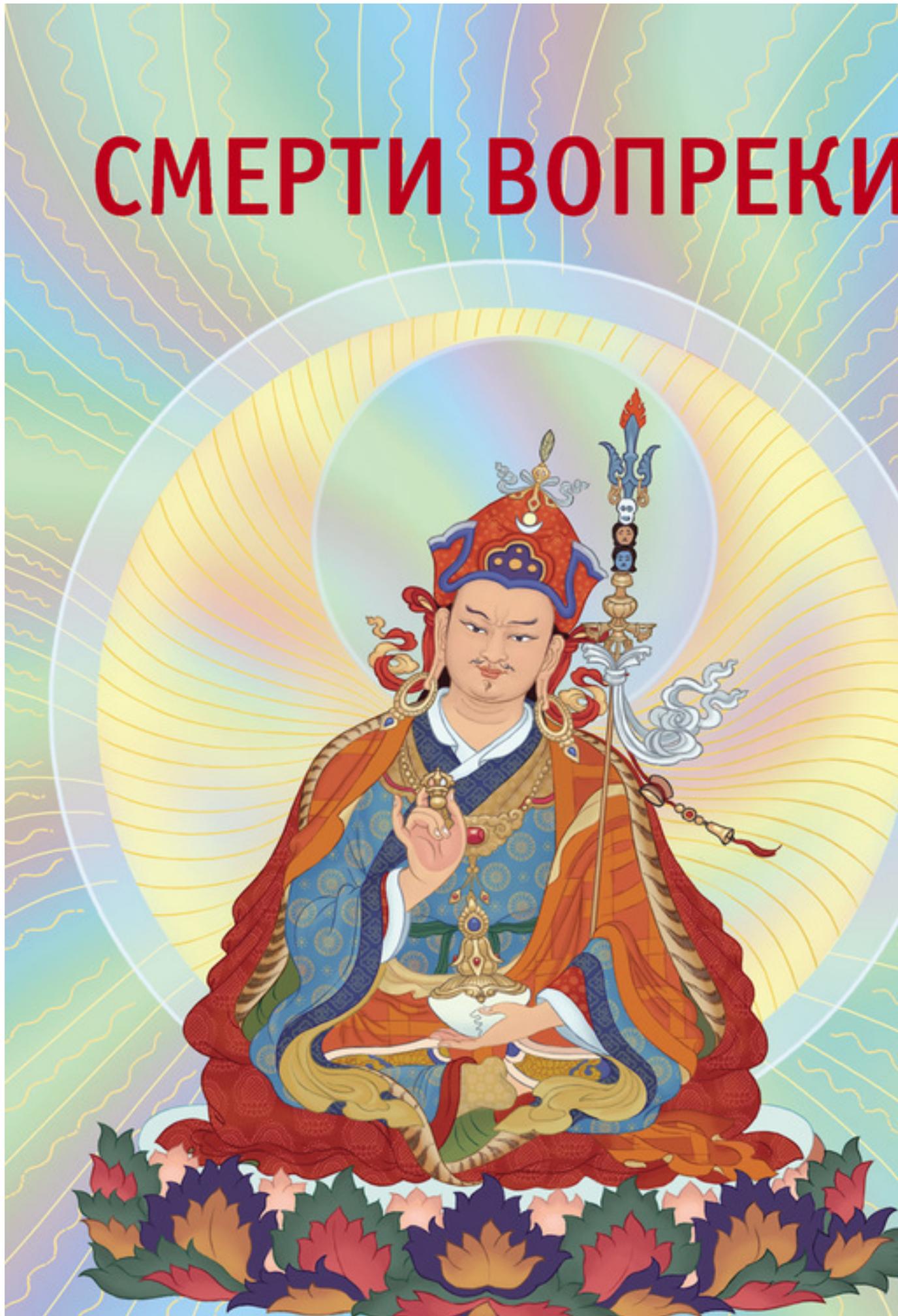


СМЕРТИ ВОПРЕКИ



Лама Сонам Дордже
Смерти вопреки. Антология тайных
учений о смерти и умирании традиции
дзогчен тибетского буддизма
Серия «Самадхи (Ориенталия)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8609199

*Смерти вопреки. Антология тайных учений о смерти и умирании традиции дзогчен тибетского буддизма / Пер. с тибетского и комментариев ламы Сонама Дордже.: Ориенталия; Москва; 2006
ISBN 978-5-91994-032-6*

Аннотация

В этой уникальной книге содержатся практические и теоретические учения тибетского буддизма о смерти, большинство из которых недоступно ни на одном западном языке. Они проливают свет на многие неведомые грани процесса умирания и посмертных переживаний, учат тому, как определять знаки приближающейся смерти, как предотвратить её наступление и продлить жизнь, как воскресить умершего и определить место нового рождения покойного.

Составленная на основе текстов Лонгчена Рабджама, Джигме Лингпы, Карма Лингпы и семнадцати тантр дзогчен менгак-дэ, книга представляет интерес для буддистов, тибетологов, буддологов и всех тех, кто интересуется мистическими учениями Востока.

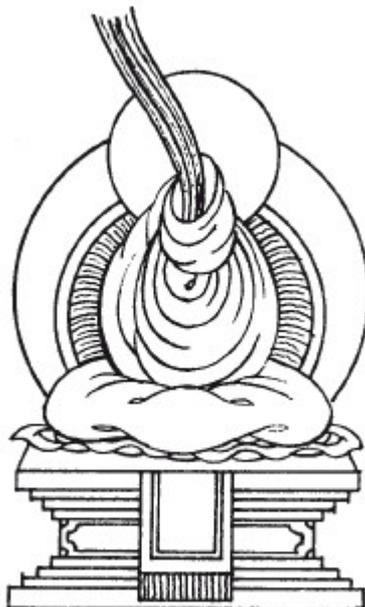
Содержание

Предисловие издателя	5
Предисловие к первому изданию	6
Техническое замечание	10
Вступление	11
Всё не так плохо	13
Бардо	17
Общий обзор одиннадцати глав «Сокровищницы драгоценных слов и смысла»	26
Комментарий к десятой главе «Сокровищницы драгоценных слов и смысла»	29
Бардо умирания	30
Обоснование неизбежности смерти	30
Распознавание знаков наступающей смерти	30
Тень в небе	31
Тайные аллегории	32
Предотвращение смерти	35
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Сонам Дордже

Смерти вопреки. Антология тайных учений о смерти и умирании традиции дзогчен тибетского буддизма

Перевод с тибетского и комментарий ламы Сонама Дордже



На основе текстов
Лонгчена Рабджама
Джигме Лингпы
Карма Лингпы
Семнадцати тантр дзогчен менгак-дэ

Предисловие издателя

Издательство «Ориенталия» предлагает вашему вниманию книгу (*перевод с тибетского и составление*) ламы Сонама Дордже (Олега Позднякова) – первого русского буддийского йогина, прошедшего полный курс теоретического и практического обучения тибетскому буддизму ваджраяны в Непале, Индии и Тибете. Ему посчастливилось получать учения и наставления от таких выдающихся буддийских мастеров современности, как Ургьен Тулку Ринпоче, Чокьи Ньима Ринпоче, Чоклинг Ринпоче, Чогье Тричен Ринпоче, Бери Кхьенце Ринпоче, Сакья Тризин Ринпоче, Его Святейшество XVII Кармапа, Трангу Ринпоче, Тенга Ринпоче, Чатрал Ринпоче, Цултрим Бьяцо Ринпоче и Джигме Ринпоче.

Лама Сонам Дордже осуществил в святых местах Непала два традиционных медитативных затворничества-ретрита общей продолжительностью более семи лет, за что заслужил признание и уважение своих учителей, которые благословили его распространять Дхарму в России и на Украине. Им переведены и прокомментированы девять классических и современных буддийских трактатов, такие, как «Сокровищница Дхармад-хату», «Тайная космология дзогчен», «Свобода от четырёх привязанностей», «Откровения тибетских отшельников» и другие.

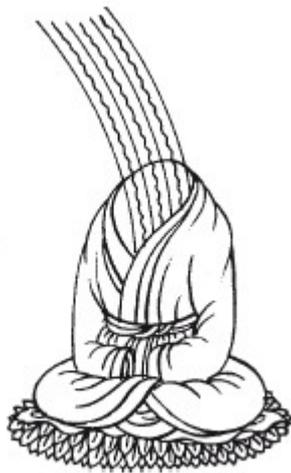
«Смерти вопреки» представляет собой антологию буддийских наставлений о смерти и умирании. В этой уникальной книге содержатся практические и теоретические учения тибетского буддизма о смерти, большинство из которых недоступно ни на одном западном языке. Они проливают свет на многие неведомые грани процесса умирания и посмертных переживаний, показывая читателю пути к избавлению от страха смерти и связанных с ней страданий. Название «Смерти вопреки» говорит само за себя – тайные учения, изложенные в этой книге, дадут вам возможность победить Владыку смерти и избежать горькой участи всех тех, кому суждено было родиться в этом мире.

Прочитав её, вы научитесь определять знаки приближающейся смерти, узнаете, как предотвратить смерть и продлить жизнь, как воскрешать умерших и определять место нового рождения покойного, а также многие другие интересные и волнующие всех нас вещи. Освободившись от депрессии и панического страха, которые наводят на людей мысли о смерти, вы обнаружите в этой книге описание путей, позволяющих наполнить свою жизнь радостью бесстрашия и глубоким знанием неведомых доселе аспектов бытия.

*Редактор серии «Самадхи»
Александр А. Нариньяни*

Предисловие к первому изданию

Посвящается Грегу Уайтсайду



Впервые на русском языке избежать горькой участи обычных существ. Она поможет вам избавиться от тех депрессивных и панических реакций, которые вызывают в нас мысли о смерти, укажет пути, позволяющие наполнить нашу жизнь радостью бесстрашия, лучше понять её смысл и прожить оставшиеся годы более полноценно.

В основу этой книги легли труды величайших мастеров буддийской традиции ньингма и дзогчен. Центральное место занимает текст Всеведущего Лонгчена Рабджама (1308–1363) «Сокровищница драгоценных слов и смысла» (тиб. *Цик дон дзо*), дополненный наставлениями из других его текстов учениями видьядхары Джигме Лингпы (1730–1799) из текста «Мастер пробуждённости» (тиб. *Йеше лама*), учениями тертона Карма Лингпы (XIV век) из сокровища-герма «Глубочайшая доктрина самоосвобождения мудрости мирных и гневных божеств» (тиб. *Карлинг шитро*), а также отрывками из тайных тантр *дзогчен менгак-дэ* и другой информацией, недоступной на западных языках.

Эта антология стала плодом многолетних усилий и духовных поисков, ради которых мне пришлось побывать во многих местах Непала, Тибета и Индии с целью получения наставлений от держателей линии ньингма. В частности, эта книга является результатом моего углублённого изучения тайных текстов Всеведущего Лонгчена Рабджама.

Вклад Лонгчена Рабджама в теорию и практику тибетского буддизма трудно переоценить. Лонгченпа единогласно признан самым реализованным и эрудированным Мастером за всю многовековую историю тибетской традиции ньингма, и в частности школы дзогчен. Он всегда считался самым совершенным образцом просветлённого Мастера, Учёного и Святого в контексте тибетского буддизма. Вся его жизнь была чередой чудесных деяний и великих духовных свершений, однако главное чудо, явленное этим Мастером, воплощено в тех произведениях, которые он оставил после себя. Собрание его учений насчитывает 273 текста, однако большая их часть была утеряна на протяжении веков, минувших с того дня, как он оставил этот мир. К счастью, до нас дошли наиболее значительные и выдающиеся трактаты Лонгченпы. «Семь сокровищниц Лонгченпы» (тиб. *Лонгчен дзо дун*) являются воплощением его духовных свершений на пути учения Великого совершенства (дзогчен). В данной книге переведены главы трёх из семи Сокровищниц, а также отрывки из его пятитомного собрания сокровенных учений «Четыре ветви сердечной сущности» (тиб. *Ньингтик ябши*).

Буддизм славится разнообразием духовных путей и непостижимым множеством практических методов, ведущих к конечной цели – просветлению. Согласно классификации, принятой в древнейшей тибетской традиции ньяингма, учения Будды разделяются на *Девять колесниц*, или духовных путей. Эзотерические учения сутр составляют три низших уровня – *Колесницы шраваков, пратьекабудд и бодхисаттв*. Эзотерические учения Тайной мантры, или *ваджраяны*, представлены внешними тантрами: крия-, чарья- и йога-тантрой, а также внутренними тантрами маха-йоги, ану-йоги и ати-йоги (дзогчен). Путь практики Великого совершенства дзогчен является апогеем всех духовных путей и содержит самые глубокие и эффективные методы, позволяющие достичь просветлённого состояния Будды за одну жизнь. Обобщить все эти пути в одной книге просто невозможно, и я лишь постарался представить читателю всеобъемлющий обзор учений об умирании, смерти и перерождении, которые являются краеугольным камнем буддийской теории и практики во всех школах и традициях. Несмотря на изобилие теоретической и практической информации на эту тему, было бы несправедливо обвинять буддизм в «одержимости смертью» или «духовной некрофилии». Такое разнообразие специфических учений не имеет своей целью навязать на его приверженцев депрессию и мрачные мысли, а наоборот, способствует появлению оптимизма в отношении самой удручающей из реалий человеческого бытия – смерти.

Теория о перерождении и загробном существовании обсуждается во всех буддийских традициях, однако в учениях т. н. *низших путей* вы встретите лишь общие положения, оставляющие после себя множество вопрошительных знаков. Только в учениях *внутренних тантр* можно найти подробную информацию об умирании, смерти и перерождении. Полная и исчерпывающая информация на эту тему содержится только в сущностном разделе учений дзогчен.

Эти учения существуют с незапамятных времён, и часто говорится, что дзогчен лежит вне временных и пространственных измерений. На данном этапе истории учения Великого совершенства появились в V веке до нашей эры в результате передачи знания, полученного первым патриархом дзогчен Гарабом Дордже от Будды Ваджрасаттвы на трансцендентном плане. Не следует рассматривать эти учения как локализованные или привязанные к какой-то отдельной религии – они являются вселенским духовным путём, ведущим к полному освобождению от страданий, и содержат положения, позволяющие осуществлять их практику в любой ситуации, в любое время, в любых условиях и даже в контексте любой религии. Учения Великого совершенства не являются принадлежностью одного лишь тибетского буддизма – они практикуются также в религии бок, а первый патриарх дзогчен Гараб Дордже не был ни тибетцем, ни индусом – он жил в стране Уддияна, располагавшейся на территории современного Афганистана и Пакистана, неподалёку от таджикской границы. Археологические находки и исторические факты свидетельствуют о том, что две тысячи лет назад эти учения были распространены во многих районах Средней Азии, даже на пограничных территориях Узбекистана, Таджикистана и Киргизии.

