



Тензин Вангьял

ЧУДЕСА ЕСТЕСТВЕННОГО УМА

Суть учений Дзогчен в тибетской традиции Бон

С предисловием Его Святейшества Далай-ламы XIV

WONDERS OF THE NATURAL MIND
The Essence of Dzogchen in the Native Bon Tradition of Tibet

Station Hill, New York, 1993

Перевод Т. Данилевич

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.....	7
МОЯ ЖИЗНЬ И ПРАКТИКА УЧЕНИЯ.....	9
Мои родители и раннее детство.....	9
Жизнь в Доланджи.....	9
Получение учения Жанг Жунг Ньян Гьюд.....	9
Обучение у Лопона Тензина Намдака.....	11
Школа Диалектики.....	12
Мой темный ритрит.....	13
Мои ощущения от посещения Запада.....	15
Дальнейшие размышления о Западе.....	17
Моя первая поездка в США.....	18
Планы на будущее.....	19
ТОНПА ШЕНРАБ МИВОЧЕ И ИСТОРИЯ БОНСКОЙ ТРАДИЦИИ.....	20
Шенраб Мивоче.....	20
Мифологическое происхождение и история религии бон.....	20
Дальнейшая история развития религии бон.....	21
ДОКТРИНА БОН.....	23
Различные пути изложения бонских учений.....	23
Первый цикл: Пять Путей.....	23
Второй цикл: Четыре Портала и Одна Сокровищница.....	23
Последний Цикл: Внешние, Внутренние и Тайные Наставления.....	23
Сутры, Тантра и Дзогчен.....	24
ДЗОГЧЕН В ТРАДИЦИИ БОН.....	24
Дзогчен.....	25
Дзогчен в традициях бон и ньингма.....	26
Три течения Дзогчен в традиции бон.....	27
Тапихрица.....	28
Обращение Нангжера Лодпо к Тапихрице.....	30
Последние наставления Тапихрицы.....	31
КАК И ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ПРАКТИКУ.....	33
Принятие решения следовать духовному пути.....	33
Выбор пути.....	35
Замешательство относительно практики.....	36
Правильный порядок выполнения практик.....	37
Начало практики Дзогчен.....	37
Вовлечение ума в практику концентрации.....	38
Введение в Дзогчен.....	38
Преодоление ошибок и препятствий.....	39
Развитие нашей практики.....	39
Препятствия для выполнения практики.....	41
Конечная цель практики.....	43
ШИНЕЙ.....	43
Пребывание в покое.....	43
Практика концентрации.....	43
Практика шиней из системы А-кхрид.....	44
Разрешение проблем.....	46
Знаки духовного прогресса.....	46
Введение в естественное состояние.....	48
НЬЯМШАГ.....	50
Созерцание.....	50

Значение созерцания в Дзогчен.....	50
Концентрация и созерцание.....	51
Ум и созерцание.....	51
Ум и природа ума.....	52
Четыре качества природы ума:.....	52
Четыре качества ума:.....	52
Методы созерцания.....	52
Мысли и созерцание.....	53
Три типа переживаний в состоянии созерцания.....	54
Состояние присутствия в Дзогчен.....	54
Ясность в созерцании.....	56
ИНТЕГРИРОВАНИЕ	56
Важность интегрирования.....	56
Интегрирование состояния присутствия с действиями.....	57
Интегрирование состояния присутствия с обстоятельствами и страстями.....	60
Три уровня интегрирования.....	61
Три пути освобождения.....	64
Практический совет по интегрированию.....	67
КУНЖИ.....	68
Кунжи и личные переживания.....	68
МА.....	70
Ма, Бу и Цал.....	71
Качества и аспекты пространства.....	71
Практика смотрения на небо.....	73
Четыре качества матери.....	73
Мать всего сущего.....	74
Переживание матери в медитации.....	74
БУ.....	75
Качества сына.....	75
Осознание матери и сына.....	76
Три вида ригпа.....	76
Практика смотрения на небо.....	76
ЦАЛ	79
Три великих видения.....	79
Самопроявление трех великих видений.....	79
Переживание звука, света и лучей на практике.....	80
Четыре аналогии из "Жанг Жунг Ньян Гьюд".....	81
Переживание трех великих видений.....	82
Отношение с энергией.....	83
"Зербу".....	83
Од лНга.....	86
Пять чистых сияний света	86
Ясный свет.....	86
Развитие пяти сияний света.....	86
Учения Дзогчен о пяти сияниях света.....	87
"Единство четырех чакр".....	87
Пять мудростей и незатуманенностей.....	87
Пять чистых сияний света и тело.....	88
Пять божеств, сил, плодов и мандал.....	89
Нирвана и самсара.....	90
Процесс самсары.....	90

Зеркало лучезарного ума.....	90
ТРИКАЙЯ.....	92
Три измерения	92
Принцип Трикайи.....	92
Цал и Трикайя.....	93
Трикайя в индивидууме.....	94
Первая тройка:.....	94
Вторая тройка:.....	94
Третья тройка:.....	94
Пустота ясности.....	95
Будда основы, Будда пути и Будда результата.....	95
Трикайя в Сутрах, Тантре и Дзогчен.....	96
Страсти и трикайя.....	97
ТРЕКЧОД И ТХОГЁЛ.....	97
Практический совет по практикам трекчод и тхогёл.....	98
Тхогёл.....	98
Четыре видения в практике тхогёл.....	100
Исчерпывание феномена.....	101
СУТРЫ И ДЗОГЧЕН.....	105
Абсолютная реальность согласно Сутрам и Дзогчен.....	105
Конечная истина согласно Сутрам и Дзогчен.....	105
Обнаружение пустоты.....	106
БАРДО.....	107
Смерть и другие промежуточные состояния.....	107
Подготовка к смерти.....	107
Аналогия между смертью и сном.....	108
Практика сновидений.....	109
Процесс смерти.....	109
Шесть Ясных Знаний и Шесть Воспоминаний.....	111
Шесть Воспоминаний:.....	112
Видения бардо.....	113
Бонский погребальный ритуал.....	113
Состояния бардо.....	114
Бардо фундаментальной основы.....	114
Бардо ясного света.....	115
Практика трекчод и тхогёл для пребывания в бардо.....	116
Бардо существования.....	117
Три бардо и три уровня практикующих.....	117
Самсара и нирвана.....	119
Совет по практике бардо.....	119
ПРИЛОЖЕНИЯ	120
Приложение I	120
Первый цикл: Девять Путей.....	120
Южные Сокровища.....	120
Центральные Сокровища.....	123
Внешние тантрические пути:.....	123
Внутренние тантрические пути:.....	123
Приложение II	124
Второй Цикл: Четыре Портала и Сокровищница.....	124
Приложение III	125
О "Жанг Жунг Ньяи Гьюд".....	125

Мастера преемственной линии "Жанг Жунг Ньян Гьюд".....	126
ГЛОССАРИЙ ИМЕН И НАИМЕНОВАНИЙ.....	129
ГЛОССАРИЙ ТЕРМИНОВ.....	131

ПРЕДИСЛОВИЕ

Монастырский центр Юнг-Друнг Бон

Post office Ochghat Via Solan, 173 223, Himachal Pradesh, India

В последнее время на Западе появилось несколько работ о Дзогчен. Данная книга является одной из первых, дающих описание этих высших учений с бонской точки зрения. И это доставляет мне огромную радость. Учения эти относятся к Жанг Жунг Ньян Гьюд и представляют собой сущность бонского Дзогчен.

Лама Тензин Вангьял Ринпоче обучался в рамках данной преемственной линии с четырнадцати лет под руководством преподобного Лопона Санже Тензина и преподобного Лопона Тензина Намдака. С первых же дней он проявил особую одаренность в практике медитации.

Книга написана просто и доступно. И это особенно важно, поскольку учения очень сложны, и иногда их трудно понять. Простой язык делает их в значительной степени более ясными. Подлинные описания учений Дзогчен дают серьезному ученику обширный материал для выполнения практики Дзогчен.

В этой книге нет отвлеченных историй, она содержит объяснение самых существенных аспектов Дзогчен. Другими словами, она попадает прямо в точку. Особенно это относится к главам, посвященным созерцанию и интегрированию. Я очень рекомендую эту книгу всем серьезным ученикам, изучающим эти высшие учения.

Его Святейшество Лунгтог Тенпай Ньима

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Западные читатели могут удивиться, узнав о тибетской традиции, практика и доктрина которой по сути идентичны практикам и доктринам четырех широкоизвестных школ тибетского буддизма, но которая не называет себя "буддийской" и не связывает свою историю и преемственную линию с индийским принцем Шакьямуни. Но бон - это как раз такая традиция. Она не является "буддийской", если мы определим буддизм как религию, основанную просветленным индийским принцем, тем не менее родоначальником ее является Будда - Шенраб Мивоче, который, согласно бонской традиции, жил в Центральной Азии 17000 лет назад!

В этой книге не будут рассматриваться дебаты относительно исторических корней данной традиции. Я, однако, полностью принимаю подлинность ее духовного учения.

Данная работа включает в себя, в частности, изложение традиции Дзогчен. Жители Запада познакомились с ней благодаря учениям мастеров школы Ньингма, Его Святейшества Далай-ламы и других тибетских учителей, живущих и преподающих духовную науку в западных странах. Дзогчен является завершенным учением сам по себе, с собственной Концепцией, Медитацией и Практиками, и каким бы ни был контекст его изложения, это по сути одно и то же учение. В данной работе я представил учения Дзогчен в том виде, как они были развиты в бонской традиции, и текст адресован в первую очередь настоящим и будущим практикующим Дзогчен. Поэтому основное внимание я уделял прямому изложению истинного содержания учений, а не историческим и техническим вопросам, и я попытался дать главную суть основных моментов Дзогчен на современном английском языке без широкого использования технических терминов и фразеологии тибетских текстов. Однако полностью избежать употребления тибетских терминов, конечно, невозможно, и я попытался дать в таких случаях доступный перевод и ясные объяснения.

Такое прямое изложение Дзогчен должно быть полезно в равной степени как начинающим, так и практикующим с опытом. Для начинающих оно полезно в том смысле, что не зависит от углубленных знаний традиции и терминологии, но в то же время оно полезно и для продвинутых практикующих. Лицам, знакомым со многими текстами и традициями, будет интересно получить сжатое изложение основных положений Дзогчен с кратким описанием данной традиции и ее структуры. Такой подход как раз соответствует духу самого Дзогчен. Хотя к рассмотрению Дзогчен можно подходить по-разному, он всегда сохраняет суть своей структуры и изначальных моментов.

Я разрабатывал данный текст, основываясь на своем опыте преподавания Дзогчен на Западе в течение последних пяти лет, и особое внимание я уделял тому, что, как мне показалось, современные ученики должны услышать. И в то же время, я надеюсь, мне удалось остаться до конца верным Идее Дзогчен. Учения - это не какая-то система абстрактных положений, существующих отдельно от реальной практики, хотя принципы и Идея Дзогчен остаются неизменными и всегда чистыми.

Данный текст составлен на основе моих устных изложений учения, основанных на "Жанг Жунг Ньян Гьюд", но я не пытался в точности следовать структуре этих текстов.

Позвольте мне еще раз повторить, что данная книга предназначена в первую очередь для интересующихся исследованием Дзогчен как духовного пути. Из трех аспектов любого буддийского учения - Идея, Медитация, Действие - самым важным в Дзогчен считается Идея. Поскольку текст, подобный этому, рассматривает в основном именно этот аспект, то это как раз, несомненно, тот случай, когда существенная часть учения может быть постигнута восприимчивым читателем посредством одного лишь изучения текста. Но в то же время для продвижения на духовном пути необходимым фактором является развитие понимания ученика подлинным мастером Дзогчен.

Я бы хотел поблагодарить своих учителей, принадлежащих как бонской, так и буддийской традициям, от которых я получил знания, содержащиеся в этой книге, а также редактора Эндрю Лукьяновича. Хочу выразить благодарность Энн Кляйн и Чарльзу Стайну за их помощь в подготовке рукописи, Харви Аронсону - за ее прочтение, Энтони Куртису - за подготовку глоссария, Джорджу и Сюзан Кваша - за их гостеприимство во время подготовки книги и за их работу в качестве издателей в Стейшн Хилл Пресс, а также Намхаю Норбу Ринпоче за всю ту помощь, которую он мне оказал во время моего пребывания на Западе, в частности, в Италии.

МОЯ ЖИЗНЬ И ПРАКТИКА УЧЕНИЯ

Мои родители и раннее детство

Когда в 1959 году Китай оккупировал Тибет, мои мать и отец, проживавшие в разных районах Тибета, бежали через Непал в Индию, где они встретились и поженились. Мой отец был "дунглу ламой" школы Ньингма (линия преемственности которой носила семейный характер), и звали его Шампа Тентар. Имя моей матери было Йеше Лхамо, и она следовала традиции Бон. Родилась она в бонском районе Хор в семье, занимавшей высокое положение. Я был их единственным сыном. Я родился в Амритсаре, на северо-западе Индии. Свои первые годы жизни я провел в тибетском детском саду "Трелинг Касанг" в Шимле, на севере Индии. Когда сад закрылся, все дети были направлены в разные школы, и я попал в христианскую школу, которую посещал до девяти лет.

После смерти отца моя мать вновь вышла замуж, и моим отчимом стал бонский лама, который вместе с моей матерью решил, что я не должен больше оставаться в христианской школе. Вначале я обучался у представителей школы Кагью, которые дали мне имя Джигме Дордже, затем родители отправили меня в Доланджи на север Индии, где находится тибетское бонское поселение. Жизнь в тибетской общине была для меня совершенно новым переживанием.

Жизнь в Доланджи

Через неделю я уже был монахом- послушником в монастыре. Благодаря тому, что мой отец был влиятельным ламой, я имел двух персональных наставников. Один, Лунгкхар Гелонг, учил меня чтению и письму и давал основное образование, другой же обучал меня "мирским знаниям". Он также следил за моей одеждой, варил мне еду и т.д. Его имя было Ген Сингтрук, и он был одним из почитаемых старших монахов.

Я провел с ними пару лет, и мы жили все вместе в одном доме. Тогда я начал читать ритуальные тексты, записывать различные тибетские писания, изучать молитвы и заклинания, являющиеся частью монашеской практики. В то время мой учитель Лунгкхар Гелонг вместе с небольшой группой людей изучал логику и философию под руководством Геше Юнгдрунга Ланггела, который был "Геше Лхарампой" (высшая степень Геше) в обеих школах бон и гелуг. Позже, когда я сам проходил обучение для получения степени Геше, Геше Юнгдрунг Ланггел был моим основным наставником по философии.

Годы, проведенные с этими двумя учителями, были одним из самых тяжелых периодов моего обучения, ведь у меня никогда не было свободного времени, чтобы поиграть со сверстниками. Все свое время я посвящал упорной учебе, и я даже радовался, когда мне предоставлялась возможность готовить еду или убирать в доме, поскольку это был отдых от занятий. Я видел, что другие мальчики обучались в группе, и мое положение казалось мне более тяжелым.

Получение учения Жанг Жунг Ньян Гьюд

Один из старших монахов монастыря в Доланджи обратился с просьбой к мастеру Лопону Сангье Тензину Ринпоче передать ему учения Жанг Жунг Ньян Гьюд, относящиеся к бонской школе Дзогчен, и когда тот дал согласие, мой отчим спросил его, не мог бы и я получить эти учения. Мастер опять согласился и добавил, что одновременно с этим я должен буду начать выполнять нондро (предварительные практики), пхову и медитацию шиней.

Прежде чем быть принятыми на учебу, мы должны были рассказать мастеру содержание своих снов. Эти сны служат определенными знаками, и поскольку у некоторых практикующих сновидений не было (что было плохим знаком), мастер ждал, когда все его ученики увидят сны. В соответствии с содержанием снов он и назначал определенные практики для очищения, для устранения препятствий и для установления контакта с Хранителями с целью получения их разрешения на передачу учений. В своем сне я увидел себя в роли контролера, проверяющего в автобусе билеты, которые напоминали пятицветные кусочки ткани или бумаги с напечатанной в центре белой буквой А. Мастер сказал, что это очень благоприятный знак. И наша группа, включая Лопона Тензина Намдака Ринпоче, приступила к получению учения Жанг Жунг Ньян Гьюд. В группу входили около пятнадцати монахов и один мирянин, и все, кроме меня, были старше сорока лет, я был единственным мальчишкой среди этих взрослых.

Завершив выполнение девяти циклов нондро, с двумя подвижниками я приступил к практике пховы. Практиковались мы индивидуально, и я выполнял пхову в одиночестве, сидя в кладовой дома Лопона Тензина Намдака. (Практика пховы заключается в переносе сознания в форме тигле через отверстие на макушке). В той же комнате я выполнял и темный ритрит. Поскольку практиковал я не очень интенсивно, мне понадобилась примерно неделя для получения результатов, состоящих в размягчении макушки и в образовании реального отверстия. Пару раз я приходил к Лопону Сангье Тензину утром до прибытия других учеников, и он смотрел на мою макушку, но видел, что она еще не размягчилась. Мои друзья дразнили меня, говоря, что я твердоголовый, а Лопон Сангье Тензин предложил мне немного попрактиковать пхову вместе с группой: я должен был сидеть в центре, а старшие монахи - вокруг меня.

На следующее утро, после того как Лопон взглянул на мою голову, он смог наконец-то вставить стебелек травы куша, который, стоя вертикально в отверстии макушки, демонстрировал, что практика была успешной. Стебель был длиной около двенадцати дюймов и оставался в вертикальном положении в течение трех дней. Иногда я забывал о нем и, когда снимал одежду через голову, задевал его, и это давало мне болезненные ощущения. Когда же я шел по улице в ветреную погоду, то чувствовал, как будто через травинку в центр моего тела проходит электрический ток.

После практики пховы довольно долгое время я выполнял медитацию шиней с использованием буквы А вместе с Лопоном Сангье Тензином, и посредством этой практики я получил прямое посвящение в Дзогчен.

Обучение Дзогчен длилось три года. Перерывы делались только на проведение ганапудж и выполнение персональных ритритов. Это были глубоко сакральные учения "канье" (то есть учения, к которым Хранители относятся особенно щепетильно). Часто бывает так, что хотя мастер может и получить разрешение Хранителей на передачу учения, при нарушении учениками самаи или недостаточном уважении к учениям, мастер через сновидения получает от Хранителей определенные указания, демонстрирующие их недовольство. Когда такое случалось, Лопон Сангье Тензин на один-два дня прерывал обучение с тем, чтобы мы могли выполнить ганапуджу Жанг Жунг Мери для очищения своих намерений.

Обычно Лопон Сангье Тензин проводил обучение в своем большом доме для медитаций в Доланджи. Поблизости я мог видеть группу из пяти монахов, изучающих логику и проводящих дебаты во время перерывов между монастырскими ритуалами. Я наблюдал за ними с волнением. Не имея возможности участвовать в их дискуссиях, я был

очарован всеми их жестами и движениями. Когда я рассказывал им то, что я узнал об учении Дзогчен, они не могли понять меня, когда же они говорили мне о чем они проводят дебаты, я не мог понять их. Это были те люди, которые получили степень Геше одновременно со мной; получил ее и тот учитель, который обучал меня чтению и письму.

Лопон Сангье Тензин не только был компетентен в области Дзогчен, много лет он обучался в монастыре Дрепунг, принадлежащем школе Гелуг, а также получал знания у мастеров других школ тибетского буддизма. Он был очень строг, и его метод обучения отличался большой прямоотой и ясностью, он очень понятно объяснял все вещи, не используя при этом большого количества слов. Часто даже просто пребывание в группе облегчало понимание учения.

После окончания этого цикла обучения мы стали обсуждать, что будем делать дальше. В то время физическое здоровье Лопона Сангье Тензина ухудшилось, и мы, ученики, решили попросить его о том, чтобы еще раз получить учения Жанг Жунг Ньян Гьюд. Как того требуют принципы традиции, Лопон опять начал обучение с изложения биографий мастеров линии преемственности (наставления основываются на объяснении значения и результатов практики, которую выполняли эти мастера). Затем, в силу того, что он не мог продолжать обучения дальше, он сказал, что на этом мы должны остановиться, добавив, что то, что мы начали эту тему, было хорошим знаком, и что теперь мы должны продолжить получение знаний от Лопона Тензина Намдака. Он сказал Лопону Тензину Намдаку, что ему предстоит взять на себя очень большую ответственность и особо подчеркнул, что он должен будет тщательно рассматривать все аспекты учения, такие как начертание мандал и т.д., как в равной степени важные. Через несколько месяцев Лопон Сангье Тензин умер, это было в 1977 году.

Обучение у Лопона Тензина Намдака

Я помню, как впервые увидел Лопона Тензина Намдака, когда он первый раз приехал из Дели. Вместе с большой группой людей я отправился поприветствовать его и практически мгновенно ощутил близкую связь с ним. Через какое-то время он вызвал меня к себе и сказал, что поскольку один из его близких учеников, Шераб Цултрим, заболел и нуждался в помощи, я должен поселиться у него в качестве помощника. После этого однажды утром Лопон Тензин Намдак позвал меня и рассказал о том, какой сон он видел. В его комнату в виде чернокожего человека явилось божество. Звали его Миду Гьямпа Трангпо. Отодвинув занавеску, служащую перегородкой, и, указывая на меня, Миду Гьямпа Трангпо сказал: "Ты должен заботиться об этом мальчике; в будущем он принесет большую пользу". Лопон добавил, что это был очень важный сон, и что поскольку это божество связано с Валсе Нгампой, одним из пяти основных бонских тантрических божеств, и поскольку я сам связан с этими двумя божествами, мне надлежит выполнять практики этих двух божеств особенно усердно.

Когда я жил в его доме, Лопон Тензин Намдак заботился обо мне как о собственном сыне. Мы спали в одной комнате, он готовил мне еду и даже шил мне одежду. Вначале в доме жил только я, затем к нам перебрался старый монах по имени Або Таши Церинг, который занимался для нас приготовлением пищи. Через некоторое время еще три мальчика поселились в нашем доме, и Лопон часто в шутку обращался к нам как к своим "четырем сыновьям без матери". С одним из этих мальчиков я учился в Школе Диалектики, и мы стали близкими друзьями. Зовут его Геше Ньима Вангьял, и он сопровождал Лопона в поездке на Запад в 1991 году.

Когда я впервые поселился у Тензина Намдака, он был уже Лопоном. Он посещал занятия Лопона Сангье Тензина, так как хотел освежить и улучшить свое понимание Дзогчен. Обычно мы вместе ходили на занятия и посвящения. Хотя формальные учения Дзогчен по Жанг Жунг Ньян Гьюд я получил от своего первого (по времени) мастера Лопона Сангье Тензина, большая часть моего духовного роста происходила именно в тот период, который я провел со своим вторым мастером Лопоном Тензин Намдаком.

Вся моя юность, вся моя жизнь прошла в присутствии Лопона. Он был моим отцом, матерью, учителем, другом и попечителем. Какая прекрасная и удивительная атмосфера роста - физического, эмоционального и духовного. Не только формальные классные занятия, каждое мгновение, проведенное с ним, было Учением.

Именно в тот период, когда я жил у Лопона Тензина Намдака, я познакомился с Намхаем Норбу Ринпоче. В то время он путешествовал по Индии с группой итальянцев, снимавших фильм о тибетской медицине, и приехал к Лопону, чтобы получить у него посвящение Жанг Жунг Мери. Посвящение этого божества необходимо для изучения и практики Жанг Жунг Ньян Гьюд. Меня привлекли открытость Норбу Ринпоче, его стремление ознакомить с учением Дзогчен западный мир и особенно его свобода от предрассудков в отношении религии бон.

Школа Диалектики

Незадолго до своей смерти Лопон Сангье Тензин попросил, чтобы все деньги, которые он оставил, были направлены на открытие Школы Диалектики, дающей степень Геше (что эквивалентно степени доктора философии и метафизики западных университетов). После открытия этой школы первым учителем в ней был Лопон Тензин Намдак. Лхарма Геше Юнгдрунг Лангьел читал философию и логику. Я был одним из первых двенадцати учеников, и мы обучались по очень конкретной программе - диалектике, философии, логике, поэзии (в этом предмете я был удостоен высших отметок), грамматике, тибетской астрологии и медицине. Был также курс по ведению дебатов, и меня этот предмет просто очаровал, тем более, что я достиг больших успехов в этой области.

Из группы шести представителей от учеников школы я был избран президентом (были назначены также вице-президент, секретарь, вице-секретарь, казначей и гекход, отвечавший за дисциплину). Мы собирались каждые десять дней и раз в месяц проводили общие собрания с другими студентами. Мы были ответственны за управление школой, составление курсов и расписаний; на монастыре лежала ответственность ежедневно обеспечивать нас двумя приемами пищи и чаем, учителя же отвечали за наше обучение. Пребывая в своей должности, я внедрил несколько новшеств, таких как курс по творческому письму и проведению дебатов между занятиями.

График учебы в Школе Диалектики был очень плотным. У нас никогда не было раз и навсегда установленного выходного; мы должны были шесть дней подряд посещать занятия и шесть вечеров проводить дебаты, которые на шестой вечер длились до трех часов утра. Затем у нас был выходной, но если в ряду этих шести дней выпадал день, отведенный для специальной практики, то этот выходной день мы теряли. Ежедневно мы занимались по одиннадцать часов с очень короткими перерывами. Утром Лопон Тензин Намдак вел занятия с восьми до двенадцати, и после завтрака полчаса он посвящал передаче учения Жанг Жунг Ньян Гьюд, так чтобы за девять лет можно было завершить передачу всего учения полностью. Во второй половине дня он проводил занятия до четырех или пяти часов, после чего он уходил в свою комнату и медитировал в темноте, в

то время как мы переходили к вечерним дебатам. Как только я заканчивал, я бежал домой и включал свет в его комнате, при этом он сразу же закрывал свои глаза руками. Затем он учил меня и Або Таши Церинга, либо мы вдвоем выполняли совместную практику, а иногда просто сидели и разговаривали.

Иногда после школы я ходил навещать свою мать, которая жила недалеко от меня, в Доланджи. Чтобы добраться до нее, мне приходилось идти по дороге, на которой, как говорили, часто появлялись демоны. Обычно Лопон Тензин Намдак стоял возле дома, и пока я шел по дороге, все время разговаривал со мной, чтобы я не боялся. Когда я не слышал больше его голоса, я начинал бежать и добегал до самого дома своей матери. Я никогда не оставался у нее на ночь, поэтому когда я уходил обратно, она также стояла и разговаривала со мной, пока я взбирался на холм. Как только я переставал слышать ее голос, я начинал бежать, и остаток пути к дому Лопона я преодолевал бегом.

По утрам Лопон будил меня рано, хотя иногда я просыпался раньше него для того, чтобы повторить тексты, которые я заучивал накануне вечером, а также чтобы писать стихи.

Через несколько лет количество студентов школы выросло до шестидесяти человек, и двух учителей стало не хватать, поэтому я начал преподавательскую деятельность. Одним из моих первых учеников был временно занимающий ныне должность Лопона в Доланджи Янгал Цеванг, происходящий из знаменитой семьи джалупов.

Мой темный ритрит

Перед своей смертью Лопон Сангье Тензин сделал нечто особенное. Однажды он позвал меня к себе и сказал, что он выполнил кое-какие практики, после чего написал на листках бумаги имена некоторых божеств и бросил их на свой алтарь. Затем он попросил меня выбрать наугад один из листков и сказал, что то имя, которое на нем будет написано, будет именем того божества, чью практику я должен буду выполнять. Я выбрал божество подобное Таре по имени Шераб Гьяммо, чья практика особенно эффективна для развития интеллектуальных способностей. Также он велел мне сделать темный ритрит. Я был очень счастлив. Через два года (Лопон Сангье Тензин к тому времени умер) я попросил разрешение у Лопона Тензина Намдака и у своей матери на выполнение темного ритрита. Они дали свое согласие, хотя моя мать была несколько обеспокоена, поскольку выполнение этой практики таким молодым человеком выходило за привычные рамки. Некоторые люди из монастыря, которые, наверное, просто завидовали мне, даже говорили, что я могу сойти с ума. В общем, я оборудовал для этой цели кладовую Лопона Тензина Намдака, которая была до этого переделана в туалет для посетителей. Это была очень маленькая комнатка, примерно 2 x 4 метра, с цементными стенами, так что циркуляция воздуха в ней была очень плохая. Моя мать приносила мне еду три раза в день. Во время выполнения темного ритрита я никогда не разговаривал с ней. Лопон и она очень волновались, что я мало ем на завтрак или обед во время практики (причиной, скорее всего, был плохой воздух в комнате) и уже подумывали о том, что мне нужно закончить ритрит раньше положенного срока, но я провел в этой комнате все положенные сорок девять дней. Каждый день Лопон подходил к месту моего ритрита, садился снаружи и в течение получаса разговаривал со мной. Для меня было очень важно находиться рядом с мастером все это время. Я не мог запомнить все наставления сразу, и поскольку каждую неделю я должен был менять практики и визуализации, он давал мне все необходимые указания постепенно. Во время выполнения практики мой ум был совершенно пустым и свободным от всех концепций; я почувствовал как это хорошо не получать извне никакой информации, подобной новостям. Новости создают беспокойство в уме, вызывают целую цепь мыслей, которые отвлекают от практики. Лучше оставаться полностью

сосредоточенным на ощущении присутствия и на развитии ясности ума. Так же очень приятно было думать о том, как конструктивно я провожу время.

Мой темный ритрит был очень успешным и привел к большим изменениям в моей личности. В первые несколько дней мне, молодому парню, кипящему энергией, было очень нелегко оставаться без движения в такой маленькой, темной комнате. В первый день я спал довольно много, но на второй день было намного лучше, и с каждым днем мои ощущения от этой практики улучшались и способности к пребыванию в темноте повышались. Это было неопишное переживание - находиться в контакте с самим собой. Потеря связи с сильными внешними стимулами, такими как объекты, воспринимаемые зрением, стала путем полного вхождения в самого себя. Я слышал разные истории и шутки о том, как у практикующего бывают разные видения, которые они серьезно воспринимают за реальность, но я уже понимал, как они могут возникать. В повседневной жизни внешние видимые проявления отвлекают нас от наших мыслей, во время же выполнения темного ритрита таких отвлекающих факторов нет, поэтому намного легче попасть под влияние видений, созданных нашим собственным умом, что может даже довести до умопомешательства. Во время темного ритрита создается ситуация "сенсорного голода", и когда мысли и видения возникают при отсутствии возможности проверить истинность внешней реальности, мы принимаем их за настоящие и следуем за ними, основывая на них все другие цепочки мыслей. В таком положении очень легко "утонуть" в фантазиях, создаваемых нашим собственным умом, будучи полностью уверенными в их "реальности".

После первой недели практики мое субъективное ощущение времени изменилось, и я потерял всякое чувство времени, так что семь дней воспринимались мною как два дня. По этой же причине последние шесть недель сорокадевятидневной практики ощущались как двенадцать дней. Начиная со второй недели, у меня появилось много видений лучей света, вспышек, радуг и различных символов. По прошествии второй недели у меня начали появляться первые видения форм, напоминающих конкретную реальность.

