хоть какую-то связь с действительностью. Мне кажется, во многих случаях бытует заблуждение, будто эго нам необходимо и мы без него не способны действовать. Это очень привычный подлог: надежда и страх, равно как и понятие о здоровье ума, неразрывно сплавлены воедино и применяются как некое оправдание – дескать, чтобы действовать, нужна какая-то первичная опора, и вот это, я бы сказал, заблуждение. Оно равносильно рассуждениям о том, что, если ты совершенно просветленное существо, значит, у тебя нет двойственных пред-

ставлений. Получается эдакий совершеннейший зомби – вот уж от кого точно не ждешь ни вдохновения, ни творчества.

**У.:** Что вы подразумеваете под исконным здоровьем ума?

**Т. Р.:** Исконное здоровье ума – способность соотноситься с тем, с чем вы соприкасаетесь в своих переживаниях, и познавать эти переживания такими, какие они есть. Это своего рода ритмический взаимообмен между переживанием и вашей сутью – подобно тому, как вести автомобиль по шоссе в соответствии с ситуацией на дороге, некая переключка. Это исконная здравость ясного восприятия. В противном случае, если бы вам захотелось переделать шоссе в соответствии с вашим куражом или желаниями, вероятно, не вы дорогу, а дорога вас переделала бы и вы б угодили в аварию. Это нездорово, это самоубийственно.

**У.:** А что же ваджраяна, неистовая мудрость?<sup>5</sup>

**Т. Р.:** Ну, неистовая мудрость – это очень хороший вопрос – состоит в том, что, когда у вас полная взаимосвязь с шоссе, особенности шоссе становятся особенностями и рисунка закономерностей в вас самих. Нет совсем никакой заминки. Совершенный контроль – и не только контроль, но и совершенный танец с этим шоссе, и танец очень чуткий и всепроникающий, стремительная точность. Эта точность возникает и из внешней ситуации: не боясь внешней ситуации, мы можем на нее настроиться. Таково качество бесстра-

---

<sup>5</sup> В русскоязычной литературе встречается также вариант «безумная мудрость» (англ. crazy wisdom).

шая неистовой мудрости.

**У.:** Что вы имеете в виду, говоря о «наивном отношении к карме»?

**Т. Р.:** Судя по всему, к понятию кармы отношение встречается самое разное. Например, такое: если вы постоянно стараетесь вести себя хорошо, всегда будут хорошие результаты. Для того, чтобы выйти за пределы сотворения кармы, так относиться к ней бесполезно. Суть в том, чтобы не сеять никаких кармических семян, хороших ли, плохих ли. Сея кармические семена, вы постоянно производите карму, а потому непрерывно крутитесь в колесе самсары.

Есть и другое отношение к карме, оно связано с перерождением, с жизнью после смерти – и это в чистом виде слепая вера. С таким подходом психологически легче: эта жизнь – не единственная, впереди их еще много; еще возникнут всякие другие ситуации, поэтому обреченным себя чувствовать незачем. Такое отношение к карме не снимает вопрос о корне кармической ситуации – это просто попытка мухлевать с кармой или же пытаться использовать ее как утешение. Такое отношение основано на недоверии к себе. Зная, что совершаете ошибки, вы считаете, что, пусть даже ошибаетесь, вам удастся все исправить, потому что времени у вас на это много-много, неисчерпаемо.

**У.:** Насколько я понимаю, просветленный человек, в отличие от всех нас, не несет в себе никаких отпечатков того, что происходит.

**Т. Р.:** У просветленного существа отношение к карме состоит в том, что оба полюса – благого и дурного – это одна и та же закономерность, это, по сути, тупик. И потому нет никакого страха. Более того, больше усилий, больше стихийных усилий направлено на то, чтобы не сеять кармические семена. В обычном случае вы не вполне знаете, что делаете, и так или иначе есть страх за конечный результат. А потому есть постоянная паника утраты самости, утраты эго.

**У.:** Не могли бы вы объяснить, что именно перевоплощается, особенно применительно к учению тхеравады об анатмане – без-эговости?

**Т. Р.:** Ну, с точки зрения анатмана не перевоплощается ничего. Это скорее процесс перерождения, нежели перевоплощения. Смысл перевоплощения в том, что следующему существу передается некое плотное живое свойство. Передается некая плотная субстанция. Но в этом случае речь все же скорее о перерождении. Видите ли, нечто продолжается, но, вместе с тем, не продолжается ничего. В некотором смысле мы подобны струящемуся ручью. Можно сказать «такая-то река» или «такой-то ручей». У них есть название, но если взглядеться внимательно, реки, которую вы назвали триста лет назад, вовсе нет; она совершенно другая, она меняется, постоянно утекает. Она преобразается, меняя черты. Это постоянное преобразование позволяет перерождаться. Если бы что-то продолжалось все время, не было б возможности перерождаться и превращаться во что-то другое.