На протяжении веков учения Великого совершенства в полной тайне передавались от наставника к ученику, и в VIII–IX веках нашей эры были принесены в Тибет усилиями великих мастеров Падмасамбхавы, Вималамитры и Вайрочаны. Вплоть до XIV века эти учения держались в тайне и, в отличие от других буддийских традиций, процветавших в Тибете, не распространялись публично, а передавались лишь самым достойным, избранным преемникам. В XIV веке учения дзогчен стали более доступными благодаря усилиям всеведущего мастера Лонгчена Рабджама, чья мудрость, духовная реализация и яркая харизма пробудили веру во многих современниках и создали благоприятные условия для распространения учений по всему Тибету и Бутану. Непостижимая мудрость этого великого мастера произвела на свет сотни письменных трудов, в которых изящная поэтичность стиля неповторимым образом сочетается с глубиной духовных наставлений.

Одним из выдающихся современников Лонгченпы был сиддха Карма Лингпа, открывший около тысячи учений-терма, сокрытых великим Падмасамбхавой в VII–IX веках на благо будущих поколений. Самым известным текстом-сокровищем, который открыл Карма Лингпа и который практикуется по сей день, является «Глубокая доктрина самоосвобождения мудрости мирных и гневных божеств», названное «Карлинг шитро» в честь открывшего его мастера. Это учение также относится к сущностному разделу дзогчен, и одна из его частей хорошо известна западным читателям под названием «Тибетская книга мёртвых». Эта книга, безусловно, стала подлинным бестселлером среди всех учений тибетского буддизма, ибо в ней содержатся уникальные данные, отсутствующие в других духовных традициях. Однако помимо этого знаменитого трактата, переведённого и изданного на Западе ещё в середине XX века, в учении «Карлинг шитро» и в текстах Лонгченпы содержится множество информации и практических методов, которые до сих пор сокрыты от посторонних глаз покровом тайны.

В этой книге я постарался донести до русскоязычного читателя свет глубочайшей мудрости, содержащейся в сокровенных учениях Великого совершенства, и приоткрыть дверь в эту сокровищницу теоретической и практической информации об умирании, смерти и перевоплощении, доселе недоступной для большинства практикующих.

Эти учения, безусловно, расширят ваш кругозор в области духовных знаний, однако их основной целью является освобождение живых существ от страданий, что возможно только при практическом применении этих духовных методов. Большинство из них до сих пор содержится в тайне лишь потому, что по традиции данные учения передаются только усердным и преданным практикующим. Поэтому данная книга в первую очередь предназначена для людей, серьёзно занимающихся буддийскими практиками и стремящихся к духовному прогрессу, и в особенности тем, кто практикует учения Великого совершенства дзогчен.

Не все из представленных методов могут быть использованы простыми практикующими, многие сложные ритуалы и техники могут выполняться только квалифицированными ламами, которые обладают обширными познаниями, духовной реализацией и большим опытом. Все практики, описанные в этой книге, требуют дополнительных передач, посвящений и устных наставлений от мастера традиции дзогчен, и я хочу предостеречь любопытных читателей от рискованных экспериментов, особенно в отношении умирающих людей. Особая эффективность и связанная с ней тайность некоторых методов подразумевает немалую долю опасности, которую они таят в себе при неправильном их использовании. Со смертью шутки плохи! Тем читателям, у которых появится желание выполнять ту или иную практику, я настоятельно рекомендую следовать традиционным буддийским подходам, испросив наставления и разрешения от лам данной традиции. Только вступив на путь истинной духовной практики, вы сможете принести реальную пользу себе и другим.

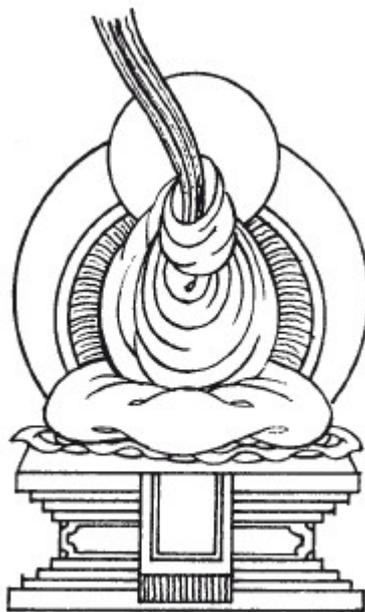
Эта книга была написана в святом месте Непала, в уединённом горном ретрите. Множество людей были причастны к её выходу в свет, и в первую очередь я хочу выразить признательность всем моим учителям, щедро делившимся со мной своей мудростью и знанием. Среди них самое глубокое почтение я отдаю достопочтенному Тулку Ургьену Ринпоче, чья жизнь стала для меня лучшим примером, а смерть лучшим уроком, и посвящаю заслугу от своего труда над этой книгой его скорейшему возвращению. Огромную благодарность я выражаю ректору международного буддийского института «Рангджунг Йеше» Грегу Уайтсайду, который вдохновил меня на создание этой книги и оказал всестороннее содействие в моей работе над переводом и редакцией. В моём изучении трудов Лонгченпы сыграли немалую роль исследования моего знакомого Дэвида Джермано, преподающего в университете штата Вирджиния, в США. Я искренне желаю, чтобы эти учения пробудили в читателях благие намерения и стремление к духовной практике, и да принесут они пользу всем живым существам!

*Лама Сонам Дордже,
Парпинг, Непал
2003 год*

Техническое замечание

Для удобства читателей собственные пояснения и комментарии составителя, а также оригинальное звучание некоторых санскритских и тибетских терминов, даваемые при переводе, приводятся в круглых скобках, тогда как термины, наименования и имена собственные, явствующие из контекста, но отсутствующие в тибетском оригинале (расчитанном, как правило, на подготовленного читателя), приведены в квадратных скобках и интегрированы в синтаксическую структуру русского текста.

Вступление



Смерть. Это пугающее и неприятное слово, которое режет слух и заставляет смотреть правде в глаза, а то явление, что стоит за ним, обычно воспринимается людьми как самое прискорбное и удручающее событие. Услышав это слово, мы пытаемся его игнорировать, закрыть на него глаза, перевести разговор на другую тему и делаем всё возможное, чтобы не ассоциировать его с собой или нашими близкими. Такова человеческая природа – радоваться приобретениям и жизни и страшиться потерь и смерти; люди вели себя так испокон веков, и вряд ли в будущем что-то изменит такое их отношение к действительности. Вы можете спросить: «А что здесь такого? Зачем нужно что-то менять?» И действительно, с первого взгляда в этом нет никакой ошибки, кажется, что именно так и устроен мир. Однако тут есть одно маленькое «но» – этот мир, который устроен таким образом, не является чем-то совершенным, и это подтверждается самим фактом наличия смерти, а также существованием старости, болезней и великого множества иных форм страдания. Вам наверняка известна история о том, как Будда Шакьямуни отрёкся от царской жизни и поклялся достичь просветления, осознав изъяны сансарного бытия и его мучительную природу после того, как столкнулся с больным, старцем и покойником. После долгих лет духовных исканий он открыл истину и достиг полного просветления, освободившись от страданий и указав другим путь к свободе. Его первым учением были известные Четыре благородные истины, и первая из них – это истина о страдании. В течение сорока лет после достижения просветления Будда непрерывно учил бесчисленных учеников, и что характерно, начинал каждое своё учение со слов: «О монахи, жизнь – это океан страданий». Заметьте, Будда ни разу не сказал, что жизнь – это счастье, которым надо беспечно наслаждаться, не думая о смерти и прочих скорбных вещах. Наоборот, он всегда говорил, что избавиться от страданий и всякой скорби можно только глядя правде в глаза. Другими словами, чтобы избавиться от проблемы, необходимо найти способ её решения, для чего требуется пристально взглянуть в самую проблему и понять её природу. И это не пустые слова, Будда сам достиг полного просветления, продемонстрировав на собственном примере путь к освобождению от страданий, которым на протяжении

веков и тысячелетий следовали, вновь и вновь подтверждая его действенность, тысячи великих мастеров, достигших аналогичной духовной реализации.

Для того чтобы постичь эту правду, вначале необходимо понять, что она собой представляет, другими словами, выяснить, что истинно, а что ложно. Именно в этом ключевом моменте, которому посвящены практически все философские системы и духовные традиции, кроются ключи к тайнам бытия, к достижению счастья и освобождению от страданий. Но в нём же сокрыты и все глобальные ошибки и изъяны, незнание которых препятствует обретению нами счастья. Основная ошибка, являющаяся источником всех наших страданий и проблем, состоит в самом фундаментальном принципе нашего обычного двойственного восприятия. Мы воспринимаем весь окружающий мир как нечто незыблемое, постоянное и независимое, приписывая обособленное и реальное существование как себе самим, так и всему тому, что находится вокруг нас. И считаем, что всё так и есть на самом деле, в то время как истинная природа вещей не имеет ничего общего с подобным искажённым восприятием. Буддизм не отрицает наличия вещей как таковых, он объясняет то, как они существуют на самом деле и в чём состоит ошибочность нашего обыденного восприятия. Говоря об основополагающих принципах бытия, Будда учил, что существует две истины – абсолютная и относительная. С точки зрения абсолютной истины все вещи и явления пусты и лишены независимого существования, находясь за пределами рождения и смерти, и это называется непреложной природой явлений. Это основополагающий принцип бытия, к которому сводятся все результаты аналитического исследования с помощью формальной логики, хотя конечное постижение абсолютной истины лежит за пределами всякой логики и концептуального анализа. Тот, кто полностью постиг эту абсолютную истину, является буддой – просветлённым существом. Для постижения абсолютной истины следует понять истину относительную, которая имеет как верный, так и ложный аспект. С относительной точки зрения считается верным, что все явления возникают, пребывают и исчезают (либо умирают) в зависимости от соответствующих причин и условий и существуют лишь в силу взаимозависимости и опоры друг на друга. Так, например, тьма существует только потому, что есть свет, а о счастье имеет смысл говорить лишь в сопоставлении с несчастьем. Именно с точки зрения относительной истины мы говорим о существовании фактов рождения и смерти, которые, однако, не имеют ничего общего с абсолютной истиной.

Что касается ложного аспекта относительной истины, то это не что иное, как результат обычного двойственного восприятия живых существ, которым свойственно видеть обособленное и независимое существование в себе и во всех окружающих предметах и явлениях. В силу привычки к такому ошибочному восприятию люди наивно надеются на долголетие, а когда слышат о смерти, моментально надевают на себя розовые очки, полагая, что это к ним не относится. Несмотря на то что факт неминуемой смерти каждого существа понять очень легко и для этого вовсе не обязательно быть учёным или философом, даже самые гениальные учёные семи пядей во лбу впадают в поистине детскую наивность, когда дело доходит до осмысления и принятия этого простого факта действительности. Подобная наивность создаёт нам в жизни массу проблем.

Всё не так плохо

Будда предложил нам снять розовые очки. Вместо того чтобы наивно отворачиваться от смерти и непостоянства, факт наличия которых неоспорим и не подлежит никакому изменению, нам предлагается обратить своё внимание к смерти и осмысленно разобраться в этом явлении. На самом деле всё не так плохо, как кажется с первого взгляда! Какой смысл закрывать глаза на то, что является истиной? Разве таким отношением можно улучшить положение дел? Предположим, вы задолжали кому-то крупную сумму денег. Разве вы сможете улучшить ситуацию, если станете отрицать свой долг или скрываться от того, кому задолжали? Без сомнения, вы её только ухудшите. С другой стороны, если вы признаёте свой долг и ответственно подходите к его возврату, у вас есть все шансы вернуть долг и улучшить своё материальное положение, даже если это потребует длительных усилий и работы. Так же и с нашим отношением к смерти, да и не только к смерти, но и ко всему остальному, – глядя правде в глаза, вы избежите неприятных последствий как самообмана, так и обмана других.

Более того, если с возвратом денег обычно связано множество усилий и неприятностей, то в отношении смерти дела обстоят совсем наоборот. Чем ближе вы находитесь к истинному постижению этого явления, тем меньше у вас остаётся страхов и опасений, связанных с ним. Если вы встали на подлинный духовный путь, то вам откроется множество преимуществ, которые таит в себе это скорбное с первого взгляда явление. И ещё каких преимуществ! Если вы знаете, как использовать практические духовные методы в процессе умирания и прохождения через различные фазы смерти, вам предоставляется редчайшая возможность достичь просветления в кратчайший срок, что практически невозможно в обычной ситуации.

Поскольку принцип перерождения является одним из основных столпов буддийского мировоззрения, вопросу смерти и умирания уделяется колоссальное внимание во всех традициях, но особенно в тантрическом буддизме. Можно сказать, что все буддийские практики так или иначе связаны с перерождением, так как их основная цель состоит в освобождении от страданий, которое проявляется в непрерывном потоке рождений в сансаре. Я отнюдь не утверждаю, что все буддийские практики выполняются лишь для того, чтобы умереть, однако каждый практикующий должен их выполнять на основе чёткого понимания непостоянства и неотвратимого приближения смерти. Настоящий практикующий должен в первую очередь избавиться от эйфории и ожиданий, что он будет жить долго и счастливо, а уж сколько он проживёт – это другой вопрос.

Не стоит думать, что такое понимание и осмысление непостоянства и смерти лишает жизнь всякой радости, наоборот, правильное понимание причин страданий, одним из которых является смерть, и знание методов достижения счастья, запредельного рождению и смерти, не может не вызвать истинной радости и энтузиазма в практике. Если разобраться получше, то мы поймём, что именно эта эйфория и предвкушение «долгой и счастливой жизни» приводят ко всем разочарованиям, депрессиям и унынию, ибо такие наивные ожидания, свойственные всем обычным людям, рано или поздно рассыпаются в прах, оставляя нас у разбитого корыта наших грёз, которым не было суждено осуществиться даже теоретически. Понимая, что жизнь неизбежно заканчивается смертью, настоящий практикующий посвящает всю свою жизнь добродетельной духовной практике, являющейся причиной благого перерождения и просветления.

Согласно базовым учениям буддизма Тхеравады, практикующие создают причины благого перерождения и освобождения от страданий посредством практики добродетели, воздержания от неблагих деяний и соблюдения обетов индивидуального освобождения *пратимокши*. Посредством практики медитации *умиротворённого пребывания* (санскр. *шаматха*)

они стремятся достичь состояния *архата*, которое считается уровнем освобождения от страданий. В более продвинутых учениях Великого пути *махаяны* акцент делается на достижении полного просветления на благо всех существ, причём его последователи выполняют свои практики, стремясь переродиться в чистой земле Будды Амиабхи, где имеются сопутствующие условия для достижения просветления за 500 лет.