Первое из этих видений возникло на второе утро первой недели. Находясь в состоянии глубокой медитации, я увидел в пространстве перед собой огромную голову Або Таши Церинга без тела. Голова была просто громадных размеров.

В первые несколько секунд я испугался, но затем возобновил свою практику.

Я продолжал видеть голову перед собой в течение более получаса, и видение это было настолько же ясным, как наша обычная повседневная внешняя реальность, а временами даже еще более ясной.

Постепенно количество моих переживаний увеличивалось. Например, я увидел человека с волосами, завязанными узлом на макушке и похожего на Махасиддху. Это ощущение было очень сильным, имело позитивный характер и придало мне энергии. Наверное, самым впечатляющим было видение, которое сопровождалось большим количеством движений. Не все видения подвижны, некоторые похожи на кинофильм, в некоторых ты можешь оказаться внутри этих видений, некоторые располагаются в пространстве над головой или на одном уровне, или ниже. В описываемом случае я увидел, что нахожусь в большой долине с холмами, покрытыми с обеих сторон красными цветами. Ветер дул сквозь листву прекрасных деревьев, а по длинной извилистой тропке ко мне шли пять человек. Вначале они были далеко, и я не мог разглядеть их лиц, но через полчаса они подошли так близко, что я узнал в них индийцев. У двоих из них на голове были сикхские тюрбаны. Они приблизились ко мне, затем повернулись и, не сказав ни слова, удалились обратно.

В другой раз у меня было очень длительное видение обнаженной женщины с длинными волосами; она сидела передо мной, но я не мог видеть ее лица, так как она отвернулась. Когда я видел все эти картины, они не были чем-то внешним: это были проявления моего собственного ума в форме света. Даже когда я закрывал глаза, я точно так же видел все, но каким-то образом ощущал, что видения пребывают в других местах и пространствах.

Иногда видения сменяли одно другое. Например, однажды вначале я увидел блюдо с картофелем, помидорами и бобами, затем оно трансформировалось в прекрасную реку с рыбами и камнями. Я очень ясно мог видеть рыб, плавающих в прозрачной воде.

У меня были и другие видения, но эти были самыми впечатляющими.

К концу ритрита я ощутил насколько повысилась ясность моего ума; я, казалось, мог даже видеть что происходило за стенами моей комнаты. Однажды я увидел как моя мать несла мне еду, я видел каждый ее шаг по дороге к моей хижине, видел как она подошла к двери и постучала в нее, чтобы сообщить о своем приходе. И в тот же самый момент я действительно услышал стук в дверь - это моя "реальная" мать принесла мне еду. Так что действия моей матери в видении и действия реальной матери были синхронными.

Эти видения не сопровождалось никакими звуками, также у меня не было никакого желания разговаривать с ними. Только после завершения всего ритрита мой интеллект осенило, что было бы хорошо с ними поговорить.

Благодаря ритриту я очень многое очистил в себе, а также развил свою практику и ясность. После завершения ритрита я увидел сон, который, по словам Лопона, был знаком достижения очищения: мне приснилось, что я ножом порезал вену на левой щиколотке, и из раны вытекла кровь и какие-то насекомые. После этой практики я стал таким спокойным и молчаливым, что моя мать сказала, что такой темный ритрит следовало бы выполнить и моим сестрам!

Мои ощущения от посещения Запада

Еще с юных лет у меня была сильная тяга к западной научной методологии и академическому подходу к изучению религий, поэтому после завершения своей учебы в Индии, где я получил степень Геше, я захотел продолжить свое образование на Западе. В Доланджи я познакомился с рядом западных ученых, которые изучали традицию бон - такими как профессор Снеллгроув, профессор Кварне и профессор Блондо. Профессор Кварне пригласил меня в Норвегию, где я мог бы получить степень доктора философии в области бонских тантрических божеств в Университете Осло. Антон Гилс, профессор психологии религии пригласил меня в Швецию в Лундский Университет для проведения исследовательской работы вместе с его женой, занимающейся переводом текста "Жанг Жунг Ньян Гьюд". И тогда же Намхай Норбу Ринпоче пригласил меня в Меригар, центр общины Дзогчен в Италии. Два месяца я ждал получения итальянской визы, после чего с большим трудом смог наконец-то отправиться в Италию. Было это в 1988 году, и это было мое второе посещение Европы.

До этого в 1983 году я уже был во Франции, Бельгии и Германии вместе с группой "Бонские танцоры в сакральных масках", в которой я выступал и которой руководил.

Когда я прибыл в Италию, у меня уже было много итальянских друзей из числа тех, кто уже побывал в Доланджи за последние несколько лет. Я остановился в Риме у Андреа делл'Ангело и Джакомеллы Орофино, и поскольку срок моей визы был очень короткий, я

отправился продлить его. Тогда же вместе с Энрико делл'Ангело я посетил институт ИсМЕО в Риме, где мне сразу же предложили работу. С тех пор я и работал там в библиотеке. Затем я отправился в Меригар, и это была первая духовная община, которую я посетил на Западе.

Хотя мое намерение посетить Запад состояло не в том, чтобы учить, а, скорее, в том, чтобы учиться, когда небольшая группа практикующих из Дхарма-центра в Милане, носящая название "Терра делле Дакини", пригласила меня к себе, я отправился туда, чтобы заняться преподавательской деятельностью. Мне очень странно было видеть, как за обучение назначали четко установленную плату: как будто учение можно каким-то образом оценить в денежном эквиваленте. После этого я уже вел обучение во многих других центрах в Италии, а также в других европейских странах.

Вначале я чувствовал себя неуютно, обучая Дзогчен представителей Запада, и это происходило по многим причинам: люди эти были мне незнакомы, и я видел их впервые, а также из-за того, что учение Дзогчен является для меня самой важной частью моей жизни. Я не видел на Западе такого же почтения и уважения, как то, которое я проявлял сам, получая посвящение в Дзогчен от своих учителей. Здесь на Западе люди, похоже, не считают зазорным говорить об учениях в любом месте, и даже могут обсуждать их в непринужденной беседе, сидя в баре. Я также сразу заметил, что разговоры людей об интегрировании Дзогчен с их повседневной жизнью, не соответствовали их обычному поведению, которое не отличалось глубоким состраданием, осознанностью, мастерством. Также со временем я обнаружил, что люди могли приходить на занятия, проводившиеся в выходные и после этого больше не показываться. Также не было никакой личной близости, как в отношениях, существующих между мастером и учеником в традиционном контексте в Тибете или Индии, когда учитель дает метод, ученик практикует его какое-то время, а затем возвращается и рассказывает о своих переживаниях. Мне не нравилось это отсутствие постоянного контакта между мастером и учеником: здесь посещение занятий походило на участие в обычной светской беседе, так что иногда не чувствовалось никакой личной связи, будто бы я говорил по радио.

Для меня передача учения Дзогчен является большой ответственностью. Я должен знать, что люди понимают то, чему я их обучаю и иногда я особенно подчеркиваю этот аспект. Но поскольку времени часто было мало, и в силу характера отношений со слушателями и отсутствия обратной связи, обычно мне было трудно определить насколько хорошо люди воспринимают то, чему я их учил. Слушатели часто проявляли поверхностное отношение, в них не чувствовалось глубины и казалось, что они предпочитают со слепой верой ожидать каких-либо чудес, чем самим работать для достижения непосредственного переживания. Некоторые группы казались очень интеллектуально развитыми, другие - наоборот. Однако, стремясь помочь другим и помня, что однажды мой учитель Лопон Сангье Тензин сказал об опасности исчезновения учения Дзогчен в эпоху кали-юги, я делал все, что было в моих силах, чтобы передавать его другим.

Были и положительные стороны: так, я обнаружил, что групповые практические занятия с западными людьми проводить легче, чем с мирянами-тибетцами в Индии или Тибете, где слушатели удовлетворяются получением посвящения, не вдаваясь в подробности того, что же они получают.

Через пару месяцев, на Пасху в 1988 году, я проводил свои первые занятия в Меригаре. Здесь мне хотелось дать людям возможность рассказать о своих переживаниях. Мне очень

приятно было видеть восприимчивость новичков к тем практикам и учениям, которые я давал. Проведя три месяца в Италии, я отправился на пять месяцев в Скандинавию, где я работал над диссертацией, а также проводил семинары в Осло, Копенгагене и Стокгольме. Затем я отправился в Англию и занимался обучением в Лондоне и Девоне. Я обнаружил, что некоторые буддисты на Западе имели неверные представления и ошибочную информацию о традиции бон, и им было не по себе посещать занятия "бонского мастера". Вначале они садились подальше от меня, но затем, видя, что я даю чистое учение Дзогчен без каких бы то ни было ярлыков, стали постепенно перемещаться поближе.

Я многому научился во время своего первого длительного визита на Запад и через два месяца после возвращения в Индию я решил вернуться туда с тем, чтобы продолжить работу над своей диссертацией в рамках сотрудничества с Институтом ИсМЕО в Риме, а также для того, чтобы узнать больше о западной культуре и психологии и поработать с общиной Дзогчен. Когда я был в Риме, представители итальянской общины Дзогчен приглашали меня в разные города проводить занятия во время отсутствия Намхая Норбу Ринпоче (он на год уехал из Университета в Китай для проведения исследований), и когда мне позволяли другие мои обязанности, я делал это. У меня установились очень хорошие духовные и дружеские отношения с итальянцами. Мне приносило большее удовлетворение видеть одни и те же группы людей на протяжении длительного времени, и это давало ощущение непрерывности и постоянства процесса передачи учения, а также создавало некую семейную атмосферу.

Дальнейшие размышления о Западе

Еще одна вещь, которую я бы хотел отметить: иногда кажется, что западным практикующим недостает правильного "видения" учения. Я думаю, что для сохранения учений необходимо специально развивать и поддерживать особое духовное видение. Такое видение присутствует в тибетской культуре, является ее частью, и оно помогло защитить и сохранить учения. Для того, чтобы обучаться им, необходимо подготовиться к этому, особенно это относится к людям Запада. Обретение этого видения не является чем-то невозможным, и я сам наблюдал изменения в людях, которые серьезно и добросовестно следуют учениям.

Мне особенно нравится обучать людей, которые ранее получали учение от разных мастеров, так как в этом случае посредством учений они уже ощутили другой "вкус" и обрели более полное видение. Так же в силу того, что они уже имеют некоторые знания, мне дает больше удовлетворения тот факт, что они могут оценить то, чему обучаю их я. И наоборот, я обнаружил, что те люди, которые обучались только у одного мастера, более склонны к тому, чтобы сравнивать мое учение с тем, чему учил их он и выносить свои суждения.

Еще один момент, который я считаю очень важным и который, как я вижу, неправильно понимают на Западе - это отношения между мастером и учеником. Например, если учитель и ученик становятся друзьями, итог аспекта отношений должен быть обособлен от духовных "дхармических" отношений, иначе разрыв в дружбе может привести к разрыву в дхармических отношениях. На Востоке именно дхармическая связь является главенствующей над мирскими отношениями, что создает более тесный контакт. Наверное, причина этого в том, что для Запада характерно более сильное чувство эго, отсюда и более сильное стремление "обладать" учителем как другом и постоянно получать его положительные оценки.

Некоторые люди глубоко настроены против западного образовательного подхода, придающего особое значение интеллектуальным знаниям, и поэтому их привлекают те

мастера, которые кажутся "антиинтеллектуальными", ибо таким путем они могут навсегда сохранить свои концепции или фантазии относительно "духовности", вместо того чтобы учиться чему-то новому, и таким образом развивать свой ум. Но путь Дзогчен содержит различные концепции, которые требуют интеллектуальных усилий для понимания. Он также включает практики, позволяющие наблюдать и осознавать процесс воздействия конкретных техник на ум и его изменение под их влиянием. С другой стороны, есть и положительная черта многих западных практикующих - они хотят упорядочить все то, что они изучают. Это приводит к возникновению многих конкретных вопросов относительно учения и путей выполнения практик, то, чего часто нет у тибетцев.

И наконец - со временем начинают появляться западные мастера Дзогчен и других духовных традиций. Это создает нелегкую проблему: в какой степени тибетский культурный аспект учения может быть отброшен без потери его особого качества? Любое учение, передаваемое тибетским мастером на Западе, подвергнется изменению в силу того, что обучение ведется в новом и совершенно отличном культурном контексте, и чем более искусен мастер в области общения с западным умом, тем в большей степени ему придется изменять учение. Но хороший мастер изменит лишь некоторые аспекты, что облегчит установление контакта, и не станет вносить изменения в существенные моменты, так как это нарушило бы чистоту учения.

Еще одна проблема, которую трудно избежать, связана с тенденцией духовных школ, либо стремиться к сохранению своих традиций на основе полной закрытости, либо пытаться быть возможно более открытыми и свободными от сектантства, но при этом часто возникает опасность того, что эта самая свобода от сектантства становится источником самооправдания и ведет к такой же закрытости, что и сектантство.

И еще одна вещь, которую я замечал: положение духовного мастера может легко стать выражением основной человеческой страсти - гордости, и тогда учитель становится лидером, подобным военному командиру. В силу духовной подоплеки положения мастера данная проблема может показаться не такой важной и требующей разрешения, но я думаю, что учителя должны наблюдать за этим и работать над собой.

Я хотел бы закончить таким замечанием: хотя мантры и необходимо сохранять в их изначальной форме, по той причине, что их большая сила основана на составляющих их звуках, молитвы все же следует переводить на родной язык, поскольку очень важно понимать их значение.

Моя первая поездка в США

В январе 1990 года (это был год смерти моей матери) я впервые отправился в Соединенные Штаты по приглашению общины Дзогчен в Конвее (штат Массачусетс). Я путешествовал по Америке почти три месяца, посетив при этом Тибетский Центр в Нью-Йорке, другие Дхарма-центры и духовные группы, а также ряд университетов, где я прочитал лекций общей продолжительностью свыше 130 часов. Когда я был в США, профессор Энн Кляйн из Хьюстонского Университета пригласила меня читать лекции и сделать несколько публичных выступлений по учению. Хотя у меня был очень плотный график, в конце своего пребывания в США мне удалось на пару дней выбраться в Хьюстон. Это было в апреле. У нас с Энн установился очень хороший контакт, вместе с ней мы обсуждали планы на будущее, переводы и образовательные проекты. От имени Университета Энн пригласила меня еще раз посетить их, и в августе того же года я еще раз приехал туда на две недели. Вместе мы работали над "Гал мдо", бонским текстом Дзогчен, а также над текстами, посвященными знаменитому бонскому божеству Сридлай рГьялмо, "Царице Сушего".

Планы на будущее

Поскольку в Хьюстонском Университете мне была присуждена Рокфеллерская стипендия на 1991-92 годы, я оставил свою работу в ИсМЕО. В Университете я читал лекции, занимался исследовательской деятельностью и посещал занятия по мировым религиям. Благодаря любезной поддержке профессора Энн Кляйн и ее мужа Харви Аронсона мое пребывание в Америке и работа здесь приносят мне большую радость. Хотя я скучаю по красоте, темпу жизни и дружелюбной атмосфере Италии, я понял насколько полезно для меня пребывание в Соединенных Штатах, где образовательная система функционирует на более высоком уровне и где я имею большую возможность продолжать свою научную работу.

У меня много планов на будущее. В 1992 году мой учитель Лопон Тензин Намдак приезжал в Соединенные Штаты для участия в посвящениях Калачакры в Нью-Йорке. Во время своего пребывания в Америке он также посетил Хьюстон, и мы вместе с ним занимались разработкой программы Института Лингминча и его эмблемы. При поддержке моих американских друзей и учеников, совершающих непрестанные усилия, в частности Энтони Куртиса и Джоан Кальян Куртис, Виктора и Вирджинии Торрико, Джона и Синди Джексон, я продолжаю работу над этим проектом. Институт Лингминча назван так по фамилии последних царей страны Жанг Жунг. Он был открыт в Вирджинии и предлагает студентам семилетние программы обучения, включая два года изучения Сутр, два года - Тантры и три года изучения Дзогчен. Ежегодная программа обучения будет включать в себя конкретные практики, связанные с изучаемыми предметами. Начало занятий планируется на 1993 год. Дополнительно к семилетней программе Институт предлагает студентам курсы по тибетской медицине, языку, поэзии, музыке и другим видам искусства.

У меня есть два других проекта на будущее. Первый включает в себя исследование связи между психотерапией и духовной практикой, и особенно сотрудничество с психотерапевтами, уже имеющими практический опыт, с целью разработки новых терапевтических приемов для работы с практикующими по конкретным проблемам, которые могут возникать в их практике. Я часто наблюдал, что чрезмерные ожидания или сложные личностные конфликты наилучшим образом разрешающиеся посредством психотерапии, могут создавать проблемы для практикующих в их отношениях с мастером, другими практикующими и с самим учением.

Второй проект связан с более тесной работой с коренными американцами. Я обнаружил много схожих моментов между их духовными традициями и тибетской культурой, а в частности, бонской традицией. Мне бы хотелось уделить больше внимания работе по обмену информацией между этими двумя духовными культурами.

ТОНПА ШЕНРАБ МИВОЧЕ И ИСТОРИЯ БОНСКОЙ ТРАДИЦИИ

Шенраб Мивоче

Бон представляет собой коренную добуддийскую религиозную традицию Тибета, которую и в настоящее время практикуют многие тибетцы в Тибете и в Индии. Основателем бонской религии в человеческом мире является Повелитель Тонпа Шенраб Мивоче.

Согласно традиционной биографии*1, в предыдущую эпоху Шенраб носил имя Салва и изучал бонские доктрины со своими двумя братьями, Дагной и Шепой, на небесах Сидпа Йесанг под руководством бонского мудреца Бумтри Логи Кесана. По окончании учебы все три брата отправились к Богу Сострадания Шенлхе Окару с вопросом о том, как они могут облегчить страдания живых существ. Шенлха Окар посоветовал им взять на себя роль наставников человечества в течение трех последующих мировых эпох. Дагпа обучал людей в прошлую эпоху, Салва воплотился в форме Тонпы Шенраба Мивоче и является учителем и наставником человечества в настоящий период, и, наконец, самый младший брат, Шепа, явится в качестве учителя в следующую мировую эпоху.

Тонпа Шенраб снизошел с небесных сфер и проявился в телесном облике у подножия горы Меру вместе со своими ближайшими учениками - Мало и Юло. Затем он принял рождение в теле принца, сына царя Гьяла Токара и царевны Занги Рингум. Произошло это в сияющем саду, полном чудесных цветов, во дворце, расположенном к югу от горы Юнгдрунг Гутсег, на рассвете восьмого дня первого месяца первого года деревянной мыши-самца (1857 г. до н.э.). Он женился в молодые годы и имел несколько детей. В возрасте тридцати одного года он отрекся от своей мирской жизни и начал практику строгого аскетизма и обучение бонской доктрине. На протяжении всей жизни Шенраба его усилиям по распространению бонских учений препятствовал демон по имени Кхьябпа Лагринг, который всячески пытался помешать его работе. В конце концов он был обращен на путь истины и стал учеником Шенраба. Однажды Кхьябпа похитил лошадей Шенраба, и Шенраб преследовал его через все царство Жанг Жунг до южного Тибета. Преодолев гору Конгпо*2, Шенраб вошел в Тибет.

Это было первое посещение Тибета Шенрабом. В то время тибетцы практиковали ритуальные жертвоприношения. Шенраб усмирил местных демонов и начал давать людям наставления по проведению ритуалов с использованием специальных фигурок из теста в форме жертвенных животных для подношения, и благодаря этому тибетцы отказались от принесения в жертву настоящих животных. В целом Шенраб обнаружил, что страна была еще не готова к получению пяти Путей "плодов", относящихся к высшим учениям бон, поэтому он стал обучать тибетцев четырем Путям "причины". В этих практиках основное внимание уделяется укреплению связи с духами-хранителями и природной средой, изгнанию демонов и устранению различных негативных факторов. Также он обучал тибетцев практикам очищения с помощью возжигания благовоний и кропления водой и ввел в обиход молитвенные флаги, используемые для укрепления позитивной энергии и обретения счастья. Перед тем как покинуть Тибет, Шенраб пророчески заявил, что все его учения достигнут своего расцвета в Тибете тогда, когда для этого наступит время. Умер Тонпа Шенраб в возрасте восьмидесяти двух лет*3.

Мифологическое происхождение и история религии бон

Согласно бонской мифологической литературе, выделяются "три цикла распространения" бонской доктрины, происходивших в трех измерениях: на верхнем

плане богов, или Дэвов (лха), на среднем плане человеческих существ (ми) и на нижнем плане Нагов (клу).

В измерении Дэвов Шенраб построил храм, получивший название "Нерушимый Пик, являющийся Крепостью Лха" и открыл мандалу "Всепобеждающего Пространства". Он также внедрил учения Сутр и назначил своим последователем Дампа Тогкара. В измерении Нагов он соорудил храм, получивший название "Континент Ста Тысяч Гесаров, являющийся Крепостью Нагов" и открыл мандалу Матери Чистого Лотоса. Здесь он внедрил учения Праджняпарамиты Сутры и дал наставления по природе ума.

В измерении людей Шенраб осуществил в сторону трех континентов посыл эманаций, направленных на благо живых существ. В этом мире он изначально излагал свои учения в местности Олмо Лунгринг, расположенной к западу от Тибета и являющейся частью страны, именуемой Тациг, которая по мнению некоторых современных ученых соответствует Персии и Таджикистану. Слог "Ол" означает "нерожденный", слог "мо" - "не подверженный уменьшению", "лунг" - "пророческие слова" и наконец, слог "ринг" символизирует вечное сострадание Тонпы Шенраба. Олмо Лунгринг занимает третью часть существующего мира и имеет форму цветущего под небом восьмилепесткового лотоса, проявляющегося в виде колеса с восемью спицами. В центре Олмо Лунгринг возвышается гора Юнгдрунг Гутсег, "Свастика Девяти Пирамид". Свастика является символом постоянства и нерушимости, девять свастик вместе - символом Девяти Путей Бон. У подножия горы Юнгдрунг Гутсег берут свое начало четыре реки, текущие в направлении четырех сторон света. Это описание привело некоторых ученых к предположению, что гора Юнгдрунг Гутсег - это гора Кайлаш, а земля Олмо Лунгринг - это страна Жанг Жунг, расположенная вокруг горы Кайлаш в западном Тибете и являющаяся колыбелью тибетской цивилизации. Гора окружена храмами, городами и парками. Доступ в Олмо Лунгринг пролегает через "путь стрелы", названный так из-за того, что перед своим посещением Тибета Тонпа Шенраб выпустил из лука стрелу и таким образом создал проход через горную цепь.

До седьмого века страна Жанг Жунг существовала как отдельное государство, включавшее в себя весь западный Тибет вокруг горы Кайлаш и озера Мансаровар. Столицей его был город Кхьюнглунг Нулкхар, "Серебряный Дворец Долины Гаруды", руины которого сейчас можно обнаружить в долине Сутлеж к югозападу от горы Кайлаш. Местные жители говорили на тибетско-бирманском языке, и правила ими династия царей, завершившая свое существование в восьмом веке, когда царь Лигминча (или Лигмирья) был убит тибетским царем Трисонг Детсеном, и Жанг Жунг был присоединен к Тибету.

Дальнейшая история развития религии бон

По мере распространения буддизма в Тибете и после основания первого буддийского монастыря в Самье в 779 году во время правления царя Трисонг Детсена в Тибете начал наблюдаться упадок традиции бон. Хотя вначале царь Трисонг Детсен не стремился к уничтожению всех бонских практик и даже поддерживал деятельность по переводу бонских текстов, позже он стал инициатором жесткого подавления бон. Великий бонский мастер и мудрец Дранпа Намха, отец лотосорожденного Гуру Падмасамбхавы, основателя буддийской традиции Ньингма (рНьинг ма па) и мастера, способствовавшего распространению учений Тантры и Дзогчен в Тибете, публично признал новую религию, но с тем чтобы сберечь бонскую традицию, тайно продолжал выполнять свою практику и сохранял преданность бон. Он задал царю такой вопрос: "Почему ты делаешь различия между бон и чос?" (слово "бон", означающее приверженцев религии бон, и слово "чос", означающее буддистов - оба имеют также значение "дхарма", или "истина"), при этом он

имел в виду, что по сути между ними нет никакой разницы. Вайрочана, буддийский ученый и ученик Падмасамбхавы, а также многие другие переводчики индийских и оддияновских, буддийских текстов принимали участие в переводе бонских текстов с языка Друша. Для того чтобы не быть уничтоженными, многие бонские тексты должны были быть спрятаны в виде терм с тем, чтобы позже, в более подходящее время, быть заново открытыми.

В девятом и десятом веках традиция бон подверглась новым преследованиям и попыткам уничтожения. Однако ее приверженцы смогли сохранить священные писания вплоть до одиннадцатого века, когда началось возрождение бон. Этому способствовало обнаружение нескольких важных текстов Шенчена Луги, потомка великого мастера Тонпы Шенраба.

Шенчен Луга имел много последователей, некоторые из которых основали первый в Тибете бонский монастырь. В 1405 году великий бонский мастер Ньямед Шераб Гьялтсен основал монастырь Менри. Менри и Юнгдрунг Линг стали самыми важными из всех бонских монастырей.

1. Существуют три различных издания его биографии: расширенный вариант, озаглавленный "Дус па рин по че'й ргьюд дри ма мед па гзи бржид раб ту 'бар ба'й мдо", состоит из шестидесяти одной главы и включает в себя двенадцать томов (выдержки перевода содержатся в работе Снеллгроува "Девять Путей Бон"). Сокращенный вариант содержит восемь глав и состоит из двух томов, называется он "Дус па рин по че'й ргьюд гзер миг". И короткий вариант в одном томе, "мДо 'дус", состоит из двадцати четырех глав.

2. Конгпо Бонри (Гора Бон) - это единственная священная гора в Тибете, обход которой против часовой стрелки совершают приверженцы как традиции бон, так и буддизма. Гора имеет много уникальных черт, в том числе камни, на которых вытесаны описания жизни Шенраба и сцены из нее. (В 1986 году я посетил эту священную гору и увидел там сотни тибетцев, бонпо и буддистов, которые в одной и той же манере совершали трехдневный обход горы.)

3. После смерти Шенраба, шесть великих переводчиков обучались и практиковались под руководством его преемника Мучо Демруга. Впоследствии они выполнили переводы бонских учений на свои собственные языки. Вот эти переводчики: Мутса Трахер из Тацига, Тритаг Патса из Жанг Жунг, Гуху Липа из Сумпы, Ладаг Нагдро из Китая и Сертог Леджам из Кхрома. Некоторые из учений, берущих свое начало в Тациге, были прямым путем привнесены в Тибет, в то время как другие попали туда через Жанг Жунг, Индию и Китай. Учения, пришедшие из Индии, известны как Гьягарма и содержат все циклы Девяти Путей Центральных Сокровищ.

ДОКТРИНА БОН

Различные пути изложения бонских учений

В трех письменных биографиях Тонпы Шенраба данные им бонские учения излагаются различными путями и с различными классификациями.

Говорят, что Шенраб изложил бон в трех последовательных циклах учений: вначале он раскрыл "Девять Путей" (или последовательных стадий практики) бон, затем он обучал "Четырем бонским Порталам и Одной Сокровищнице"; и наконец, он изложил "Внешние, Внутренние и Тайные Наставления".

Первый цикл: Пять Путей

Существует три вида классификации Девяти Путей Вечной Религии Бон: Южные, Северные и Центральные Сокровища. Это системы учений, которые хранились в тайне в ранний период преследования бон с тем, чтобы позже быть заново открытыми в виде терм. Термы, обнаруженные в 'Бриг мтшамс мтха' дкар в южном Тибете и в сПа гро в Бутане, составляют Южные Сокровища, обнаруженные в Занг занг Лха дат и в Дванг ра кхьюнг рдзонг в северном Тибете, составляют Северные Сокровища и наконец, те, которые были обнаружены в ат бСам яс и в Иер па'й браг в центральном Тибете, составляют Центральные Сокровища.

В Южных Сокровищах Девять Путей подразделяются на "Четыре Пути Причины" низшего уровня, содержащие мифы, легенды, ритуалы и практики, связанные главным образом с работой энергий в рамках магии для целей исцеления и достижения процветания, и высшие "Пять Путей Плодов", целью которых является освобождение практикующего от круговорота самсарических перерождений.

Девять Путей Северных Сокровищ не относятся к широко известным. В системе Занг занг ма они подразделяются на три уровня: внешний, внутренний и тайный.

Девять Путей Центральных Сокровищ очень схожи с Девятью Путиями буддийской школы Ньингма. Они представляют собой циклы учений Гьягармы, привнесенных в Тибет из Индии и переведенных великим ученым Вайрочаной, который был переводчиком как в бонской, так и в буддийской духовных традициях.

Второй цикл: Четыре Портала и Одна Сокровищница

Второй цикл, изложенный Шенрабом, делится на пять частей. Первый Портал содержит эзотерические тантрические практики и заклинания. Второй Портал состоит из различных ритуалов (магических, предсказательных, гадательных и т.д.), используемых с целью очищения. В Третьем Портале излагаются правила дисциплины для монахов и мирян, даются философские объяснения. И Четвертый Портал содержит указания по выполнению практик, подобных медитациям Дзогчен. Пятое учение именуется "Одна Сокровищница" и содержит основные аспекты всех четырех порталов.

Последний Цикл: Внешние, Внутренние и Тайные Наставления

Последние учения, изложенные Тонпой Шенрабом, содержат три цикла Внешних, Внутренних и Тайных Наставлений.

Внешний цикл - это путь отречения (спонг лам), учения Сутр. Внутренний цикл представляет собой путь трансформации (сгюр лам), тантрические учения с использованием мантр. Тайный цикл - это путь освобождения (грол лам), учения Дзогчен. Такое же деление на Сутры, Тантры и Дзогчен присутствует и в Тибетском буддизме.

Сутры, Тантра и Дзогчен

Согласно учению бон, причиной всех проблем этой жизни и блужданий в самсаре являются пять страстей: неведение, привязанность, гнев, зависть и гордость. Они также называются пятью ядами, так как убивают людей. Именно эти страсти мы должны преодолеть в себе посредством практики. Согласно Сутрам, для устранения страстей и достижения просветления требуется большое количество жизней, в то время как Тантра и Дзогчен считают, что практикующий может достичь просветления уже в этой жизни.

В различных религиях и духовных традициях были разработаны свои пути устранения страстей и достижения самореализации. В традиции Юнгдрунг бон это метод отречения, метод трансформации и метод освобождения.

Для работы со страстями мы можем использовать пример ядовитого растения. Согласно интерпретации Сутр, такое растение должно быть уничтожено, поскольку нет других путей разрешения проблемы его ядовитости. Адепт Сутр отрекается от всех страстей.

Согласно тантрической системе, практик Тантры должен взять ядовитое растение и смешать его с другим растением, чтобы создать противоядие: он не отвергает страсти, а пытается трансформировать их во вспомогательные средства для своей практики. Адепт Тантры подобен врачу, который превращает ядовитые растения в лекарство.

Павлин, с другой стороны, поедает ядовитые растения, так как обладает способностью использовать энергию, содержащуюся в яде, для того чтобы еще больше увеличить свою красоту, то есть он превращает ядовитое качество растения в энергию роста. Это и есть метод Дзогчен - освобождение страстей по мере их возникновения без каких бы то ни было усилий.