Применительно к перерождению важно изменение, а не постоянное продолжение чего-то.

**У.:** Разве это не происходит от мгновения к мгновению в пределах одной жизни?

**Т. Р.:** Да, именно. Видите ли, в предельном смысле понятие о перерождении – это не в чистом виде понятие о физических рождении и смерти. Физическое рождение и смерть – очень грубый пример. На деле же рождение происходит ежемгновенно. Каждый миг – смерть, каждый миг – рождение. Это процесс перемен: уцепиться не за что, все меняется. Но есть некая непрерывность, конечно, – изменение и *есть* эта непрерывность. Непостоянство перерождения есть непрерывность его же. И поэтому есть возможности развития и возможности движения вспять. В процесс непрерывных изменений могут вклиниваться определенные новые элементы и порывы. Можно влезть посреди очереди, если вы в очереди, потому что она состоит из частичек – из людей, это не что-то единое.

**У.:** Разве сознание алаи не служит основой для непрерывности?

**Т. Р.:** Чтобы существовало сознание алаи, необходимы постоянные перемены. Это понятие об общей основе, или алае, – это основа в смысле почвы не плотной, а почвы постоянно меняющейся. Вот почему она остается сознанием – или бессознательным состоянием: это переменный процесс.

**У.:** Сегодня утром у нас в дискуссионной группе возникла

некоторая путаница насчет того, какое место в повседневной жизни и медитации при работе с теми или иными задачами занимает метод – и должен ли вообще быть какой бы то ни было метод.

**Т. Р.:** Есть метод или нет его – и то, и другое в любом случае метод. В смысле, нельзя отставить что бы то ни было, раз нашлось что-то получше, улавливаете? Вопрос в том, что требуется. Применение чего бы то ни было – уже метод, поэтому непрерывно есть место дисциплине.

**У.:** А метод «отсутствия метода» – вымысел? Более того, всегда ли надо применять тот или иной метод?

**Т. Р.:** Когда вы говорите «отсутствие метода» и «метод», когда говорите в понятиях «да» и «нет», подразумевается некая полнота. И сколько бы ни сводили вы свое отрицание к ничто, оно все равно остается отрицанием, противопоставленным утверждению. В то же время, хоть и нет в ней изошренных приемов повседневной жизни, практика медитации в определенном смысле строже. Иначе говоря, она не утешительная и не легкая. Это очень узкий и прямой путь, потому что занимать себя нельзя – никакими приемами. Все сведено к предельной простоте – она-то и помогает вам открыть всё.

Если вы являете предельную простоту ничто, отсутствие метода – так называемое отсутствие метода, – тогда это отсутствие порождает колоссально творческий процесс. «Ничто» в этом случае означает «всё». Вот так вы учитесь не



бояться танцевать и не бояться обилия всего, что на вас наваливается. Это помогает держаться простоты как направляющей линии. А если у вас уже есть изощренные методы и подходы, если руки у вас уже полны всего на свете, набирать еще больше ни к чему. Получается, что любая новая приходящая ситуация чрезмерно наваливается на вас. Но все эти подходы, так сказать, остаются в сути своей поступками двойственности, разумеется.

**У.:** Хорошо ли это? Способны ли мы на что-то большее, нежели действовать в пределах такой двойственности?

**Т. Р.:** А больше и работать не с чем; остается лишь работать с тем, что есть.

**У.:** Есть такие, кто достигает чего-то вроде медитативного состояния, не зная об этом. Я знаком с человеком, энергично противящимся любым разговорам о медитации, и вместе с тем он часто оказывается в медитативном состоянии. Но если сказать ему об этом, он рассвирепеет.