Гораздо большее внимание уделяется смерти и умиранию в тантрических методах ваджраяны – самого глубокого раздела учений Будды. В отличие от практик *хиняны* и *махаяны*, в которых достижение просветления занимает по времени огромное количество жизней, в *ваджраяне* считается возможным достичь полного просветления за семь, три и даже одну жизнь. Одной из причин такой скорости и эффективности методов ваджраяны является их воздействие на человека в «уязвимых» состояниях его тела, речи и ума, а именно во время полусонного и сонного состояния, во время переживаний оргазма и прочих экстатических состояний, а также во время умирания и смерти. Эти уязвимые состояния являются промежуточными, или пограничными, фазами между обычным состоянием бодрствования живого человека, в котором все его органы чувств и сознания функционируют в привычном режиме. И именно во время этих промежуточных состояний достигается наибольший эффект тантрических практик трансформации.

Среди самых известных методов ваджраяны, связанных с этими промежуточными состояниями, можно выделить йогу сновидений, йогу ясного света, йогу иллюзорного тела, практику внутреннего жара, переноса сознания и практику бардо, которые составляют комплекс, известный под названием «Шесть учений», или «Шесть йог Наропы». Две последние йоги непосредственно направлены на подготовку к грядущей смерти. Не менее известные медитации *махамудры* и *трекчо* также связаны со смертью, предоставляя практикующему возможность пережить ещё до смерти состояние природы явлений, которое овладевает его умом после прекращения внутреннего дыхания. Это состояние природы явлений – не что иное, как сущность нашего ума, которая представляет собой пробуждённость чистого осознания, запредельного каким-либо мыслям. Просветление – это стабильное постижение природы явлений, то есть природы своего собственного ума.

Самым потрясающим и глубоким методом, открывающим прямой доступ «на тот свет», является тайная практика *тогал*, содержащаяся в наисекретнейшем разделе учений Великого совершенства дзогчен. Традиционно посвящение на эту практику дают только ламам, выполнившим трёхлетний ретрит, и, к слову сказать, эта практика направлена не столько на посмертное существование, сколько на достижение полного просветления именно в этой жизни. Её целью является духовная реализация *радужного тела*, при которой материальное тело йогина превращается в невидимую обычному зрению светоформу из тонких энергий пяти элементов. В процессе практики *тогал* йогин воочию переживает светоносные видения природы явлений, которые предстают перед взором каждого человека в посмертном состоянии. Такое уникальное переживание требует значительной ментальной стабильности и длительной предварительной тренировки, а при неверном подходе оно чревато негативными последствиями, и именно поэтому учителя содержат данную практику в тайне, передавая её лишь самым достойным и подготовленным ученикам. Однако сам факт наличия этой практики и возможность непосредственного переживания посмертных видений не являются секретом.

Обычный человек может спросить: «А какой смысл в этих практиках? Зачем переживать смерть и попадать в посмертные перипетии ещё до того, как они наступили на самом деле?» Безусловно, некоторым людям такая перспектива может показаться по меньшей мере устрашающей. Но на это имеется важная причина. Краеугольным камнем философии тантрического буддизма является теория о присутствии просветлённой природы в каждом живом существе. Именно благодаря наличию в нас этой просветлённой природы мы

можем достичь просветления – стать буддами. Между просветлённой природой и просветлением существует такая же прямая связь, как между семенем и выросшим из него плодом, и для достижения просветления требуется лишь активировать эту просветлённую природу посредством определённых методов духовной практики. Будда никогда и никому не рекомендовал «толочь воду в ступе» и не говорил, что просветление случается без причины, само по себе, – это напрямую противоречило бы закону причинно-следственной связи. Напротив, Будда объяснял, что просветление является прямым следствием духовной реализации или активации находящейся в нас просветлённой природы – его причины. В обычном состоянии живого человека эта просветлённая природа заблокирована материальными «оболочками» омрачённых ума, речи и тела, которые являются продуктами негативной кармы и фундаментального неведения. Эти оковы спадают на несколько дней в момент смерти и в следующем за ней посмертном состоянии *бардо*, во время которого просветлённая природа доступна как никогда, и её можно реализовать без особых усилий, если иметь соответствующий опыт в её переживании. Если практикующий знает, как интегрировать в медитативный опыт возникающие посмертные переживания просветлённой природы, то он достигнет просветления в тот же самый момент. Если ему известно, как осознать ясный свет, проявляющийся во время умирания, то он достигнет пробуждения ещё до последнего выдоха. Если он имеет опыт в светоносных переживаниях посмертного состояния природы явлений, то он достигнет пробуждения в бардо, а если он при жизни упражнялся в процессе перерождения, то достигнет просветления прямо перед новым рождением. В крайнем случае он избежит неконтролируемого рождения в мирах сансары, переродившись в чистой земле одного из будд. В тантре сказано:

Самадхи таковости – это чистота смерти, дхармакайя.

Самадхи светоносности – это чистота посмертного состояния, самбхогакайя.

Самадхи коренного слога – это чистота рождения, нирманакайя.

Это значит, что посредством совершенствования в трёх упомянутых самадхи очищаются стереотипные переживания смерти, бардо и процесса перерождения. Когда практикующий умирает и сталкивается с этими переживаниями, в силу осознания их природы он реализует одно из измерений просветления: дхармакайю, самбхогакайю или нирманакайю. Таким образом, целью и смыслом всех практик тренировок в привыкании к посмертным переживаниям является достижение просветления, а не экзотическая прогулка на тот свет.

Несмотря на то что вышеупомянутые практики напрямую связаны со смертью и посмертными переживаниями, их целью вовсе не является самоустранение от жизни. Напротив, при правильном понимании смысла смерти эти практики наполняют жизнь радостью, бесстрашием и уверенностью в себе.

Мастеру, реализовавшему все стадии высшего духовного пути, нет нужды умирать – ещё до смерти он может реализовать *радужное тело великого переноса* и приносить пользу бесчисленным существам в невидимом теле, напоминая радужный суррогат и доступном восприятии лишь практикующих с чистым видением. Или же он реализует «обычное» радужное тело, исчезая в радужном свете и оставляя после себя лишь волосы и ногти. Этот феномен представляет собой достижение уровня будды самбхогакайи и не является смертью в привычном смысле этого слова. Также возможно достижение просветления на высшем уровне дхармакайи, когда атомы тела просто исчезают, растворяясь без проявления каких-либо радуг.

Высокореализованный мастер также может удалиться в чистую землю одного из будд в своём обычном теле или попросту стать невидимым, подобные достижения явятся просветлением на уровне нирманакайи.

Когда умирает йогин, обладающий высокими духовными реализациями, в момент смерти он освобождается от оков своего физического тела и в тот же миг достигает просветления дхарма-кайи. Он не проходит через переживания посмертного состояния бардо – сансарный путь для него завершился ещё при жизни. Его смерть подобна дню полной луны, когда солнце встречается с луной без вечерних сумерек между ними. Если йогин имеет стабильную реализацию природы ума, то он не теряет сознания в момент смерти – его осознание просто сливается с природой явлений без обморока или забвения. Так, например, покинул этот мир мастер Самтен Гьяцо (1880–1944), учитель моего коренного гуру Тулку Ургьена Ринпоче (1920–1996). Он просто сидел в медитативной позе без стонов и вздохов с широко раскрытыми глазами, созерцая ясное небо.

В своём предыдущем воплощении, в XIX веке, Тулку Ургьен Ринпоче был *скрытым йогиним*. Он никогда никого не учил и даже делал вид, что не практикует вовсе, хотя всем было известно, что он – реинкарнация великого Гуру Чованга, жившего в XIII веке. Никто даже не знал, какими именно практиками он занимался, так как он всё держал в тайне. Когда он умер, длина его тела уменьшилась до 45 сантиметров.

Когда мой Гуру Тулку Ургьен Ринпоче ушёл в паринирвану в феврале 1996 года, его тело хранилось в традиционном саркофаге с солью в течение сорока девяти дней в главном храме монастыря Чокьи Ньима Ринпоче, в то время как все мы сидели вокруг и совершали заупокойные ритуалы на протяжении двадцати четырёх часов в сутки. Когда тело Ринпоче извлекли из контейнера у меня на глазах ночью сорок девятого дня, я был в некоторой степени удивлён, увидев тело своего Учителя, уменьшившееся до размеров тела ребёнка.

За неделю до его кремации мне довелось услышать из уст Согьяла Ринпоче историю о том, как в 1956 году реализовал радужное тело тибетский мастер Сонам Намгьял. Этот мастер прожил всю свою жизнь в нищете, зарабатывая на пропитание высечением мантр на камнях, и никто не считал его реализованным практикующим. Незадолго до смерти за ним стали замечать необычное поведение – он забирался на вершину горы, сидел там один и часто пел непонятные песни, которые сам же и сочинял. Когда он заболел, он стал необычно счастливым и радостным. Его сын сказал ему перед смертью, что стоит вспомнить все учения и наставления, которые он получал, на что Сонам Намгьял ответил: «Со мной всё в порядке. В любом случае тут уже не о чем вспоминать. Единственное, о чём я вас попрошу, это завернуть моё тело после смерти [в саван] и не трогать его в течение недели». Когда покойника переносили в другую комнату на пятый или шестой день после смерти, все заметили, что его грузное тело неимоверно полегчало и без труда прошло в узкий дверной проём. В те дни в самом доме и вокруг него наблюдалось много радуг. Когда же по прошествии недели с покойника сняли все покровы, чтобы отнести тело на кремацию, там обнаружили одни лишь волосы и ногти. Великий тибетский мастер Джамьянг Кхьенце Чокьи Лодро (1893–1959), учитель Согьяла Ринпоче, попросил принести ему оставшиеся волосы и ногти и лично подтвердил факт достижения этим йогиним радужного тела.

Здесь я привёл лишь несколько примеров, которые слышал от своих учителей, так или иначе связанных с этими случаями, и вовсе не задавался целью описывать самые удивительные истории. За всю многовековую историю тибетского буддизма можно насчитать сотни, если не тысячи случаев достижения практикующими радужного тела. Некоторые из них были зарегистрированы документально, о некоторых узнавали по доходившим слухам, а многие случаи происходили втайне, так что никто об этом даже и не знал. Лично у меня нет сомнений в возможности достижения радужного тела, и, как заметил Согьял Ринпоче, на определённом этапе истории тибетского буддизма достижение радужного тела было чуть ли не обыденным явлением.

Бардо

Этот тибетский термин, переводимый как «промежуточное» или «посмертное» состояние, известен практически всем западным буддистам.

В одной из самых первых книг по тибетскому буддизму, переведённых на западные языки – «Тибетской книге мёртвых», – дано вполне корректное описание этих промежуточных состояний, изложенное доступным языком. Эта книга является переводом отрывка из учения-терма, известного под названием «Карлинг шитро», что в полном переводе звучит как «Глубокая доктрина самоосвобождения мудрости мирных и гневных божеств» мастера Карма Лингпы. Стоит заметить, что среди всех традиций тибетского буддизма наибольшее количество учений, посвящённых смерти и посмертному состоянию, относится к линии ньингма, к которой принадлежит как вышеупомянутый мастер Карма Лингпа (13?? – 13??), так и Лонгчен Рабджам (1308–1363) и Джигме Лингпа (1730–1799), чьи тексты переведены в этой книге. Чтобы читатель смог составить представление о связи между теоретической информацией и её практическим применением, я включил в свою книгу главы из текстов тайного раздела традиции дзогчен, в которой содержатся уникальные методы практики, отсутствующие в других буддийских традициях и неизвестные русским буддистам.

Хотя тибетский термин *бардо* (санскр. *анта-рабхава*) обычно ассоциируется с посмертным или загробным состоянием, его значение в равной степени распространяется и на обычную жизнь, поэтому было бы правильнее переводить его как «промежуточное состояние». Классические учения традиции ньингма описывают четыре типа бардо: *естественное бардо жизни*, *бардо умирания* или *смерти*, *бардо природы явлений* и *бардо становления*, из которых только два последних являются собственно посмертными состояниями. В связи с этим считается, что любой этап жизни и смерти является бардо – промежуточным состоянием, так как до достижения просветления существа мигрируют из одного состояния в другое, находясь, иными словами, в постоянном «транзите».

Мы вступаем в жизнь, покинув бардо становления, а по завершении тут же оказываемся в бардо смерти и далее – в бардо природы явлений. Существует более расширенная классификация, описывающая шесть промежуточных состояний, где к четырём вышеупомянутым бардо добавляется бардо сновидений и бардо практики (медитации). В учениях ньингма можно также встретить термин *бардо пребывающей основы бытия*, означающий потенциальное состояние вселенной до перехода в проявленные миры.

В этом комментарии я не уделяю много внимания описанию обычного бардо жизни, так как полагаю, что читатель на данный момент достаточно хорошо с ним знаком. В основном данный текст посвящён объяснению неизвестных ему посмертных состояний. Это знание, недоступное ни врачам, ни учёным, происходит из древних тантр – учений, переданных всеведущими буддами на трансцендентном плане. Самыми уникальными, безусловно, являются учения, описывающие переживания, ощущения, знаки и видения, возникающие во время умирания, посмертного бардо природы явлений и бардо становления, предшествующего новому рождению.

Бардо умирания (тиб. *чи кей бардо*) начинается с наступлением необратимой стадии болезни и заканчивается прекращением внутреннего дыхания. Во время умирания каждый человек испытывает три последовательных переживания растворения внешних уровней сознания, которые сопровождаются соответствующими видениями. Вместе с этим происходит растворение элементарных энергий воды, огня, земли, ветра и пространства, сопровождающееся физическими ощущениями. Тексты дзогчен подробно описывают, как формируются физические и ментальные энергии каждого человека во время периода внут-

риутробного развития, показывая их происхождение из первичных энергий основы бытия. Во время умирания все эти энергии растворяются в основе в обратном порядке, так что сразу после смерти индивид оказывается в самом источнике бытия, в центре эволюционной спирали. В этот момент исчезают все омрачённые измерения сознания, и умирающий на короткое время остаётся в чистом переживании природы своего ума, имея идеальную возможность достичь просветления на уровне дхармакайи, если осознает эту природу. Если осознание отсутствует, то это переживание не задерживается больше чем на мгновение и исчезает.

Поскольку сам принцип эволюции подразумевает непрерывное движение, то сразу же после достижения потенциального источника индивид начинает переживать очередной виток эволюции, направленный вовне, по направлению к новому рождению, и попадает в бардо дхарматы – промежуточное состояние природы явлений.