ДЗОГЧЕН В ТРАДИЦИИ БОН

- Самовозникающая мудрость есть основа.
- Пять негативных эмоций есть проявленная энергия.
- Рассматривать эмоции как порочные - ошибка.
- Позволять им сохранять свою природу - это метод
- Достижения свободного от дуальности состояния Освобождения.
- Преодоление надежды и страха есть результат.

Хотя практикующие Дзогчен были во всех тибетских религиозных традициях (Пятый Далай-лама школы гелуг, Третий Кармапа Ранжунг Дордже школы кагью и Граспа Гьялтцен школы сакья), самые важные линии преемственности учений Дзогчен принадлежат именно коренной религиозной традиции Тибета - бон и старейшей школе тибетского буддизма - ньингма. Обе эти традиции классифицируют свои учения по "деяти Путям" практики, ведущим к просветлению или самореализации, и в обеих классификациях Дзогчен является девятым и высшим Путем.

В настоящее время мастера всех тибетских школ начали широкое преподавание Дзогчен, и это учение, похоже, становится на Западе почти модой.

Дзогчен

Слово "Дзогчен" (рдзогс чен) буквально означает "совершенство", "достижение" или "осуществление" (рдзогс), которое является "великим" или "полным" (чен). Хотя Дзогчен представляет собой "единую великую сферу", для удобства рассматривают три аспекта Дзогчен - основу, путь и плод: "основу" - поскольку фундаментом Дзогчен является изначальное состояние индивидуума, "путь" - поскольку Дзогчен - это высший прямой и непосредственный путь к самореализации и "плод" - поскольку Дзогчен ведет к достижению просветления, освобождения от круговорота иллюзорных самсарических перерождений за одну жизнь.

Для того чтобы лучше понять Дзогчен, давайте глубже рассмотрим это деление на основу, путь и плод.

Согласно учению Дзогчен, сущностью (нго бо), или основой всего (кунжи), является пустота (стон па ньид) и изначальная чистота (ка даг); природой (ранг жин) основы является ясность (гсал ба), характеризующаяся спонтанным совершенством (лхун сгруб); неразрывное единство (дбьер мед) исконно чистой сущности и спонтанно совершенной природы является свободным (ма 'гаг па) потоком энергии, или сострадания (тхуг рже). В индивидуальном уме эта основа представляет собой естественное состояние (гжи), и она же является источником самсары для ума, подверженного заблуждению (ма ригпа), и источником нирваны для ума, в котором было пробуждено знание (ригпа).

Сущность основы именуется матерью (ма), пробужденное сознание (ригпа) именуется сыном (бу), и неразрывное единство (дбьер мед) матери и сына представляет собой поток энергии (ртсал).

Путь (лам) состоит в достижении видения (лта ба) Дзогчен, которое представляет собой выражение истинного состояния, сущностной основы индивидуума, а также превращение потока ригпа, культивируемого посредством медитации, в постоянный поток в постмедитационный период - с тем, чтобы его можно было сделать неотъемлемой частью нашего поведения или нашего отношения к повседневной жизни и нашей деятельности в ней.

Плод - это реализация трех исконных кай (т.е. трех тел Будды - Дхармакайи, Самбхогакайи, Нирманакайи - прим. ред.) уже в этой жизни, и его кульминация - это достижение радужного тела, или тела света, в конце жизни, следствием чего является то, что во время смерти материальное тело не оставляет после себя никаких останков, а растворяется в своей природе, которой является свет.

Дзогчен в контексте бонской духовной практики Дзогчен представляет собой высшую духовную традицию в рамках религии бон.

В прошлые времена даже среди последователей традиций бон и ньингма было очень мало подвижников, которые знали и практиковали Дзогчен. Одна из причин этого состояла в том, что получение этих учений было очень нелегким делом: они хранились в тайне, и очень немногие мастера раскрывали их, а если и раскрывали, то очень ограниченному кругу учеников. Даже в настоящее время бонские адепты-миряне в Тибете обычно проводят большое количество времени, выполняя девять предварительных

(нондро) практик и пхову, в то время как живущие в монастырях монахи занимаются в основном интеллектуальным развитием, изучением философии и проведением дебатов, а также декламацией ритуальных и литургических текстов.

Многие мастера настаивали (а многие и сейчас продолжают настаивать) на том, что, прежде чем получить учения Дзогчен, практикующие должны завершить практики нондро. Описание этих предварительных практик дается в тексте "Ньямс ргьюд ргьял ба'й фьяг кхрид". Каждую из этих девяти практик необходимо выполнить сто тысяч раз. Вот эти девять практик:

1. Развитие в себе сострадания ко всем живым существам.
2. Принятие прибежища.
3. Подношение мандалы.
4. Медитация на непостоянстве.
5. Признание собственных прегрешений.
6. Простирания.
7. Гуру-йога, слияние своего ума с просветленным умом визуализируемого перед собой гуру.
8. Молитвы.
9. Получение благословений.

Однако когда я сам получал учения Жанг Жунг Ньян Гьюд, Лопон Тензин сказал, что хотя сохранение учений Дзогчен в тайне и было актуально в прошлые века, в наше беспокойное время лучше нести их людям более открыто и свободно (но не уменьшая при этом их ценности), иначе может возникнуть опасность их исчезновения.

Дзогчен в традициях бон и ньингма

Как мы уже видели, учение Дзогчен является частью как традиции бон, так и буддийской школы ньингма, и в обеих этих духовных традициях существует общее деление на девять Путей, или религиозных методов. Однако между соответствующими классификациями в рамках бон и ньингма существуют и значительные различия. Необходимо отметить, что в практике других школ тибетского буддизма выделяются не девять, а шесть ступеней. Это такие школы, как кагью, сакья и гелуг, которые придерживаются новой традиции (гсар ма) более поздних переводов буддийского канона, выполненных в период второй волны распространения буддизма в Тибете в десятом и одиннадцатом веках. Девять Путей буддистов включают в себя только традиционный буддийский материал, и строго говоря (как указывает проф. Снеллгроув), два низших пути, относящихся к буддизму хинаяны, практически не имеют отношения к тибетским буддийским религиозным практикам, которые основываются на буддизме махаяны. Тогда как девять Путей бон включают в себя как практики буддийского происхождения, так и весь спектр исконных тибетских обычаев, религиозных верований и практик, в том числе медицинскую науку, астрологию и космологию, гадания и предсказания, умиловивление и изгнание злых духов и призраков, ритуалы для достижения процветания и тантрические ритуалы для уничтожения врагов, выкуп мертвых и руководство ими, моральную дисциплину для мирян и монахов, тантрические практики и ритуалы, жизнеописания святых, а также высший духовный путь Дзогчен. И в этом отношении можно сказать, что бон является истинной религией Тибета, включающей в себя как собственные, так и заимствованные религиозные практики.

Существует также много общих моментов между традицией бон и буддийской школой ньингма. Как уже указывалось, обе они поддерживают и официально распространяют учения Дзогчен, которые в других тибетских традициях встречаются лишь эпизодически у особо одаренных практикующих, не принадлежащих к определенным линиям преемственности мастеров Дзогчен. В обеих традициях существует поклонение Кунтузангпо как высшему изначальному Ади Будде, в то время как три другие школы тибетского буддизма в качестве Ади Будды поклоняются Ваджрадхару; обе имеют традицию терм - спрятанных духовных сокровищ, заново обнаруживаемых тертонами (лицами, которым было предсказано открыть терму в благоприятное для этого время). Следует отметить, что многие знаменитые тертоны принадлежали обоим традициям.

Далее, приверженцы школы ньингма являются единственной группой тибетских буддистов, которые открыто признают как буддийские те учения неиндийского происхождения, которые распространялись в период первой волны буддизма в Тибете во времена правления царя Сонгтсена Гампо и позже, в восьмом веке, распространялись великим мастером Падмасамбхавой, обладавшим огромным личным обаянием, а также его приверженцами. Эти учения включают в себя буддийские традиции, пришедшие из Китая и Центральной Азии, а также из Индии. Во времена второй волны распространения буддизма в Тибете в десятом и одиннадцатом веках все буддийские учения, индийское происхождение которых не могло быть подтверждено, были исключены из буддийского канона, который приобрел официальный статус благодаря трем другим, более поздним, школам тибетского буддизма. Приверженцы традиции бон утверждают, что поскольку Будда Шакьямуни был учеником Тонпы Шенраба Мивоче, все буддийские учения как индийского, так и другого происхождения, являются в действительности учениями вечного бон.

Три течения Дзогчен в традиции бон

В бон Дзогчен традиционно делится на три течения, которые известны как А - рдзогс - сньян - ргьюд, то есть А - кхрид, Дзогчен и Жанг Жунг Ньян Гьюд. Первые два течения являются терма-традициями, базирующимися на вновь обнаруженных текстах, третье же течение представляет собой традицию непосредственной передачи, в основе которой - постоянная передача учения по преемственной линии мастеров.

Система А-кхрид была основана в XI веке Дампой (Святым) Меу Гонгджадом Ритро Ченпо (1038-1096 г.г.), который извлек изначальные учения из цикла учений "Кхро ргьюд" Тонпы Шенраба*1.

А-кхрид буквально означает "Руководство А". Буква А здесь символизирует безусловное изначальное состояние, естественное состояние ума. Являясь символом чистоты ума, буква А имеет белый цвет. С целью развития интуитивной мудрости и для того чтобы на собственном опыте пережить естественное состояние ума, практикующий занимается практикой шиней, начиная с концентрации на тибетской букве А. Эта работа в буддийской традиции ньингма соответствует связанному с умом циклу семидесяти учений Дзогчен.

Название "рдзогс чен", данное второму течению, не относится к Дзогчен в его обычном значении, а означает особый тип учения Дзогчен с его собственной специфичной линией преемственности*2. Эта система соответствует циклу лонгде Дзогчен школы ньингма, связанному с ясностью и пространством.

Третье течение включает в себя учения Дзогчен "Жанг Жунг Ньян Гьюд" ("Устная передача Жанг Жунг"), относящиеся к древнейшей и важнейшей традиции Дзогчен и медитационной системе в религии бон. Этот цикл учений был систематизирован мастером Жанг Жунг по имени Гьерпунг Нангжен Лодпо, который получил их от своего мастера Тапихритсы в восьмом веке. Однако, как мы увидим ниже, эти учения не имеют составителя: они не созданы мыслью, они являются самопорожденными. Они постоянно передавались в течение многих веков через "длинную линию преемственности", и их никогда не надо было прятать и вновь открывать в виде термы, имеющей "короткий" или прямой путь передачи. Это течение соответствует циклу Упадеша учений Дзогчен школы ньингма, циклу "тайных наставлений".

Хотя все три течения Дзогчен имеют свои собственные предварительные практики и преемственные линии мастеров, передающих учения, сущность и цель всех трех одна: введение в естественное состояние Дзогчен. Некоторые мастера преемственных линий являются носителями всех трех течений. В Тибете эта передача учений от мастера к ученику, который в свою очередь также становится мастером, передающим учение своему собственному ученику, называется "горячей", поскольку личная передача непосредственного переживания служит ее защитой и помогает оставаться живой, не превращаясь в нечто холодное и просто интеллектуальное, полученное из книг и концептуального размышления.

Тапихрица

Последователи бонской традиции выполняют практику гуру-йоги, слияния своего ума с естественным умом гуру, визуализируемого в виде божества Шелхи Окара или в виде образа Тапихрицы, символизирующего единство всех мастеров бонской линии преемственности. Тапихрица, как и Кунтузангпо, изображается в форме Дхармакайи, обнаженным и без украшений.

Согласно традиционной биографии, содержащейся в тексте "Жанг Жунг Ньян Гьюд", Тапихритса родился в восьмом веке. Его отца звали Расанг Лугьял, мать - Шериг Сал. Он получил учения посредством телепатии и непосредственной передачи как от своего отца, так и от великого мастера Пончена Расанга, но особым его учителем был Сиддха и двадцать четвертый мастер линии преемственности Жанг Жунг Тсепунг по имени Лава Гьялтцен. В течение девяти лет он вел аскетический образ жизни на скалистой горе Тагтаб Сенгей Драг, и за все это время его молчание ни разу не было нарушено человеческой речью, и он достиг как обычных, так и высших способностей. В конце жизни он обрел радужное тело, и войдя в абсолютно чистое состояние, не оставил после себя никаких физических останков. Для себя он реализовал состояние бонку, для других - состояние тулку, проявившись в видимой форме для пробуждения тех, кто имел благословение увидеть его. Его физическое проявление не было ограничено, и он обладал способностью принимать самые различные формы. После обретения радужного тела Тапихритса принял новое рождение ребенком, для того чтобы обучать двух своих главных учеников - Гьерпунга Нангжера Лодпо и Мо Юнгдрунга.

Гьерпунг Нангжер Лодпо принадлежал знаменитой династии Гуриб, в которую входили несколько держателей предыдущей линии преемственности. Его отца звали Гуриб Бумед, мать - Мангорза Грома. Учения и наставления он получил от мастера Цепунга Лавы Гьялтцена, а также от многих ученых. Он сам был великим ученым, в совершенстве владеющим знаниями всех доктрин девяти Путей. Он практиковал аскезу и соблюдал все обеты. Посредством практики Йидам Мери он овладел великими способностями и получил пост царского священника при дворе царя Лингминча царства

Жанг Жунг. После убийства царя Лингминча царем Тибета Трисоном Детсенон он забросал последнего магическими бомбами, и тем самым спас учение бон, заставив тибетского царя воздержаться от уничтожения бонских текстов. Таким образом не нужно было прятать и вновь открывать в виде термы составленные им тексты "Жанг Жунг Ньян Гьюд".

Нангжер Лодпо преисполнился большой гордости по поводу своих великих способностей и славы, и именно для уничтожения его гордости Тапихритса предстал перед ним в форме ребенка и освободил его от всех цепей привязанности к эго, благодаря чему он стал способен исследовать свой ум в состоянии полного покоя, а также достичь высшей самореализации и стать всемогущим Буддой.

В облике ребенка Тапихритса явился и Мо Юнгдрунгу, который был очень богат, и сказал ему, что живет подаянием, поскольку не может найти работу. Богач предложил ему остаться у него в качестве слуги, чтобы присматривать за животными. Парень отличался умом и способностью к работе, и ему дали имя Пьелег. Как раз в это время Нангжер Лодпо пребывал в медитации в одной из расположенных наподолеку пещер, а Мо Юнгдрунг оказывал ему помощь. Однажды, когда Ньелег возвращался со своей сумкой с горного пастбища, он увидел Нангжера Лодпо, выходящего из своей пещеры. Ньелег выполнил перед ним простирание и выразил ему традиционное почтение девятью способами. Мастер заметил, что мальчик сведущ в доктрине и спросил его: "Кто твой учитель? Какую медитацию ты практикуешь? Что у тебя в сумке? Почему ты ведешь себя таким образом? И куда ты идешь?"

Ньелег ответил: "Великая идея - мой учитель. Я практикую состояние, свободное от всех концепций. Я медитирую на все, что вижу в трех измерениях (существования). В сумке я несу свои мысли. Поведение мое основано на стремлении служить живым существам. И я иду в никуда". Мастер был разочарован. Он был очень горд тем, что является выдающимся учителем и ему показалось, что в ответе ребенка прозвучало неуважение. Он скептически возразил: "Если великая идея является твоим учителем, то это значит, что учителя у тебя нет. Если твоя практика состоит в пребывании в бесконцептуальном состоянии, это значит, что ты не нуждаешься в пище и одежде. Если ты медитируешь на все видимое в трех измерениях, это значит, что тебе не нужно медитировать: и без медитации ты достигнешь полной реализации. Если свои мысли ты несешь в сумке, значит у тебя нет никаких желаний". На это мальчик ответил: "Если вы не понимаете, что великая идея может быть учителем, то скажите - кто обучал Будду?" Он имел в виду то, что для понимания истинного состояния нет необходимости в мастере; учитель объясняет практикующему и подтверждает его собственные переживания врожденной мудрости, то, что практикующий и так уже знает, ничему новому он его научить не может. "Моя практика состоит в пребывании в бесконцептуальном состоянии, ибо это та основа, в которой нет мыслей: концептуальные идеи не являются медитационной практикой. Моя медитация - это видение трех миров: в истинной природе нет пристрастий. Если бы они были, это не было бы медитацией. Если я несу свои мысли в сумке, это значит, что с желаниями покончено, поэтому нет и мыслей. Если вы свободны от концепций, вы понимаете значение этого. Если моя практика состоит в том, чтобы служить всем существам, это значит, что все переживания блаженства и страдания имеют один вкус, и неразделение на хорошее и плохое - вот моя практика". Нангжер Лодпо почувствовал досаду и сказал: "Если ты такой умный, завтра мы должны устроить дебаты в присутствии царя". Мальчик громко засмеялся и сказал: "Причина и следствие - неверное понимание. Великие практики, удерживающие мысли под жестким контролем, дремлют или спят во время медитации. Язык и логика философии подобны оружию и

темным сетям. Дебаты - это лишь словесные концепции, а тантрическая практика, преобразуя ум, не позволяет ему пребывать в его истинной природе. Ученые мужи имеют бессмысленное понимание, их видение и медитация подобны пузырям, это просто слова без приложения на практике. Все это не истинная практика, конечное состояние ничем необусловлено. Нет никакой практики, которую следовало бы выполнять, нет никаких затмевающих факторов, и как только вы достигли истинного понимания, нет больше ничего, что следовало бы изменить или к чему следовало бы прикладывать усилия".

Существует три пути объяснения чего-либо людям: вы можете указывать им на их ошибки, что является далеко не лучшим методом; вы можете сохранять молчание, ибо если люди задают много вопросов, а вы им не отвечаете, таким образом они могут многое понять; либо вы можете действовать так же, как они. Именно так поступил Ньелег: он просто реагировал на те вопросы и ответы, которые получал. Он критически отнесся к рассерженному Нангжеру Лодпо и сказал: "Завтра мы устроим дебаты перед царем. Если вы выиграете, вы станете моим учителем, если выиграю я, я вас накажу". И тут Нангжер Лодпо признал в мальчике божественную эманацию и упал без сознания. Когда он пришел в себя, он признался в своих негативных действиях по отношению к Тапихритсе.

Тем временем все животные разбрелись и попали в зубы волков; явился Мо Юнгдрунг и начал ругать мальчика. Тогда Нангжер Лодпо сказал ему: "Ты не должен сердиться, так как он великий мастер и он очень важен для нас". Оба очень расстроились и извинились перед мальчиком за свое поведение, после чего потеряли сознание. Когда они пришли в себя, они увидели, что Тапихритса поднялся в небо и сидит там в окружении радужных кругов, и смеется. Затем оба ученика уселись на землю, и Тапихритса начал излагать свое учение. Хотя Нангжер Лодпо был очень ученым человеком, его большая гордость по-прежнему препятствовала истинному пониманию, и эти краткие, но крайне важные учения помогли ему достичь освобождения.

Обращение Нангжера Лодпо к Тапихрице

Нангжер Лодпо обратился к Тапихритсе со следующим призывом:

Э ма хо!

Как чудесно!

Ты являешься проявлением изначальной основы.

Твое тело предстает в виде белого сияющего кристалла, прозрачного и без единого пятнышка, и оно излучает свет во всех десяти направлениях.

Ты обнажен, на тебе нет украшений:

И в этом глубинный смысл изначального состояния.

Ты наделен двойной мудростью пустоты и мастерских средств, с состраданием ты размышляешь о благе живых существ. С предельной точностью излагаешь ты Высшее учение Великого Совершенства, суть осознания достигших самореализации, кульминацию пути к освобождению, сердце священных текстов (тантра), их основную суть (лунг) и сущность наставлений тайных (упадеша); с великой ясностью указываешь ты на истинное состояние основы всей вселенной, из которой возникают просветление и блуждание в самсаре, освобождение и иллюзия, звук, свет, лучи, пороки и все свойства.

Рассеяв тьму в умах существ, ты позволяешь нам мгновенно достичь непосредственного переживания и в пустоте ума дуальность просветления и самсары устранить; ты позволяешь нам достичь конечного состояния трех высших измерений.

Собрав свое внимание, исполнившись почтения, молю тебя, Тапихрица, защитник всех существ: дай посвящение мне и существам другим и надели нас силой.

Да будут все препятствия - внешние, глубинные и тайные - устранены, и растворится это пусть, являющее суть иллюзии неведения. Пусть достижение чистого осознания присутствия Приведет нас к осуществлению.

Молю тебя, даруй мне понимание великого смысла, который вне пределов интеллекта, понимание изначальной (лишенной опоры) пустоты.

Я адресую мольбу свою Тапихрице, Повелителю всего сущего: да будут существа всех шести царств защищены твоим состраданием и да будет ум мой освобожден!

Последние наставления Тапихрицы

Вначале Тапихрица дал наставления по "Четырем Благам":

1. Идея: Пусть осознание, ничем не обусловленное и всюду проникающее, достигнет освобожденного видения, свободного от действия ума; это хороший путь.

2. Медитация: Пусть свободное от основы и обусловленности переживание станет ясной, ни на что не опирающейся, медитацией; это хороший путь.

3. Поведение: Пусть видение, свободное от дуалистического выбора, непосредственно совершает действия, отличающиеся гибкостью и отсутствием привязанности; это хороший путь.

4. Плод: Пусть ограничивающие надежды и страх растворятся в недостижимом самовозникающем состоянии самореализации; это хороший путь.

Изложив это учение, Тапихрица мгновение пребывал в молчании, затем продолжил свою речь изложением учения о "Четырех путях применения практики":

1. Вы не можете практиковать природу явлений; применяйте свободное от практики состояние природы явлений.

2. Вы не можете понять Дхармакайю через причинно-следственные связи(логику) ума; применяйте ум, свободный от причин и вторичных причин.

3. Вы не можете найти сущностное знание; применяйте то, что вы не можете найти.

4. Вы не можете измениться с помощью попыток; применяйте непреложное состояние.

Затем, после пребывания в молчаливом состоянии медитации, Тапихрица изложил "Пять путей применения практики":

1. Поскольку естественное состояние свободно от пристрастий, существует необусловленное проявление; применяйте практику, которая вне обусловленности и пристрастий.

2. Поскольку отсутствует желание и привязанность к объектам, освобождение достигается без устранения объектов; применяйте практику, которая вне связанности и свободы.

3. Поскольку ум не подвержен рождению и смерти, есть пребывание в нерожденной природе; применяйте практику, которая вне наполнения и опустошения.

4. Поскольку отсутствуют слова и выражения, есть пребывание в пространстве безмолвия; применяйте практику, которая вне развития и упадка.

5. Изначально нет никакой отдельности от естественного состояния и нет никакой связи с внешним видением; применяйте практику, которая вне отдельности и вне связи.

Тапихрица сказал: "Понаблюдайте за собой. Есть в вас это знание или нет?"

Он замолчал, погружаясь в созерцание, затем через некоторое время вновь заговорил и начал излагать учение о "Четырех методах природы":

1. Применяйте медитацию, свободную от временных ограничений; пребывайте в природе, которая вне времени.

2. Применяйте медитацию, свободную от отвлечений; пребывайте, не отвлекаясь, в природе пространства великого блаженства.

3. Применяйте медитацию, которая непрерывна; пребывайте в самопорожденном естественном состоянии, которое ничем не прерывается.

4. Применяйте состояние, которое вне рождения и смерти, которое в сущностной природе; пребывайте в нерожденной единой природе.

После этого Тапихритса погрузился на некоторое время в безмолвное созерцание, затем вновь спросил: "Посмотрите, есть ли в вас это знание?" И через мгновение он начал излагать учение "Трех постижений":

1. Достигнув понимания того, что нет никакого независимого существования, вы постигаете понимание единства.

2. Достигнув понимания недualityности, вы постигаете вкус единства.

3. Достигнув понимания отсутствия направленности, вы постигаете безграничность.

Затем он добавил: "Когда вы обретаете эти три постижения, вы становитесь йогиним".

Именно с целью изложения этих важных учений своему ученику Нангжеру Лодпо Тапихритса принял рождение в теле ребенка. Он продолжал: "Эти учения напугают людей, обладающих ограниченным мировоззрением. Их нельзя понять обычным рациональным умом. Спрячьте эти учения в потайном месте своего ума". И завершил он свое обучение такими словами: "Если вы будете всегда помнить меня, вы встретитесь со мной; если вы забудете меня, то вы никогда не встретите меня".

Нангжер Лодпо и Мо Юнгдрунг начали записывать эти учения, последние учения Тапихрицы, и они стали известными и уважаемыми в традиции бон, ибо они были первыми, кто оставил письменные записи об учениях. Таково происхождение текста "Жанг Жунг Ньян Гьюд", которое было передано нам, живущим в настоящее время.

1. Вместе с текстом "Жи ба дон гьи скор" эти учения образуют цикл "сПи спунгс ян лаг ги скор". Меу Гонгжад добавил свой собственный гонгтер (дгонгс гтер: духовные сокровища ума) и составил цикл из 80 медитационных периодов по одной-две недели, именуемый "А кхрид тхун мтшамс бргьяд чу па", в трех частях, включая указания по Тава (лта ба), или идее, гомпа (сгом па), или медитации и чопа (спьод па), или поведению; по завершении этого курса адепт получал титул "рТогс Идан". В XIII веке мастер Аза Лодро Гялтсен (1198-1263 г.г.) сократил количество периодов в системе до 30. После него "Почтенный отшельник" Бручен Гьялва Юнгдрунг (1242-1296 г.г.) уменьшил их число до 15, и с тех пор эта система известна как "Пятнадцать сессий А-кхрид Бру"(Бру'й а кхрид тхун мтшамс бчо лнга па). Уже в нашем веке бонский мастер Шардза Ринпоче (1859-1934 г.г., достиг тела света) составил комментарий к "А-кхрид" и темному ритриту (мун тшамс), внося, таким образом, свой вклад в развитие учения.

2. Оно было основано в 1088 году до н.э. тертоном по имени Цотон Ногруб Граспа (гЦод стон дНгос груб грагс па), когда он обнаружил группу терм под названием "Великое пространство зенита Великого Совершенства" (бЛа мед рДзогс-чен янг ртсе клонг чей), спрятанных бонским мастером восьмого века Ньяченом Лишу Тагрингом (сНья чен Ли шу стаг ринге) за статуей Вайрочаны в храме Кхомтинг (Кхом тхинг) в Лодраге (Лхо драг).

КАК И ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ПРАКТИКУ

Основная цель и конечный результат практики самореализация.

Вторичный результат практики - удаление всех препятствий из наших умов, с тем чтобы мы вели лучшую, более спокойную и мирную жизнь и таким образом имели возможность выполнять практику.

Я считаю, что мы должны быть счастливы от того, что вошли в контакт с духовными учениями и имеем возможность получить учения и объяснения таким непосредственным образом. Это замечательно, когда мы можем почувствовать их ценность и у нас есть возможность и готовность практиковать их. Но простое признание ценности учений недостаточно, необходимо также намерение их практиковать, а затем нужно это намерение осуществить. Как только мы начали следовать учениям и практиковать их, они должны стать самым главным интересом в нашей жизни, самым важным, что у нас есть.

Принятие решения следовать духовному пути

Прежде чем решить следовать пути духовного учения, к какой бы культуре или религии оно не относилось, необходимо понять, почему мы хотим этого. Основная причина нашего стремления следовать учению состоит не в том, что нам нечем больше заняться или нам нужно что-то делать, но в том, что мы хотим, чтобы наша жизнь была отличной от того, что мы видим вокруг себя. Когда мы обнаруживаем, что жизнь "нормальных" людей (которые не находят ничего важного в своем существовании) и их деятельность, которой мы привыкли заполнять свою жизнь, не дает разрешения проблем страданий, привносимых нашим существованием в круговороте самсары, мы начинаем понимать, что нам следует делать нечто отличное от нашей повседневной жизни. Большинство людей и не пытается понять эти вещи, и то, что лежит вне пределов их

понимания, для них не существует. Их не интересует то, что мы, следующие духовному пути, стремимся открыть для себя, что мы пытаемся делать. Они не верят в то, что не могут увидеть невооруженным глазом. Мы должны избегать такой крайней слепоты, но наш духовный поиск не должен стать и некой духовной фантазией, способом побега от повседневной реальности.

Для того чтобы выполнять практику, прежде всего необходимо разобраться в вопросе смерти и перерождений, ибо именно через осознание круговорота страданий мы впервые приближаемся к учению. Исследуя эти вопросы, мы можем осознать, что наше человеческое существование, наше драгоценное человеческое рождение дает нам великую возможность, ибо только посредством нашего контакта с учениями мы можем научиться использовать свой интеллект для наблюдения за нашими мыслями и за тем, как они приводят к возникновению привязанности, и мы можем обнаружить как покончить со своим стремлением цепляться за самсару и таким образом положить конец круговороту страданий.

К слову, духовные учения не ограничиваются лишь человеческим планом бытия; даже животные могут выполнять практики и достигать самореализации. Существуют истории, рассказанные мастерами, которые могли общаться с животными и которые передавали учения и им. Например, есть история об одном таком мастере начала нашего века, который часто общался с йети, козами и голубями. Однажды к палатке, где этот мастер давал учение, прилетел голубь. Учитель прервал обучение, вышел из палатки, сел перед голубем и начал без слов общаться с ним. Птица была очень слаба и не могла сидеть в правильной позе, поэтому мастер взял миску с рисом и усадил в ней птицу так, чтобы она могла принять медитационную позу. Получив в течение некоторых мгновений учения, в правильном положении тела для медитации, голубь умер и достиг освобождения.

Кем бы мы ни были - человеком или животным, для того чтобы положить конец круговороту самсары, мы должны обнаружить источник страданий. К возникновению страстей и привязанности приводит именно размышляющий ум, и единственный путь преодолеть яд пяти страстей и их проявлений - это привести ум под контроль. Это можно сделать посредством практики, основанной на учениях, побуждающих нас наблюдать за собой, с тем чтобы понять и с помощью практики победить свой цепляющийся ум. Таким образом, учения ведут нас к познанию основополагающей природы ума и к соединению его истинного состояния с нашей повседневной жизнью.

Однако многие люди, критически относящиеся к Дзогчен, спрашивают:

Зачем нам вообще нужно выполнять практику, если, согласно этому учению, изначальное состояние уже представляет собой состояние просветления? Если наша истинная природа - это состояние Будды, какая необходимость в достижении просветления? Мы не можем обойти стороной эту критику, поскольку, согласно Дзогчен, состояние Будды действительно является нашим естественным состоянием: мы не создаем его, а просто раскрываем посредством своей практики медитации. Но если мы просто согласимся со своими критиками, это будет означать, что в практике на самом деле нет никакой нужды. Над этими вещами необходимо поразмышлять. Наш ответ должен быть таков: хотя естественное состояние ума изначально чисто, существует два пути достижения чистоты. Загрязнение, или затуманенность, характерны не для природы ума (семс нъид), а для движущегося ума (семс), поэтому они могут быть устранены. Это напоминает тибетскую историю о старухе-нищенке, которая по ночам спала на подушке из золота; она была богата на самом деле, но поскольку она не знала цену золоту, то считала себя бедной. Точно так же изначально чистота нашего ума не имеет для нас никакой пользы, если мы не осознаем ее и не объединим ее с нашим движущимся умом.