**Т. Р.:** Ну, дело всегда как раз в этом: даже если начать с предельной простоты, с полного ничто, оно в любом случае хоть что-то да приносит вам. В итоге вы применяете то или иное учение – это происходит само собой. Не успеваете вы осознать, где оказались, у вас уже есть метод; не успеваете вы осознать, где оказались, у вас есть религия, так сказать, у вас есть духовный путь. Видите ли, вы уже не можете целиком пренебрегать этим всем, потому что если от всего откажетесь, это означает, что по-прежнему есть отказываю-

щийся. Пока есть тот, кто отказывается, есть путь. Даже если вы полностью пренебрегаете дорогой, все равно остаются ноги и им надо по чему-то шагать. Это случается само собой. Все действует согласно такой вот логике. Предаваясь накопительству, в итоге вы останетесь нищим. Но если отказаться – вернее, не отказаться, а просто принять все как оголенную простоту, – тогда делаетесь богачом. Эти две крайности, две грани проявляются непрерывно. Это естественно. Не важно, изучаете вы христианство или буддизм. Каким бы ни был метод или традиция, применительно к эго это одно и то же: по-прежнему то, что вы накапливаете. Из чего это накапливаемое состоит, не имеет значения, – вы все равно что-то копите.

## 2. Шесть миров бытия



В целом есть исконное пространство для действия – в смысле творческого процесса, независимо от того, в спутанном вы состоянии ума или пробужденном. Это исконное пространство служит фундаментальной основой понятия о бардо. Многие из вас слышали о становлении эго – закономерности устройства бардо в точности такие же. Опыт бардо тоже разворачивается на основании этого самого становления эго. Но обнаружение внезапного проблеска – или опыт бардо – мимолетно, непостоянно. И поэтому, по сути, можно сказать, что учение о бардо ближе к представлению о непостоянстве.

Бардо есть тот самый внезапный проблеск переживания, находящегося в постоянном становлении. Мы пытаемся его удержать, и в тот миг, когда мы пытаемся, оно ускользает – как раз из-за того, что мы за него держимся, тем самым пытаясь дать ему рождение. Вы видите, как что-то происходит,

и хотели бы дать этому рождение. В смысле этого порождения вы бы хотели начать как полагается, но стоит вам начать готовиться к этому рождению, вы осознаёте, что родить уже не способны. Вы уже потеряли этого ребенка – попыткой официально усыновить его. Таково переживание бардо, происходящее в повседневной жизни. Оно разворачивается и в понятиях пространства, и в понятиях эго.

Бардо в целом ассоциируется с самсарическим умом, не обязательно с пробужденным состоянием. У переживания бардо, подобного реке, есть фон. Река не принадлежит ни одному берегу, ни другому; это просто река, ничье место. У подобного ничьего места – или реки – могут быть разные характеристики: река может быть бурной, а может тихонько струиться. Реки бывают разных видов и типов – это наша исходная ситуация, в которой мы находимся, наше нынешнее психологическое состояние, – и тем примечательнее переживание бардо. Если обнаруживается зрелищный островок, то посреди бурной реки он смотрится тем более выразительно. Остров посреди реки тихонько струящейся тоже зрелищен и выразителен. В то же время очертания и состояние самого островка в зависимости от реки и всего окружающего будут совершенно разными. Значит, необходимо разобраться в этих рисунках закономерностей, именуемых шестью мирами: речь о мире богов, мире ревнивых богов, мире людей, мире животных, мире голодных духов и мире ада. Очень важно разбираться в этих мирах, прежде чем рас-

смаатривать переживания бардо. Это не в чистом виде мифологические истории или понятия о рае и аде – это еще и психологические образы рая, ада и всего прочего.

Начать можем с рая. Рай как понятие – это почти медитативное состояние ума. Психология рая опирается на состояние поглощенности чем-то, то есть на духовный материализм. Это полная поглощенность, что, конечно же, само собой означает, что мы предаемся той или иной ситуации, доставляющей удовольствие: удовольствие не обязательно материальное, а скорее духовное в пределах мира эго. Это подобно понятию о четырех *дхьянах*. Традиционно тридцать три мира богов рассматривают как разные уровни дхьяны – вплоть до полностью бесформенного состояния, дхьяны, где вместе присутствуют и переживающий, и переживаемое. Но если есть переживающий и переживание, значит, переживание непременно либо приятное, либо болезненное – сверх этого не может существовать ничего. Переживание может быть необычайно изощренным, вроде бы превосходящим боль и удовольствие, но по-прежнему есть очень утонченное и изощренное переживание того, что все же *что-то* происходит. Продолжается вот эта что-то-сть – и осознание эго. Таковы боги мира без форм, мира, где беспредельное пространство, беспредельное сознание, не то и не это, *не* не то и *не* не это – такова полнота поглощенности в состоянии без форм. На других уровнях ум стремится к похожему состоянию, но оно делается менее изощренным по мере того,

как переживание более и более огрубляется. Итак, первое состояние – мир духовного удовольствия, оно столь чрезвычайно приятно, что вам почти удастся расслабиться. Но расслабление отчего-то не происходит, потому что есть переживающий и переживаемое.