Бардо природы явлений (тиб. *чо ньи бардо*) наступает после прекращения внутреннего дыхания, вместе с которым заканчивается бардо смерти или, точнее – умирания. Описание разворачивающихся переживаний в этом бардо является уникальным учением традиции ньингма и основано на теории о просветлённой природе, находящейся в каждом существе.

Согласно общим положениям буддизма просветлённая природа присутствует в каждом из нас, как масло в кунжутном семени. Тайные учения тантр, в частности тантры маха– и ати-йоги ньингмапинского канона, дают более детальное описание присутствия в человеке просветлённой природы, описывая её символическое воплощение в ста божествах, из которых сорок два мирных будды находятся в районе сердца, а пятьдесят восемь гневных будд располагаются в черепе.

Эти утверждения не стоит воспринимать буквально, и, прежде чем брать их на веру или пытаться опровергнуть, стоит вначале понять весь смысл, который кроется за этим символизмом. Вкратце: эти мирные и гневные божества воплощают те или иные аспекты просветлённой природы и не являются чем-то материальным, будучи архетипами самого глубокого уровня нашего подсознания, которые ненадолго возникают в нашем переживании в посмертном состоянии. В учениях утверждается, что видения этих мирных и гневных божеств переживаются в посмертном состоянии каждым человеком, однако замечено, что они предстают в привычном иконографическом виде только тем йогинам, которые при жизни практиковали тантрические визуализации, а обычным людям, незнакомым с буддийской практикой, они являются в виде ослепительного света, лучей и оглушительных звуков.

Появление этих видений является закономерным следствием разрушения физического тела, обычной речи и сознания, скрывавших просветлённую природу в течение жизни. Те достойные мастера, которые при жизни достигли высокой реализации в практике тогал, имеют возможность пережить видения тех же самых божеств ещё до смерти. Как я уже говорил, практика тогал позволяет воочию переживать видения просветлённой природы, появляющиеся в посмертном состоянии, и сам факт переживания видений этих божеств при жизни можно считать наглядным доказательством их присутствия в нашем подсознании в качестве проявленного аспекта просветлённой природы. В свете этой теории появление видений божеств в посмертном состоянии выглядит полностью логично. Видения бардо природы явлений разворачиваются в несколько этапов, и на каждом этапе имеется возможность для освобождения, если индивид осознает в них свою природу. Осознание своей природы в этих видениях гарантирует достижение просветления на уровне самбхогакайи. Все обычные существа в силу привычки двойственного мышления воспринимают эти посмертные видения как нечто отчуждённое, и, добавив к этой привычке отчуждения шок смерти и полный хаос психической активности, можно понять, почему большинство умерших не способно различить в этих видениях свою собственную природу.

Когда самые яркие и интенсивные переживания просветлённой природы сменяются тусклым светом шести миров сансары, обычные существа чувствуют себя более комфортно и устремляются к этим мягким излучениям, пытаются укрыться от пугающих переживаний просветлённой природы. Это знаменует начало бардо становления.

Бардо становления (тиб. *си ней бардо*) часто переводится как «промежуточное состояние существования» или «перерождения» и означает этап, предвещающий вступление в новую жизнь. Так же как в бардо умирания и в посмертном состоянии природы явлений, это бардо предоставляет возможность достижения освобождения. Всё, что для этого требуется, – это понять, что происходящие переживания являются проекцией нашего собственного ума, и осознать его природу, в результате чего наступает просветление на уровне нирманакайи. Если индивид не имеет такого осознания, но обладает твёрдой верой в Будду и своего Гуру, то такая вера может оказать неоценимую помощь на этом этапе. Учение гласит, что, обратив всю свою веру к Будде Амитабхе или другому будде и развив устремление попасть в его чистую землю, индивид оказывается там в мгновение ока. Если упущена и эта последняя возможность достижения просветления, у индивидов с благой кармой, которым суждено переродиться людьми, есть шанс повлиять на условия своего рождения. Для того чтобы родиться в семье и месте, сопутствующих духовной практике и достижению просветления в предстоящей жизни, следует визуализировать своих будущих родителей в виде божеств в союзе и создать в уме соответствующее устремление родиться обладателем драгоценного человеческого тела в месте, где практикуется учение Будды. В учении говорится о том, что такое благополучное перерождение создаст условия для достижения индивидом просветления в течение одной, трёх или семи следующих жизней.

Таким образом, все учения об умирании и посмертных переживаниях даны в контексте использования этой информации для освобождения от страдания и достижения просветления, возможность которого присутствует на каждом этапе четырёх бардо, и в первую очередь в естественном бардо этой жизни. Каждый цикл нингмапинских учений о смерти и умирании представляет собой более или менее подробный «путеводитель» по всем стадиям бардо, который написан не столько для покойников (которым в тот момент не до чтения), сколько для практикующих и лам, выполняющих ритуалы и церемонии, призванные помочь усопшему в его посмертных перипетиях. Согласно тибетской традиции семья усопшего приглашает в дом ламу или монахов, которые в течение нескольких дней проводят ритуалы и церемонии, ведя и наставляя умершего в его загробном путешествии. То, что известно под названием «Тибетская книга мёртвых», является лишь небольшой частью всего комплекса ритуалов, выполняемых для усопшего. Текст этой книги, варьирующийся от традиции к традиции, представляет собой своего рода лекцию усопшему, в которой последовательно описываются переживания посмертного состояния и которая сопровождается периодическими напутствиями относительно того, каким образом усопшему следует себя вести в этих переживаниях.

Читателям, незнакомым с учениями о смерти и «Тибетской книгой мёртвых», я хочу сказать, что эти учения и практики не имеют ничего общего с христианским ритуалом отпевания и, без сомнения, являются самым интересным и интригующим жанром духовной литературы тибетского буддизма. «Тибетская книга мёртвых» одинаково известна как буддистам на Западе, так и простым тибетцам и не является какой-то тайной за семью печатями. Однако есть среди учений о смерти и такие наставления и ритуалы, которые недоступны ни западным практикующим, ни простым тибетцам, так как они содержатся в тайном разделе традиции дзогчен и по некоторым причинам не выполняются и не передаются публично. Эти наставления и ритуалы связаны не только с посмертным состоянием, но и с процессом

умирания, его предотвращением, определением условий перерождения и многими другими интригующими и загадочными сторонами смерти.

Данную книгу я как раз и посвятил этим тайным наставлениям и ритуалам, взяв за основу монументальный труд Лонгчена Рабджама «Сокровищница драгоценных слов и смысла». Я хочу повторить, что большинство ритуалов, которые описаны в данной книге, могут осуществляться только квалифицированными ламами, и за исключением анализа знаков наступающей смерти и упражнений в *пхове* я не рекомендую читателям экспериментировать с этими ритуалами, особенно в отношении умирающих или умерших людей. При отсутствии знаний и опыта такие эксперименты могут принести больше вреда, чем пользы.

Бардо сновидений (тиб. *ми лам бардо*)

Следующее промежуточное состояние, упоминаемое в учениях Великого совершенства, – это бардо сновидений. То время, когда мы спим, безусловно, подпадает под определение слова «бардо», так как сон – это промежуток между привычным состоянием бодрствования, в котором мы находимся в мире наших грёз, и «потусторонней» реальности. Во сне наше сознание радикально меняет способ своего функционирования, в частности всё внимание наших органов чувств меняет свой вектор с направленности вовне на направленность внутрь.

Когнитивная теория буддизма утверждает, что чувственное восприятие происходит на трёх уровнях. Самый грубый аспект – органы чувств: глаза, уши, нос, язык и тактильные рецепторы. Тонкий аспект, или «тонкий орган чувств», не имеет видимой формы, но является тонкой субстанцией, которая скрывается за внешним телесным органом. В частности, Будда учил, что тонкий орган зрения напоминает по форме плоды растения *адрэ*, тонкий орган обоняния похож на две перекрещённые иглы, орган вкуса имеет форму полумесяца и так далее. Именно эти тонкие органы чувств и их сознания ответственны за продолжение восприятия во время сна. Мы же не отрицаем, что во время сна мы продолжаем видеть, слышать, обонять, чувствовать вкусы, удовольствие и боль на телесном уровне? Что же ещё, как не тонкие аспекты органов чувств, осуществляет такое восприятие? Ведь наши глаза во сне закрыты, уши не слышат внешних звуков и нос не чувствует внешних запахов. Самый тонкий уровень чувственного восприятия происходит на уровне пяти чувственных сознаний, а именно – зрительного сознания, сознания слуха, сознания обоняния, сознания вкуса, сознания осязания и ментального сознания, обрабатывающего все мысленные образы и картинки.

С точки зрения современной медицины можно сказать, что за восприятие во сне ответственны определённые участки головного мозга, но это не будет противоречить буддийским утверждениям о тонких аспектах органов чувств, так как Будда не говорил, что эти тонкие аспекты располагаются в глазах, ушах и прочих органах чувств. Более того, если мы попытаемся понять аналогичные принципы, на которых основано восприятие умершего человека в бардо, то, к сожалению, придётся признать непригодность утверждений о том, что восприятие во сне происходит благодаря функционированию определённых рецепторов в коре головного мозга, так как в момент смерти мозг умирает и полностью прекращает функционировать.

Принципы восприятия в бардо, которые ничем не отличаются от восприятия спящего человека, можно понять, только если мы возьмём на вооружение буддийскую теорию о тонких органах чувств и чувственных сознаниях. Именно эти сознания чувств ответственны за продолжение потока переживаний в уме усопшего человека. Эта же теория объясняет принципы функционирования восприятия иных существ шести миров сансары, таких, например, как духи, боги мира форм и мира без форм, а также адских существ, которые по определению не имеют физического тела, а соответственно и такого материального органа, как головной мозг.

Безусловно, когда мы спим, огромную роль в наших переживаниях играет память, и в буддизме этого никто не отрицает. Более того, буддийские учения объясняют процессы функционирования памяти на более глубоком уровне, описывая разные типы привычных кармических тенденций (тиб. *баг чаг*), которые руководят памятью и формируют как лейт-мотив, так и канву наших сновидений.

Тонкие органы чувств и чувственные сознания, описанные выше, помогают лишь воспринимать и обрабатывать ту информацию, которая содержится в «файлах» подсознания, именующихся в буддизме «кармическими отпечатками» или «привычными тенденциями». Существует два основных вида привычных тенденций – активизированные и законсервированные, каждый из которых подразделяется на дополнительные категории. Активизированные привычные тенденции оказывают непосредственное влияние на наше обычное состояние, наш характер, образ мышления и поведения, тогда как наши сновидения определяются как активизированными, так и законсервированными, или латентными, привычными, тенденциями. Латентные тенденции больше относятся к миру подсознания, так как сложены из множества неосознанных действий и привычек, приобретённых в прошлых жизнях. В зависимости от чистоты кармы и ума человека в его сновидениях будут преобладать активизированные или законсервированные привычные тенденции.

Одними из самых глубоких методов практики тантрического буддизма являются два комплекса йоги по очищению этих привычных тенденций в состоянии сна. Их глубокая эффективность объясняется тем, что посредством очистки этих привычных тенденций во время сна у практикующего автоматически стираются остальные виды привычных тенденций в состоянии бодрствования. Таким образом, если вы приложите осознанные усилия в очищении своих кармических тенденций во сне, то сможете очиститься от массы омрачений сознания и эмоций, загрязняющих ваш ум в обычном режиме восприятия. Эти два комплекса практик называются *йогой сновидений* и *йогой ясного света* и содержатся как в учениях Великого совершенства, так и среди «Шести учений», также известных под названием «Шесть йог Наропы».

Однако в учениях дзогчен основной акцент делается на использовании йоги ясного света, которая объясняется на более глубоком уровне, чем в остальных традициях. Помимо этого, йога ясного света более легка в выполнении и не требует всеобъемлющего сосредоточения. С другой стороны, практика йоги сновидений более интересна и увлекательна, так как с развитием опыта в ней йогин получает возможность управлять своими сновидениями и при определённой стабильности в практике может путешествовать во сне в любое желаемое место.

Я позволю себе привести одну занимательную историю из прошлого. В XIV веке, во времена Лонгченпы, труду которого посвящена моя книга, в Тибете жили два великих мастера Долпо Сан-гье (Шераб Гьялцен) и Бодонг Ринчен, имена и тексты которых по сей день вызывают огромное уважение среди тибетских буддистов. Они были близкими друзьями и долгое время обучались вместе, однако, когда достигли высот учёности и духовной реализации, их пути разошлись на почве разногласий в философских воззрениях. В частности, Бодонгпа стал последователем философской системы *рангтонг*, а Долпо Сан-гье стал приверженцем философии *шенгтонг*. После этого они принципиально перестали встречаться и даже общаться друг с другом. Несмотря на их философские разногласия, оба они были великими мастерами Шести йог. Бодонгпа прославился своими достижениями в йоге сновидений, так как очень усердно практиковал Шесть йог Наропы, а Долпопа практиковал Шесть йог Нигумы (дакини Нигума была тантрической супругой махасиддхи Наропы) и был известен как непревзойдённый мастер переноса сознания *пхова*. Долпопа жил в местности Долпо, на границе с Непалом, теперь эта территория является частью Королевства Непал. На склоне лет он соорудил в своей деревне необычайной красоты ступу в виде боже-

ственного дворца, и эта ступа привлекала к себе паломников со всего Тибета, приходивших из самых удалённых уголков Страны снегов, чтобы посмотреть на это великолепие и поклониться творению великого мастера.

Бодонгпа, безусловно, был наслышан о творении своего бывшего друга, и ему тоже очень хотелось посмотреть на эту святыню, но он из принципа не мог посетить его деревню, боясь, что его поднимут на смех. Так как в то время не было ни фотоаппаратов, ни видеокамер, у Бодонгпы не было никакой альтернативной возможности взглянуть на этот монумент. Однако, будучи великим мастером в йоге сновидений, Бодонгпа решил отправиться в деревню Долпо Сангье во сне и посмотреть на то, что же всё-таки соорудил его бывший друг. Для него никогда не составляло труда путешествовать во сне даже в миры богов и духов, и Бодонгпа был уверен, что сможет осуществить задуманное той же ночью. Но всё оказалось не так-то просто. Долпопа был не менее реализованным мастером и, помимо своей реализации в переносе сознания, обладал безграничным ясновидением и той же ночью увидел, что Бодонгпа пытается во сне проникнуть к его ступе. Не со зла, а скорее потехи ради Долпопа выкрикнул тантрический слог «ПХЭТ!», который используется во время практики переноса сознания – пхова, и тем самым отшвырнул сознание своего друга обратно, так что Бодонгпа моментально проснулся. Не поняв, в чём дело, Бодонгпа попробовал совершить аналогичное путешествие следующей ночью, но Долпопа опять вскрикнул «ПХЭТ!», и история завершилась точно так же. Так продолжалось несколько недель до тех пор, пока Долпо Сангье не разнёс слух, что Бодонгпа шпионит во сне, и, когда эти слухи докатились до самого Бодонгпы, он понял причину своих неудач и прекратил дальнейшие попытки приблизиться к ступе.