Если мы осознаем свою врожденную, исконную чистоту, но привносим ее в свою жизнь лишь время от времени, мы не являемся полностью реализованными. Полное объединение означает конечную самореализацию. Но многие люди предпочитают размышления и разговоры о таком объединении действительному вредению его в жизнь.

Практикующие Дзогчен часто говорят:

"Нельзя думать или говорить о Дзогчен, поскольку выразить его невозможно".

Но это не так: переживания Дзогчен действительно вне пределов мыслей и слов, но мы, практикующие, не свободны от сомнений и вопросов, поэтому нам нужно разрешать их. Мы не можем просто сказать: "Я практикую Дзогчен, я не хочу иметь никаких сомнений". Простосказать так - не значит избавиться от них, поэтому важно размышлять над этими вопросами, иначе мы останемся в состоянии сомнения и не достигнем чистоты. Например, если мы в Дзогчен говорим, что наше естественное состояние спонтанно совершенно, мы имеем в виду, что мы уже несем в себе это качество самореализации, и что это не нечто, что мы должны получить снаружи. Но хотя это наше врожденное качество, мы должны его развивать.

Традиционная аналогия: качество масла уже изначально присутствует в молоке, но чтобы его получить, мы должны взбить молоко.

Выбор пути

Когда мы принимаем решение следовать духовному пути, мы обычно выбираем те учения, которые, по нашему мнению, будут нам полезны, но иногда мы очень ограниченно подходим к выбору пути - в соответствии с тем, каковы наши чувства в это время или какой путь мы находим интеллектуально стимулирующим; или же мы обладаем ограниченным взглядом на то, что считаем для себя важным, в силу тех обстоятельств, в которых мы находимся во время выбора практики. Когда наши чувства или наши идеи, или обстоятельства изменяются, мы изменяем и практику. Таким образом, мы постоянно меняем практики и в конце концов становимся сытыми ими по горло, ибо ничего не происходит и, кажется, ничто не приносит результат. Поэтому важно не рассматривать учения таким образом, и вместо выбора практик в зависимости от обстоятельств, мы должны попробовать осознать, какова будет польза от тех или иных практик в будущем. Например, тибетцы выполняют многие практики для достижения богатства и долголетия, и иногда выполнение таких практик является очень важным фактором, но эти практики не основные, и особенно это относится к традиции Дзогчен. Важнее вначале понять основную цель и значение учений, а затем применять их на практике.

Прежде чем перейти к осуществлению на практике получаемых нами указаний по медитации, необходимо и важно правильно выслушать эти учения. Одна из основных проблем новичков состоит в том, что они получают много самых различных учений, и это подобно тому, как если бы они бросали огромное количество писем в один большой почтовый ящик. Затем происходит то, что необходимое им письмо, какое-то нужное в конкретный момент учение, может оказаться на самом дне ящика. Вместо такого подхода важно точно знать, где конкретно можно использовать каждую часть получаемых учений, то есть знать какой стадии практики мы достигли, какое понимание мы имеем и какие практики применять. Мы не можем и не должны начинать с того, что без разбору пытаться практиковать все подряд. Важно также соотносить все, что мы слышим, со своим личным опытом: нет ничего, что не имело бы отношения к нашему собственному "я" - даже самые глубинные объяснения Трех Кай (Дхармакайя, Самбхогакайя,

Нирманакайя). Мы должны посредством собственной практики понять, что означают используемые в учениях термины, и соотнести их со своим личным опытом.

Если мы решили следовать учению какого-то мастера, очень важно питать к нему уважение. Часто прежде чем давать ученикам учение, мастер просит их поработать в его доме: готовить еду, убирать и делать другие подобные вещи в качестве практики очищения. Затем, когда мы уже получаем учения от мастера, мы должны практиковать их до самого достижения цели.

Замешательство относительно практики

Мы видели, что практикующие иногда меняют практики и учителей. Если мы не имеем прямого переживания и понимания фундаментальной основы в самих себе, тогда наше понимание будет представлять собой нечто, сконструированное нашим движущимся умом и тогда мы будем все время менять форму своей практики. Если у нас есть некая форма, мы можем различными путями изменить ее, но, с точки зрения истинного смысла практики, менять нечего. Как только мы достигли этого осознания, тогда никакие изменения не окажут негативного воздействия ни на нашу жизнь, ни на нашу практику. Иначе выполняемые нами практики лишь добавляют нам замешательства.

Конечно, и в обычной жизни мы испытываем замешательство в области наших отношений с другими людьми и в работе. Но что касается учений, замешательство часто приводит нас к тому, что мы начинаем слишком полагаться на своего мастера: мы не пытаемся увидеть вещи своими глазами и вместо этого перекладываем всю ответственность на другого человека. Мы советуемся с учителем даже относительно повседневной жизни: что нам делать или куда идти! Мы становимся слишком зависимы, и когда наша жизнь принимает не тот оборот, который мы желаем, мы меняем практики и учителей. И этот процесс повторяется постоянно, ничего действительно глубокого не происходит, и в конце концов мы можем почувствовать, что лишь впустую потратили свое время на выполнение практики. В какой-то мере это так и есть, поскольку мы пытались сделать что-то положительное, а в конечном счете не достигли ничего. Но причина этого - в неверном подходе к практике, в том, что мы не заложили с самого начала необходимую основу. Так быть не должно, поскольку начав выполнять практику, мы пытаемся достичь какой-то пользы и привнести покой в свой ум. Основная цель и конечный результат практики - самореализация. Вторичные результаты относятся к устранению всех препятствий из нашего ума, с тем чтобы мы могли вести лучшую, более спокойную и мирную жизнь и имели таким образом возможность выполнять свою практику. Иначе конечная цель - самореализация - будет очень далеко от нас. Если мы не знаем как применять эти практики в своей повседневной жизни, они имеют очень мало пользы для нас. Поэтому очень важно при вхождении в учение и в самом начале выполнения практики научиться применять эти техники простым способом, без какого-либо замешательства насчет того, что же является фундаментальной основой индивидуума. Через непосредственные переживания нашего собственного ума и нашего собственного естественного состояния мы должны познать самих себя, а не понять теоретически что учения говорят насчет этой основы.

Согласно учениям Дзогчен, фундаментальной основой индивидуума, которая постигается посредством интуитивной мудрости, обретаемой в ходе практики, является неразрывное единство ясности и пустоты в изначальном, или естественном состоянии. Мы приходим к этому пониманию через переживания, полученные в процессе выполнения практики и подтверждаемые учениями и объяснениями мастера, и мы пытаемся развивать это понимание дальше с помощью практики медитации. Медитация используется во всех

духовных традициях, и сфокусированная концентрация на различных стадиях пути, и свободная от концепций и концентрации медитация на более поздних стадиях, составляют путь Дзогчен. К более высоким медитационным практикам, характерным для пути Дзогчен, относятся трекчод и тхогёл; однако прежде чем заниматься ими, необходимо создать прочную медитативную основу.

Правильный порядок выполнения практик

Обычно в качестве подготовки к получению учений необходимым условием является полное прохождение "предварительных" практик - нондро. Однако важно относиться к ним не просто как к формальным практикам, которые мы должны повторить 100000 раз, иначе мы не постигнем истинный смысл нондро и не сможем достичь их цели. Выполнение нондро является важным фактором, поскольку эти практики покаяния, очищения, развития великодушия, медитации на смерти и непостоянстве, гуру-йоги и т.д. также служат подготовке практикующего. Они способствуют коррекции его сущности путем устранения сильного эго, сформированного пятью страстями. И это необходимо сделать, поскольку только тогда мы готовы к чистому получению учений, подобно чистому сосуду готовому получить "львиное молоко", драгоценную жидкость учений. Иначе мы будем подобны потрескавшейся или грязной чашке, способной превратить драгоценную жидкость в яд.

Приступая к изучению учения, мы, как практикующие, должны иметь некоторые необходимые качества. Очень важно иметь хорошего мастера и получить от него ясные указания, питать к нему и учениям глубокое уважение, развивать в себе способность выполнять практику и не быть подобными ветру, а быть верными как практике, так и себе.

До тех пор, пока мы не обретем уверенности в своей практике, нам необходимо многое: возможность выполнять практику, правильная поза тела, удобное место для сидения, а также самоконтроль во время выполнения практики. Очень важно в самом начале не слишком нагружать себя, не пытаться сразу же устроить медитационный марафон, лучше заниматься понемногу и по мере обретения опыта увеличивать продолжительность периодов медитации. Также мы не должны сразу стремиться к получению особых, тайных практик, лучше довольствоваться теми, которые были даны нам мастером и которые более подходят для нашего состояния ума как начинающих. Мы должны обращать внимание на то, насколько нам ясны те вещи, которым нас обучают. Если что-то неясно, мы должны выполнять практику и прояснять для себя основные моменты, ибо если мы заложили хороший прочный фундамент, мы сможем укрепить его и получить дальнейшие учения, иначе бессмысленно стремиться к получению тайных учений. Если мы не можем осуществить на практике основные, простейшие учения, как мы можем надеяться, что будем способны практиковать высшие? Так, наши ожидания могут лишь отбросить нас назад. Не должны мы и задавать себе (или мастеру) вопрос: "Когда я достигну самореализации?" Главное, что нужно иметь в виду относительно медитации - это необходимость избегать различных духовных фантазий и помнить, что основная цель нашей практики - это обрести, поддерживать и развивать непрерывное осознание.

Начало практики Дзогчен

Когда мы начинаем практику, наши первые шаги направлены на то, чтобы занять свой ум. Например, если у нас есть в жизни какая-либо проблема, мы можем пойти в кино и тем самым отвлечься от нее. Так же и здесь, когда мы начинаем выполнение практики, мы пытаемся успокоить свой ум, создающий всевозможные проблемы, с тем чтобы можно было наблюдать природу мыслей. Наблюдение за возникновением и растворением мыслей в пустотном состоянии ума является очень важной практикой Дзогчен, она необходима

для того, чтобы увидеть, что движущиеся мысли имеют ту же природу, что и состояние ума, свободное от мыслей. Поскольку мы не привычны к выполнению медитации, это кажется очень трудным, и малейший звук или движение как снаружи, так и внутри самого ума, становится сильным отвлекающим фактором, препятствующим продолжению нашей практики. Для преодоления проблемы мы вовлекаем ум в практику, чтобы его было не так легко отвлечь; мы концентрируем свое внимание, чтобы движения ума, вызванные мыслями или чувственными восприятиями, не могли нарушить нашего сосредоточения. Эта первая стадия, стадия обуздания ума, состоит в практике концентрации, и детально она описана в бонской системе А-кхрид. Эта стадия включает три этапа.

Вовлечение ума в практику концентрации

Первая стадия концентрации связана с фиксацией внимания и требует некоторых усилий, поскольку мы только приступили к обузданию ума и еще не достигли состояния покоя. Как только мы обретаем контроль над умом, наступает момент, когда практика становится естественной для нас; она больше не требует усилий с нашей стороны (так же, как изучение чего бы то ни было, кажущегося вначале трудным, по мере обретения практики становится все легче и легче). Третья и конечная стадия - это когда мы обретаем необходимый опыт и достигаем уровня релаксации, "растворения шиней", когда мы можем пребывать в состоянии концентрированного внимания без необходимости прилагать какие-либо усилия для предотвращения отвлечений. Однако важно не путать это состояние релаксации с полной релаксацией практики созерцания, когда мы без всяких усилий со своей стороны пребываем в недуальном состоянии присутствия. Как только мы успокоили свой ум и затем начали выполнять медитацию наблюдения ума, мастер подтверждает наше переживание естественного ума, полученное посредством этой практики.

Введение в Дзогчен

Ознакомление с естественным состоянием ума имеет в практике Дзогчен огромную значимость, поскольку оно представляет собой ознакомление с фундаментальной основой индивидуума. Именно на этой фундаментальной основе (что является идеей Дзогчен) мы должны строить свою практику и согласно ей должным образом вести себя в повседневной жизни.

После того как мы получили это введение в Дзогчен от мастера, важно самим пережить это все на собственном опыте, иначе можно развить множество фантазий на этот счет. Некоторые думают, что прямое введение в Дзогчен означает, что ученик сидит рядом с мастером и имеет какие-то особые переживания или погружается в особую атмосферу. Они ошибочно принимают это за достижение полного понимания, данный же вид "прямого введения" в Дзогчен не длится долго. Важно также четко выяснить как объяснения мастера соотносятся с нашим собственным непосредственным переживанием. Не существует ничего такого, о чем бы говорилось в учениях и что мы не могли бы обнаружить в себе, в нашем собственном переживании. Проблема, как я это вижу, состоит в том, что практикующие часто не входят в непосредственное переживание истинного изначального состояния, а пребывают в концептуализациях, и таким образом у них нет ничего реального, на чем можно было бы основывать свою практику и от чего можно было бы оттолкнуться в своем развитии. Без непосредственного переживания учения становятся лишь интеллектуальной беседой или простым собранием новых вещей, которые необходимо выучить, и таким образом они не будут иметь для нас реального смысла и не смогут привести в нашу жизнь действительных изменений. Не имея основы шиней, трудно войти в переживание пустоты и ясности, а также их неразрывного единства, и из-за этого мы постоянно ищем что-то новое, что можно было бы узнать о

Дзогчен и ищем новые практики; но как только мы получили переживание, мы достигаем удовлетворения от этого и нам нужны только различные мастерские средства для развития этого переживания. На самом деле достижение этого переживания и понимания является конечной целью, и все что остается для этого делать - сидеть в молчании, но многих людей это не удовлетворяет.

Преодоление ошибок и препятствий

Когда мы начинаем свою практику, важно уметь отличать фундаментальные ошибки от менее значительных. Например, если мы не знаем как правильно произносить мантру или не уверены в какихто деталях или цветах визуализируемой картины, это не относится к фундаментальным ошибкам. Принцип и намерение нашей практики важнее деталей звука или видения. Но неверное понимание чистого состояния ума - это уже ошибка фундаментальная. Как можно допустить такую крупную ошибку? Неправильное понимание с самого начала или правильное понимание, но сопровождаемое попытками форсировать практику, приведет к нашему неверному развитию.

Первостепенное значение имеет безошибочное узнавание чистого состояния ума. Чистое состояние ума представляет собой суть Сутр, Тантр, Махамудры и Дзогчен. В этом контексте важно научиться различать чистые и нечистые состояния осознания. Когда мы достигаем понимания различия между этими двумя состояниями и применяем это понимание на практике, видения и знаки духовного продвижения начинают проявляться все ярче. Эти знаки служат для того, чтобы давать нам возможность продолжать практику без каких-либо усилий и оставаться в состоянии созерцания, как только мы его для себя открыли. Без понимания чистого осознания очень трудно успешно и быстро развивать свою практику. Возьмем для примера такой случай: подвижник, выполнявший практику в течение одиннадцати лет без каких-либо успехов, пришел к своему мастеру, который объяснил ему как правильно различать практику, совершаемую в чистом состоянии, от практики, совершаемой в нечистом состоянии. После такого объяснения ученик смог достичь самореализации в течение двух лет. Необходимым является также интеллектуальное понимание, но само по себе оно недостаточно. Мы должны в совершенстве и понимать, и чувствовать все, а затем применять это на практике. Одно лишь интеллектуальное понимание, если оно не дополняется непосредственным переживанием, полученным посредством практики, может оказаться скорее препятствием, чем вспомогательным средством. Как только мы достигнем понимания всех этих аспектов, мы сможем очень быстро продвигаться вперед.

Необходимы для практики также определенные усилия и приверженность ей. Ни одно из препятствий, возникающих в процессе практики шиней, таких как лень или ментальное возбуждение, не должно отвлекать нас, так же, как не должны отвлекать нас и какие бы то ни было виды повседневной деятельности. Мы должны привносить состояние чистого, свободного от дуальности ума, который мы раскрыли и развили в себе посредством созерцания, в каждую ситуацию и каждый момент обычной повседневной жизни.

Развитие нашей практики

В главе "Введение в глубинную сущность" текста "Жанг Жунг Ньян Гьюд" содержится объяснение трех основных стадий практики тхогёл (см. главу 15), которые практикующий должен пройти после завершения предварительных практик. Именно эти стадии обычно характерны для нашего продвижения в практике вообще. Первая стадия состоит в "схватывании" ума. Здесь под "умом" подразумевается повседневный ум. Вторая стадия включает в себя постоянное нахождение в состоянии постижения основополагающей сущности ума, обретаемое посредством "преодоления" повседневного ума. И наконец,

третья стадия состоит в прояснении и развитии внутреннего осознания сущности ума через пребывание в созерцании.

Однако прежде чем мы достигнем способности пребывать в состоянии созерцания и соединять его с нашей повседневной жизнью, мы должны вначале развить силу нашей медитации. Когда мы только начинаем медитировать, лучше всего чередовать короткие занятия формальной практики с периодами отдыха, и по мере того как мы становимся более привычными к релаксации в спокойном состоянии ума, постепенно увеличивать продолжительность занятий.

Существуют точные указания начинающему практику относительно того, какие вторичные причины являются благоприятными при первом вступлении на путь медитации. Место для занятий должно быть тихим, с положительной энергией и без каких-либо препятствий, создаваемых духами. Идеальными местами являются острова, пещеры, горы и вообще любые тихие места с чистым воздухом. Однако самое важное - развить в себе способность к тому, чтобы выполнять практики в условиях нашей повседневной жизни и не пребывать в "пещере медитативных фантазий", отрезанной от повседневной реальности.

Мы должны избегать сидеть рядом с огнем, на горячем солнце или в очень ветреных местах.

Лучшее время для выполнения практики - когда воздух чист, днем или ночью, предпочтительно рано утром, около шести или семи часов, а также вечером. Не следует практиковать в периоды, близкие к полудню и полночи, когда мы чувствуем большую усталость. Если мы выполняем практику перед отходом ко сну и чувствуем сонливость, следует немного подвигаться или глубоко подышать. Но если нам не удастся удержать бодрствующее состояние таким образом, лучше лечь спать, поскольку попытки продолжать медитацию будут бесплодными: мы не сможем ни позаниматься как следует, ни хорошенько выспаться. Не рекомендуется также заниматься с большим количеством людей, лучше это делать с одним-двумя духовными друзьями, которые могут помочь нам и дать воодушевление в развитии практики. Мы не должны много разговаривать или вести пустые беседы. Для того чтобы уравновесить элементы, нам следует питаться умеренно, избегая употребления алкоголя и продуктов, оупляющих чувства и ум. Также мы должны стараться избегать тяжелой работы и резких движений (быстрых танцев, прыжков и т.п.).

Что касается ума, то, когда мы только собираемся начать практику, лучше всего не составлять никаких планов и не делать никаких предположений, нужно просто с самого начала расслабить ум. Однако не уподобляйтесь людям, о которых в одной тибетской поговорке сказано так: "Когда мы счастливы, мы пребываем в счастье: поем, смеемся и наслаждаемся жизнью; но когда у нас возникают какие-то проблемы, мы вспоминаем об учении и гуру". Лучше всего максимально практиковать тогда, когда ум ясен и свободен от проблем и когда мы находимся в хорошей физической и умственной форме, ибо именно тогда мы можем получить реальные переживания и знаки продвижения. И начинать практику лучше в молодом возрасте, когда каналы еще гибкие, прана - свежая и чистая, а мы еще не приобрели заостренных ментальных привычек. Если мы начнем практиковать в молодые годы, мы несомненно обретем знание изначального состояния и форм его проявления до того, как нам потребуется это понимание в момент смерти.

Однако, хотя и лучше начинать практику в молодом возрасте, в традиции Дзогчен существует много историй о людях, таких как, например, Панг Мипам Гомпо, которые начали практиковать очень поздно, но сумели достичь просветления.

Препятствия для выполнения практики

Существует несколько видов отвлекающих моментов, которые могут стать препятствием для выполнения практики. Их можно разделить на внешние, внутренние и тайные препятствия. Внешние препятствия - это люди (друзья или родственники, способные отвлечь от практики), атмосферные явления, недобрые духи, которые могут нарушить наше ментальное равновесие, а также отвлечения, вызванные привязанностью к каким-либо объектам или вещам. Внутренние препятствия - это болезни, нежелание ничего делать и незнание того, что следует делать. И наконец, к тайным препятствиям относятся те, которые нарушают нашу внутреннюю практику, например, ментальные проблемы, препятствующие правильному развитию ума. Они называются "тайными" не потому, что они секретные, а потому что они относятся к нашей глубинной сущности и потому что мы о них не говорим. О том, что делать с этими проблемами, идет речь в главе "Устранение препятствий" текста "Жанг Жунг Ньян Гьуд".

Препятствия также можно разделить на три другие основные категории: препятствия, возникающие в постижении идеи, появляющиеся в медитации и в поведении. Например, если мы очень много говорим об идее, она может стать объектом философских спекуляций и интеллектуальной концептуализации. И это может помешать нам войти в непосредственное переживание. Опять же, если мы выносим какие-то суждения, не имея достаточных знаний, мы не сможем применить непосредственное постижение, ибо наши ошибочные концепции будут приводить к постоянному возникновению сомнений. Уметь говорить о практике, но не быть способным применять ее в нашей повседневной жизни - это внутреннее препятствие в постижении идеи. Следствием его может быть то, что мы постоянно будем откладывать саму практику, никогда не выходя за рамки концептуального понимания.

Препятствия в медитации относятся к тем переживаниям, которые возникают во время нашей медитационной практики и отвлекают нас, мешая пребывать в состоянии созерцания. Например, мы можем испытывать большую радость, но если мы позволим этому переживанию увлечь нас и не сможем соединить его с нашей медитацией, эта радость может стать препятствием в силу того, что в нас может развиться привязанность к ней. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы расслабиться и наслаждаться приятными ощущениями, но мы не должны забывать, что это не является целью медитации. Другое препятствие в медитации - это простое сидение без мыслей. Это состояние релаксации, а не медитации. На самом деле это есть форма неведения, и ее не следует принимать за состояние присутствия, являющееся состоянием единства пустоты и ясности, то есть релаксации и осознания. Важно понять, что в Дзогчен подразумевается под "присутствием" с точки зрения практики созерцания. Если во время созерцания возникает мысль: "Это настоящая практика, это настоящее созерцание!", то это всего лишь еще одна концепция или одна из форм тайного препятствия в медитации. Подобным образом, когда после мгновения непосредственного постижения пустоты в состоянии присутствия, во время наблюдения за мыслью появляется мысль: "О, это пустота," то это опять же, еще одна концепция, а не истинное постижение, обретенное в состоянии присутствия. Мысли опять начали возникать! Мы должны делать тщательное различие между непосредственным, свободным от концепций постижением пустоты, являющимся основополагающим в Дзогчен, и формой концептуального понимания пустоты, достигнутого мыслью и характерной для Сутр, где состояние присутствия лишено ясности.

Элемент, который преобладает у практикующего, также является важным фактором с точки зрения форм возможных препятствий и с точки зрения

принятия решения относительно наилучших методов для их преодоления. Тем лицам, в которых преобладают элементы земли или воды (имеются в виду тип личности, а не астрологические элементы), потребуется больше времени для проявления знаков, но как только они будут достигнуты, развитие практики пойдет быстрее. Поскольку эти элементы отличаются большей стабильностью, их знаки также указывают на б'ольшую стабильность в практике. С другой стороны, человек, относящийся скорее к воздушному или огненному типу, обретет знаки раньше, но развивать их будет медленнее и с б'ольшим трудом.

Вначале созерцание может показаться легким этому типу практикующих, но затем могут возникнуть проблемы, и развивать практику будет труднее.

Обычно люди этого типа интересуются многими учениями, но не практикуют их: им нужно развивать в себе б'ольшую сосредоточенность.

Необходимо обязательно преодолеть все эти препятствия, ибо если нам досаждают отвлекающие мысли, они могут помешать нам выполнять определенные практики. Поэтому важно постоянно помнить о возможных препятствиях и предпринять шаги к их устранению. Например, в случае болезни мы можем попытаться сбалансировать внутренние элементы принятием лекарства или другими методами. В случае с тайными препятствиями важно войти в состояние неразрывного единства пустоты и ясности и пребывать в нем, ни на что не отвлекаясь. Внешние препятствия преодолеть легче всего, внутренние - немного сложнее, но наиболее трудными для устранения являются тайные препятствия. В любом случае, высший путь разрешения проблем состоит в понимании того, что они созданы мыслями и являются проявлением нашего внутреннего состояния. Необходимо вернуться к их изначальному источнику. Как только через непосредственное переживание мы обнаружим их происхождение, мы осознаем, что в изначальном, исконном состоянии действительно нет никаких мыслей и следовательно, никаких проблем, что на самом деле проблемы не существуют, что они представляют собой порождение нашего собственного движущегося ума и что ни одна проблема не является важнее понимания нереальной природы проблем.

Особенно опасное препятствие может возникнуть в том случае, если за свою жизнь мы получаем множество различных учений. Если мы начинаем рассматривать учения как больше не имеющие важности - это препятствие. Мы так часто слышали их, что они начинают казаться нам скучными. Когда мы услышали их впервые, они пробудили в нас большую веру и уважение, но после того, как мы получаем их неоднократно, не воплощая при этом на практике, мы постепенно отдаляемся от них и в конце концов бросаем.

Избежать этого препятствия мы можем, если после того, как получили учение, будем непрерывно практиковать его вплоть до достижения желаемых результатов. Таким образом мы укрепимся в состоянии медитации, и мысли больше не будут одолевать и отвлекать нас. И тогда обязательно начнут проявляться знаки продвижения. Они полезны в том смысле, что указывают на то, что мы выполняем практику правильно. Однако важно не иметь никаких ожиданий или догадок относительно этих знаков, как до, так и во время их появления, ибо в этом случае вместо того, чтобы принести пользу, они сами могут стать препятствием. Если знаки прогресса становятся объектом привязанности, тогда их можно считать худшим "позитивным" "духовным" препятствием, чем те "негативные" препятствия, с которыми мы сталкиваемся в самом начале практики. Кроме того, у нас может не быть вообще никаких знаков, и мы подумаем, что не продвигаемся вперед: мы

не должны заикливаться на этом и страдать по этому поводу, лучше настойчиво продолжать выполнение практики, не форсируя ее и не питая никаких ожиданий.

Конечная цель практики

Очень важно, чтобы наша практика приносила в нашу жизнь ощущение смысла, иначе мы будем продолжать заниматься только бессмысленными, отвлекающими видами деятельности, например, будем пытаться стать богаче или умнее других, или же будем всегда искать для себя новых любовных партнеров. Многие из нас провели такое огромное количество времени, действуя таким образом, что должны были бы уже пресытиться, но отделаться от всего этого нелегко. Получая учения и практикуя их, мы можем делать что-то такое, что придаст нашей жизни целенаправленность. Если мы имеем понимание нашего истинного состояния и его непосредственное переживание, тогда в конце жизни мы можем даже избежать встречи со смертью. Кульминацией пути Дзогчен является обретение "радужного тела", когда, умирая, практик покидает этот мир, не оставляя смертных останков. Но даже если мы и проходим через физическую смерть и проявляем ее признаки, выполняемая нами в течение жизни практика уже помогла нам подготовиться к ней. Мы умрем с радостью и уверенностью, ибо у нас будет какое-то представление о том, что должно произойти во время процесса смерти и после смерти в промежуточном состоянии бардо, и мы будем готовы встретить эти переживания лицом к лицу.

Если мы думаем, что Дзогчен имеет психологическую пользу и может помочь нам понять и разрешить наши жизненные проблемы, прекрасно, но это не главная его цель, и на этом нельзя останавливаться. Все практики, которые мы выполняем в этой жизни, полезны не только для этого периода нашего существования, но и для нашей последующей жизни. Конечная цель практики состоит в достижении непрерывного пребывания в изначальном состоянии, которое всегда лучезарно и является самым освобождением.

ШИНЕЙ

Пребывание в покое

Я - великое, самопорожденное, пребывающее в естественном состоянии, Известное изначально как источник всех вещей.
Вы, усердно ищущие меня и стремящиеся ко мне,
Лишь утомляете себя; вы не найдете меня.
Моя природа уникальна среди всех вещей,
Невозможно сравнить ее с тем, что мною
не является или с тем, что мною пытаются
быть.

Практика концентрации

Практики концентрации, такие как шиней, можно найти во многих духовных традициях, например, в буддийских Сутрах и Тантре, а также во многих течениях индуизма. Во всех этих системах они считаются необходимой и основополагающей практикой. В Дзогчен шиней рассматривается как подготовка к выполнению важной практики созерцания. Очень трудно далеко продвинуться в практике созерцания без предварительного выполнения шиней.

В Дзогчен выделяются три стадии практики концентрации. Первая стадия - это "принудительная" концентрация. Она подразумевает необходимость определенных усилий и иногда называется "творением человека". Для улучшения концентрации нам

приходится проявлять упорство в практике, поскольку мы не привыкли к ней. Это этап покоя, который создан умом. На второй стадии мы развиваем эту принудительную, требующую усилий концентрацию, пока она не превратится в состояние естественного покоя. На третьей стадии мы достигаем релаксации в концентрации, которая превращается в состояние стабильного покоя.

Практика концентрации чрезвычайно важна, поскольку без нее очень трудно достичь постижения истинного состояния, и даже если мы достигнем этого, без достаточно развитой силы концентрации, очень трудно будет его поддерживать в течение сколь угодно длительного периода времени. Способность к концентрации важна не только в Дзогчен, но и во всех других духовных традициях, а также в обычной повседневной жизни.

В системе Дзогчен концентрация является одной из фундаментальных предварительных практик не только потому что посредством нее мы успокаиваем свой движущийся ум и обретаем над ним контроль, но что самое важное, - посредством нее наш учитель может ввести нас в "естественное состояние ума". Опытные практикующие используют эту важную практику и для стабилизации этого состояния. В традиции бон после завершения предварительных практик и получения инициации Жанг Жунг Мери подвижник начинает выполнение практики шиней под руководством опытного мастера, который дает ему знание естественного врожденного состояния его ума. Практика шиней, которая описывается в этой главе, относится к системе А-кхрид бонской традиции Дзогчен.

Практика шиней из системы А-кхрид

Практика шиней, относящаяся к системе А-кхрид, состоит из двух техник концентрации. Первая называется "сосредоточение с атрибутом", вторая - "сосредоточение без атрибута". В практике сосредоточения с атрибутом для концентрации внимания и приведения ума под контроль с использованием усилия применяется какой-либо видимый вспомогательный объект (например, некий образ). Когда мы достигаем этого уровня, и наша практика становится менее напряженной, мастер вводит нас в практику наблюдения за умом, которая ведет к постижению естественного состояния. Затем под руководством мастера мы переходим к сосредоточению без атрибута. Эта практика включает в себя медитацию на нашу свободную от обусловленности природу и тренировку в удержании ума в состоянии созерцания и покоя.

Обычно учения даются в определенном порядке: вначале предварительные практики, затем практика концентрации, введение в естественное состояние и, наконец, созерцание. Рекомендуется практиковать их именно в таком порядке, поскольку таким лишь образом они принесут необходимые результаты. Иначе это будет подобно желанию перейти из первого класса сразу в третий, минуя второй класс; не закончив второй класс, мы не только не сможем перейти в третий, мы не сможем попасть и в четвертый, и в пятый классы. Существует определенный порядок, который необходимо соблюдать. Это не значит, что не может быть определенных людей, обладающих б'ольшими способностями к развитию практики посредством концентрации без атрибута и не проявляющих знаки успешного продвижения при выполнении концентрации с атрибутом, но это относится не ко всем, так что лучше все же следовать традиционному порядку и указаниям.