Таково царство богов. И, как можно догадаться, в этом божественном царстве, в таком вот состоянии духовного материализма есть слабина. Насыщенность вашего переживания происходит из накопления, овладения все большим опытом. Это означает, что фундаментально ваше состояние ума опирается на компромисс. Вы развиваете невосприимчивость к искушению и зачарованности – ради того, чтобы искать удовольствий и крепче держаться за них.

По мере того, как развивается – применительно к шести мирам – такое состояние ума, мы говорим о регрессии из изощенного состояния духовного материализма в мире рая до мира ада. Такое состояние удовольствия в мире рая, столь полная медитативная погруженность в дхьяну автоматически порождает искушения и вопросы. Вы начинаете уставать от предельной утонченности, вам хочется опуститься к некоторой большей грубости. Зависть, ревность или неудовлетворенность своим текущим состоянием возникают сами собой, как очевидный следующий шаг, ведущий в царство ревнивых богов, или асур.

Мир асур чрезвычайно энергичный – едва ли не противоположность состоянию духовной поглощенности. Нечто по-

добное возникает, если надолго отлучиться от своей цивилизации и пребывать посреди необитаемого острова, а тут вдруг выпала возможность оказаться в ближайшем большом городе. Конечно, первый же порыв автоматически сведется к тому, чтобы занять себя до предела, развлекаться, предаваться всему на свете. Так проявляется энергичность и суета царства асур.

Даже этого опыта громадной энергии, настойчивой силы, стремления уцепиться, стремления удержать внешние ситуации оказывается недостаточно. Отчего-то вам нужно не только мчаться, но и подбирать что-то, пробовать, глотать, переваривать. Есть нужда в такой вот сокровенности. Вы начинаете уставать от чрезмерной гонки и мыслите в категориях «хвататься» и «брать». Вам хочется извлечь выгоду из ситуации и из сокровенности обладания, из сексуальности, из нежности. Вы пытаетесь воспользоваться ситуацией, прожевать ее. Таков мир людей. (В этом случае, когда мы говорим о мире людей или мире животных, это не обязательно жизнь человека или животного в общепринятом смысле. Речь о психологии.) Словом, царство людей зиждется на страсти и желании.

Предаваться страсти и желанию опять оказывается недостаточно: нам нужно больше и больше. Вы осознаёте, что можно спуститься до уровня еще более плотного, грубого. И, осознавая это, начинаете жаждать опыта гораздо более осязаемого и очевидного, чтобы тем самым утолить свою эмо-

циональную нужду. Но в то же время вы устали от отношений. Вы устали соотноситься с переживаниями в понятиях удовольствия и обнаруживаете, что именно с этим всевозможные стороны вашего опыта и связаны. Начинаете искать чего-то попроще, более инстинктивного способа взаимодействия с окружающим, чтобы не приходилось высматривать сложные закономерности этой страсти, этого желания. Это низводит вас до животного. Добыча и владение чем бы то ни было делаются инстинктивно прикладными, вне интеллектуальных или эмоциональных неудовлетворенностей.

Но и такое состояние ума, в котором вы действуете исключительно на уровне чутья или порыва, свойственных миру животных, недостаточно грубо. Вы начинаете чувствовать, что в вашем состоянии бытия, в этом животном мировосприятии есть колоссальная уязвимость. Вы ничего не хотите отдавать, а брать хотите всё больше. Пока весь опыт – от божественного до животного мира – оставался так или иначе постоянным обменом, эквифибром, игрой. И отчего-то вы начинаете осознавать и приходите к выводу, что обмен или перемещение между двумя положениями, даже вслепую – это чересчур утомительно. И беретесь искать предельно грубую форму поддержания самости. Это мир голодных духов. Вы не хотите отдавать ничего, хотите только брать. И раз отдавать вы ничего не хотите, раз нравится вам исключительно брать, восприятие этого мира предельно голодное, поскольку если ничего не отдавать, вы ничего не получите. И чем



больше вам достается, тем больше вы хотите получить. Иначе говоря, вы не хотите доставлять никаких переживаний или делиться ими. Много в вас голода и жажды, много «я», нежелания уступить ни дюйма, ни доли мгновения, нежелания соотноситься с внешним миром. Поэтому мир голодных духов – это вершина нищеты.

В конце концов это чувство нищеты ведет к агрессии. Вы не только не хотите ничего отдавать, но желаете разрушить то, что напоминает вам о даянии. Это предельный мир – мир ада, *нарака*

# 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.