Правдивость этой истории не вызовет сомнений у тех, кто уверен в эффективности йоги сновидений. Необязательно обладать особым духовным постижением, чтобы в вашей практике стали появляться переживания, которые вполне сопоставимы с данной историей. Одно из самых дорогих моему сердцу переживаний случилось со мной во время визита моего коренного Учителя Чокьи Ньи-ма Ринпоче в Москву. Так как я находился в ретрите в Непале, у меня не было никакой возможности попасть на этот семинар, и к тому же я не видел Ринпоче уже довольно долго и сильно скучал по нему. Каждый день во время этого семинара в России у меня появлялись грустные мысли о том, что мой Лама сейчас даёт учения у меня на Родине, в окружении моих близких друзей и родителей, а у меня нет возможности ни видеть, ни слышать их. Более того, семинар совпал с днём моего рождения, и мои родители решили отметить праздник, устроив пикник вместе с Ринпоче и моими друзьями во время перерыва между учениями. Зная о том, что мой день рождения отмечается без меня в такой компании, я загрустил ещё больше.

Ночью того дня я как обычно практиковал йогу сновидений и в силу своей преданности Ринпоче смог перенестись во сне на учение в Россию. Я очутился перед учительским тронном Гуру прямо перед началом учения и отчётливо видел многих друзей, собравшихся на семинаре. В своих руках я обнаружил небольшую статуэтку Будды Шакья-муни, которую поднёс Учителю с чувством глубокой преданности. После этого Ринпоче начал учение, и я получил возможность посидеть прямо перед ним, слушая его драгоценные слова. Одна часть учения о преданности так тронула меня, что я до сих пор не могу его позабыть. Через какое-то время я проснулся и подумал: «Такой сон – самый лучший подарок на день рождения!» Не прошло и нескольких часов, как этот сон стал явью. Чокьи Ньима Ринпоче позвонил мне по телефону из России в ретрит во время празднования моего дня рождения в перерыве между учениями и передал свои поздравления. Я тут же рассказал ему о своём путешествии во сне, на что услышал практически те же самые наставления о преданности, которые завершались словами: «...Вне сомнений, твоё переживание – это знак неделимости моей любви и твоей преданности. Это говорит о том, что наши сердца – едины».

Если вы приложите осознанные усилия в этих практиках, то, без сомнения, почувствуете ощутимые перемены в восприятии как во сне, так и наяву. Ваши сны станут более ясными и осознанными, вы перестанете шарахаться от ночных образов, видеть во снах кошмары и поддаваться бурным эмоциям. Суть йоги сновидений сводится к тому, чтобы осознать пробуждённую природу своего ума и иллюзорную природу всех воспринимаемых явлений. Такое осознание способствует очищению кармических тенденций на всех уровнях, в первую очередь уничтожает тенденцию двойственного восприятия. Ощутимые знаки прогресса в этих практиках несложно получить даже по прошествии нескольких месяцев тренировки, но если вы хотите достичь полной стабильности, вам придётся упражняться в них всю жизнь. В восьмой главе «Сокровищницы драгоценных слов и смысла» Лонгченпа так описывает знаки достижений в практике йоги сновидений:

Практикуя таким образом, люди с наивысшими способностями и усердием позабудут о снах, люди со средними способностями будут осознавать свои сновидения, а практикующим с меньшими способностями будут сниться только приятные сны. В конце концов поток сновидений прекратится у всех трёх типов людей. В результате освобождения сновидений в ясном свете день и ночь сольются в постижении природы явлений. На этом этапе у вашего тела исчезнет тень, и вы будете видеть его в виде мельчайших частиц. Тело будет вам казаться лишённым, подобно тени, истинного существования, а после смерти вам не придётся проходить через промежуточное состояние бардо.

В тантре «Пронзительный звук» говорится:

Благодаря тренировке в иллюзорном теле во время сновидений
Физическое тело практикующего
Становится подобным тени.
После смерти такой практикующий получает возможность
Осознать иллюзорность своего тела в промежуточном
состоянии.

Говоря о практической стороне этих упражнений, следует отметить, что йога ясного света имеет несколько разновидностей даже в традиции Великого совершенства. Самый распространённый комплекс включает в себя четыре части основной практики, охватывающие не только ночь, но и раннее утро, день и поздний вечер. Наставления по каждой из этих частей должны быть получены от квалифицированного ламы. Пока что стоит упомянуть, что самая сущностная часть практики заключается в осознании природы ума во время сна. В контексте данной практики это называется «распознаванием ясного света». Если практикующий осознал природу своего ума в результате прямого введения, полученного от мастера, обладающего соответствующей духовной реализацией, он сможет поддерживать и увеличивать стабильность в этом осознании на протяжении всего сна, проникая в глубокие слои подсознания и получая доступ к уму ясного света. В качестве вспомогательного средства во время сна используется сосредоточение на воображаемом белом слоге А или белом бинду (сфере света) в сердце. Визуализации варьируются от традиции к традиции, и в некоторых школах практикующий визуализирует себя в форме своего божества-йидама, сосредоточиваясь на центральном канале, проходящем от макушки до пупка.

В других традициях представляют коренного учителя, или Падмасамбхаву, в центре своей сердечной чакры. Практикующие, которые не получали прямого введения в природу ума и не осознают её, могут тренироваться и приближаться к этому осознанию посред-

ством такого же сосредоточения на белом слоге А в своём сердце. Вы представляете сферу света или тибетский слог А, который непрерывно источает во все стороны лучи яркого белого света, заполняющие ваше тело, комнату, дом, всю окружающую местность и весь мир. Поддерживая такую концентрацию, вы мягко засыпаете. Практикуя подобным образом определённое время, вы начнёте осознавать свои сны и расстанетесь с цеплянием за реальность происходящего с вами.

Основной принцип практики йоги сновидений схож с принципом практики йоги ясного света. Её целью является достижение осознания природы ума и освобождение от двойственного восприятия и привычных тенденций. Но метод практики йоги сновидений гораздо сложнее и требует длительных упражнений. Устные наставления от квалифицированного ламы также необходимы для успешного прогресса в этой практике. В этом комментарии мы ограничимся кратким изложением йоги сновидений, которое содержится в коренной тантре «Пронзительный звук»:

Использование ключевых моментов
сновидений на пути практики
Содержит предварительные действия
и практику основных пунктов.
В качестве предварительных действий
вы должны подготовить
Свои тело, речь и ум, получив требуемые
знаки усвоения.
На основе этого вы выполняете исследование
и подавление снов
И отождествляете свои тройные
привычные тенденции.
Затем вы практикуете ключевые пункты,
Тренируясь в основных практиках
Очищения, трансформации, отсечения,
взаимозамены,
Контроля, задействования ключевых пунктов,
удержания
И разворачивания, в результате чего
сновидения будут исчерпаны
И вы искорените привычные тенденции.
В зависимости от усердия и способностей
Будут достигнуты следующие результаты:
Наилучшие практикующие, безусловно,
лишатся сновидений,
Практикующие со средними способностями
станут осознавать сны,
А у посредственных практикующих
сновидения изменятся (к лучшему).
В начале практики сны будут прибывать.
В процессе практики самые усердные
и способные
Будут моментально забывать свои сновидения.
Средние практикующие будут видеть
всё более ясные сны,

А со временем придут к их осознанию.
Посредственным практикующим вначале
будут сниться неясные сны,
Которые постепенно улучшатся.

Основная причина, по которой я включил в книгу о смерти учения по йоге сновидений и ясного света, состоит в том, что процесс сна практически ничем не отличается от посмертного состояния бардо природы явлений, тогда как процесс засыпания происходит по тому же принципу, что и процесс умирания.

Так же как и во время умирания, при засыпании происходит последовательный процесс растворения элементарных энергий тела и сознания. Эти два процесса абсолютно идентичны: в самом начале засыпания элемент земли растворяется в элементе воды, что сопровождается коротким переживанием тепла. Затем элемент воды растворяется в элементе огня, и вы чувствуете, что сознание словно проваливается куда-то. После этого сознание немного возбуждается, что говорит о растворении элемента огня в элементе ветра. Сам момент засыпания соотносится с растворением ветра в сознании. Далее следует короткий промежуток ясности без сновидений, аналогичный растворению сознания в ясном свете в момент смерти. Если в этот момент практикующий способен осознать неделимость ясности и пустоты, это явится осознанием ясного света.

В практике йоги ясного света такое осознание способствует развитию реализации пробуждённой природы ума, тогда как в момент смерти оно приносит освобождение и достижение просветления. Поэтому практика йоги сновидений и ясного света исключительно важна и имеет прямое отношение к умиранию и посмертному состоянию бардо.

Общий обзор одиннадцати глав «Сокровищницы драгоценных слов и смысла»



Этот труд Лонгченпы, один из самых сокровенных текстов тибетского буддизма, является ключевым произведением тайного цикла учений Великого совершенства дзогчен. Он входит в объёмное собрание сочинений «Лонгчен дзодун» («Семь сокровищниц Лонгченпы»), которое многие мастера и учёные прошлого и настоящего по праву считают непревзойдённой вершиной и кульминацией всей истории буддийской мысли. «Лонгчен дзодун» состоит из «Всеисполняющей сокровищницы», «Сокровищницы устных наставлений», «Сокровищницы философских систем», «Сокровищницы дхар мадхату» (переведённой мной на русский язык), «Сокровищницы естественного состояния», «Сокровищницы Высшей колесницы» и «Сокровищницы драгоценных слов и смысла». Последние два трактата посвящены практике и теории самого сущностного раздела учений Великого совершенства дзогчен – *менгак-дэ* (санскр. *упадеша*), или «раздела устных наставлений».

Эти два текста трудно отделить друг от друга, они во многом идентичны, и можно сказать, что «Сокровищница драгоценных слов и смысла» является в этой паре коренным текстом. Этот труд представляет собой детальный комментарий на семнадцать сокровенных тантр раздела устных наставлений *упадеша* и содержит в себе все тайные положения и теоретический базис *сущностного дзогчен*. Эти семнадцать тантр (тиб. *гью чубдун*) были переданы Буддой Ваджрасаттвой первому историческому патриарху дзогчен мастеру Гарабу Дордже (санскр. *Прахеваджра*) в IV веке до нашей эры. Читая эти тантры, периодически встречаешь упоминания о том, что учение было дано тем или иным «неисторическим буддой» тому или иному «неисторическому бодхисаттве» или *дакини*. Подобные замечания говорят в пользу того, что все эти положения давались не для людей со средним интеллектом. Как следствие, язык тантр напоминает шифр, который обычным людям понять практически невозможно. Для того чтобы эти учения стали доступными обычным людям, ранние патриархи дзогчен создали несколько комментариев различной степени ясности, но, к сожалению, до наших дней дошёл лишь комментарий Вималамитры на тантру «Мутик тренгва» («Жемчужная гирлянда»), а остальные комментарии были утеряны, и от них остались лишь одни названия. Поэтому для современных практикующих и исследователей дзогчен эти трактаты Лонгченпы просто бесценны, ибо они проливают свет на зашифрованные тексты тантр, скрупулёзно разъясняя каждый теоретический и практический момент, зако-

дированный в этих сложных для понимания манускриптах. Поскольку на многих наставлениях этого раздела лежит печать секретности, текст не переведён ни на один из западных языков, и я включил в данную книгу лишь одну из его одиннадцати глав, посвящённую учениям о смерти, оставив за рамками книги все тайные наставления.

«Сокровищница Высшей колесницы» и «Сокровищница драгоценных слов и смысла» дают полную информацию, которую нужно знать о себе и вселенной, жизни и смерти, а также о том, как достичь просветления за одну жизнь. В мои планы входит опубликовать полный перевод «Сокровищницы драгоценных слов и смысла», который в печатном варианте занимает больше тысячи страниц, но на данном этапе я дам лишь краткий обзор его одиннадцати глав, чтобы заинтересованный читатель смог составить представление о структуре текста.

Эти одиннадцать глав соответствуют *одиннадцати ваджрным положениям*, к которым сводится суть теории и практики тайного раздела дзог-чен. Один за другим они разъясняют процесс эволюции на микро– и макрокосмическом планах, начиная с самого начала эволюции бытия до появления вселенной и заканчивая кульминацией эволюции в виде просветления. Характерной чертой этой доктрины является неразрывная связь вселенной с каждым населяющим её индивидом.

Первая глава описывает состояние *из начальной основы бытия* до того, как появилась вселенная, а также первоначальный переход этой потенциальной основы в первичную форму проявленной вселенной. Также в этой главе описывается процесс просветления на этом переходном этапе, показанный на символическом примере изначального Будды Самантабхадры.

Вторая глава описывает возникновение омрачённых миров сансары как естественный процесс эволюции вселенной из её изначальной энергии основы, а также движущие силы этого процесса, включая подробную информацию о динамике и потаённом смысле эмбрионального развития человеческого тела и ума.

В **третьей главе** даётся разъяснение того, каким образом изначально чистая энергия основы бытия присутствует в каждом живом существе в виде индивидуального потенциала просветления.

Дислокация этого духовного потенциала в человеческом теле и уме, а также его связь с ментальной активностью объясняется в **четвёртой главе** текста.

Пятая глава посвящена теории «тонкого тела», показывающей каналы, по которым просветлённая энергия духовного потенциала движется в человеческом теле.

В **шестой главе** описываются четыре «лампы» этой пробуждённой энергии, которые присутствуют в нашем теле как важнейшие эпицентры духовного потенциала просветления и позволяют этой энергии проявиться воочию через врата органов чувств при условии практической стимуляции ключевых пунктов.

Седьмая глава разъясняет связь между пространством основы бытия и чистым осознанием природы нашего ума.

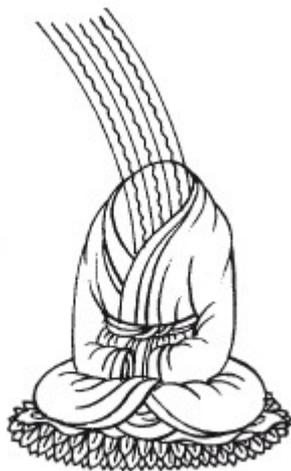
В **восьмой главе** содержится обширный комплекс практических наставлений, позволяющих каждому индивиду пережить на собственном опыте чистую энергию основы и избавиться от нечистых элементов физического тела и омрачённого ума. Основные практики, описанные в этой главе, направлены на достижение радужного тела.