Атрибут представляет собой объект, служащий ментальной "опорой" для концентрации внимания при выполнении практики сосредоточения. В системе Акхрид таким атрибутом, служащим для фиксации внимания, является тибетская буква А. Этот прием используется

для устранения всех мыслей, которые отвлекают ум. Хотя буква А, являющаяся последней буквой тибетского алфавита и основой всех других букв, имеет очень обширное символическое значение (она символизирует чистое состояние ума), в данной практике ее функция состоит в фиксации внимания. Вообще можно использовать любой объект, например, какой-либо образ или свастику.

Использование физической опоры для практики сосредоточения является необходимым фактором: концентрироваться таким образом легче, чем создавать некую точку фиксации посредством визуализации, которая не всегда срабатывает и несколько трудоемка.

Подготовьте квадратный лист бумаги цвета индиго (глубокий насыщенный синий цвет - прим. ред.) с тибетской буквой А, которая изображается следующим образом: [см. a.gif]. Затем букву следует обвести пятью цветными кругами. Центральный круг должен быть цвета индиго, за ним по порядку: зеленый, красный, желтый и белый. (Если кого-то не устраивает использование тибетской буквы, ее можно заменить английской буквой "А".) Поместите затем лист бумаги так, чтобы он находился перед вами на расстоянии полутора футов (~45 см), на уровне носа.

Начинать следует с недлительных периодов медитации, перемежающихся короткими перерывами. Во время перерывов мы должны не отдаваться во власть отвлекающих факторов, а выполнять такие практики, как визуализация божества или развитие в себе сострадания. Со временем, по мере обретения опыта пребывания в состоянии концентрации, мы можем увеличить длительность периодов практики.

В указаниях по системе А-кхрид сказано, что лучшее время для выполнения медитации - это утро, поскольку ум во время пробуждения яснее (ночью он свободен от концептуальных мыслей, а для возобновления обычного ментального процесса требуется какое-то время). Затем в наставлениях идет речь о правилах относительно позы тела, дыхания, взгляда, ума и внимания. Что касается тела, то необходимо скрестить ноги, положив правую поверх левой, большим пальцем руки необходимо коснуться основания безымянного пальца (еще называемого "пальцем духов", поскольку именно через этот палец духи входят в тело медиума). Плечи следует развернуть, не горбиться. Спина прямая, живот втянут, подбородок слегка подобран. Дыхание должно быть максимально естественным. Учащенное дыхание вызывает отвлечение внимания. Что касается взгляда, то не следует смотреть вверх или вниз, нужно направить пристальный взгляд на букву А. Глаза не следует открывать широко, иначе ум может воспринять букву А как некий внешний объект, не нужно и закрывать их, иначе можно начать дремать и вообще заснуть.

Не следует моргать или препятствовать истечению "трех вод": слюны изо рта, слезы из носа и слезы из глаз. Нужно позволить им течь свободно, поскольку мы должны поддерживать концентрацию, а не позволять этим рефлекторным действиям отвлекать нас. Что касается внимания, в системе А-кхрид отмечается, что мы должны концентрироваться так, как если бы мы вдевали нитку в игольное ушко. И относительно ума говорится, что мы не должны думать ни о прошлом, ни о будущем, а также не должны пытаться изменить нынешнее положение дел. Нам следует просто удерживать осознание буквы А, но не думая о ней, а максимально концентрируясь на ней. Мы не должны терять этого осознания ни на секунду. Очень важно различать поддержание простого осознания буквы А (т.е. когда внимание непрерывно направлено на букву А и ни на что не отвлекается) и активное размышление о букве А, что по сути является просто созданием еще одной мысли. Вообще, существуют две стадии смотрения на букву А: начальная стадия, когда мы концентрируемся, используя букву А для контроля над мыслями и умом,

и вторая стадия - это когда мы погружены в состояние созерцания и лишь осознаем наличие буквы А, не концентрируя больше на ней свое внимание.

Строго следуя этим правилам, мы гармонизируем и приводим в действие внутренние элементы; наша практика начинает работать, а ум контролируется. Ум следует за глазами: когда человек смотрит, ум проходит через глаза.

Если мы пристально смотрим на букву А, но ум блуждает где-то в другом месте, это не является концентрацией на букве А.

Разрешение проблем

Вначале нам может быть трудно концентрироваться должным образом: усилие может приводить к возникновению проблем. Глаза слезятся, тело жаждет движений, и мы можем решить, что практиковать таким образом - нам не по вкусу. Выполнение этой практики, так же как и наш образ жизни в целом, зависит, как мы видели выше, от нашего типа, от того, к какому элементу мы относимся, и в начале для обретения контроля над всем этим нам следует приложить усилия. Например, есть люди, которые более возбудимы, чем другие, и им всегда нужно с кем-то общаться: практикующему этого типа лучше начать с практики концентрации на букве А, с тем чтобы слегка изменить в себе эту черту.

Если во время выполнения практики мы размышляем о том, что мы делаем или что нам следовало бы делать, то это отвлечение мыслей, а не концентрация. Если мы обращаем внимание на то, насколько удобна наша поза, это также не концентрация. Если мы действительно пребываем в состоянии сосредоточения, мы не замечаем насколько наша поза удобна или неудобна, так же как не обращаем внимания и на истечение "трех вод".

Если мы не достигаем понимания посредством концентрации на букве А, мы должны попробовать выполнять практику концентрации вместе с более опытными практикующими, или попробовать практику со звуком, используя какой-либо нейтральный звук, например, ХУМ. Например, мы можем сидеть вместе с другими практикующими и произносить звук от 100 до 1000 раз, пытаясь максимально сконцентрироваться на этом звуке. (Практика с использованием звука также очень полезна для слепых практикующих, которые физически неспособны концентрироваться на визуальном образе, а также для пожилых людей, которые не очень активны физически и ментально.) Если даже тогда мы не достигаем успеха, мы должны начать снова, предприняв паломничество в святые места или получив инициацию и повторив предварительные практики, а затем уже можно возобновить практику концентрации. Невероятно, чтобы мы в конце концов не достигли таким образом понимания.

Знаки духовного прогресса

Согласно системе А-кхрид, существуют определенные знаки духовного продвижения, которые делятся на различные группы внутренних и внешних признаков и которые указывают, что мы достигли какого-то уровня контроля над умом. Получение этих знаков является важным фактором, но важно также не стремиться к их обретению. Вообще, если мы знаем о знаках заранее, то возникает опасность того, что мы можем начать намеренно создавать их.

Можно получить один знак, несколько знаков или все знаки сразу.

Если знаков нет, нам следует усилить свою практику, используя звук, и настойчиво выполнять ее до тех пор, пока мы не начнем получать их. Существует восемь внутренних знаков, каждый из которых имеет свой определенный символ.

Так, первый знак можно представить в виде черепахи, которая, будучи посаженной в сосуд с водой, втягивает свои конечности обратно в панцирь. Практикующий чувствует, что его ум почти не может двигаться. Это знак того, что ум обращается вовнутрь.

Символ второго знака - маленькая птичка, дрожащая на холодном ветру.

Наш ум становится утонченным и ясным и вследствие этого начинает дрожать.

Третий знак можно изобразить в виде брошенной на стол и беспорядочно движущейся кучи крабов или же в виде грозди винограда, также брошенной на стол, в которой каждая ягодка заняла свое собственное положение. Это знак того, что не предпринимается никаких усилий для сдерживания ума, ум не обуздывается и не вовлекается в вынесение суждений; он без каких-либо усилий принял естественное состояние. Это значит, что после занятий медитацией мы пребываем в естественном и расслабленном состоянии, в котором нет какого-либо навязанного порядка мыслей; это состояние свободной релаксации, противоположное первому знаку обращения ума вовнутрь.

Символ четвертого знака берет свое начало в древности, когда еще не было спичек, и для того, чтобы высечь огонь, тибетцы использовали кремь и трут. Иногда искра высекалась, иногда - нет. Так и в медитативном состоянии: иногда мы ощущаем, что мы спокойны, а иногда - нет. Также иногда у нас есть понимание, а иногда - нет. Обретя опыт обоих переживаний, мы можем осознать, что такое истинное понимание, и определить, когда мы действительно находимся в состоянии покоя.

Пятый знак можно представить как текущую через очень узкую трубу или кран воду. Это означает, что состояние ума стало стабильным, очень тонким и ровным и что поток постоянен.

Символ шестого знака - пчела, не желающая далеко улетать от наполненного нектаром цветка. Это значит, что во время практики концентрации мы чувствуем себя очень хорошо, у нас развилась привязанность к этому удовольствию, и мы не желаем его прекращать. Но это привязанность не в негативном смысле, это желание продолжать практику и дальше, желание не останавливаться. Это также значит, что практика работает, поскольку практикуя, мы чувствуем себя уютно и можем продолжать практику длительное время.

Седьмой знак можно представить в виде рыбы, которая плавает или прыгает в любом направлении, как ей заблагорассудится, не думая о возможных препятствиях и опасностях. Это подобно внезапному ощущению свободы; ощущению, что в каком бы направлении ум ни двигался, какие бы мысли ни возникали в нем, нет ни возбуждения, ни отвлечения.

Символ восьмого знака - осенний ветер, дующий через листву деревьев и ни на чем не задерживающийся. Это значит, что какие бы мысли ни возникали, ум продолжает свое течение без формирования каких-либо привязанностей.

Существуют также внешние знаки, указывающие на то, что практикующий добивается успеха. Первый из них, как и шестой из вышеперечисленных, состоит в нежелании ума двигаться, но здесь подразумевается скорее физическое, чем ментальное движение. В первом случае нежелание двигаться относилось к уму, в этом - к телу. Я изучал эту практику сосредоточения вместе с двумя другими людьми - монахом и его шестидесятипятилетней матерью. Когда мы закончили практическое занятие, наш учитель

в течение получаса исполнял духовные песнопения, и после этого пожилая женщина не смогла двигаться: это был первый полученный ею знак.

К другим знакам относятся беспричинный смех или плач, желание прыгать, изменение цвета лица, дрожание тела, нежелание продолжать сидеть в данной позе. В действительности получаемые нами знаки могут быть самыми разными. Может показаться, что мы немного теряем рассудок, но в этом нет ничего страшного. Просто мы проходим процесс внутренних изменений, и наша внутренняя энергия гармонизируется. Это все знаки того, что нам удалось овладеть умом.

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" дается еще одна серия знаков духовного прогресса с тремя наглядными примерами. Текст утверждает, что требуется по меньшей мере от десяти до четырнадцати дней практики для получения этих знаков достижения спокойного состояния ума. В первом примере, относящемся к практикующему высшего уровня, чей ум свободен от привязанностей, используется символ черепахи, помещенной в сосуд с водой: поскольку заняться ей нечем, она пребывает в состоянии, свободном от мыслей. Это знак вхождения в себя. Второй пример относится к переживанию практикующего среднего уровня, и в нем используется символ воды, пропускаемой через трубу: это знак того, что течение ума прямое, не отклоняемое мыслями. И наконец, третий пример описывает практикующего низшего уровня и основан на образе пчелы, бесконечно долго восседающей на цветке, чтобы насытиться нектаром: это знак того, что ум расслаблен, наполнен радостью и свободен от движения мыслей, но попрежнему склонен к тому, чтобы цепляться: он не желает выходить из состояния покоя.

Все эти знаки оказывают определенный эффект, поскольку дают нам возможность выполнять практику без каких-либо усилий, и это важно, ибо они стимулируют нас к проведению более длительных занятий, свободных от напряжения.

Введение в естественное состояние

Когда появляются внутренние и внешние знаки, мастер вводит нас в естественное состояние посредством объяснения природы тех переживаний, которые у нас уже были и того знания, которое мы обрели самостоятельно. Таким образом практика обретает характер большего покоя и расслабленности, она становится в меньшей степени практикой сосредоточения и концентрации и больше становится похожей на практику созерцания.

Именно на этой стадии, когда мы опустились ниже поверхностного уровня движущегося ума, мастер спрашивает нас о нашем переживании естественного состояния ума. Задаваемые вопросы относятся к природе ума (имеет ли он форму или цвет, или точное месторасположение), затем - к природе и происхождению мыслей (откуда они возникают, где они пребывают и где растворяются, кто их наблюдает). Учитель может спросить: "Кто ты?" или "Что представляет собой твой ум? Имеет ли он цвет и форму?" или: "Откуда берутся твои мысли?", но при этом сам он не будет давать никаких намеков на ответы. Только когда мы обречем понимание посредством практики проникновения в ум и посредством наших собственных медитативных переживаний, мастер раскроет нам природу ума, прямо указав нам на наше собственное знание, полученное на основе личного опыта, а также даст объяснения относительно кунжи и ригпа и их неразрывного единства в изначальном состоянии. Поскольку все то, что мастер нам объясняет и рассказывает, является знанием, которое мы приобрели сами посредством собственного прямого переживания, наше понимание будет ясным и истинным. Мастер не дает нам

свою собственную концепцию, нечто, что мы не пережили на собственном опыте, это привело бы нас к интеллектуальному пониманию. Он вводит нас в то, что мы уже сами обнаружили внутри себя.

Необходимо самим достичь этого непосредственного переживания, и самым надежным путем к этому является практика шиней. В противном случае очень легко запутаться в интеллектуальных фантазиях относительно изначального состояния, "пустоты", "ясности", "света", "блаженства" и т.д. Когда мы постигаем изначальное состояние посредством шиней, мы обретаем его совершенное понимание и можем войти в состояние созерцания и пребывать в нем. Эта одна из двух основных практик Дзогчен, именуемая трекчод (см. главу 15).

Как только мы достигнем контроля над ментальным потоком посредством концентрации с атрибутом, мастер ознакомит нас с практикой концентрации без атрибута и даст соответствующие наставления. Проникая в ум, мы достигаем понимания работы мыслеобразующего уровня ума и таким образом приходим к познанию лежащего в его основе естественного состояния ума. Здесь выделяются две стадии.

Первая стадия включает в себя тренировку с соблюдением четырех основных принципов относительно позы тела, взгляда, обретения контроля над умом и "приверженности". Обычно под приверженностью ("самаяя" на санскрите и "дам тсиг" на тибетском языке) подразумеваются обеты, принимаемые во время получения тантрической инициации и наставлений; здесь же имеются в виду просто правила относительно позы тела и т.д., которым необходимо следовать во время выполнения данной конкретной практики. Вторая стадия состоит в углублении практики.

Здесь указания относительно позы тела и взгляда слегка отличаются от тех, которые были даны для практики концентрации с атрибутом, и как только мы обрели контроль над умом и понимание "состояния", мы можем в большей степени расслабиться. Больше нет необходимости предпринимать усилия по контролированию мыслей, поскольку больше нет никакого препятствия. Вначале практические занятия не должны быть слишком длительными и жесткими; как и в случае практики концентрации с атрибутом, хорошо начать с коротких периодов и затем постепенно удлинять их, уменьшая при этом перерывы между ними. Перед началом занятий лучше воздержаться от слишком напряженной физической активности, поскольку это негативно скажется на стабильности ума и вызовет большее количество мыслей. Не следует танцевать, прыгать, делать резкие движения, а также без надобности разговаривать и заниматься пустой болтовней. Что касается ума, то перед выполнением практики лучше ничего не планировать и ни о чем не размышлять, необходимо расслабиться с самого начала.

Если мы испытываем трудность в начале практики созерцания, но затем достигаем успеха, это хорошо. Получив учение, мы должны настойчиво и упорно практиковать его, пока не достигнем результатов; затем, получив новое учение, необходимо также практиковать его должным образом. Например, если мы получили указания по практике концентрации, но не выполняем ее должным образом из-за того, что нам хочется получить высшие учения по практике созерцания, то когда мы будем выполнять последнюю, мы не сможем развить ее в необходимой степени - ведь мы не завершили предварительную работу.

Посредством правильного и упорного сосредоточения мы можем продвинуться с первой стадии "принудительной" концентрации, которая требует усилий, через стадию

естественной концентрации, на которой практика отличается большей расслабленностью и не требует таких усилий, на конечную стадию устойчивой концентрации.

Когда благодаря объяснениям мастера наше постижение естественного состояния проясняется, мысли, которые продолжают возникать, больше не являются для нас препятствием, происходит их "самоосвобождение". Вообще по своей природе мысли не являются препятствием или проблемой; они представляют собой проявление естественного состояния. Мысли возникают из естественного состояния, пребывают в естественном состоянии и возвращаются в естественное состояние. Если мы не позволяем мыслям отвлекать нас тем, что следуем за ними или пытаемся их подавить, то мы не создаем привязанности или отвращения к ним, и тогда происходит их "самоосвобождение" в естественном состоянии, и мы видим мысли как некие украшения естественного состояния.

Понимание может быть двух типов: с мыслями, то есть концептуальное, интеллектуальное понимание, и без мыслей, то есть прямое, непосредственное понимание. Освобождение мыслей не может произойти посредством других мыслей: "хорошие" мысли не могут освободить "плохие" мысли, точно так же как кровью невозможно смыть кровь с руки. "Хорошие" и "плохие" мысли подобны препятствиям на пути достижения непосредственного понимания естественного состояния, которое находится вне мысли, а мысль не в состоянии постичь то, что вне ее. Понимание естественного состояния может быть только прямым пониманием, непосредственным мыслью; это пустотная природа ума, постигающая сама себя.

Даже если мы обрели это понимание через осознание присутствия, в случае возникновения мысли: "О, это и есть пустота, теперь я понимаю", прямого понимания больше нет, поскольку эта мысль отвлекла нас, и это низводит прямое понимание на уровень концептуального понимания. Состояние присутствия, постигающее пустоту, является истинным самоосознанием. Оно называется истинным самоосознанием потому, что именно пустотное состояние достигает понимания самого себя благодаря собственной ясности. Пустота не отделима от ясности; пустота - это ясность, а ясность - это пустота.

Практика концентрации - это еще не созерцание, но посредством развития концентрации мы можем познать естественное состояние и обрести способность пребывать в состоянии присутствия; это введение в практику созерцания.

НЬЯМШАГ

Созерцание

Когда все постигается как Будда,
Медитация и идея неразрывны.
Сама эта медитация есть высшая идея.
Будду нельзя ни найти в медитации, ни потерять при отсутствии
медитации: Постоянно пребывай в состоянии, свободном от отвлечений.

Значение созерцания в Дзогчен

Созерцание, или Ньямшаг, имеет в Дзогчен точное и весьма специфическое значение. Оно указывает на состояние неразрывного единства ясности и пустоты. Говоря символическим языком Дзогчен, это "единство матери и сына". Созерцание является главной практикой Дзогчен.

Практики медитации на пустоте, выполняемые в традиции Сутр, и практики тантрического пути, такие как повторение мантр и визуализация божеств с целью достижения единства пустоты и блаженства - все эти методы вторичны в Дзогчен и используются лишь при необходимости. Мы, практикующие Дзогчен, должны развивать созерцание неразрывного единства пустоты и ясности в естественном состоянии ума. Поскольку они уже неразрывны, мы в Дзогчен не пытаемся объединить их, как делают практикующие Тантру, мы просто должны осознать их неразрывное единство. Вторичные практики представляют собой лишь мастерские средства для достижения этого.

Концентрация и созерцание

Очень важно понять разницу между концентрацией и созерцанием.

После обуздания ума с помощью сосредоточения на объекте и достижения расслабленной концентрации посредством сосредоточения без объекта мы готовы к вхождению в состояние созерцания и к получению наставлений по пребыванию в естественном состоянии. В практике концентрации еще сохраняется дуализм между субъектом, который выполняет концентрацию (сосредоточивается на объекте), и объектом концентрации (на котором сосредоточиваются), а также сохраняется дуализм между внутренним (сознание внутри тела-ума медитирующего) и внешним (объект медитации). Но в состоянии созерцания нет ни субъекта, ни объекта; оно подобно "наливанию воды в воду". В системе Сутр на третьем пути видения неразрывность ньямшаг и послемедитативного состояния также сравнивается с "наливанием воды в воду". Здесь нет больше относительного существования, и восприятие является йогическим, прямым. Но согласно Дзогчен, практикующий может непосредственно достичь этого уровня переживания без необходимости ожидать достижения пути видения. Простое пребывание в состоянии созерцания, в котором нет ни внутреннего, ни внешнего, а есть осознание того, что вся "внешняя" реальность является проекцией "внутреннего" состояния, достаточно.

Ум и созерцание

В Дзогчен важно понять какой именно тип ума пребывает в состоянии созерцания. Традиция Сутр (Читтаматра) классифицирует типы умов как "прямые" и "непрямые" воспринимающие. Прямое восприятие, которое определяется как бесконцептуальное, может быть четырех типов: посредством органов чувств, ментальное, самопознающее и йогическое. Согласно Дзогчен, тот ум, который вовлечен в созерцание, является непосредственно воспринимающим, но он не вписывается ни в одну из четырех классификаций системы Сутр. Хотя то состояние, которое воспринимает естественное состояние, в Дзогчен именуется "самопознающим", оно не соотносится с самопознающим прямым воспринимающим умом системы Читтаматра. В Дзогчен "самость" связана с пустотой, перводанной основой всего сущего, и называется также "кунжи". То, что здесь переводится как "познание" (риг), имеет более точное значение осознания этой основы вместе с пустотой и ее недуальным проявлением в виде энергии. "Самопознание", таким образом, означает в Дзогчен состояние осознания единой тотальности основы всех вещей в своей собственной сущности (в противовес осознанию каждого аспекта сознания, часть за частью). В Читтаматре, напротив, "самопознание" не связано с пустотой, а отражает возможность для каждого вида сознания; то есть каждое сознание имеет свое собственное "самопознание", а именно такой аспект своей собственной структуры, который осознает сам себя. Например, если мы возьмем яблоко, то его определенное, характерное для данного момента, воспринимающее сознание имеет свое собственное самопознание, а именно тот аспект осознания яблока, который также осознает сам себя. В Дзогчен же это понимание полностью находится вне пределов концептуального ума, который неспособен

к прямому пониманию. Способ познания является прямым, а пребывание в состоянии созерцания свободно от познающего и познаваемого, субъекта и объекта. Этот ум, который находится вне пределов любого концептуального ума и который достигает понимания естественного изначального состояния, является более тонким внутренним умом, известным также как "ясный свет", где понятие "ясный" (в терминологии практики сновидения) относится к пустоте, а понятие "свет" относится к ясности изначального ума.

Ум и природа ума

Важно также делать различие между природой ума или "умом как таковым" (семс ньид, что в бонском Дзогчен является синонимом кунжи, "основой всего"), и умом (семс). В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" есть классификация четырех качеств, которые отделяют природой ума и умом.

Четыре качества природы ума:

1. отсутствие мыслей;
2. является основой движущегося ума;
3. нейтральность, одинаковое отношение к добродетели и ее отсутствию;
4. неограниченный потенциал проявления.

Четыре качества ума:

1. видение и память;
2. во время работы ума может появиться любая мысль;
3. при отсутствии размышления и при наблюдении движущегося ума происходит его освобождение в кунжи;
4. если позволить своему уму пребывать в неизменном естественном состоянии, мать и сын объединяются в неразрывное единство (см. последующие главы 10 и 11).

В Читгаматре системы Сутр ум рассматривается как имеющий три качества: "семс", "йид" и "бло". Бло - это "сильная субъективная тенденция", семс - "ментальное отношение", а йид - "рациональный ум". Однако согласно тексту "Жанг Жунг Ньян Гьюд", семс (дискурсивный ум), бло (интеллект) и йид (концептуальный ум) в основе своей являются одним и тем же.

Методы созерцания

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" перечисляются девять методов приобретения опыта созерцания:

1. Устранение отвлекающих действий тела, речи и ума посредством контроля трекчод;
2. Вхождение в естественное состояние ума благодаря трем освобождениям: проведению тела в состояние физического бездействия, речи - в состояние безмолвия и ума - в состояние отсутствия мыслей.

3. Сохранение состояния осознания (ригпа) посредством тройного метода пребывания в уме как таковом, каким он является, не изменяя движущегося ума, пребывания в сущности естественного состояния и неограниченного пребывания в естественном состоянии.

4. Прерывание цепи кармических последовательностей в отношении трех действий, что означает не следовать за действиями тела, не следовать за словами и не следовать за желаниями ума.

5. Продление пребывания в естественном состоянии с помощью трех сил: укрепления силы состояния присутствия, свободного от отвлечений и являющегося самим осознанием; укрепления силы необусловленного "я" и укрепления естественной силы ничем не прерываемого блаженства.

6. Сохранение приобретенного знания посредством тройного сокрытия: прятать тело от возбуждающих факторов (подобно тому, как звери прячутся от охотников); прятать слова в великом безмолвии (подобно сокрытию масляной лампы в сосуде) и прятать движущийся ум от шести объектов чувств в природе ума (подобно тому, как черепаха прячется в океане).

7. Тренировка энергии осознания посредством трех проявлений: возникновения различных действий тела, проявляющихся в бездейственном состоянии тела; возникновения различных проявлений речи в безмолвии; возникновения различных движений движущегося ума в состоянии, свободном от мыслей. С помощью этих трех проявлений практикующий видит все, что возникает, как единое, ибо источником этого всего является отсутствие этих трех действий.

8. Обнаружение недуального состояния посредством трех освобождений: все действия тела освобождаются в бездейственном состоянии тела; речь - в безмолвии; мысли - в свободном от мыслей состоянии ума. С помощью этих освобождений мы достигаем понимания основополагающего фундаментального равенства ума и природы ума.

9. Обретение конечного результата через отсутствие трех затмений: действия не затмевают бездейственное состояние тела; речь не затмевает безмолвие; и мысли не затмевают состояние, свободное от мыслей. При достижении окончательного устранения затмений проявляется высший конечный результат.

Мысли и созерцание

Отношение практикующего к возникновению мыслей является ключевым аспектом созерцания. Посредством наблюдения за возникновением, сохранением и растворением мыслей в пустоте мы постигаем истинную пустотную природу мысли: мысли представляют собой движение ума и имеют ту же природу, что и естественный ум, точно так же как морские волны имеют ту же природу воды, что и само море. Когда во время состояния созерцания происходит возникновение мыслей, мы осознаем, что они возникают из пустоты и что их сущность имеет природу пустоты. Мы не попадаем под их влияние, мы позволяем им идти своим чередом, пребывая при этом в уравновешенном состоянии созерцания. Таким образом естественное состояние ума становится более ясным: непосредственно на собственном опыте мы постигаем единство и тождественность ясности (ригпа) и пустоты (кунжи), и затем мы можем достичь осознания неразрывного единства ясности и пустоты в естественном состоянии. Для нас важно достичь такого состояния, в котором мысли больше не беспокоят и не отвлекают нас. Это не просто

какое-то состояние пустоты, в котором отсутствуют мысли. Вообще, культивирование состояния покоя, свободного от мыслей, если его расширить за рамки естественного промежутка, существующего между двумя мыслями - становится состоянием неведения, а не присутствия (если в состоянии отсутствия мыслей, достигнутого с большими усилиями, пустота не сопровождается ясностью, а расслабленность - ощущением присутствия). В истинном состоянии созерцания мы расслаблены, мы и не создаем, и не подавляем мысли, мы пребываем в состоянии присутствия, не отвлекаясь ни на мысли, ни на отсутствие мыслей. Созерцание Дзогчен - это ощущение присутствия в состоянии вне мыслей, поскольку концептуальный ум, который создает мысли и который привык к удержанию внимания ума на своем непрерывном мыслепроизводстве, находится в покое. Концептуальный, мыслепроизводящий ум выталкивает практикующего из расслабленного состояния созерцания в состояние напряжения. Это делает трудным пребывание в расслабленном состоянии созерцания в течение неограниченного периода времени.

Три типа переживаний в состоянии созерцания

В этом состоянии присутствия существуют три типа переживаний (ньямс): переживание блаженства (бде ба'й ньямс), ощущение внутреннего удовольствия; переживание пустоты (стонг п'ай ньямс), ощущение полной растворенности в пространстве, в котором ничего не существует; и переживание ясности (гсал ба'й ньямс), ощущение предельной ясности, в которой в состоянии присутствия происходит прямое постижение без посредничества мыслей. Однако нельзя путать эти три переживания - ньямс с ригпа, или с изначальным состоянием. Это переживания, которые постигаются ригпа, в самоосознании этого состояния.

Состояние присутствия в Дзогчен

Присутствие имеет в Дзогчен особое значение.

"Присутствие" – это слово, которое можно употребить по отношению

к чему угодно: что угодно может "присутствовать". В повседневной жизни

под присутствием может

подразумеваться внимание, направленное на те или иные виды деятельности; если мы натянем лук, чтобы выпустить из него стрелу, в энергии, высвобождаемой луком, есть присутствие, так же как и в нас самих, посылающих стрелу в цель. В рамках духовной практики существуют различные типы присутствия: присутствие в энергии, присутствие в силе, присутствие в радости и присутствие в ясности; но когда мы говорим о присутствии в контексте Дзогчен, здесь конкретно указывается на присутствие в неразрывном единстве ясности и пустоты естественного состояния ума.

Такое же огромное различие существует между обычным значением слова "отвлечение", которое в повседневной речи означает просто отвлечение внимания, и тем, что подразумевается под "отвлечением" в Дзогчен - не-присутствие в естественном состоянии.

Иногда, если мы, например, порежем ножом палец на кухне, мы можем услышать: "Ты же практикуешь Дзогчен, как ты можешь отвлекаться во время приготовления пищи?" Это ошибочное мнение. Как практикующие Дзогчен, мы можем отвлечься во время приготовления пищи, но отвлечься от естественного состояния - невозможно.

Подумайте, например, о выигрыше большого количества денег в лотерею. Мы были бы очень счастливы и если бы, придя домой, обнаружили там разбитое окно, мы, может быть, переживали бы по этому поводу, но в то же время мы продолжали бы испытывать счастье, так как мы помнили бы о выигрыше в лотерею и все еще "присутствовали" бы в этой радости. У нашего соседа, который ничего не выиграл, тоже могло разбиться стекло, и у нас с ним была бы одна и та же проблема, но переживали бы мы по-разному. Когда мы находимся в состоянии присутствия, мы страдаем так же, как все люди, но страдание наше отлично, как отличен и результат, поскольку несмотря на проблемы и переживания, мы не отвлекаемся от присутствия в естественном состоянии: мы способны присутствовать в любых условиях, то есть мы связываем любую ситуацию с практикой.

Согласно Дзогчен, пять чувственных сознаний и ментальное сознание очень важны. Давайте еще раз рассмотрим состояние присутствия по отношению к этим шести сознаниям, взяв в качестве примера просмотр фильма в кинотеатре. Чувства обладают способностью к бесконцептуальному познанию. Когда мы находимся в кинотеатре, не имеет значения хороший фильм мы смотрим или плохой; наши глаза видят изображение, наши уши слышат звук, чувства воспринимают движения формы и звука, и ментальная оценка не препятствует восприятию; наше тело сидит в удобном кресле; если на улице лето, в зале прохлада от кондиционеров, если зима - включено отопление; наш нос вдыхает приятный запах, а язык ощущает вкус шоколада. Все наши чувства работают одновременно и никогда не отвлекают друг друга, так же как чувственное восприятие не вызывает появления мыслей. Если мы едим шоколад, это не отвлекает наши глаза от просмотра фильма или наши уши от восприятия звукового сопровождения. Эта способность чувственных сознаний обусловлена тем, что они воспринимают непосредственно, без вмешательства концепций; они свободны от мыслей, поэтому они могут функционировать все вместе, не мешая друг другу. Наше ментальное сознание пребывает в состоянии комфорта, ибо оно не оценивает и не выносит суждений. В этот момент ментальные функции воспринимают на экране формы, являющиеся объектами чувственных сознаний, и их не отвлекает интеллект, создающий мысли. Только когда фильм заканчивается, мы начинаем воспринимать по-другому, поскольку наше ментальное сознание начинает продуцировать мысли: мы начинаем думать и оценивать фильм. В кинотеатре мы используем все чувственные сознания, но мы не находимся в состоянии присутствия. Когда же мы выполняем практику, все чувственные сознания функционируют одновременно, но при этом мы пребываем в состоянии присутствия. Этот пример полезен: когда мы выполняем практику, наши чувственные сознания работают, не отвлекаясь, и мы в то же время присутствуем в чистом состоянии ума; мы осознаем пустоту не так, как субъект воспринимает объект, а в виде состояния присутствия в переживании самоосознания, свободного от отвлечения концептуальными мыслями.

Когда мы сливаемся с самоосознанием и пребываем в этом состоянии в течение получаса или больше - в зависимости от нашей способности как практикующих - мы можем сказать, что мы достигли финиша, и это аналогично концу фильма.

Но в кинотеатре наше переживание основано на форме объекта чувств, а не на пустоте этого объекта: то, что мы переживаем, не является природным качеством формы, которая пустотна. Вне пределов ума, воспринимающего форму, объект является пустотным, и именно это единство формы и пустоты мы постигаем, используя ум, свободный от каких бы то ни было концепций, в созерцании.

Как для практикующих Дзогчен, очень важной для нас является работа с состоянием присутствия, мы должны развивать его должным образом, а затем объединить его с

действиями нашего тела, голоса и ума - с тем чтобы обрести полное присутствие. Но что такое "полное присутствие"? Это непрерывное состояние присутствия. Посредством практики и размышления над примерами мы можем постичь полное присутствие на основе непосредственного переживания.

Ясность в созерцании

В бонских учениях также проводится различие между обычным созерцанием и созерцанием с ясностью. Созерцание с ясностью достигается посредством выполнения очищающей практики растворения тигле (тиг ле) - визуализируемой формы ригпа, то есть ясности ума - в пространстве, являющемся пустотой ума; иными словами, посредством объединения пустоты и ясности. Если в этот момент мы способны сохранять состояние присутствия в ясности, мы можем развивать ее и дальше.

В созерцании происходит прямое, бесконцептуальное понимание через ясность. Такое непосредственное понимание, не опирающееся на движение мысли, может дать познание многих вещей, которые обычно выходят за рамки понимания обычного ума. Оно свободно от концепций, поскольку возникает непосредственно из пустотной природы ума, из изначального состояния, которое вне пределов мыслей.

Посредством созерцания мы можем иметь временное переживание индивидуального естественного изначального состояния, которое всегда ясно, лучезарно и совершенно, подобно солнцу, которое всегда сияет в небе, но иногда закрывается на время облаками. Именно у нас, практикующих, бывают мгновения ясности, когда мы присутствуем в естественном состоянии, и мгновения отвлечения, когда мы отсутствуем.

Когда в состоянии созерцания мы видим своими собственными глазами, то, что мы видим на самом деле, является нашей собственной мудростью. Согласно бонскому Дзогчен, глаза - это порталы мудрости. Говоря языком "Жанг Жунг Ньян Гьюд", есть великая гора с пятью отшельниками и двумя пещерами. Великая гора - это тело, пять отшельников - это пять мудростей, и две пещеры - это два глаза.

ИНТЕГРИРОВАНИЕ

С точки зрения Самантабхадры

Переживание, именуемое "присутствием" или "отсутствием", ошибочно.

То, что ни то, ни другое не исключается, является высочайшим достижением. Ясность без усилий, без утверждений или постижений.

Важность интегрирования

В Дзогчен огромное значение придается интегрированию состояния присутствия, развиваемого посредством шиней и затем закрепляемого посредством созерцания, со всеми действиями тела, голоса и ума в повседневной жизни.

Практика смотрения на небо (нам никха' ар гтад), входящая в систему Дзогчен, дает нам возможность интегрировать пустотное состояние нашего ума с пустотным пространством неба, преодолев таким образом привязанность к эго и к тонкому дуализму внутреннего и внешнего, сущего и несущего.

Но прежде, чем мы сможем интегрировать наше созерцание с пространством, являющимся истинным, абсолютным состоянием естественного ума, мы должны достичь интегрирования с нашими мыслями и страстями, представляющими собой состояние нашего относительного ума. Согласно тексту "Жанг Жунг Ньян Гьюд", как только мы добились стабилизации своего состояния созерцания, важно не только пребывать в покое, но также "практиковать с движениями энергии вторичных причин". Это энергии нынешней жизни, те, которые возникают во время процесса смерти, и те, которые возникают после смерти в промежуточном состоянии (бардо).

Вторичные причины, с которыми нам приходится работать в этой нынешней жизни, делятся на четыре основные категории: связанные с нашим существованием тела, голоса и ума; связанные с шестью чувственными сознаниями (пять чувств и ум); связанные с мыслями и, наконец, причины, связанные с нашими собственными различными проблемами и ограничениями.

Мы можем подготовиться к тем переживаниям, которые у нас будут во время и после смерти, с помощью выполнения практики в этой жизни, и как раз таким способом превращения всей нашей жизни в практику является интегрирование созерцания со всей нашей повседневной деятельностью. Для того чтобы достичь этого, важно иметь очень ясное представление о том, что такое состояние созерцания и как в нем пребывать. При выполнении практики важно пытаться оставаться в этом состоянии присутствия и преодолевать тонкое дуалистическое разделение созерцания и повседневной жизни, тхун и жетхоб, формальных практических занятий и деятельности "после выполнения практики", а также интегрировать состояние присутствия и созерцание с повседневной жизнью.

Такое интегрирование является в Дзогчен очень важным моментом. Если мы сравним время, проводимое в формальной практике, со временем, которое мы проводим не выполняя практику, мы легко поймем, что если мы будем ограничивать свою практику формальными занятиями медитацией, не включая свою практику во все виды повседневной деятельности, то для достижения самореализации нам потребуется очень много таких формальных занятий.

Интегрирование созерцания с повседневной деятельностью превращает всю нашу жизнь в практику и может привести к достижению самореализации за период одной жизни. Интегрирование подразумевает координацию состояния присутствия с движением энергии и состоит в приложении чистой мудрости осознания к нашим мыслям, нашему телу, голосу, уму и действиям каждое мгновение нашей жизни посредством присутствия в изначальном состоянии и наполнения всех действий тела, голоса и ума в повседневной жизни осознанием.

Интегрирование состояния присутствия с действиями

Способ достижения этого очень подробно описан в бонской системе А-кхрид: вначале ученику предписывается достичь интегрирования с добродетельными поступками, затем - с нейтральными и, наконец, - с порочными поступками. Таким образом все действия практикующего превращаются в выражение созерцательного осознания; они становятся вспомогательными средствами для духовного развития и таким образом - добродетельными в истинном смысле этого слова.

Если говорить в целом, все действия, или движения энергии нашего тела, нашей речи и нашего ума, рассматриваются как добродетельные, нейтральные и порочные. Добродетельные действия - это те, которые не отвлекают нас от состояния присутствия и способствуют накоплению заслуг; порочные действия

- это те, которые возникают под влиянием пяти страстей и способствуют накоплению препятствий к духовному развитию; нейтральные же действия не имеют кармических последствий и таким образом не приводят ни к накоплению заслуг, ни к накоплению препятствий. Опять же, добродетельные действия можно разделить на абсолютно добродетельные и относительно добродетельные. Например, в случае с телом, абсолютная добродетель означает пребывание в состоянии присутствия, в то время как под относительной добродетелью подразумеваются заслуживающие похвалы действия, приносящие пользу самому практикующему и другим людям.

В самом начале мы пытаемся интегрировать состояние созерцания с действиями тела, что сделать легче всего, затем - с действиями, относящимися к речи и, наконец, - с действиями ума, что представляет наибольшую трудность.

Лучше всего начать с простых, физических движений; например, в конце занятия по практике медитации, пока мы еще находимся в состоянии присутствия, можно попробовать подвигать рукой или кистью, или же подвигать какой-нибудь другой предмет, скажем, чашку, и посмотреть, сможем ли мы во время выполнения этого движения продолжать оставаться в состоянии созерцания: мы должны попытаться сохранить в движении то же состояние присутствия, что и в спокойном расслабленном состоянии. Мы можем попробовать практиковать таким образом около недели, совершая небольшие, медленные движения - до тех пор пока не заметим, что эти незначительные движения больше не вызывают отвлечения. Затем можно посмотреть, сможем ли мы интегрировать состояние присутствия с более значительными движениями: мы можем попробовать встать, сохраняя состояние присутствия, а затем интегрировать его с хождением. Затем мы можем попытаться ввести осознание присутствия в различные виды своей деятельности - такие как выполнение простираций, в спокойные и медленные действия. Как только мы увидим, что эти действия не отвлекают нас от состояния присутствия, мы можем попробовать выполнять практику с более интенсивными добродетельными действиями, например, обходом ступ. Затем, когда мы достигнем интегрирования состояния присутствия с добродетельными поступками, мы можем попробовать интегрировать состояние присутствия с нейтральными действиями: например, мы можем начать принимать пищу медленно, с осознанием. Когда мы добьемся успеха с медленными движениями, мы можем попытаться достичь интегрирования с более быстрыми - бегом, прыжками, плаванием и танцами. Но вначале необходимо выполнить всю предшествующую работу, иначе мы можем просто отправиться на танцы в дискотеку, думая, что мы продолжаем пребывать в состоянии присутствия, а на самом деле находясь в полном отвлечении, что не только бессмысленно, но даже вредно.

Когда мы увидим, что мы можем интегрировать осознание с этими нейтральными движениями, мы должны обратиться к недобродетельным действиям, таким как выражение гнева; например, ударив животное или совершив другой негативный поступок. Мы пытаемся соединить состояние присутствия с этим видом действий. Если мы сможем интегрировать таким образом все свои поступки, то каждое из действий нашего тела станет чистым и добродетельным в силу того, что управляется оно состоянием присутствия.

То же относится и к голосу. Вначале мы должны попытаться включить состояние присутствия в добродетельные действия голоса, которые мы обычно совершаем после окончания практических занятий, такие как повторение мантр или исполнение песнопений. Когда мы увидим, что эти действия не отвлекают нас, мы можем попробовать то же с нейтральными действиями, такими как исполнение обычных песен или обычная беседа. Когда мы добьемся интегрирования с этими действиями, мы можем попробовать эту же практику с четырьмя негативными действиями: произнесение лживых утверждений, клевета с целью разрушения дружеских связей, оскорбление людей и ссора с ними, а также распространение сплетен. Некоторые из этих действий легче интегрировать, чем другие, поэтому нам следует начать с тех, которые наиболее легки и безвредны, например, распространение сплетен. Начать с ссоры или оскорбления других людей труднее, поскольку это вызовет немедленную реакцию со стороны вовлеченных в это действие. Но мы не должны на этом останавливаться. (Многих западных практикующих беспокоит такая практика интегрирования с негативными состояниями, они переживают, что мы таким образом как бы оправдываем тот вред, который наши негативные действия наносят другим людям, что мы просто изменяем наше внутреннее состояние, вместо того чтобы действительно как-то сгладить или предотвратить наносимые нами обиды. Но смысл интегрирования с негативными состояниями не в том, чтобы оправдать дурные поступки. Скорее, это лучший путь свести к минимуму весь вред и в конечном счете преодолеть негативизм. Если бы мы все овладели практикой интегрирования, не было бы вообще никаких обид или вреда, поскольку мы все находились бы в состоянии, свободном от дуальности, а когда мы пребываем в этом состоянии, мы не можем наносить вред).

Важно также практиковать интегрирование состояния присутствия с внешними звуками. Когда мы только начинаем практиковать шиней, даже такие звуки как пение птиц и плач детей могут легко отвлечь нас, но когда мы достигнем развития своей практики, они больше не смогут выводить нас из состояния присутствия. Теперь мы можем попробовать интегрировать это состояние со звуками, которые окружают нас.

И наконец, мы должны попытаться ввести состояние присутствия в действие ума. Опять же, следует начать с добродетельных действий, таких как выполнение гуру-йоги, очищения, тантрической визуализации и трансформации, и посмотреть, смогут ли эти действия отвлечь нас от созерцания. Когда мы увидим, что продолжаем пребывать в состоянии присутствия, мы можем поэкспериментировать с интегрированием нейтральных действий, таких как размышления о том, чтобы пойти прогуляться или позвонить кому-то и договориться о чем-то. И наконец, мы переходим к недобродетельным действиям, например, мы можем на кого-либо рассердиться. Основные недобродетельные действия именуется пятью ядами, это: привязанность к людям и вещам; гнев, который может проявляться от того, что мы просто видим кого-то, и это вызывает у нас неприятные ощущения; гордость, проявляющаяся не только в том, что человек думает о себе как о важной персоне, но и в том, что он считает себя одним из худших людей; зависть, подразумевающая всевозможные сравнения и соперничество; и неведение, означающее непонимание реального состояния дел. Таким образом, в отношении ума мы начинаем с попыток интегрирования состояния присутствия с добродетельными действиями, затем постепенно переходим к нейтральным действиям, и наконец - к пяти ядам. И тогда весь ум полностью, все мысли - хорошие, плохие и нейтральные - интегрируются с состоянием присутствия.

Однако важно убедиться в том, что мы действительно интегрируем состояние присутствия с действиями, а не просто думаем, что мы находимся в этом состоянии, в то время как на

самом деле отвлекаемся этими действиями. Мы должны следить за тем, чтобы состояние присутствия было непрерывным. Это осознание, следящее за непрерывностью состояния присутствия, является как бы тайным помощником, который проверяет есть ли это состояние или нет. Оно именуется "дран шес" и является разновидностью полноты внимания.

Относительно интегрирования с движениями ума, согласно "Жанг Жунг Ньян Гьюд" ежедневно в уме пребывает 84000 мыслей или движений; однако важно не то, сколько мыслей возникает, а то, что мы с ними делаем. На самом деле есть только один путь - не отвлекаться ими, и этого можно достичь тремя методами: пребывать в состоянии присутствия; не следовать за мыслями или не создавать дополнительные мысли (например, мысль не следовать за ними); и не позволять им оказывать на нас воздействие (в этом случае мы не просто не следуем за мыслями, а не позволяем самим мыслям увести нас куда-либо). Таким образом, все наши 84000 движений мысли, грубые или тонкие, и наши страсти больше не являются такими же, как мысли и страсти обычных людей; они отличны по качеству и служат нашей практике.

До сих пор мы говорили об интегрировании состояния присутствия с телом, голосом, умом и их действиями в различных аспектах: добродетельными, нейтральными и недобродетельными. Что же осталось? Есть еще такие эмоциональные состояния, как робость и печаль. Например, когда мы испытываем робость, мы можем попытаться полностью интегрировать это состояние, и тогда мы обнаружим, что на самом деле никакой робости нет. Бывают также мгновения, когда мы чувствуем себя несчастными; важно интегрировать также и это состояние. Если мы сможем интегрировать печаль, полностью войдя в нее, мы обнаружим, что никакой печали нет: если мы сможем сохранять осознание в печали, это очень поможет нам в обычных жизненных ситуациях, а также поможет развитию нашей практики. Однако следует иметь в виду, что простое преодоление состояний печали не является целью практики.

Большую важность для нашей практики имеет состояние внезапного осознания под воздействием испуга, именуемое "хедева". У нас бывают мгновения такого осознания в повседневной жизни, когда кто-нибудь неожиданно закричит рядом с нами, или когда у нас случается приступ рвоты. Эти мгновения очень важны для нашей практики. Когда такие вещи происходят в обычной жизни, мы обычно не сохраняем состояние осознания, но для нашей практики очень важно продолжать пребывать в состоянии присутствия и осознания в этих ситуациях, поскольку они мгновенно срывают слой концептуального ума и обнажают более ясное состояние сознания.

Интегрирование состояния присутствия с обстоятельствами и страстями

Мы должны развить способность интегрирования со всеми возможными обстоятельствами во всех жизненных ситуациях. В Дзогчен нет ничего, что следовало бы отбросить; мы должны интегрировать как негативное, так и позитивное. Уметь делать это - значит быть истинным практикующим Дзогчен. Но мы должны понимать, что быть свободным делать что бы то ни было также означает свободу не делать что-либо; иначе, если мы чувствуем, что мы должны "делать все", это становится еще одной формой обусловленности.

Для того чтобы достичь полной самореализации, мы должны совершать интегрирование со всем, что нас окружает во внешнем мире, но мы не должны останавливаться на этом.

Очень важно интегрировать свои страсти. Если мы испытываем гнев, мы должны научиться интегрировать этот гнев, иначе мы просто начнем делать все то, что мы обычно делаем, когда мы обусловлены гневом. Если это происходит, то энергия гнева не имеет для нашей практики абсолютно никакой пользы. Точно так же мы должны интегрировать все эмоциональные состояния радости и печали, сомнения и надежды, все эмоциональные препятствия, все эмоциональные проявления в состоянии бодрствования и в состоянии сна. И как конечный итог, в момент смерти мы должны совершить интегрирование с самой смертью. Это окончательное интегрирование и достижение самореализации.

Три уровня интегрирования

В главе из "Жанг Жунг Ньян Гьюд", озаглавленной "Зеркало лучезарного ума", дается описание трех путей интегрирования повседневной деятельности с состоянием присутствия. Эти три пути соответствуют трем уровням развития практикующих. Для того чтобы облегчить понимание, мы можем расположить информацию в виде такой таблицы.

См. приложение.

Как практикующие высшего уровня, мы совершаем все свои действия, постоянно пребывая в состоянии присутствия, свободного от дуальности. Если мы не обладаем такими способностями, то, как практикующие среднего уровня, мы используем приложение мудрости медитации ко всем своим действиям. Если мы не можем сделать и этого, то, как практикующие низшего уровня, мы принимаем решение совершать все свои действия в повседневной жизни с полным вниманием и намерением принести пользу всем живым существам.

Этим трем уровням соответствуют три уровня постижения идеи (лта ба): конечное, или абсолютное постижение; индивидуальное, или медитативное постижение; и полнота внимания, или концептуальное осознание.

Первый уровень постижения - высший и характерен для практикующего высшего уровня. Здесь происходит интегрирование всех действий с абсолютным, свободным от дуальности состоянием присутствия. Это значит, что мы способны без каких-либо усилий оставаться в состоянии созерцания и привносить мудрость и бесконцептуальное познание в каждое совершаемое нами действие. Именно этому уровню соответствует тибетская поговорка: "Не-медитация - лучшая медитация", поскольку в медитации всегда присутствует усилие, направленное на контроль ума и управление им.

Есть одна история о человеке, который спросил мастера Дзогчен: "Что вы практикуете?" Мастер ответил: "Нет ничего, что нужно было бы практиковать". Я также не считаю, что есть что-то, что нужно было бы практиковать. Практиковать или не практиковать - какая разница? Как только вы достигаете состояния знания, вы выходите за пределы практики или не-практики. Если говорить в терминах чувственного восприятия, то здесь мы не только имеем переживание внешней формы объектов чувств, но мы также воспринимаем и переживаем их внутреннее пространство, которое представляет собой их истинную пустоту. В этом случае мы непосредственно интегрируем субъект и объект с пустотным состоянием ума посредством наших шести чувственных сознаний и истинной пустоты феноменального существования.

Если мы неспособны осуществить непосредственное интегрирование созерцания с переживанием каждого совершаемого нами действия, мы должны начать со второго уровня, то есть уровня среднего практикующего, который выполняет медитацию и прилагает усилия к наблюдению с полнотой внимания. Мы прилагаем усилия к тому, чтобы пребывать в состоянии созерцания, а также прилагаем мудрость медитации и свое понимание идеи к тонким движениям энергии во время практических занятий и сразу же после них. Как гласит тибетская поговорка: "Посредством медитации практикующий совершает наблюдение и естественным образом достигает свободы". Если мы неспособны и на это, то мы должны начать с третьего, низшего и самого скромного уровня, на котором мы работаем с полнотой внимания и прилагаем концептуальное осознание ко всему, что мы совершаем телом, произносим и обдумываем в уме. В этом случае, как только мы замечаем, что мы отвлеклись, мы прилагаем еще большее усилие полноты внимания к тому, чтобы вернуться в состояние созерцательного осознания и посредством концептуального размышления пытаемся интегрировать отвлекающую мысль или страсть в состояние созерцания.

В практическом аспекте третий уровень является наиболее подходящим для начала практики - с точки зрения общения с другими людьми и непосредственного осознания окружающих. Если мы пытаемся сразу же практиковать высший уровень, то часто происходит то, что мы попадаем в некий мир фантазий относительно абсолютной истины пустоты и нереальности феноменальных объектов, и тем самым пренебрегаем практикой относительной истины сострадания к другим существам, не достигая таким образом развития осознания своего собственного положения и положения других существ в мире дуальности. Это действительно необходимый предварительный шаг к высшему интегрированию. Так что лучше всего начать с полноты внимания и развивать концептуальное осознание, с тем чтобы постепенно отбросить его и в конечном счете достичь способности интегрирования бесконцептуального осознания с совершаемыми действиями.

Три пути интегрирования созерцания с действиями соответствуют высшему, среднему и низшему уровню способностей практикующих.

Практикующий высшего уровня, мастер или ученик, обладает наивысшей способностью связывать действия тела, речи и ума с абсолютной идеей, в которой нет ни самсары, ни нирваны, а только полная пустота. Это подобно действию в сновидениях, где нет ни смерти, ни страха смерти. Это состояние вне пределов каких-бы то ни было ограничений, поэтому все действия являются благостными. Поскольку никто, пребывающий в дуалистическом состоянии, не свободен от ограничений, важно не судить ограничения других, лучше попытаться увидеть свои собственные и особенно увидеть их с точки зрения этой конечной идеи. Однако, если мы попытаемся действовать согласно этой идее до того, как будем готовы к этому, мы просто попадем в замешательство, поскольку мы по-прежнему ограничены, а пытаемся действовать с точки зрения конечной идеи. Это лишь вызовет увеличение наших собственных ограничений, вместо того чтобы указать нам путь как избежать фундаментального ограничения.

Практикующий среднего уровня практикует в отношении действий тела, речи и ума осознание объектов шести чувств и их освобождение посредством их принятия без концептуальной привязанности к этим чувственным восприятиям. Например, чувственное восприятие глаза и концептуальное познание воспринимают белый цвет по-разному. Освобождение чувственного восприятия означает, что мы не следуем за восприятием мыслью и таким образом не цепляемся за него посредством концептуального познания.

Это соответствует индивидуальному медитативному пониманию, в котором мы интегрируем действия посредством восприятия, но без привязанности, не следуем за восприятиями, а освобождаем их. В действительности не восприятия, а ум посредством суждения и выбора создает привязанность и проблемы. Вообще, в более простых ситуациях, где меньше возможностей выбора, существует также меньше желаний и привязанностей, а следовательно, меньше замешательств, осложнений и обусловленности.

В других системах, например в системе Сутр, чувственные сознания не рассматриваются как нечто важное, но в Дзогчен им придается большое значение, поскольку присутствие ума проявляется именно через все чувственные сознания, и именно посредством чувственных сознаний мы можем ощутить состояние присутствия в нашей практике. В действительности состояние присутствия легче обнаружить и осознать посредством чувственного восприятия, которое отличается свежестью и непосредственностью, чем посредством мысли, которая подвергает воспринятое процессу концептуализации. При большем уровне осознания присутствия и большем ощущении выше и уровень интегрирования. Согласно системе Сутр, чувственные сознания и их объекты возникают одновременно из движения кармического следа в предшествующее мгновение ума. Согласно же Дзогчен, шесть чувственных сознаний представляют собой проявление Нирманакайи. Как гласит текст "Жанг Жунг Ньян Гьюд": "Из изначальной мудрости самоосознания, являющей собой свет, посредством движения энергии возникают шесть чувственных сознаний и шесть объектов чувственных сознаний", то есть, они возникают из состояния присутствия (ригпа). Когда мы пребываем в состоянии присутствия, чувственное сознание глаз воспринимает свет; чувственное сознание глаз - это не самоосознание, но оно совершает восприятие через состояние присутствия.

Великий мастер Дранпа Намхай, живший в восьмом веке, давал такой совет: "Пять чувственных сознаний не должны следовать за пятью объектами; если же они следуют за ними, вам не следует выносить ментальное суждение. Если ваш ум все-таки выносит суждение, не цепляйтесь за него, как за нечто сущее; если же вы цепляетесь за него, не позволяйте ему развиваться в грубую страсть".

Он также выделил те шаги, которые мы проходим, когда у нас есть проблема в практике, и он советовал прервать этот процесс и вернуться обратно к тому месту, где у нас впервые произошло восприятие объекта, и оставить его там как он есть, не вовлекаясь в него все больше и больше. Этот совет особенно полезен для практикующих низшего уровня, чья практика и понимание еще очень слабы. В этом случае, когда мы совершаем восприятие через шесть чувственных сознаний, мы должны попытаться осознать воспринимающего и воспринимаемое; когда мы добьемся в этом успеха, мы увидим объект как будто в зеркале, мы осознаем зеркало и объект в зеркале. Видеть зеркало - значит видеть объект как отражение своего состояния присутствия. Вообще, мы не должны отвлекаться ни на одно мгновение, ни на секунду.

Как практикующие низшего уровня, мы работаем с полнотой внимания, прилагая концептуальное осознание к совершаемым нами действиям в повседневных ситуациях: к нашим отношениям с учителем, с другими учениками, с членами нашей семьи, и мы пытаемся сохранять их позитивное качество посредством поддержания осознания того, какое воздействие - плохое или хорошее - наши поступки оказывают на других, на ситуацию в целом, землю и окружающую среду. В действительности, такое постоянное внимание во всей его полноте является более сильным и эффективным, чем повторение мантр. Осознавание других - прекрасное противоядие от негативных действий, и работа с нашим умом в этом направлении способствует положительным изменениям в нас самих.

--

Третья колонка таблицы озаглавлена "состояние". На абсолютном уровне, как практикующие с высшими способностями, мы выполняем практику таким образом, что больше нет никакого ментального усилия, и мы постоянно и без отвлечения пребываем в бесконцептуальном и недualityном состоянии присутствия во время совершения всех своих действий. Все, что мы делаем, совершается в полном естественном осознании; не происходит ничего, что было бы отдельно от этого осознания, поэтому все является интегрированным; постоянство осознания поддерживается во время размышлений, движений, принятия пищи и совершения всех других действий. Если мы не обладаем такой способностью, это значит, что наша практика ограничена определенными периодами ее выполнения. Как индивидуальные практикующие на уровне индивидуальной медитации, то есть как практикующие среднего уровня, мы используем медитативное постижение того, что ум подобен зеркалу, отражающему восприятия. Мы не цепляемся за восприятия и не выносим никаких суждений относительно них. И не оценивая восприятия и не цепляясь за них, мы их освобождаем. На уровне полноты внимания, как практикующие с низшими способностями, мы прилагаем концептуальное осознание к действиям, с тем чтобы не следовать за мыслями. На уровне абсолютного созерцания все действия совершаются и само-освобождаются в состоянии, свободном от действий. На уровне индивидуальной медитации освобождение действий происходит через их восприятие, свободное от привязанности; на уровне полноты внимания освобождение действий происходит через приложение к ним внимания концептуального осознания.

Три пути освобождения

В следующих колонках таблицы перечисляются пути, или способы освобождения, и даются примеры. В соответствии с уровнем практикующего существует три пути освобождения возникающих мыслей и страстей. Практикующий высшего уровня обладает высшим пониманием фундаментальной основы (кунжи), источника самсары и нирваны, в котором и самсара, и нирвана самосовершенны. Нам не нужно ничего делать, чтобы освободить мысли, поскольку в этом состоянии нет никаких оценок и суждений. Мы полностью интегрированы в состоянии присутствия, поэтому никаких ограничений наших действий нет. Такой путь освобождения является изначальным освобождением, или самовозникающим самоосвобождением. Здесь мысли и страсти спонтанно, немедленно после возникновения, самоосвобождаются в пустом пространстве ума, тотчас и без усилий. Это состояние полной самореализации мастеров Дзогчен, которые ходят, разговаривают, едят и совершают все другие действия, не отвлекаясь и не попадая под влияние мыслей.

На втором уровне, уровне средних практикующих, освобождение происходит посредством самонаблюдения при возникновении чувственного восприятия или какой-либо страсти, например, гнева. В этом случае присутствует усилие, поскольку для того чтобы попытаться достичь интегрирования, мы совершаем нечто: когда мы сердимся, мы пытаемся оставаться в состоянии созерцания или пытаемся наблюдать страсть и освободить ее в самих себе. Мы освобождаем ее, когда видим, что истинной природой страсти является пустота, точно так же как и истинной природой нашего ума является пустота. Наблюдающий и наблюдаемая страсть растворяются одновременно, и мы оказываемся в этом единстве и пытаемся оставаться в этом единстве с осознанием. Вместо того чтобы попасть под влияние страсти, мы пытаемся увидеть вещи как они есть. Этот путь освобождения называется освобождением при возникновении. Он требует усилия для наблюдения и осознания страсти, но не требует использования противоядия (такого

как любовь или отречение - для преодоления гнева, как в системе Сутр, или визуализации божества, как в тантрической системе) для совершения самоосвобождения.

На третьем, низшем уровне, существует самая большая трудность интегрирования с состоянием созерцания и самоосвобождения мыслей и страстей. Мы должны больше работать с осознанием посредством полноты внимания в отношении тела и чувств, осознавать страсти, когда они возникают, и не следовать за ними. Например, когда возникает страсть, мы можем работать с ней таким образом: спросим себя - имеет она благоприятное или негативное воздействие на нас и других людей? Просто признать, что такая страсть, как гнев, возникла, недостаточно, поскольку, рассердившись, очень легко забыть о всех своих намерениях работать с гневом. Мы должны признать, что страсть иллюзорна, подобно сновидению; поэтому должна присутствовать полнота внимания. Это освобождение происходит через осознанное внимание и требует усилия для его приложения, с тем чтобы не следовать за мыслями и страстями.

В качестве примера мы можем взять такое чувственное восприятие, как слышание звука. Когда чувственное сознание уха слышит звук, то ли прекрасный, то ли неприятный, возможны три пути развития ситуации. Первый путь, путь практикующего высшего уровня, состоит в том, чтобы позволить звуку самоосвободиться, оставляя его в состоянии присутствия как только он возникнет. Это естественное самоосвобождение. Второй путь, путь практикующего среднего уровня, состоит в том, чтобы освободить звук, осознав его при его возникновении; это "самоосвобождение при возникновении". И третий путь, путь практикующего низшего уровня, состоит в том, чтобы намеренно не следовать умом за чувственным восприятием, когда оно возникает. Это "самоосвобождение посредством полноты внимания".