Описание разнообразных умственных и физических показателей прогресса в практике этих наставлений содержится в **девятой главе**.

Десятая глава текста, полностью переведённая в этой книге, разъясняет промежуточные этапы посмертного состояния, смерти и начала нового существования, которые изложены в свете возможности достижения просветления на каждом из них.

В одиннадцатой главе содержится описание природы полного просветления как кульминации духовного пути и высшего уровня эволюции бытия. Состояние будды объясняется как окончательная реализация просветлённого духовного потенциала всякого живого существа или, другими словами, как всецелое овладение чистой энергией основы бытия.

Комментарий к десятой главе «Сокровищницы драгоценных слов и смысла»



Как уже было сказано выше, десятая глава «Сокровищницы драгоценных слов и смысла» посвящена умиранию, смерти и посмертным переживаниям. Центральным лейтмотивом этих учений является раскрытие возможностей просветления на каждом из описываемых этапов.

Возможность достижения просветления существует не только во время смерти или в посмертном состоянии, но и, что немаловажно, пока мы ещё живы. Именно поэтому в учении говорится о том, что практикующие с высшими способностями и усердием достигают освобождения ещё при жизни. Практикующие со средними способностями достигают просветления либо в момент смерти, либо во время бардо природы явлений, тогда как практикующие с меньшими способностями и усердием имеют все шансы переродиться в чистой земле одного из будд. Именно практикующим со средними и меньшими способностями и посвящены наставления, содержащиеся в этой главе, однако прежде чем давать эти наставления, Лонгченпа описывает «естественное» бардо этой жизни, призывая нас не тратить время даром и создать прочную опору духовного обучения, анализа и медитации.

Ещё в самом начале главы автор приводит короткое описание четырёх промежуточных состояний, их рубежей и общего образа их проявления.

Описывая естественное бардо этой жизни, Лонгченпа говорит о вьющем гнездо голубе, используя эту метафору в качестве иллюстрации того, как следует строить жизнь на основе духовной практики. В своём привычном стиле Лонгчен Рабджам помогает нам стремительно спуститься с небес на землю, он советует нам не мнить себя исключительными существами, а следовать по традиционному пути обучения и практики, как это подобает всем обычным людям. Он также подчёркивает важность глубокой связи с истинным духовным учителем, без которого будет невозможно избежать ошибок на пути. Все эти советы уместны и в наши дни, особенно для западных буддистов, которые зачастую пытаются создать свои собственные версии духовных путей и даже их цели – просветления.

Бардо умирания

После короткого раздела, посвящённого естественному бардо этой жизни, автор переходит к описанию бардо смерти, или умирания. Эта глава, содержащая, пожалуй, самые интересные наставления, состоит из двух подразделов. Первый из них включает семь тем, а именно: обоснование неизбежности смерти; комплекс методов исследования знаков наступающей смерти; методы предотвращения смерти, если обнаружены знаки её приближения; описание переживаний умирающего человека; наставления умирающим практикующим; описание знаков грядущего перерождения в одном из шести миров сансары; ритуалы «очищения» неблагоприятного перерождения.

Обоснование неизбежности смерти

Лонгченпа не углубляется в логические обоснования и философские дебаты по этому поводу, которыми изобилуют некоторые тексты других буддийских традиций. Он просто констатирует сам этот факт и приводит цитату из тантры, показывающую аналогии непостоянства и мимолётности этой жизни. Все мы в этой жизни – транзитные пассажиры, и никто из нас не задержится в своём теле дольше отведённого срока. Такова природа вещей, что всё рождённое должно непременно умереть, и это относится не только к живым существам, но также и к растениям и всем неодушевлённым предметам. Как ни странно это прозвучит, но мы родились не для того чтобы жить, а для того чтобы умереть. Если бы мы родились для того, чтобы жить, мы бы никогда не умирали – таково следствие формальной логики. Однако этот банальный вывод не следует понимать как повод для отречения от жизни, наоборот, его важно использовать для того, чтобы задуматься над её истинным смыслом и получить полное, а не однобокое понимание своего бытия. Истинный смысл жизни заключается в том, чтобы реализовать свой духовный потенциал и достичь внутреннего совершенства.

Распознавание знаков наступающей смерти

Несмотря на то что смерть неизбежна, время её наступления не определено. Она может наступить как внезапно, так и в результате длительной болезни или несчастного случая. Часто бывает, что человек серьёзно болен, но не знает о своей болезни, которая может проявиться лишь на том этапе, когда уже не помогут никакие лекарства. Буддийские учения также всерьёз говорят и о влиянии вредоносных духов, чьё воздействие может запросто привести к летальному исходу, и считается, что именно с ними связаны многие болезни.

Характерно, что такие болезни не имеют ярко выраженных симптомов, диагностирование затруднено, и человек не может точно определить природу своей болезни. Нередко случается, что люди вылечиваются от тяжёлых болезней, а умирают от лёгких, и мы просто не в состоянии предсказать, какое из наших заболеваний станет причиной смерти. В этих и других случаях могут помочь тайные наставления по исследованию знаков приближающейся смерти и связанные с ними ритуалы, позволяющие предотвратить её наступление. Результаты такого анализа показывают не только время, оставшееся до смерти больного человека, но и класс духов, чьё негативное влияние вызвало данную болезнь. Такой многосторонний прогноз даёт возможность выбрать специфические методы предотвращения летального исхода и избавиться от вредоносного воздействия духов.

Текст излагает двадцать один способ распознавания знаков смерти, причём последние два способа являются комплексными и подразделяются на несколько отдельных методов. Первые девятнадцать способов построены на несложных физиологических наблюдениях и

могут оказаться полезными при анализе состояния больных, однако все они весьма относительны, и не стоит безоговорочно принимать их на веру как истину в последней инстанции. Некоторые из этих девятнадцати знаков на практике могут оказаться симптомами того или иного заболевания, не сопряжённого с риском для жизни. Важно иметь в виду, что данные исследования должны осуществляться сведущим мастером, который обладает проницательным, если не сверхъестественным восприятием и может видеть реальность за пределами болезни и её симптомов. Более того, говорится, что для успешного выполнения прогноза и последующего предотвращения смерти больному необходимо совершать духовные практики по накоплению заслуги и мудрости. Также подчёркивается, что знаки, на которых строится прогноз, даны в отношении людей среднего возраста в стандартной ситуации, но могут потерять свою точность и актуальность в случаях с людьми преклонного возраста.

Тень в небе

Двадцатый способ определения близости смерти основывается не столько на физиологических наблюдениях, сколько на толковании тени, отбрасываемой больным, причём в сочетании с её остаточным изображением в небе. В данном тексте автор не разъясняет эту процедуру, а лишь цитирует тантру «Союз солнца и луны», и я привожу детали, содержащиеся в его других трудах. Этот вид прогноза можно отнести к гаданию, но в одном из своих текстов Лонгченпа говорит, что такой анализ как раз предназначен для серьёзных практикующих, не склонных к традиционным типам гадания *мо*. Он поясняет, что обычным людям не дано знать время своей смерти и, стремясь узнать его, некоторые пользуются услугами провидцев – последователей других религий, которые могут предоставить информацию посредством мирских форм гадания и прорицаний, однако они уступают буддийским методам определения времени смерти.

Данный способ исследования своей «жизне-формы» должен выполняться в уединённом и безлюдном месте, будь то в лесу, на вершине горы или на кладбище. Сам метод называется «исследование отражения своей жизненной силы в небе» или «исследование своей жизнеформы как излучения элементов». Он осуществляется утром или вечером, в то время когда на небе нет облаков, предпочтительно без одежды. Вы встаёте и разводите руки на уровне плеч, держа в руках палку, чётки, сосуд или ваджру. Повернувшись спиной к солнцу, вы сосредоточиваете взор на собственной тени в области сердца. Для этого требуется полная концентрация внимания, и в помощь себе вы можете обозначить сердечный центр камнем или палкой. Через некоторое время ваши глаза устанут от подобного сосредоточения, в результате чего возникнет оптический эффект потускнения тени, которая начнёт казаться светлой или белой. В этот миг вы резко поднимаете глаза к небу и исследуете остаточное изображение своего тела, отразившееся на его фоне. Это остаточное изображение, появляющееся в небе, – естественный зрительный эффект, который обыкновенно возникает после того, как вы долго смотрели на что-то контрастное.

В зависимости от того, насколько полно отразилось в небе ваше тело, вы делаете соответствующие выводы. В оптимальном варианте, указывающем на отсутствие значительных повреждений жизненной силы, вы должны увидеть изображение своего тела целиком вместе с предметами, которые вы держите в руках. Изображение должно быть белого цвета, тогда как фон неба воспринимается чёрным. Белое отражение тени на фоне чёрного неба – это опять же естественный зрительный эффект, возникающий в результате долгого сосредоточения на чёрной тени на земле. В тексте «Сердечная сущность Вималамитры» также говорится, что цвет остаточного изображения тени может соответствовать цвету одежды.

Если же в небе появилось неполное изображение тела, это означает скорое наступление смерти. Срок до наступления смерти вычисляется в зависимости от «пропавшей» части

тени. В случае исчезновения предмета, который вы держите в руках, считается, что смерть наступит в течение семи лет. В случае исчезновения правой руки смерть наступит в течение пяти лет. Если пропало изображение левой руки, смерть придёт в течение трёх лет. Исчезновение правой голени вплоть до колена означает смерть в течение двух лет, тогда как пропажа левой голени подразумевает смерть через год. Если полностью пропала правая нога, то смерти также можно ожидать через год, а если исчезли обе руки и ноги, смерть наступит через восемь месяцев. В случае исчезновения изображения головы смерть прогнозируется через пять месяцев, пропажа её правой половины означает смерть через девять месяцев, а левой половины – через семь месяцев. Если исчезла голова вместе с шеей, то смерть наступит через три месяца. Если пропало изображение верхней части туловища, смерть произойдёт через два месяца, если нижняя часть тела, то через месяц. В случае исчезновения правой части тела осталось жить всего двадцать девять дней, а пропажа левой половины туловища означает смерть через двадцать один день.

По форме изображения тела можно судить о вероятности предотвращения смерти посредством соответствующих ритуалов, описанных ниже. В частности, предотвращение смерти возможно, если тень имеет круглую, овальную, квадратную или полукруглую форму. Если же очертание тени имеет треугольную форму или напоминает скрученный труп, то смерть уже не предотвратить. В этом случае даётся совет оставить всякие заботы об этой жизни и имуществе и направить всё своё внимание на практику наставлений по умиранию.

Цвет изображения говорит о влиянии духов различных классов негативности на здоровье больного человека. Так, например, если изображение проявляется в обычном белом цвете, но исчезает в центре, это означает вмешательство *нагое* и *духов-царей гьялпо*. Чёрный цвет тени, которая исчезает в правой части, говорит о влиянии *кладбищенских демонов* и *духов Матрика*. Если тень красного цвета и пропадает в левой стороне, это означает напасти со стороны гневных божеств, личных защитников или защитников учения. Жёлтая тень, исчезающая внизу, говорит о влиянии нагов, гневных божеств или духов гьялпо. Если же она синего цвета и пропадает в ногах, то к болезни причастны либо наги, либо исцеляющие водяные духи. В случае чёрного цвета тени можно говорить о вмешательстве духов Матрика или Владыки смерти. Если изображение проявляется в едва различимом жёлтом цвете, к болезни причастны духи местности, тогда как в случае яркого и разноцветного изображения можно судить о причастности множества различных духов и демонов.

Тайные аллегории

Двадцать первый способ распознавания знаков смерти включает восемь методов, которые не менее интересны, чем предыдущие. В тексте автор не даёт никаких комментариев и на эти методы, ограничиваясь лишь цитатой из тантры. Если не знать, о чём идёт речь, вы никогда не поймёте, что здесь имеется в виду, поэтому я предлагаю вашему вниманию подробное объяснение из текста «Четыре ветви сердечной сущности», в котором данные методы описаны более детально. В тантре «Союз солнца и луны» говорится:

Если оборвалась связь между небом и землёй,
То невозможно [прожить] больше
девятнадцати дней.

Это подразумевает следующее наблюдение. В полдень вы садитесь на корточки лицом на юг, ставите локоть на колено, так чтобы рука была поднята перпендикулярно земле, а пальцы сжаты в кулак. Вы прикладываете кулак к своему межбровью и сосредоточенно смотрите на запястье руки. Если в результате продолжительного созерцания запястье начнёт

казаться очень тонким, то всё в порядке и скоропостижная смерть вам не грозит. Если же вам покажется, что верхняя часть руки оторвана от нижней, можете ожидать наступления смерти в течение девятнадцати дней.

Если человек на снежной львице
Упадёт со склона горы Сумеру,
То [смерть] без сомнений [наступит]
в течение шестнадцати дней.

На рассвете вы идёте к озеру или пруду, на западном берегу которого имеется склон, обрыв или утёс, и встаёте на западном берегу между кромкой воды и возвышающейся стеной земли, на которой должна отражаться поверхность озера. В обычных условиях вы должны увидеть два своих отражения на склоне перед собой. Из них нижняя тень появляется в результате того, что восходящее солнце светит на западный склон, а верхняя является результатом отражения солнечных лучей от поверхности воды и проецирования на тот же склон, что возможно только на рассвете. Пока солнце не взошло высоко, эти две тени отражаются рядом друг с другом, и в аллегории тантры верхняя тень названа человеком, а нижняя тень – снежной львицей, тогда как склон горы Сумеру относится к тому крутому берегу, обрыву или склону, на который отбрасываются обе эти тени. Если одна тень находится над другой, то с вами всё в порядке. Однако если верхняя тень отсутствует, то вам грозит смерть в течение шестнадцати дней, которая, скорее всего, наступит в полдень.

Если ствол дерева, исполняющего желания,
Сломан в промежутке между горой и полями,
Это должен исследовать эксперт.

В этом методе вы проверяете свой пульс. В одном из своих текстов Лонгченпа говорит о проверке пульса в артериях и жизненных каналах рук и ног. Основные места, где в тибетской медицине проверяют пульс, – это запястья обеих рук, щиколотки и сонная артерия на шее. Если в этих местах отсутствует пульс, то смерть наступит в течение недели. В тексте «Лама янгтик» Лонгченпа говорит лишь об «артерии», подразумевая сонную артерию. Эта артерия и является «всеисполняющим древом» в аллегории тантры, тогда как под «горой» подразумевается голова, а под «полями» – плечи. Как известно, нарушение кровоснабжения мозга грозит мгновенной смертью.