Если рассмотреть возникновение страсти у обычного человека - здесь нет никакой практики, никакого состояния присутствия. Страсти могут быть включены в практику. Существуют три стадии. На первой стадии при возникновении страсти человек вспоминает о том, что необходимо выполнять практику и в течение периода проявления этой страсти может оставаться осознанным. На второй стадии человек спонтанно достигает интегрирования со страстью, и ему становится комфортно с ней. И наконец, на третьей стадии страсть должна пробуждать состояние присутствия и помогать нам оставаться в нем, углубляя это состояние присутствия и делая его более устойчивым.

Мы - человеческие существа, и у нас должны быть пять страстей, представляющих собой выражение энергии нашего природного кармического состояния. Если мы способны понять их природу, то они становятся украшением нашей практики. Эта тождественность состояния присутствия и страсти представляет собой принцип, известный как "единый вкус".

Есть три примера трех различных путей интегрирования, или освобождения, страстей. В случае с практикующим высшего уровня, основа ума (кунжи) сравнивается с океаном, а страсть, возникающая из пустотного пространства ума, сравнивается со снежинкой, падающей в океан. Снежинка обладает той же природой, что и океан, точно так же как страсть имеет ту же пустотную природу, что и ум. Океан растворяет и интегрирует снежинку автоматически и без усилий, точно так же как практикующий высшего уровня интегрирует и освобождает все проявления движений ума: мысли и страсти возникают, сохраняются и самоосвобождаются в основе-кунжи.

Есть еще один пример, иллюстрирующий это самоосвобождение без усилий: завязанная в узлы и брошенная в воздух змея при падении на землю развязывает все узлы без больших усилий. Против этого примера выступал один из ученых школы гелуг, который критически относился к учению Дзогчен. Он говорил, что этот пример неудачен, поскольку завязанная узлами и подброшенная в воздух змея - это не та же змея, которая развязывает узлы при падении на землю. Это не та же змея в том смысле, что змея не существует постоянно, а изменяется от одного мгновения к другому. Однако мы в Дзогчен не подразумеваем под этим примером существование постоянной самости, имеется в виду непрерывность мгновений ее существования. Например, когда мы заказываем ювелиру кольца, мы должны заплатить ему за изделие. Но не платим ли мы не тому, кому следует? Разве это тот же ювелир, который изготовил кольца? Он не является "тем же" ювелиром, он - продолжение того ювелира. Это то же самое, что и в случае со змеями: для достижения понимания самоосвобождения важно осознать продолжительность, непрерывность самости.

В случае с практикующим среднего уровня возникновение страсти сравнивается с изморозью; для того чтобы ее растопить, требуется тепло. Тепло - это находящийся в уме наблюдающий, который растапливает страсть; и для наблюдения и осознания возникающей и расворяющейся страсти требуется некоторое усилие. Усилие обязательно присутствует. Недостаточно просто сказать: "Это самоосвобождение", так как это не сработает: мы должны что-то делать.

Что касается практикующего низшего уровня, то в добавление к примеру, содержащемуся в оригинальном тексте, я придумал свой: это иллюстрация того, как с изменением обстоятельств могут меняться и элементы учения. В увеселительных парках (а также в казино) Америки есть игра, заключающаяся в том, что необходимо молотком наносить удары по мишеням в форме голов. Если вы действуете быстро, вам хватает времени на то, чтобы ударить по всем головам по мере их появления. Когда я играл в эту игру, я увидел в ней хорошую аналогию возникающих мыслей. Если мы неспособны сохранять состояние созерцания или интегрировать страсти при их возникновении в повседневной жизни, тогда мы должны пытаться замечать их и что-то делать с ними после того, как они возникают; таким образом мы наносим "удар по страстям". Более традиционный пример, содержащийся в тексте, гласит, что мы должны прийти к согласию между собой и своими мыслями и страстями. Если возникает какая-либо страсть, например, зависть, мы обращаемся к ней и задаем вопрос: "Зачем такие волнения? Не нужно создавать такое беспокойство и будоражить меня!" Мы пытаемся наблюдать и вступить в общение со страстью, доказать, что ей не нужно появляться и беспокоить нас. Таким образом мы приходим к согласию с ней, с самим собой, а также с бесполезными и ненужными мыслями, которые привносят беспокойство в нашу жизнь и практику. Если мы неспособны достичь интегрирования, как практикующие высшего или среднего уровня, мы должны добиться успеха в достижении согласия с нашими мыслями, с тем чтобы иметь хорошую основу, как практикующие и просто как люди.

Что касается трех путей самоосвобождения страстей - если мы находимся на низшем уровне практики, мы не должны думать, что каждый раз, когда возникает такая страсть, как гнев, происходит ее самоосвобождение в силу того, что мы слушали много учений Дзогчен об интегрировании и самоосвобождении страстей, а также в силу того, что мы считаем себя практикующими Дзогчен. Мы должны найти и начать применять конкретную практику, подходящую к нашим способностям и ситуации с тем, чтобы достичь освобождения и интегрирования страстей, иначе мы будем просто обманывать самих себя. Однако, если метод самоосвобождения в нашем случае не срабатывает, это не

значит, что он является недейственным: он действен для практикующих более высокого уровня. Он не срабатывает для нас из-за того, что мы еще не развили в себе эту способность, а также из-за того, что мы выносим дуалистические суждения и слишком обусловлены различным обстоятельствами.

Практический совет по интегрированию

Очень важно с помощью способа самонаблюдения определить, какой уровень интегрирования мы способны практиковать и работать именно на этом уровне, иначе будет большой разрыв между учениями Дзогчен и нашими устремлениями, как практикующих Дзогчен. Когда мой мастер Лопон Тензин Намдак давал учения по "Жанг Жунг Ньян Гьюд" в Италии в 1989 году, он сказал: "Учение - это Дзогчен, мы - не Дзогчен". Он говорил о том разрыве, который существует между объяснением состояния или даваемой в учениях основой и дуалистическим состоянием, в котором мы пребываем в своем концептуальном уме. Когда возникает такая страсть, как гнев, мы можем легко увидеть существует ли такой разрыв в нашем случае. Когда мы получаем учения, мы узнаем об интегрировании и самоосвобождении, но очень часто между тем, что мы узнали из учений о страстях и тем, что происходит в нас, когда возникает такая страсть, как гнев, функциональная связь отсутствует.

Это значит, что учение не работает, и тот гнев, который мы испытываем, не соответствует тому гневу, о котором мы говорим с точки зрения учений. Именно об этом разрыве говорил мой учитель. В тот момент, когда возникает страсть, мы забываем обо всех наставлениях. Для того чтобы устранить этот разрыв при попытках достичь интегрирования, важно не следовать слепо тому, что тексты говорят нам о самоосвобождении, лучше вначале взглянуть на свое положение дел и определить на какой стадии практики мы находимся, практикующими какого уровня мы являемся, а затем уже начать выполнение соответствующей практики. Это подобно тому, как если бы мы заболели: мы должны определить, какая у нас болезнь и какое лекарство принимать. Итак, первый шаг к интегрированию, который мы должны сделать, - это определить на каком уровне мы должны работать, а не пытаться сразу же применять на практике высшие идеи учения об интегрировании и самоосвобождении, иначе между учением и нашей способностью применять его на практике в повседневной жизни возникнет разрыв. Таким образом интегрирование останется чем-то одним, а то, что мы делаем, - чем-то совсем другим.

Мы должны соединить то, что мы узнаем об освобождении страстей из учений, и то, что мы на самом деле испытываем при возникновении страстей. Если мы обнаруживаем, что мы неспособны интегрировать свои страсти, причина этого кроется, вероятно, в том, что мы не знаем точно на каком уровне мы находимся. Вместо того чтобы выполнять практику, подходящую для нас, мы пытаемся выполнять ту, которая относится к высшему уровню, хотя сами все еще пребываем на низшем. Это может даже заставить нас прервать или оставить практику, так как мы можем подумать: "Это учение не работает", тогда как на самом деле мы просто неверно применяем его.

Лучше всего, конечно, начать с низшего уровня практики, с приложения полноты внимания ко всем своим действиям тела, речи и ума. Временами мы можем видеть, что

замечаем действия тела только после того, как они уже совершились. Например, я могу встать со своего места для того чтобы выйти из комнаты и случайно задеть ногой кого-нибудь, затем обругать еще кого-нибудь за то, что попался мне на пути и, наконец, плохо подумать о них обоих, еще даже не выйдя за двери! Я совершил эти негативные действия тела, речи и ума, находясь в состоянии отвлечения, и это создает во мне проблемы. В действительности, если я ударяю кого-то ногой, я ударяю себя, как в тибетской поговорке: "Если вы наносите удар по камню маслом, масло проигрывает; если вы ударяете масло камнем, масло в проигрыше". В конечном счете проигравшим всегда являюсь я. Часто мы совершаем негативные поступки не с дурными намерениями, а в силу своей невнимательности, но эффект один и тот же. Поэтому когда мы начинаем практику, в первую очередь мы должны развивать полноту внимания, то есть, прилагать усилие к тому, чтобы внимательно наблюдать за совершаемыми действиями, это будет некой основой для нас. Развитие этого низшего уровня интегрирования поможет нам развить свои способности для практики второго уровня, где для интегрирования необходимы лишь незначительные усилия наблюдения и осознания. Когда мы разовьем это качество, пребывание в созерцании станет легким, свободным от усилия, и интегрирование приобретет спонтанный характер. Но если мы не овладели простой полнотой внимания, то я уверен, что поддержание непрерывного осознания будет очень трудным, поскольку это означает, что мы упустили фундаментальные вещи. Мы не прилагаем полноту внимания, а пытаемся интеллектуально понять непрерывность состояния созерцания. Часто мы, как практикующие, проводим все свое время в попытках оставаться в состоянии созерцания, не попытавшись вначале определить, что же мы должны делать на самом деле, чтобы достичь в этом успеха.

Достижение самореализации - не такой уж длинный путь, если мы достигли способности интегрировать все свои движения энергии в свою практику, поскольку в этом случае каждое действие управляется состоянием присутствия и становится началом пути и выражением добродетели. Практика - это не просто сидение в медитации, повторение мантр или распевание песнопений. Это приложение практики к повседневной жизни, что является самым сложным, это работа с нашей энергией во всех жизненных ситуациях, с каждым чувственным восприятием, с каждым человеком, которого мы встречаем, желаем мы этой встречи или нет.

КУНЖИ

Основа всего

Кунжи подобно небу
В безграничном пространстве.
Исконная мудрость, как солнце,
Излучает свой свет во всех направлениях.
Проявления трех кай
Бесконечно сияют, подобно лучам солнца.

Кунжи и личные переживания

Когда мы слышим объяснение изначальной основы, даваемое в контексте учения Дзогчен, хорошо бы сопоставить это объяснение со своими собственными переживаниями основы, полученными нами посредством практики и через указания мастера. Тогда объяснение обретет для нас смысл и будет чем-то, что мы можем реализовать в самих себе. Если мы

пока еще не достигли прямого переживания изначальной основы, вместо того чтобы, придерживаясь объяснений, создавать в уме концептуальные идеи, лучше приступить к выполнению практики шиной и самим достичь этого непосредственного переживания.

В учении Дзогчен кунжи рассматривается как основа всего и соотносится с самопорожденной мудростью и с принципом просветления. Это объяснение отлично от объяснения кунжи, или "алая-виджняны", в системе Читтаматры, где кунжи описывается как некое ментальное сознание, которое содержит все категории мысли и кармические следы, порождающие добродетельные и недобродетельные тенденции и действия.

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" всепроникающее качество кунжи символизируется пространством, безграничным и не имеющим направления. Пространство - это бесконечная основа всего существования. Под "пространством" мы подразумеваем внешнее пространство неба, внутреннее пустотное пространство ума и пространство, населенное объектами. Таким образом, согласно бонскому учению, это пространство не ограничено ни внешним пространством, ни пространством ума. Вообще, в кунжи нет разделения на внутреннее и внешнее. Если некая форма существует, например, дом, то она и создает различия между внутренним и внешним, а именно, между тем, что внутри дома, и тем, что снаружи. Внутреннее пространство принимает очертания согласно форме дома, и мы, таким образом, говорим о квадратном, треугольном, овальном или круглом пространстве. Кунжи полностью и в одинаковой мере пронизывает собой как самсару, так и нирвану, и не делится на внутреннее и внешнее. Только обычный дуалистический ум различает внутреннее кунжи, лишенное самости качество индивидуума, представляющее собой пустотную природу ума, и внешнее кунжи, то есть абсолютную реальность всего существования. На самом деле этих границ нет. Точно так же как самопорожденная мудрость кунжи пронизывает собой умы всех живых существ, так она пронизывает и все феноменальное существование и всю вселенную. Она простирается во всех направлениях без различения внутреннего и внешнего, центра и границ.

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" есть одна метафора, в ней кунжи ума сравнивается с небом, в котором ясным светом сияет солнце, символизирующее изначальное осознание, и кунжи свободно от мыслей, сравниваемых с тучами. По сути нет никакой разницы между небом и солнцем, поскольку солнечный свет и небо неотделимы друг от друга. Именно в силу того, что ригпа проявляется в пустотном пространстве ума, мы способны достичь осознания природы кунжи.

Но если кунжи является всепроникающим, находится внутри и снаружи ума, почему состояние присутствия не проявляется во внешних материальных объектах феноменального мира, как оно проявляется в уме? Мы могли бы сказать, что причина этого в том, что осознание не присутствует во внешних материальных объектах. Солнце светит в небе, но оно отражается лишь в таких объектах, как кристаллы, и не отражается в камнях, не имеющих способность отражать свет. Подобным образом, осознание может проявляться только в умах живых существ, имеющих способность отражать его; внешние материальные объекты феноменального мира лишены этого.

Если кто-то думает, что существует противоречие между тем, что кунжи является "единственной сферой тотальности", и тем, что оно пронизывает собой все вещи, можно привести пример с солнцем, которое отражается во всех морях и реках. То, что существует множество отражений, не означает, что существует и множество светил.

Если кто-то думает, что существует противоречие между тем, что кунжи обладает изначальной чистотой, и тем, что оно содержит в себе кармические следы и является источником неведения, это противоречие можно опровергнуть пониманием того, что основа свободна от дуализма чистоты и нечистоты, который возникает в движущемся уме, делающем различия. Например, пространство может быть загрязнено, но это загрязнение существует только в уме наблюдающего. Само пространство остается пространством и не изменяется от того, что его загрязняют. Точно так же и всепроникающее осознание остается всегда чистым; неведение и препятствия возникают в сознании, делающем различие между пониманием и неведением. В кунжи и самсара, и нирвана спонтанно совершенны.

Можно рассмотреть самсарический творческий потенциал индивидуума как функционирующий подобно некой корпорации: наша основа сознания - кунжи является нашим эмоциональным банковским счетом, где мы храним свои переживания и кармические следы и с помощью которого мы создаем свою личность. Его можно сравнить с корпоративными книгами записей, которые пусты сами по себе, но в них ведется учет прибыли от сделок корпорации. Наше сознание ума, мотивируемое самсарическими желаниями, определяет наши цели и устремления. Оно подобно президенту корпорации, который определяет цели и распределяет обязанности, основываясь на необходимости получения прибыли и власти. Наше затуманенное сознание - это ум, который цепляется за свои переживания и не дает им возможности самоосвобождения. Оно подобно казначею, ревностно охраняющему фонды компании. Наши пять чувств, направляемые желаниями и целями нашего ума, определяют наши отношения с миром. Они подобны персоналу и служащим, являющимися посредниками между президентом и рынком.

В другой метафоре, взятой из "Жанг Жунг Ньян Гьюд", кунжи сравнивается с пространством, ригпа - с птицей, движущийся ум - с крыльями, а тело - с сетью. Подобно тому как птица попадает в сети, ум и тело соединены воедино кармическими причинами, но когда сеть рвется, птица вырывается из нее и улетает. Так же, когда человек умирает, тело и ум отделяются друг от друга. Однако, хотя сеть и птица отделяются, они никогда не бывают отдельны от пространства: их сближение и отделение происходят именно в пространстве. Подобным же образом ум и тело никогда не бывают отдельными от основы-кунжи. Пространство здесь символизирует вездесущее качество изначальной основы и изначального осознания, постоянно присутствующих в уме независимо от того, находится сознание в состоянии присутствия или отвлечения.

МА

Мать

При концептуальном рассмотрении
Недостатков и черт самсары и нирваны
Ошибочные концепции неведения
Отличны от изначальной мудрости.
В сущностной же основе они неразделимы.

Ма, Бу и Цал

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" изложение основы изначального состояния дается вначале в виде краткого обсуждения главных учений, а затем - в виде обсуждения того, что порождает ясность. Объяснение главных учений дается в трех частях: суть учения, освобождение через действия и освобождение от иллюзии.

В первой из этих частей дается объяснение основы изначального состояния через обсуждение трех тем: матери (ма), сына (бу) и энергии (цал), представляющей собой неразрывное единство матери и сына. Такие символы, как "мать" и "сын" используются в Дзогчен для того чтобы сделать понимание более ясным. Эта триада соответствует триаде, широко используемой в Дзогчен школы ньингма: сущность (нго бо), природа (ранг бцин) и энергия (тхугже). В некоторой степени ма соотносится с абсолютной истиной, бу - с относительной истиной и цал - с единством двух истин в учениях Сутр, содержащихся в литературе Праджняпарамиты.

Ма - это кунжи, основа (гжи) всего (кун). Как кунжи, "ма" символизирует пустотность естественного состояния, переживаемую индивидуумом в виде нерожденной сущности ума; "бу" - это ясность (ригпа) естественного состояния, переживаемая индивидуумом как ничем не затуманенная мудрость, сияющее самоосознание ума. Пустотное пространство кунжи темно, сияющий же свет ригпа возникает и освещает кунжи. Пространство остается пустотным, но оно уже наполнено светом, в нем больше нет тьмы. Светоносная ригпа, возникающая в пустоте изначального состояния - это сын матери-пространства-кунжи. Поэтому и говорится, что кунжи и ригпа подобны неразлучным матери и сыну. В изначальном состоянии пустота и ясность неразделимы. В изначальном состоянии пустота свободна от затуманенности. Пустота - это ясность, а ясность - это пустота. Нельзя сказать, что пустота - это одно, а ясность - это другое, поскольку в действительности они представляют собой неразрывное единство.

Качества и аспекты пространства

Аналогия матери используется в учении в силу того, что все объекты феноменального существования рождаются из природы кунжи, они функционируют и получают освобождение в этой природе. Мать - это фундаментальная основа всей самсары и всей нирваны; на абсолютном уровне она известна как "бодхичитта" и как "пространство природы феноменальных объектов", поскольку обладает следующими девятью качествами пространства:

- 1) безграничностью
- 2) всепроникновением
- 3) ничем не ограниченной широтой
- 4) отсутствием верха и низа
- 5) неизмеримостью
- 6) несжимаемостью
- 7) обширностью
- 8) постоянством
- 9) неизменностью

Эти девять качеств пространства можно также объяснить как аспекты трех типов абсолютной пустоты или пространства - "мкха", "клонг" и "дбйинг". Мкха - это внешнее пространство, воспринимаемое без рассмотрения содержащихся в нем объектов; клонг - это пространство объектов, находящихся в пределах мкха, и дбйинг - это пространство

непосредственного переживания как такового. Этим трем пространствам можно дать следующие названия: внешнее пространство (мкха), внутреннее пространство (клонг) и тайное пространство (дбйинг). Эти понятия трех пространств связаны с тремя другими терминами: мкха - с пространством "примера" (дпе), клонг - с пространством "значения" (дон) и дбйинг - с пространством "знака" (ртагс).

Мкха, или пространство дпе - это внешнее, пустотное пространство, открытое, подобно небу. (Слово "мкха" также означает небо). Клонг, или пространство дон - это пространство объектов, которые также рассматриваются как пустотные, подобно небу. Для того чтобы помочь нам понять пустотную природу объектов, нам дается "пример" внешнего пустотного пространства, который мы применяем по отношению к объектам. Посредством приложения этого примера пустотного пространства к объектам мы достигаем понимания значения утверждения, что все объекты, как и внешнее пространство, пустотны. Это ментальное понимание само по себе является "знаком", или указателем (ртагс), "тайного пространства": пространства ума, являющегося также единством трех пространств и тайно обнаруживаемого без попыток найти его.

Мкха, пространство примера - это окружающее пространство, внешняя мать внешнего сына, и это основа внутреннего пространства существующих вещественных объектов феноменального мира. Например, пустотное пространство (мкха) - это первооснова проявления облака. Мкха-пространство делает возможным движение элементов, которые, в свою очередь, представляют собой условия для возникновения возможности проявления этого облака. Продолжительное развитие этих элементов во внутреннем пространстве (клонг) приводит к проявлению облака. Даже все те элементы, которые порождают облако, возникают в измерении, или состоянии, пустотного пространства, и никогда не существовало никакого разделения между движением, приводящим к развитию облака, и пространством этого облака, из которого данное движение проявилось. Все движения - возникновение, развитие, функционирование, освобождение - облака, "внешнего сына", имеют основу во внешнем, окружающем пространстве, являющемся "внешней матерью".

Пространство значения - клонг, или дон - это внутреннее пространство, и оно также является природным состоянием феноменальных объектов.

Все объекты феноменального мира, особенно на субстанциональном уровне существующих предметов, берут свое начало в этом внутреннем пространстве, где происходит проявление элементов, вызывающих порождение феноменальных объектов.

Пространство знака связано с тайным, или ментальным пространством, известным также как состояние Будды. Все движущиеся мысли берут начало во внутреннем ментальном пространстве: их возникновение, развитие, функционирование и освобождение - все это происходит неразрывно от этого пространства, представляющего собой шуньяту (пустотность) ума.

Абсолютная реальность каждого объекта и самого ума представляет собой пустоту: она именуется "изначальной чистотой" в Дзогчен и "абсолютной истиной" в системе Сутр. Если взять пример солнца и кристалла, пустотная основа всей реальности, абсолютная истина существования, подобна солнцу, которое излучает свой свет повсюду, в то время как пустотная основа, или пространство ума (дбйинг), подобно кристаллу, обладающему способностью отражать свет этого солнца. Только в уме пустота может достичь понимания самой себя.

Практика смотрения на небо

Огромное значение имеет достижение понимания, основанного на непосредственном опыте, а не просто концептуального понимания неразрывного единства внешнего окружающего пространства, внутреннего пространства объектов и тайного пространства ума. Учения Дзогчен говорят об интегрировании ума с пространством посредством практики смотрения на небо, и практикующий пытается в этом случае удерживать состояние присутствия в неразрывной связи этих трех пространств. Хотя эта практика выполняется посредством смотрения, чувственное восприятие не ограничивается в ней одним лишь визуальным чувственным сознанием. Существует возможность достичь переживания неразрывного единства трех пространств с помощью всех чувств. Зрению отдается главенствующая роль, поскольку оно является самым важным из пяти чувственных сознаний и поскольку оно связано с элементом пространства. Именно через глаза мы видим мудрость-основу, когда смотрим в пространство. Внутреннее сияние рождается в сердце и проходит через два канала, соединяющие пустотное пространство сердца с внешним пустотным пространством неба посредством глаз, "дверей водного света" внутреннего сияния. Так что именно через глаза происходит проецирование внутреннего света во внешнее пространство. И таким образом элемент пространства сердца, элемент пространства чувственного сознания глаз и элемент внешнего окружающего пространства оказываются связанными между собой. Это и есть интегрирование с пространством, и мы больше не ощущаем себя ограниченными своими телами и привязанными к какому-то одному конкретному месту, мы находимся во всем пространстве, не имеющем никаких границ.

Существует два традиционных тибетских примера, используемых для демонстрации того, что внешнее пространство является проекцией внутреннего. Первый пример - дом. Если мы зажигаем внутри дома свет, он проецируется через окна наружу, точно так же как внутренний свет проецируется из пустотного пространства наших внутренних элементов через наши чувственные сознания во внешнее пространство. Второй пример: внутрь куклы-марионетки с отверстиями вместо глаз помещается масляная лампа, кукла в свою очередь помещается в темную комнату. Свет, который мы видим исходящим из отверстий-глаз, является аналогом внутреннего ясного света внутреннего пространства, это свет состояния присутствия, который мы проецируем через свои глаза и через все свои чувства. Это и есть единство матери и сына.

Четыре качества матери

Ма, кунжи, обладает следующими четырьмя качествами:

- 1) Она обладает изначальной чистотой.
- 2) Она проявляет спонтанное совершенство.
- 3) Она проявляет нейтральность.
- 4) Она представляет собой единую сферу тотальности.

Утверждение, что мать обладает качеством изначальной чистоты, основано на том, что она свободна от каких бы то ни было затуманенностей, или дуализма самсары и нирваны, добродетели и порока, страстей и благости, концептуальных мыслей и бесконцептуальной мудрости, счастья и страдания, внутреннего и внешнего, субъекта и объекта, причины и следствия, от любого пристрастного отношения к хорошему или плохому.

Утверждение, что она обладает качеством спонтанного совершенства основано на том, что в ней вся самсара и вся нирвана, добродетель и порок, страсти и благость, мысли и

мудрость, счастье и страдание, внутреннее и внешнее, субъект и объект, причина и следствие, хорошее и плохое - все является изначально совершенным.

Утверждение, что она нейтральна, основано на том, что она не относится с пристрастием ни к добродетели, ни к пороку, она не ограничена ни проявлением добродетели, ни проявлением порока, и что она является потенциальной основой возникновения всего и вся.

Утверждение, что она представляет собой "единственную сферу тотальности", основано на том, что она объединяет в себе все три сферы: внешнее пространство, внутреннее пространство и тайное пространство и, следовательно, также пространства примера, значения и знака. Великое внешнее ясное пространство - это ничем не ограниченная мать, свободная от пристрастий по отношению к направлению и времени; внутреннее пространство - это мать, дающая рождение всему субстанциональному существованию и порождающая все сущее; тайное пространство - это мать-осознание недualности пустоты и ясности, пространство состояния существования. Она именуется "единой сферой тотальности" в силу того, что пустота и ясность проявляются вместе в своем субъекте - осознающем сознании, которое само по себе неотделимо от проявления.

Используя классификацию разделения на внешнее и внутреннее, мы можем сказать, что когда великая сфера тотальности проявляется внешне, она именуется внешним пространством или пространством "примера". Когда она проявляется внутренне, она именуется тайным пространством, природой ума, состоянием Будды или "знаком". Когда она проявляется как единство внешнего и внутреннего, она именуется внутренним пространством, естественным состоянием фенометальных объектов или пространством "значения".

Мать всего сущего

Кунжи - это мать всего сущего, источник нирваны и самсары, внутреннего и внешнего существования, негативного и позитивного, просветления и иллюзии.

Хотя она и является основой всего, мать не имеет ни атрибутов, ни формы, ни цвета, и сама не обладает никакой основой. Она нерожденная, подобно небу, она не создана в результате какой-либо деятельности и не имеет какой бы то ни было причины. Нет никакой субстанциональной основы, которая бы давала рождение изначальному кунжи; это исконная пустотная природа всего и вся. Это пространство, из которого возникают элементы, являющиеся фундаментальной структурой внутреннего и внешнего существования. Это основа возникновения всех мыслей в уме и всех объектов во внешнем существовании. Это источник трех великих видений, звука, света и лучей, являющихся проявлениями энергии естественного состояния.

Когда речь идет о том, что мать является источником внутреннего существования, имеется в виду кунжи, как природа ума, нерожденное и пустотное, подобно небу.

Переживание матери в медитации

В своей практике мы можем достичь непосредственного переживания неразрывного единства матери и сына. Если во время медитации мы наблюдаем за источником мыслей, мы можем увидеть, что они возникают и растворяются в естественной основе ума. Если мы осознаем, что они приходят из пустоты и позволяем им быть как они есть, мысли уходят, и мы пребываем в состоянии созерцания, в котором сохраняющаяся пустота становится еще более ясной. Эта пустота и есть кунжи, ясность же - это ригпа, ясное

осознание пустоты в состоянии созерцания. Их неотделимость представляет собой единство пустоты и ясного осознания в естественном состоянии, подобно тому как лучи солнечного света представляют собой энергию, являющуюся неразрывным единством солнца и неба. Пустота без ясности была бы подобна сну. Когда мы спим, мы не находимся в состоянии присутствия, но в своей практике мы должны удерживать это присутствие. Этот вопрос должен быть ясно понят. Мы не должны пытаться делать так, чтобы ригпа присутствовала в кунжи; мы сами должны в своем созерцании присутствовать в состоянии неразрывного единства кунжи и ригпа. В состоянии созерцания мы можем достичь осознания единства кунжи и ригпа, пустоты и ясности, в котором мать и сын пребывают в состоянии счастья от такого воссоединения. В этом состоянии воссоединения мы ощущаем особую радость. Теперь мы уже прошли стадию ограниченных по времени практических занятий и достигли стадии, на которой нет различия между практикой и не-практикой. Именно относительно этой стадии учения Дзогчен говорят, что лучшая медитация - это не-медитация, медитация, свободная от намерений ума. Окончательная реализация мудрости, когда ригпа осознается как проявление энергии кунжи, подобна возвращению сына в объятия своей матери.

БУ

Сын

Эта изначально существующая сущность,
Непознанная из-за отсутствия нашей пробужденности,
Становится ясно видимой,
Как только мы получаем наставления,
Подобно тому как человек,
Не видящий своего лица,
Начинает видеть его, как только ему дают зеркало.

Качества сына

Бу, сын, известен под именами своих различных качеств: исконное осознание (ригпа), природа (нто бо), исконно осознающая мудрость (рангриг йешес), основа всего в движущемся уме (шее риг ргьюд кьи кунжи).

Сын - это ничем не затуманенное самоосознание изначально состояния, свободная от концепций самопостигающая мудрость, пребывающая вне пределов мысли. Если мы говорим, что понимание этого состояния вне пределов мысли, кто же тогда достигает понимания? Это состояние, которое постигает само себя. Например, масляная лампа (или в западном контексте мы можем использовать пример электрической лампочки) освещает не только то, что находится вокруг нее, она освещает также саму себя. Подобным образом это состояние постигает само себя посредством своего собственного исконного осознания.

Самопостижение происходит в силу того, что естественное состояние - это не пустота или осознание, а это неразрывное единство пустоты и осознания, матери и сына, ма и бу, таким образом осознание достигает понимания пустоты. Или, более точно, поскольку они неразрывны, пустота - это осознание, а осознание - это пустота, и пустота достигает понимания самой себя посредством собственного осознания. Эта пустота не может быть постигнута посредством концептуальной мысли; мысль может понять только ментальный образ пустоты. Этот путь используется на начальном этапе в системе Сутр для того чтобы понять пустотную природу абсолютной реальности. В Дзогчен она должна быть воспринята через непосредственное переживание, через ригпа достигается ее понимание.