Если облака исчезают с морской воды,
Это также следует тщательно
проанализировать эксперту.

Этот метод подразумевает наблюдение за испарениями собственной мочи и тоже выполняется на рассвете. Предыдущим вечером рекомендуется воздерживаться от секса, употребления алкоголя, переутомления и чрезмерного общения. Когда утром появится солнце, следует собрать мочу в сосуд из металла, навряде колокольного железа, который не должен быть чёрного или белого цвета. Я бы добавил, что для этого также непригодны термостойкие сосуды типа термосов или посуды «Цептер». Следует поставить сосуд на солнце, чтобы его лучи попали на мочу, и наблюдать за её испарениями. Если испарения в лучах восходящего солнца приобретают красный оттенок, то всё в порядке. Однако если красный цвет отсутствует, смерть наступит в течение пятнадцати дней. Если испарения приобретают чёрную окраску, смерть наступит через одиннадцать дней. В случае появления в испарениях

красных точек смерть прогнозируется в течение девяти дней. Все остальные варианты не грозят летальным исходом. Также цвет испарений может говорить о причастности к болезни тех или иных духов, которых можно идентифицировать по вышеупомянутым соответствиям. Смысл тантрической аллегории следует понимать так, что морская вода – это моча, тогда как облака – это её испарения.

Если дым праведника исчезает
С земной обители,
Смерть придёт через девять дней.

В этом методе вы занимаетесь исследованием другого вида отходов жизнедеятельности своего организма. Для этого вы испражняетесь на рассвете и наблюдаете за испарениями своего кала. Если вы видите пар, то с вами всё в порядке. Если же пар отсутствует или помечен красными точками, то смерть можно ожидать в течение девяти дней. Здесь стоит иметь в виду, что данное наблюдение следует проводить в холодное время суток, так как в жаркую погоду вы не увидите никакого пара, и поэтому рекомендуется делать это рано утром. В данной аллегории кал назван обителью, которая располагается на земле, а его испарения – дымом. Под праведником следует понимать сам процесс испражнения, так как дословный перевод этого слова (тиб. *ге джонг*) означает «духовное очищение», в процессе которого из нашего ума аналогичным образом удаляются эмоции, омрачения и прочие «отходы» кармической переработки.

Если неизменное солнце зайдёт
За вершиной горы Сумеру,
То смерть наступит через три дня.

Этот метод является самым тайным из всех описанных выше, так как он связан с ключевыми пунктами светоносных каналов тонкого тела.

Не вдаваясь в детали, скажу лишь, что светоносные каналы, по которым движется просветлённая энергия в теле, подходят к глазам, что позволяет воочию созерцать видения природы явлений. На пороге смерти эти светоносные каналы, равно как и вся энергетическая структура тела, приходят в упадок и разрушаются. В зависимости от проявляющихся знаков этой дегенерации можно судить о приближающейся смерти. Для этого достаточно надавить пальцем на глаз сбоку от зрачка, предварительно зажмурив оба глаза. Обычно при таком надавливании вы увидите в противоположной стороне круги света, но если эти круги не появляются, то можете ожидать свою смерть через три дня. В тайных учениях тогал эти круги света носят техническое название «лампа пустотного бинду» (тиб. *тигле тонг дрон*), тогда как в данной тантре они метафорически названы «неизменным солнцем». Гора Сумеру обозначает человеческое тело, а под её вершиной подразумевается голова. Слово «неизменное» относится к светоносному бинду и является одним из его технических эпитетов. Оно показывает на неизменность природы ясного света, который не претерпевает никаких трансформаций в любых условиях и не исчезает даже во время смерти, будучи нашей неделимой природой. Несмотря на то что перед смертью светоносные каналы дегенерируют, сам ясный свет нашей пробуждённой природы не изменяется и не разрушается – его можно созерцать в любой момент при условии активации ключевых пунктов согласно практике тогал.

Как только наступает смерть, а вместе с ней начинается бардо природы явлений, этот ясный свет проявляется в переживании любого индивида вне зависимости от условий. Именно поэтому его именуют «нерушимым бинду» (тиб. *ми шиг тигле*) и «неизменным бинду» (тиб. *ми гьюр тигле*).

Если звуки дакини
Исчезают в расщелинах горы Сумеру,
То [осталось] пять или тринадцать дней.

В этом методе также содержится тайный ключевой пункт. В секретном разделе упадеша учений Великого совершенства дзогчен говорится о существовании пяти врат, через которые просветлённая природа обнаруживает себя в человеческом теле. Из этих пяти врат двое врат наших глаз названы явными, так как через них можно воочию наблюдать светоносные видения природы явлений. Остальные трое врат не позволяют «видеть» просветлённую природу, но тем не менее являются её проводниками. Двое из них – это уши, а последними вратами является отверстие Брахмы на макушке головы, к которому подходит светоносный канал «самоосвобождающей пустоты» (тиб. *тонг на ранг дрол*) и центральный энергетический канал *авадхути*, используемый в практиках переноса сознания пхова. В данном методе приближение смерти выясняется на основе проверки функционирования врат ушей. Вы должны лечь в позе спящего льва на правом боку и заткнуть правое ухо. Если в ухе будет слышаться шумящий звук, такой же, как при прикладывании к уху морской ракушки, то с вами всё в порядке. Если же такой звук отсутствует, то можно ожидать смерть через пять, семь или одиннадцать дней. Однако в другом тексте-сборнике «Сердечная сущность Вималамитры», составленном Лонгченпой, содержится отличная информация о том, что в оптимальном случае должен слышаться журчащий звук множества животных, тогда как звук ветра означает смерть в течение семи или десяти дней, а отсутствие всякого звука – смерть в течение одиннадцати дней.

Конечно, всё это не относится к людям глухим и страдающим расстройствами слуха, и вы должны понимать, что во всех этих методах есть свои исключения и они применимы только в оговорённых условиях в стандартной ситуации. В тексте Лонгченпы «Лама янгтик» говорится о том, что при нажатии на уши пальцами должен раздаваться гулкий звук стука в [большой ритуальный] барабан. Если же вместо этого слышится звук сильного ветра, то смерть наступит через семь или одиннадцать дней, а при отсутствии звуков – через пять дней. В аллегории тантры гора Сумеру означает голову, а её расщелины – уши.

Если Мара – владыка смерти поднялся
Из всеисполняющего древа,
То, без сомнений, [смерть наступит]
через неделю.

«Всеисполняющее древо» означает шею, а «владыка смерти» – локон волос, поднимающийся с нижней части затылка, у соединения головы с шеей. Это место, точнее, впадина на затылке, именуется «дьявольскими вратами» (тиб. *ду го*), и, если из неё поднимется локон из нескольких волос, можно ожидать наступления смерти через семь дней.

Предотвращение смерти

Все эти методы распознавания знаков наступающей смерти объясняются не ради праздного интереса. Несмотря на более чем прагматичное отношение к смерти, буддийские учения нельзя обвинить в пассивности по отношению к ней. Традиция ньингма, как никакая другая, изобилует ритуалами предотвращения смерти, и, насколько мне известно, аналогичные практики, имеющиеся в других школах тибетского буддизма, были заимствованы из ньингмапинских учений. Однако не следует впадать в эйфорию, услышав об изобилии

этих методов, некоторые из них описаны ниже, не занимайтесь самообманом, будьте реалистами – смерть неизбежна. Даже если её и возможно предотвратить на какое-то время, в конце концов вы от неё никуда не денетесь. Это очень важно понимать и помнить. Вот что сказал видьядхара Джигме Лингпа в своём труде «Йеше лама»:

Лишь только вы родились, вас уже поджидает смерть. Поэтому важно знать дополнительные учения тантры «Союз солнца и луны» и устные наставления, объясняющие, как определять знаки наступающей смерти и как предотвращать смерть, чтобы избежать внезапных препятствий. Если же сделать это невозможно, то в сутре «Наказ царю» ясно говорится, что на земле нет такого места, где бы кто-либо смог укрыться от лап смерти.

Если обнаружены знаки приближающейся смерти, традиция предлагает ритуалы, позволяющие «откупиться» от неё. Хотя в учениях на это прямо и не указывается, всё же должно быть понятно, что если кто-то уже находится при смерти – в состоянии глубокой комы или на последней стадии онкологического заболевания, – когда уже нет надежды ни на врачей, ни на лекарства, то вряд ли можно «выкупить» этого человека у смерти какими-либо ритуалами. Я лично верю в их эффективность, но считаю, что они могут помочь в начальной стадии болезни, когда ещё возможно восстановить баланс элементов тела, на что, по сути, и направлены эти манипуляции. В частности, эти ритуалы могут оказаться очень эффективными, если осуществляются в соответствии с выявленными знаками приближающейся смерти, описанными выше.

Данные ритуалы не имеют ничего общего с методами современной медицины и работают с болезнями на совершенно другом уровне. С одной стороны, они направлены на восстановление баланса элементарных энергий силой взаимозависимости, а с другой – они устраняют негативное влияние нематериальных духов, о чьей причастности к болезням человека говорят все учения тибетского буддизма. Самые распространённые практики, предотвращающие скоростижную смерть, состоят из ритуалов, которые можно смело отнести к так называемой белой магии. В тексте Лонгченпы они называются «ритуалами откупа от смерти», а в других текстах можно встретить названия «захват жизни» или «призывание жизнеспособности».

Среди прочих вещей в них используется кукла – подобие больного человека, которая подносится негативным духам, причастным к его или её заболеванию. Эту куклу изготавливают из обычного теста, стараясь сделать её как можно более похожей на больного. Во время ритуала руководящий лама подносит эту «приманку» заподозренным духам, убеждая их взять её взамен больного человека, которым они овладели. Традиционно вместе с этой куклой духам подносится ряд других ритуальных «взятков», чтобы они в полной мере удовлетворились такой «бартерной сделкой» и оставили больного в покое. Так, например, им подносят продолговатые мякиши из ячменной муки, сдавленные в кулаке, или мучные шарики с оттиском большого пальца, а также деревянные «монеты» с надписью имени, адреса и имущества больного человека. Куклу украшают волосами, ногтями и лоскутками одежды больного, чтобы она выглядела как можно более правдоподобной.

Практически во всех подобных ритуалах духам предлагают знакомый многим ритуальный крест под названием «пространство», описанный ниже.

Этот ритуал, упомянутый в «Сокровищнице драгоценных слов и смысла», считается общим методом откупа от смерти, тогда как для предотвращения летальных последствий вышеописанных знаков наступающей смерти существуют частные методы. В одном из своих текстов «Глубочайшая сердечная сущность» (тиб. «*Сабмо янгтик*»)

Лонгченпа обобщает эти частные методы, сводя их в три группы, которые могут выполняться как по отдельности, так и в комплексе, если отдельные ритуалы не возымели действие.

Первая группа состоит из трёх практик внешнего уровня. Первая из них использует взаимозависимость элементов для восстановления баланса элементарных энергий в теле посредством создания ритуальных кругов-чакр, а также подношение духам своего двойника. Вторая практика аналогична ритуалу с вышеупомянутым крестом, перетянутым разноцветными нитками, и выполняется отдельно для каждого класса духов, причастных к болезни. Третья практика восстанавливает нарушенную «жизнеформу», устраняя проблемы, выявленные с помощью исследования собственной тени и в соответствии с выявленными проблемами.

Восстановление элементарных энергий осуществляется посредством ритуальных кругов-чакр, балансирующих элементы земли, воды, огня, ветра и пространства на уровне их звучания. Этой практике должны предшествовать общие действия по накоплению заслуги и мудрости, в частности, подношения своему учителю даров и пиршества-ганапуджы, медитация тантрических стадий порождения и завершения, практики долгой жизни и взаимозависимости. Основным методом заключается в приготовлении специальных кругов для уравнивания элементов тела. Хотя они обладают всеми характеристиками мандалы, в тексте они именуются «кругами», или «колёсами» (на санскрите – *чакрами*). Приготавливаются они следующим образом: на пяти листах дерева *пальмира* (род пальмы *Borassus Flabelli-formis*) или на пяти отдельных листах китайской бумаги вы рисуете по одному кругу с четырьмя спицами, двойным ободком и центральной осью. Каждый круг должен быть раскрашен в цвет соответствующего элемента: круг элемента земли должен быть жёлтого цвета, круг элемента воды белого цвета, круг огня – красного цвета, круг ветра зелёного и круг пространства синего цвета. В центре каждого круга и на четырёх спицах вы пишете по слогу соответствующего элемента, в частности, на круге элемента земли пишете пять [тибетских или санскритских] слогов ЛАМ, на круге воды – пять слогов КХАМ, на круге огня – пять слогов РАМ, на круге ветра пять слогов ЙЯМ, а на круге пространства пять слогов Е. Вокруг них на ободке по часовой стрелке напишите буквы санскритского алфавита. Эти слоги элементов воплощают их энергию на уровне звука, тогда как буквы санскритского алфавита *али-кали* на тайном плане представляют собой звуки бинду, то есть энергетические матрицы тела. Активизируя элементарные энергии посредством их звуков, вы приводите элементы своего тела в сбалансированное состояние и таким образом создаёте взаимозависимость для восстановления здоровья на глубоком уровне. Вы освящаете эти круги, визуализируя в их центре соответствующих будд и призывая аспекты их мудрости [*джнянасаттв*], которые неделимо сливаются с их визуализируемыми аспектами [*самайясаттвами*]. После этого вы читаете строфы подношений и восхвалений этим божествам и молитесь о предотвращении своей смерти или смерти того, для кого вы делаете практику. Затем вы повторяете слоги элементов в количестве, равном своему возрасту в годах, читаете мантру взаимозависимого происхождения (тиб. *тен дрел нышг по*), подбрасывая цветок, и посвящаете заслугу вместе с пожеланиями благополучия. После этого вы представляете, как слоги растворяются в соответствующих божествах. В завершение вы помещаете эти круги в новый глиняный горшок с крышкой и запечатываете его пятицветными шерстяными нитками.

Вторая часть первой практики заключается в подношении духам своих кукол-двойников. В тексте «Сабмо янгтик» говорится:

Вы изготавливаете человеческую фигуру размером с локоть из смеси еды с частицами дерева, воды, огня и земли, на которую подышали различные животные. В сердце этой фигуры помещаете [вышеупомянутый] закрытый горшок, обтянутый нитками, и в каждый из её пяти органов чувств

втыкаете написанные слоги пяти [соответствующих элементов]. [Вдобавок к этой фигуре вы изготавливаете меньшие по размеру аналогичные куклы], числом равные вашему возрасту в годах, окрашивая их в цвета пяти элементов. Вокруг большой фигуры своего двойника вы помещаете разнообразные [меньшие фигуры, изготовленные из смеси ячменного теста] с одеждой, пропитанной своим запахом, волосами, ногтями, мочой, слюной, а также с шерстяными нитками, шёлком и перьями совы. Перед каждой [фигурой] вы помещаете торма соответствующего цвета и горсть мякишей из теста, сдавленных в кулаке, числом, равным вашему возрасту в годах.

Затем вы освящаете [всё это чтением мантры] ОМ АМРИТА ХУНГ ПХЭТ;

очищаете мантрой

ОМ СВАБХАВА ШУДХО САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДХО ХАНГ;

благословляете мантрой

ОМ АКАРО МУКХАМ САРВА ДХАРМА НАМ АДЬЯ НУТ ПЕНА ТИШТА ОМ Ах ХУНГ ПХЭТ СОХА, трансформируя подносимое в самые желанные вещи;

превращаете подносимое в нектар повторением мантры

НАМА САРВА ТАТХАГАТЭ БХАЁ ВИШ-ВА МУКХЕ БХАЁ САРВА ТАХ КХАМ УД-ГАТЭ САПАРАНА ИМАМ ТАГАНА КХАМ СОХА;

подносите это всем необходимым [божествам] произнесением мантры ОМ НАМА САМАНТА БУДДА НАМ;

представляете, что восстановлен соответствующий баланс, читая мантру

ОМ САМБАРА САМБАРА ХУНГ;

И представляете субстанцию нектара как сокровище, производящее всё желаемое.

Затем вы делаете посвящение, визуализируя всех божеств элементов и вредоносных духов, читая три раза:

Унесите, унесите, всемогущие!

Пусть освободятся, усмирятся и успокоятся

Все страсти, цепляния, одержимость,

Мысли, память, задумки и замыслы!

Вместе с этим вы представляете, что они унесли выкуп для собственной пользы, и тем самым вы откупились от смерти. Соберите весь этот «калым» и отнесите к большой реке, выбросив его вниз по течению. Посредством этого вы предотвращаете смерть на срок до трёх лет. Если знаки смерти больше не появляются, вы сделаете себе только лучше, повторяя этот ритуал раз в три года.

Вторая практика внешнего уровня включает ритуал завлечения духов в ловушку потустороннего измерения, именуемую «крестом», или «пространством». Этот крест, перетянутый разноцветными нитками, служит одновременно и подношением, и ловушкой для духов. Лама, выполняющий этот ритуал, заманивает духов в ловушку из паутины разноцветных нитей посредством соответствующих визуализаций и повторения мантр. К слову сказать, эти духи не имеют материальной формы и живут в мире галлюцинаций – как своих, так и

суеверных людей. Судите сами, насколько они реальны. В своём воображении лама создаёт для духов отдельное измерение, которое существует в той же степени, как и сами духи. Данный крест, именуемый пространством, служит входом в пространство этого измерения, и, для того чтобы завлечь туда духов, этот вход-крест делают красивым и привлекательным, перетягивая его разноцветными нитками. Визуализируя новый мир для духов, лама представляет в нём изобилие всяческих соблазнительных вещей, чтобы духи были заинтересованы в него попасть.

Когда духи входят в приготовленное для них иллюзорное измерение, они теряют ощущение предыдущей реальности и воспринимают только то измерение, в которое их заточили. Считается, что духи будут заточены в этом новом мире до тех пор, пока не истощится их негативность. Затем крест относят в уединённое место или выбрасывают в близлежащую реку, уносящую его подальше от дома больного. В тексте «Глубочайшая сердечная сущность» об этом говорится кратко:

Откупаясь от духов при помощи креста, повторите ритуал три раза. Более того, делайте этот ритуал отдельно для всех духов, типа *цэн* и прочих, которые причиняют вред.

Третья практика внешнего уровня направлена на восстановление своей «жизнеформы», нарушение которой было выявлено при помощи метода исследования тени. В тексте «Глубочайшая сердечная сущность» даются следующие наставления:

Что касается метода, восстанавливающего жизнеформу, то, если [в остаточном изображении вашей тени] пропал предмет, который вы держали в руках, вам следует поднести сто пиршеств-ганапудж своему Ламе.

Если у вас пропала правая рука, сделайте куклу из мучного [теста] семи видов зерна размером с локоть, у которой должна быть львиная голова с устрашающей пастью. Воткните в куклу столько птичьих перьев, сколько вам лет, и отнесите её на дорогу, ведущую на север.

Если пропала левая рука, то возьмите мешок из кожи ласки и смешайте в нём кровь чёрной лошади, кровь чёрной свиньи, кровь чёрной собаки со [своей] мочой, после чего поместите его в своего двойника и выкиньте в реку.

Если у вас пропала правая нога вплоть до колена, поднесите отполированное дерево акации или можжевельника в большом количестве.

Если исчезла левая [нога вашей тени], изготовьте куклу-двойника из белой глины размером с локоть и в её сердце поместите палку из берёзы, на которой сделайте столько насечек, сколько вам лет. Затем на рассвете отнесите эту куклу в храм, где водятся духи.

Если у [вашей тени] исчезла правая половина головы, возьмите девять видов глины или земли с заброшенного холма и смешайте их с плодами чёрного дерева. Вместе со своими волосами, ногтями и лоскутками одежды поместите это в чёрную шкатулку с крышкой. С задней стороны прикрепите к ней дощечку из дерева ивы, на которой напишите названия [животных, соответствующих] двенадцати годам, а именно крыса, бык, тигр, кролик, дракон, змея, лошадь, овца, обезьяна, птица, собака и свинья. Воткните в неё разных шипов и колючек и в полночь отнесите её на кладбище.

Если исчезла левая половина головы, сделайте куклу своего двойника из двадцати пяти видов зерна и в его сердце поместите кусочки лошадиных, собачьих и человеческих костей, завёрнутых в лоскут своей одежды. На одиннадцатый лунный день между девятью часами вечера и полуночью поместите это в яму, находящуюся в восьмидесяти шагах от [вашего дома],

после чего трижды произнесите своё собственное имя плачущим зовущим голосом и закопайте.

Если у вас пропала верхняя часть туловища вплоть до талии, сделайте столько пирамидок из колючек, [растущих] на юго-западе, сколько вам лет. Затем сожгите их, произнеся аналогичное количество слогов РАМ.

Если у вас исчезла [верхняя часть тела] вместе с талией, вам предстоит натереть своё тело прахом сгоревших останков и связать свои волосы в пучок на макушке. Возьмите листок бумаги размером с четыре пальца и напишите на нём название [животного, соответствующего] году своего [рождения], название нового года, а в четырёх сторонах напишите слоги ЯМ, РАМ, ЛАМ, КХАМ. Прикрепите листок к своему носу и окурите себя дымом благовонного ладана. В полночь девятого дня лунного месяца побегайте в четыре стороны света и вокруг себя, произнося много несвязанных слов типа «Ва ла бир ти» (непереводимая абракадабра типа «потряси-ка лису»), и спрячьте этот листок на кладбище.

Если у вас пропала верхняя часть туловища, сожгите карточку с написанными на ней названиями [животных] двенадцатилетнего [астрологического цикла].

Если у вас исчезла нижняя часть тела, то сходите на кладбище, где устройте обильное дымление, [сжигая] различные кости.

Если пропала вся правая часть тела, прочтите текст «Ушниша» («Цугтор намгьял» из Кангьюра) столько раз, сколько вам лет, и сделайте такое же количество *ца-ца* (миниатюрных моделей-отливок ступы из белой глины).

Если исчезла вся левая сторона, то оденьтесь в красную одежду и прочтите текст «Пять классов дхарани» («Зунг дра дэ ига», находящийся в тантрическом разделе Кангьюра и включающий пять типов мантр-дхара-ни: 1) Тонг чей раб джом, 2) Ма джа чей мо, 3) Со сор драг ма, 4) Сил вей цел чей по и 5) Сайг нгаг дже су дзин па).

Затем проверьте свою жизнеформу [по изображению тени], и вы непременно увидите, что она восстановилась. Выполните эти рекомендации минимум три раза, максимум – столько, сколько вам лет, и этим самым предотвратите [свою смерть].

Эти [три группы практик] относятся к внешним методам откупа от смерти.

В том же тексте «Глубочайшая сердечная сущность» («Сабмо янгтик») Лонгченпа объясняет методы внутреннего уровня, если внешние не возымели желаемого эффекта.

Эта группа состоит из более серьёзных, в буддийском смысле, практик. В частности, автор рекомендует выполнять практики визуализации долгой жизни, сопровождая их употреблением пилюль, состоящих из квинтэссенции элементов. Такое сущностное питание, называемое на тибетском *чулен* или *расаяна* на санскрите («извлечение сущности»), также направлено на восстановление баланса в элементах тела, так как эти пилюли изготавливаются из растений и минералов, представляющих собой квинтэссенции земли, воды, огня, ветра и пространства. Традиционно эти пилюли употребляются во время поста, и считается, что они способны поддерживать функции организма в течение длительного срока без какой-либо другой пищи. Они употребляются вместе с соответствующими визуализациями, которые не описываются в данном контексте. Та практика визуализации, которая описывается автором в нижеследующем отрывке, относится к традиционным методам продления жизни, которые можно встретить в любой школе тибетского буддизма. Она также включает

упражнения с праной, известные как «мягкая задержка дыхания» (тиб. *джам лунг кха джор*), и может выполняться в двух вариантах. Один из вариантов «мягкой задержки дыхания» аналогичен известному «дыханию вазы», или «сосудному дыханию» (тиб. *бум чен*), в котором дыхание задерживается в нижней части живота. Лонгченпа описывает практики предотвращения смерти на внутреннем уровне следующим образом:

Если вам не помогли методы внешнего уровня, используйте практики долгой жизни с различными визуализациями, а также «извлечение сущности» тонких квинтэссенций элементов, в частности, на основе трав, лекарственных препаратов и плоти. Вы также можете объединять выполнение этих практик с просветлённым умом своего Ламы. Встав на рассвете, сядьте со окрещёнными ногами и трижды прочистите застоявшееся дыхание, а затем тренируйтесь в «мягкой задержке дыхания». Визуализируйте себя в форме самбхо-гакайя – будды Амитаюса красного цвета. В [его руках, сложенных в мудре] равности находится ваза [с нектаром], а в его сердце поверх солнечного диска стоит красный слог ХРИ, издающий долгое и резкое звучание. На своей макушке представляйте ещё одного красного Амитаюса, восседающего поверх лотоса и солнечного диска и касающегося своими стопами ваших волос. Он облачён в красные монашеские одеяния и держит обеими руками вазу у своего пупка. Призовите аспект его мудрости [джнянасаттву] из [чистой земли] Дева-чен, представляйте, как джнянасаттва входит в его тело и из вазы ниспадает нектар долголетия, который вливается в вас через отверстие Брахмы [на макушке] и касается слога ХРИ.

Визуализируя, как ваше тело наполняется нектаром, задерживайте дыхание сколько сможете. Когда в вашей глотке появится слюна, начинайте читать мантру ОМ АМАРАНИ ДЗИВАНТИЕ СОХА. Выполняйте каждый этап этой практики по семь раз непрерывно. В общей сложности сделайте двадцать один шаг – семь раз [представляйте] наполнение [тела] нектаром, семь раз делайте задержку дыхания и семь раз начитывайте мантру. После этого представьте, что божество на вашей макушке превращается в нектар и растворяется в слоге ХРИ в вашем сердце. Затем посвятите заслугу.

Первоначально выполняйте эту практику в течение двадцати одного дня. Если вы будете непрерывно делать по утрам эту семикратную визуализацию, то ваша жизнь удлинится, о чём вы сможете судить по своим снам, в которых вы увидите зерно, хороший урожай, старика или будете считать чаши, блюда и прочее. Вы можете также проверить свою жизнеформу вышеописанным способом [с тенью] и увидите, что она восстановилась. Выполнив эту практику полностью три раза, вы, без сомнений, поправитесь.

Говоря в общем, как долгая, так и короткая жизнь определяется вашей предыдущей кармой. Когда исчерпана соответствующая карма, то истощается жизнеспособность и наступает смерть. Поэтому вы можете получить пользу от накопления соответствующих кармических деяний, продлевающих жизнь. Срок жизни связан с жизненным каналом тела, в котором, как в слюнной железе, собраны сущностные элементы праны и тонких квинтэссенций. Этот канал служит опорой для сознания, в нём также находятся тонкие квинтэссенции тепла и дыхания, и он напоминает [по размеру] волос лошадиного хвоста. Если он изогнут, то человек часто болеет и на долю его выпадает множество напастей. Если он длинный,

то жизнь также будет долгой. Если же он короткий, то и жизнь будет коротка и полна препятствий. Когда он разрушается – наступает смерть. Посредством практик долгой жизни и «извлечения сущности» возможно увеличить прану и тонкие квинтэссенции тела, что послужит удлинению жизни. То, что мы называем «заслуженной», представляет собой особую силу добродетели, по истощению которой также наступает смерть. Здесь вам рекомендуется практиковать такие благие деяния, которые увеличивают заслугу и, следовательно, продлевают жизнь. Если исчерпана карма [этой жизни], срок жизни или благая заслуга или два из этих трёх аспектов, то ещё возможно поправиться путём применения этих методов. Если же одновременно исчерпались все три аспекта, то ни о каком выздоровлении речи идти не может, и это называется «преждевременной смертью». Если эти три аспекта не исчерпаны полностью, то смерть можно предотвратить, для чего я и объясняю вам здесь пользу ритуалов «откупа от смерти».

Существует восемь обстоятельств преждевременной смерти, как то: применение неверно предписанного лекарства и так далее.

От вреда, причиняемого духами, можно защититься, практикуя стадии порождения божеств и прочие этапы, которые следует постоянно выполнять надлежащим образом. Таковы методы откупа от смерти на внутреннем уровне.

Практики тайного уровня, предотвращающие скоростижную смерть, не имеют ничего общего с шаманистскими методами, объяснёнными во внешнем уровне, являясь глубокими методами буддизма ваджраяны. В «Четырёх медицинских тантрах», составляющих базис тибетской медицины, говорится, что все болезни и проблемы со здоровьем являются лишь внешними отражениями нарушения баланса секретий желчи, флегмы и праны, которые, в свою очередь, происходят из трёх коренных загрязнений ума, а именно гнева, страсти и тупости. Таким образом, чтобы избавиться от внешних болезненных проявлений, важно отсечь их корни, лежащие в беспокоящих эмоциях. Тут мы возвращаемся к Четырём благородным истинам Будды, в которых говорится, что для освобождения от страдания следует устранить карму и омрачения, являющиеся его источниками.

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.