Сын - это ясная, ничем не затуманенная сущность пустотной природы ни за что не цепляющегося ума. Это основа проявлений движущегося ума, отличающегося непрерывностью и постоянством. Если мы знаем этот ум, это зеркало осознания, то в нем отражаются или проявляются все нирванические качества. В силу того что он обладает этим свойством, он именуется "мудростью, подобной зеркалу". Если же мы этого знания не имеем, ум становится источником самсары и той основой, в которой накапливаются кармические следы.

Осознание матери и сына

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" проводится различие между самовозникающей мудростью и мудростью исконно осознающей. Первая - это мать, самовозникающая мудрость осознания основы. Вторая - это сын, самовозникающая мудрость осознания энергии. Теперь нам нужно дальше продолжить обсуждение самоосознания.

Если мы говорим, что мать и сын всегда неразлучны, это значит, что ригпа никогда не отделимо от осознания; как же тогда возникает самсара? Природа ума подобна морю, а самсарический ум подобен движущимся волнам этого моря. Самсара и существует на уровне движущегося ума. Именно движущийся ум разделяет реальность на самсару и нирвану.

Три вида ригпа

Существует три различных вида осознания (ригпа): пронизывающее осознание (чабриг), осознание сознания, или движущегося ума (бсамриг), и изначальное осознание (йериг). Пронизывающее осознание (чабриг), неотделимое от кунжи-основы, является вездесущим и присутствует во всем материальном существовании. Осознание движущегося ума - это ригпа-сын; оно присутствует только в умах живых существ, в которых отвлечение может прервать непрерывность осознания. Когда мы отвлекаемся, мы не можем оставаться в состоянии созерцания. Изначальное осознание - это ригпа-мать, осознание, которое всегда присутствует независимо от того, выполняем мы практику или нет. Именно постижения этого осознания пытается достичь осознание движущегося ума. Однако мы не должны думать, что поскольку пронизывающее осознание является вездесущим и поскольку изначальное осознание является вечно существующим, нет никакой необходимости в практике. Это то исконное, но неизвестное нам индивидуальное осознание, которое мы должны познать и развивать и в которое мастер вводит нас, как только мы обнаруживаем его в себе.

Для осознания движущегося ума существует возможность достичь понимания изначального осознания благодаря неразрывности матери и сына, а также в силу того, что вечно существующее самосущее изначальное осознание - это не нечто, что осознание движущегося ума создает, оно его просто обнаруживает.

Практика смотрения на небо

Изначальное осознание проецируется и отражается через пять чувств.

Мы переживаем его через пять чувственных сознаний и, в частности, через чувственное сознание глаз, благодаря связи между элементами, соотносящимися с внутренними органами, органами чувств и чувственными сознаниями.

В случае с глазами, эта связь с элементом пространства и с сердцем.

элемент: пространство

внутренний орган: сердце

чувственное сознание: зрение
орган чувств: глаза
объект чувственного восприятия: форма

Эта связь элементов с чувствами является одним из основополагающих принципов практики смотрения на небо. Изначальное осознание не подвержено ни развитию, ни упадку, но есть определенное время, когда практика смотрения в пространство проходит хорошо, и время, когда она не может быть успешной. Могут возникать такие препятствия, как сонливость или возбуждение, недостаток ясности или недостаточное переживание пустоты. Для преодоления этих препятствий рекомендуется изменить вид и направление взгляда. Для того чтобы преодолеть сонливость, необходимо придать взгляду гневное выражение, направив его вверх; для того чтобы устранить волнение, необходимо сделать свой взгляд спокойным и направить его вниз. Для развития метода следует смотреть влево, для развития мудрости - вправо.

Можно сказать, что когда мы достигаем переживания плодов практики смотрения на небо, мы видим само изначальное осознание через свои физические глаза; мы переживаем и осознаем его, в то время как осознание движущегося ума постоянно и без отвлечений присутствует через чувственное сознание глаз. Таким образом мы развиваем практику созерцания трекчод, практику пребывания в единстве с пространством (обсуждаемую в главе 15). Когда мы достигаем стабильности в практике трекчод, мы должны заняться практикой слияния с пространством, посредством которого может проявиться потенциальное качество сияний элементов; при этом мы используем такие конкретные методы, как "введение в ясный свет, сделанное с большим усилием". Или же мы можем практиковать смотрение в пространство, где встречаются небо и горы, или прямо в голубое небо, либо на луну, на солнце или же мы можем заняться темной медитацией тхогёл. В этом случае мы больше не пребываем только в слиянии с пространством, но также имеем переживание движения энергии в пределах переживания пространства. Это принцип практики тхогёл. Когда мы достигаем успехов в развитии практики тхогёл, чувственный орган зрения становится основной чувственной "дверью", через которую мы получаем переживание движения энергии в пространстве. В системе Сутр мы не можем найти описаний подобного рода: это объяснение и эти практики уникальны и встречаются только в учениях Дзогчен. Однако нам, как практикующим, важно помнить, что прежде чем начать эти практики, мы должны получить точные и четкие указания от компетентного мастера Дзогчен.

В системе "Жанг Жунг Ньян Гьюд" во время символической передачи учения мастерами даются шесть примеров, дающих практикующему возможность достичь непосредственного, а не просто концептуального понимания различных качеств бу, изначальное осознания. Это не просто философская классификация его качеств. Естественное состояние - это единая тотальность, и мы должны спонтанно и непосредственно пережить каждый аспект без вмешательства концептуального ума с его тенденцией делать какие-либо различия: это путь прямой передачи через символы. Иногда использование символов может быть намного эффективнее, чем интеллектуальные описания, поскольку хотя мы и обучаемся посредством интеллектуальных описаний, растем мы через символы; они не являются "насиловственными", подобно концептуальным объяснениям. Особенно это относится к "Жанг Жунг Ньян Гьюд", где большая часть объяснений дается не через интеллектуальные описания, а через символы. Эти шесть качеств сына таковы:

1. Масляная лампа, являющаяся символом ясности.

-
2. Лотос, являющийся символом чистоты.
 3. Перо павлина, являющееся символом спонтанного совершенства ясного света.
 4. Зеркало, являющееся символом ничем не затуманенной ясности.
 5. Кристалл, являющийся символом обнаженной чистой мудрости (букв. "прозрачной обнаженности").

6. Пространство, являющееся символом беспристрастной, всепроникающей мудрости.

Если мы зажжем масляную лампу в темноте, то увидим ее свойство освещать не только внешнее окружающее пространство, но также и себя, свою собственную форму, как мы уже говорили выше. Этот символ указывает на то, что ясность изначального осознания присутствует и во внешних и во внутренних видимых проявлениях. В данном контексте под ясностью подразумевается состояние присутствия, или бесконцептуальное понимание, в котором нет никакого объекта, который бы достигал понимания изначального осознания (как это делает объект при обычном концептуальном понимании). Это самопонимание, самоприсутствие, самоясность. Часто, когда в учениях используются термины "ясность" или "ясный свет", мы думаем о чистом свете, но это не так. Ясность означает познание себя, а не познание какого-то объекта или вещи, или познание себя как объекта. Здесь самость, душа и человек представляют собой одно и то же, и исконным пространством всех трех является пустота. Именно в силу того, что пустота - это исконная природа самости, мы говорим об отсутствии "я". В самости или феноменальных объектах нет никакого постоянного или независимого "я". Для иллюстрации этого факта традиционно используется пример с фермером, который ищет яка и не может найти: то, что он находит, является "не яком". Когда мы ищем "я" и не находим его, то, что мы находим, является "не-я", и это означает обнаружение нашего истинного "я".

Хотя лотос и растет в грязи, его чистота непреходяща, он не загрязняется; так же и лотосоподобная чистота изначального осознания никогда не оскверняется грязью страстей. Изначальная чистота ума - это изначальный Будда, Кунтузангпо, чистый даже если имеет дело с ядами мыслей и страстей. Подобно тому как морские волны обладают тем же качеством, что и море, так и страсти имеют то же качество, что и чистота, и мудрость. Как только мы поймем, что чистота - это их истинное качество, тогда мы увидим, что они никогда не отделимы от чистоты.

Не художник раскрашивает в разные цвета перья павлина, точно так же свет и элементы, являющиеся источником существования самсары и нирваны, не создаются кем-либо, они спонтанно совершенны. Это изначальное состояние спонтанно совершенно вне концепций и вне времени, которые являются продуктом концептуального ума; это значит, что оно совершенно все время, в том числе прямо сейчас. Именно концептуальный ум делает различие между самсарой и нирваной и делит все на "хорошее" (нирваническое) и "плохое" (самсарическое). Но именно в силу того что и самсара, и нирвана самосовершенны в изначальном состоянии, они вообще могут проявляться.

Так же как зеркало свободно от каких-либо предубеждений или суждений, когда оно отражает то, что появляется перед ним, так и изначальное осознание не затуманивается видимым проявлением объектов или концептуальными мыслями.

Кристалл обнажен и прозрачен; так же и изначальное осознание свободно от каких бы то ни было концептуальных мыслей; внутренние и внешние переживания для наблюдающего изначального осознания являются прозрачными.

Пространство не ограничено пределами внутреннего и внешнего, оно всепроникающе и не имеет направления, так и изначальное состояние может быть обнаружено в каждом живом существе.

Хотя символы и другие виды бесконцептуальных объяснений не обеспечивают окончательного понимания, они являются более прямым методом, и их легче понять, чем философские описания. Когда мастер знакомит ученика с естественным состоянием ума посредством этих шести символов, это дает ученику возможность во время передачи учения мастером самому пережить каждое индивидуальное качество сына.

ЦАЛ

Энергия

Как только ненависть отбрасывается,
Любви также не найти -
Единая природа ума не отбрасывает ничего.

Как только невежество отбрасывается,
Мудрости также не найти
Единая природа ума не отбрасывает ничего.

Как только желание отбрасывается,
Щедрости также не найти
Единая природа ума не отбрасывает ничего.

Три великих видения

Учения Дзогчен объясняют, что движение энергии (цал) в изначальном состоянии порождает свет в форме пяти чистых сияний, и когда он увеличивается, возникает "звук света". Пять сияний являются основой проявлений энергии ясного света в форме звука, света и лучей, именуемых "тремя великими видениями" или "тремя великими движениями". Они представляют собой формы выражения энергии ригпа.

Самопроявление трех великих видений

"Жанг Жунг Ньян Гьюд" дает описание самопроявления этих трех великих видений. Возникновение исконного звука осознания подобно эху: это как звук, который как будто исходит откуда-то, но на самом деле возвращается к своему источнику.

Возникновение исконного света осознания подобно радуге, которая появляется, остается и растворяется в небе. Наблюдая радугу (или облако), появляющуюся в небе, мы можем понять, что движение энергии в уме происходит таким же образом: она возникает из пустотного состояния, являющегося исконной природой, или сущностью ума (а также исконной природой мыслей и страстей), пребывает в пустотной природе ума и в конце концов опять растворяется в пустотной природе ума.

Возникновение исконных лучей осознания сравнивается с образами, видимыми в зеркале, или со статуей, которую мы узнаем сразу же, как только видим; это как магическое

видение тела. Лучи - это лучи света, аналогичные лучам света, исходящим от солнца, но это не значит, что "вначале" есть солнце, а "затем" уже появляются исходящие от него лучи: солнце и лучи солнечного света проявляются одновременно.

Мы приходим к истинному пониманию того, что звук, свет и лучи являются проявлениями энергии нашего собственного изначального состояния и выражением нашего осознания, когда мы воспринимаем их в состоянии присутствия, в состоянии ригпа, самоосознания. Когда возникают три великих видения, мы постигаем их как внешнее проявление своего собственного осознания, как если бы мы смотрели в зеркало. Когда мы смотрим в зеркало, мы видим свое лицо и узнаем себя; точно также, когда мы воистину видим природу трех великих видений, мы воспринимаем их как спроецированные проявления естественного состояния, как проекции света ума. Согласно "Жанг Жунг Ньян Гьюд", свет ума подобен открытому небу, видимому над горой. Если мы сидим на вершине горы и смотрим туда, где небо встречается с другой горой, и если мы видим, как они соединяются, движутся и меняются, как гора, меняя оттенки цветов, становится все в большей и большей степени отражением нашего ума, то мы видим как движется наш собственный ум.

Это также становится ясно, если мы смотрим в небо: мы видим его взаимопроникающие аспекты, и состояния чистоты и нечистоты ясно очерчены.

Эти видения представляют собой основу нашего понимания своего собственного состояния. В Дзогчен это является самопостижением: мы постигаем не только самих себя, но также и все феноменальные объекты как свое собственное проявление. Различие между нирваной и самсарой - это различие между пониманием и непониманием; таким образом, если мы достигаем понимания природы трех великих видений, когда они возникают в бардо после смерти, начинается процесс самореализации; если же понимания нет, мы возвращаемся в самсару.

Переживание звука, света и лучей на практике

В своей практике мы можем иметь непосредственное переживание и знание самовозникновения трех великих видений. Например, если мы затыкаем уши пальцами, мы слышим естественный звук. Таким образом, мы имеем переживание связи между звуком и пустотой, поскольку ясный свет пустоты является той основой, из которой возникают три великих видения. Существуют определенные техники для достижения переживания света, такие как смотрение на солнце, пристальное смотрение в небо или выполнение темного ритрита. Более легкий способ состоит в том, чтобы закрыть глаза и слегка нажать пальцами на глазные яблоки, - мы увидим естественный, самовозникающий свет. Это внутренний свет. Существует бесконечное количество различных видений, которые мы можем видеть таким образом. Это такие видения, как пятицветные круги света, световые бусинки (тигле), образы, ступы, мандалы. Что бы ни присутствовало в уме, оно может проявиться как видение. Когда мы проецируем свет наружу, он проявляется как видимые формы (люди, дома и т.д.), которые мы воспринимаем зрением. Они порождены грубыми элементами, но их истинной природой является чистый свет изначального состояния. Подобным образом внутренний звук внешне проявляется в виде музыки, шума и так далее. Если мы, пребывая в состоянии присутствия, практикуем закрывание ушей, надавливание на глазные яблоки и задержку дыхания, то мы можем затем ослабить напряжения и увидеть внутренний свет и услышать внутренний звук. Все проявляется в это мгновение. Когда мы освобождаем дыхание, оно спокойно и расслабляюще, а мы пребываем в состоянии присутствия.

Важно понять разницу между слышанием внешних звуков и выполнением данного упражнения. Когда мы затыкаем уши, мы должны стараться присутствовать в этом внутреннем звуке и попытаться увидеть как он отличается, например, от слышания звукового сопровождения фильма. Другая практика, связанная со звуком, состоит в том, чтобы заткнуть уши на целую неделю, пока не начнет возникать громкий внутренний звук. Затем мы можем совершить интегрирование со звуком элемента или сочетать практику со светом путем надавливания глаз, с тем чтобы войти в состояние присутствия. Это именуется "тайным местом звука" или "звуком ригпа". Эту практику особенно полезно выполнять во время темного ритрита, в котором видения обычно появляются первыми. Когда звуки зазвучат, мы можем достичь интегрирования с ними. Выполняя эти практики, мы начинаем с задержки дыхания, но для достижения состояния полного присутствия нам не нужно продолжать задерживать дыхание: мы освобождаем его и остаемся в состоянии присутствия. Таким образом мы можем увидеть, что состояние полного, непрерывного присутствия не мешает нашей повседневной жизни. Мы не должны думать, что интегрирование означает пребывание в состоянии внимания при задержке дыхания: посредством нашего переживания состояния присутствия, которое остается после освобождения дыхания, мы достигаем понимания присутствия в состоянии намеренного напряжения, а также разницу между состоянием присутствия и этим напряжением и, таким образом, мы можем применить состояние присутствия вне ситуаций, которые намеренно создаются во время практических занятий.

Четыре аналогии из "Жанг Жунг Ньян Гьюд"

В качестве примеров самовозникающих проявлений энергии "Жанг Жунг Ньян Гьюд" использует четыре аналогии: воды, кристалла, солнца и масляной лампы.

В первом примере солнце освещает воду, и его образ отражается на стене. Концентрируясь на внешнем, конечном образе, мы теряем связь между солнцем, источником образа, и образом солнца на стене. Вода подобна пустоте, свет на воде, несущий образ солнца, подобен самоосознанию ригпа, а свет, отраженный от воды, подобен проявлению энергии, которая видится как внешняя. Важно понять в этом примере то, что свет, отраженный водой, является пустотным и ясным, и его природа не отлична от воды, подобно тому как морские волны имеют ту же природу, что и само море. Подобным образом и три видения представляют собой спроецированный наружу свет ригпа: они являются отражениями ригпа. (В данном примере солнце символизирует также изначальное состояние, присутствующее во всем существовании, но воспринимаемое только как самоосознание ригпа в уме, подобно тому как свет солнца, сияющий повсюду, отражается только определенными объектами и поверхностями, такими как вода в нашем примере.) На самом деле солнца, отраженного на стене, не существует. Оно является лишь отражением ума.

Во втором примере используется аналогия с кристаллом. Нам не нужно принимать каких-либо искусственных мер, для того чтобы породить свет в кристалле: кристалл спонтанно совершенен, и когда светит солнце, свет проявляется из кристалла естественным образом, точно так же как три великих видения, выражение энергии изначального состояния, проявляются как проекции ригпа. В данном примере солнце является вторичной причиной: без него нет никакого проявления. Например, если я вижу "хорошего" или "плохого" человека, эта положительность или негативность не является чем-то исконным, ее порождает вторичная причина: сам по себе человек совершенен, подобно кристаллу. Для большого количества различных людей человек может быть одновременно отцом, сыном, мужем, другом и врагом; его исконное состояние всегда одно, но он будет

проявляться по-разному, в соответствии со вторичными обстоятельствами, связанными с восприятием его другими людьми.

В третьем примере используется аналогия с солнцем. Солнце символизирует врожденное самоосознание. Солнце, сияющее в небе, символизирует пустотную природу ума. В данном случае три великих видения и представляют собой солнечный свет. В повседневной жизни мы видим формы, слышим звуки и вообще воспринимаем внешнюю реальность и объекты через наши органы чувств.

Если мы воспринимаем их с осознанием, сохраняя состояние присутствия в неразрывном единстве пустоты и ясности, мы начинаем видеть их как свои собственные проявления, как самопроявление энергии нашего изначального состояния. Если мысли отвлекают нас от практики, мы рассматриваем их как отдельные от нас, как порожденные вне нас, а не как наши собственные мысли, спроецированные наружу.

С точки зрения практики в целом, но особенно когда мы выполняем темный ритрит тхогёл, мы должны пытаться воспринимать проявления звука, света и лучей как порождения нашей собственной энергии, а не как нечто внешнее по отношению к нам. Таким образом можно достичь осознания внешней реальности как являющейся в конечном счете нашей собственной проекцией, тем самым объединив "внутреннее" видение и "внешнюю" объективную реальность. Это помогает нам развить внутреннюю мудрость. Существует много историй о практикующих, которые выполняют темный ритрит и по ошибке принимают видения, порожденные их собственным умом, за внешнюю реальность.

Важно не содержание или форма возникающих видений (то ли Будды, то ли животного), но важно то, как мы наблюдаем их, можем ли мы осознать то, что мы переживаем, как проявление энергии нашего собственного изначального состояния. Важно для нас также достичь этого осознания в темном ритрите для того чтобы научиться узнавать видения миролюбивых и гневных божеств, возникающих в бардо, как наши собственные проекции. Когда мы достигаем этого, то это уже является пробуждением понимания. Если мы достигаем осознания видения пяти чистых сияний, начинается процесс нирваны. Если мы не постигаем природы этих сияний, происходит их огрубление и порождение пяти материальных элементов, начинается процесс самсары.

Четвертый пример использует аналогию с масляной лампой, которая освещает как то, что находится вокруг нее, так и саму себя. Она символизирует самоясность, самопостижение пустоты, которая понимает под видениями проявление своей собственной ясности. Происходит достижение естественным состоянием понимания самого себя посредством его же собственной исконной ясности. Эта "самопостигающая мудрость" является выражением неразрывного единства матери и сына в изначальном состоянии.

Переживание трех великих видений

Когда три великих видения начинают возникать, важно не следовать за ними. Абсолютно необходимо делать различие между следованием за ними и принятием их, но без следования за ними. В действительности следование за ними означает обусловленность тем, являются они позитивными или негативными, красивыми или отвратительными. Принять их - значит позволить им возникать и наблюдать их в состоянии присутствия, без привязанности или отвращения.

Если мы не следуем за великими видениями, они находятся под контролем, и никакие проблемы возникнуть не могут. Мы видим их, мы даже наслаждаемся ими, но мы не

попадаем под их влияние, поскольку мы остаемся в состоянии присутствия. Если наш ум не отвлекается этими тремя видениями во время их возникновения в бардо, то начинается процесс нирваны. Очень важно пережить на собственном опыте то, что видения представляют собой наши собственные проявления.

Когда наш ум достигает прямого, непосредственного постижения трех великих видений, они становятся основой нашего индивидуального состояния присутствия, и мы осознаем себя правителем собственного государства.

Ничего уже не может отвлечь нас от нашего истинного состояния.

Отношение с энергией

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" дается также объяснение того, как обращаться с энергией в контексте вторичных причин, действий повседневной жизни, с тем чтобы мы могли научиться использовать события жизни как часть своей практики. Объясняется также как применять практики, изученные в течение жизни, к проявлениям энергии вторичных причин, возникающих в бардо.

Установление связи с энергией в течение нашей жизни означает работу с тремя основными измерениями тела, речи и ума, работу с шестью чувственными сознаниями, работу с мыслями и работу со всеми проблемами и ограничениями внутри самих себя.

Установление связи с энергией в контексте интегрирования дает три возможных подхода, соответствующих трем типам или уровням развития практикующих: высшему, среднему и низшему. Существует два пути установления связи с энергией: первый подходит для ранних стадий практики, второй - для поздних. Когда мы только начинаем выполнять практику, мы находимся в состоянии практикующего низшего уровня. Мы подобны масляной лампе, которая может быть задута порывом ветра; мы можем легко отвлечься от практики под влиянием таких движений энергии, как мысли или страсти. По этой причине все наши действия тела, речи и ума должны быть положительными и добродетельными, и мы должны отбрасывать любые переживания, являющиеся препятствием к практике, вместо того чтобы пытаться немедленно интегрировать их. Нам рекомендуется стремиться только к тем вещам и обстоятельствам (работа, дом, мысли, пища, питье), которые окажутся полезными для нашей практики, и избегать тех, которые станут препятствиями. Именно на этой стадии мы выполняем нондро, пову, гуру-йогу и другие предварительные и очищающие практики. Однако, как только мы укрепились в своей практике и развили ее, мы уже больше не представляем собой масляную лампу, мы становимся подобными большому костру, и большой ветер движения энергии больше не является препятствием для нашей практики: напротив, он лишь помогает огню (нашей практике) гореть сильнее и ярче.

"Зербу"

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" содержится текст, специально рассматривающий тему энергии и действий: он называется "Зербу", что буквально означает "забивание гвоздя" для закрепления чего-либо (символически подразумевается "закрепление" действий тела, речи и ума в повседневной жизни на нашем уровне практики). Я перефразирую и прокомментирую ключевые моменты из этого текста.

Когда видение является препятствием, вам нужен друг.

Под видением подразумеваются движения энергии. Друзья, которые нам нужны,

- это отречение и предварительные практики. Но когда видение больше не является препятствием, мы достигаем другой стадии. Как только мы развиваем нашу практику до высокого уровня, бывшие препятствия становятся для нашей практики благоприятными факторами.

Когда огонь разрастается и становится огромным, тогда ветер начинает помогать ему.

На этой стадии нам действительно нужен ветер движения энергии, чтобы не было застоя и чтобы мы могли развивать свою практику - и для этого нам нужна энергия мыслей и страстей с целью достижения интегрирования с созерцанием. Использование страстей путем полного интегрирования с ними именуется "безумной мудростью".

Самовозникающая мудрость есть основа.

Все движения энергии, будь это тонкие мысли или грубые страсти, возникают в основе и происходят в состоянии присутствия. Каждый раз, когда мы пытаемся достичь интегрирования с движением тела, речи и ума, мы должны поддерживать ничем не отвлекаемое состояние присутствия осознания, воспринимая шесть чувственных сознаний как самовозникающую мудрость.

Пять ядов - это энергия.

Все движения мысли, все страсти представляют собой мощную, видимую форму энергии.

Следование за пятью ядами есть иллюзия.

Следовать за страстями - означало бы непризнание их истинной реальности, коей является пустота.

Рассматривать пять ядов как негативные есть ошибка.

Это значит не признавать их как проявление энергии изначального состояния.

Оставление страстей в их собственной природе есть метод.

Это высший путь интегрирования возникающих страстей, что подобно растворению снежинки в океане. Выполнение этого и достижение результата, которым является понимание, есть путь.

Когда вы достигаете осознания, что нет никакого различия между страстями и чистым состоянием ума, это есть состояние просветления.

Это мастерский метод Дзогчен использования страстей без их тантрической трансформации. Посредством интегрирования этих проявлений энергии мы постигаем их природу как движение нашего изначального состояния, и таким образом они становятся путем к самореализации и освобождению.

Именно на этой стадии мы становимся свободными. Ничего не беспокоит нас, и мы действуем согласно "безумной мудрости". Как гласит текст, мы "ведем себя подобно свинье или собаке", которые свободны от дуалистических взглядов. Хорошее, плохое, чистое, грязное - все воспринимается как имеющее "единый вкус". В другом тексте сказано, что на этой стадии мы становимся "подобными ребенку, который ничего не знает

и ничего не делает", который не имеет никаких предпочтений или концепций о хорошем и плохом и которому, таким образом, нечего принимать или отвергать. В прошлом некоторые практикующие Дзогчен совершали странные поступки, и люди критиковали их за это, но ламы традиции Дзогчен действительно совершают "безумные" вещи (по общепринятым стандартам), ибо они достигли интегрирования всех действий в состоянии созерцания и, таким образом, свободны от каких бы то ни было ограничений. Люди критиковали их за то, что они женятся или едят мясо, но они отвечали, что даже то, как они ходят в туалет, отличается от того, как это делают другие люди.

"Безумная мудрость" подразумевает действия, совершаемые в соответствии с конечной, абсолютной идеей, это высший путь восприятия и бытия, растворение снежинки в океане; мы больше не выполняем привычные действия в принудительном порядке, мы действуем с безумной непринужденностью, ни от чего не отрекаясь. Ничего больше не может доставить нам беспокойство, все возникает само по себе и освобождается также само по себе. Если мы делаем что-то, прекрасно, если мы этого не делаем, тоже прекрасно. Нет больше никаких правил, которым нужно следовать. Однако прежде, чем мы достигнем этой стадии, мы должны развить свой ум. Нельзя пытаться вести себя подобным образом, предварительно не достигнув правильного понимания. "Зербу" продолжает:

Делай все без каких-либо колебаний или нерешительности,
Без ожиданий и сомнений все действия целиком свободны.
Поведение становится таким, как у павлина,
все негативные препятствия и проявления воспринимаются как благо.
Когда ты несчастлив, пребывай целиком в несчастье;
когда ты счастлив, пребывай целиком в счастье;
когда ты болен, пребывай целиком в болезни;
когда ты голоден, пребывай целиком в голоде;
когда ты боишься, пребывай целиком в страхе;
когда тебе что-то не нравится, пребывай целиком в этом состоянии нелюбви;
Это и есть большой ветер.
Когда видение является препятствием, будь осторожен;
когда видение становится другом, освободи себя.
И тогда все станет благоприятным для твоей практики.

Другой текст, "Шесть наставлений", гласит: "Те, кто практикует пять ядов, являются лучшими практикующими", поскольку энергия страстей, вместо того чтобы быть препятствием, становится благоприятным фактором для практики.

Когда ты действуешь согласно безумной мудрости,
ты являешься действительным вместилищем учения Дзогчен.
Это прибытие в золотое измерение.

В этом измерении все золотое; нет ничего, что не было бы чистым и совершенным состоянием. Если все золотое, тогда нет ничего, что было бы более ценным, чем все остальное, нет ничего, имеющего особую ценность, ибо ценно все. Нет ничего, что можно было бы тайно прятать в своем доме, и нет никаких действий, которые нужно было бы принимать или отвергать. Это высший путь отношений с энергией с точки зрения разнообразия переживаний.

Од лНга

Пять чистых сияний света

Из пяти чистых сияний естественного ума возникает неизменное измерение тела, непрекращающееся чистое проявление речи, и целостный просветленный ум.

Ясный свет

Чистое состояние ума, основа состояния Будды, имеет качество ясного света, который развивается в чистый свет естественного состояния. Этот свет "радужный", нематериальный. Это естественная энергия изначального состояния и источник самсары и нирваны. Через движение этого чистого света, являющегося внутренней энергией ригпа в измерении изначальной основы, развиваются и начинают проявляться пять чистых сияний. Этот процесс представлен в виде пятицветного тигле, окружающего белую букву А и символизирующего изначальное естественное состояние.

Чистые сияния пяти цветов составляют первую ступень в создании существования; они являются источником пяти элементов, представляющих собой основополагающую структуру как внешнего существования мира, так и внутреннего существования индивидуума. Видя их, мы воспринимаем элементы в их грубой форме, но в действительности источником элементов является чистый свет естественного состояния.

Энергия пяти чистых сияний возникает в изначальной основе, создает и наделяет субстанцией внутреннюю и внешнюю реальности. В мандале человеческого тела эта энергия ясного света находится в сердце, поднимается по каналам и проецируется через глаза. Это основа всех видений, и движется она от внутреннего измерения к внешнему.

Согласно традиционному объяснению, внешнее существование состоит из мира в его функции внешней мандалы, или "вместилища" индивидуума. Внутреннее существование самости, или индивидуума, делится на внутреннее, внешнее и тайное.

Внешнее существование индивидуума состоит из объектов пяти чувств, воспринимаемых сознаниями пяти чувств. Внутреннее существование - это шестое чувственное сознание, ум вместе с самовосприятием или внутренним сознанием тела. Тайное существование - это движение мыслей. В конечном счете деление существования на внутреннее и внешнее основано на ложной идее, сформированной концептуальным умом, пребывающим в дуалистическом состоянии. В истинном состоянии нет никакого различия между внутренним и внешним, поскольку одно и то же пространство в равной мере порождает как внутреннее, так и внешнее существование, подобно тому, как воздух, находящийся внутри и снаружи кувшина, является одним и тем же.

Развитие пяти сияний света

Пять сияний света могут развиваться двумя путями в зависимости от того, находится человек в состоянии присутствия осознания в изначальном состоянии или нет. Если есть понимание, пять чистых сияний порождают пять чистых видений, а мудрость приводит к развитию чистого тела. Таким образом, пять чистых сияний порождают пять чистых элементов, которые в свою очередь порождают пять внутренних элементов, затем - последовательно: пять внешних элементов, пять чувственных сознаний, пять органов чувств, пять объектов чувств, пять тел и пять мудростей. Этот процесс ведет к нирване, или окончательной, полной самореализации. Но если есть отвлечение и нет

понимания, пять чистых сияний света становятся грубыми и начинают превращаться в пять грубых элементов, затем - последовательно: в пять нечистых органов, пять чувственных сознаний в состоянии иллюзии, пять органов чувств, также в состоянии иллюзии и так далее, и в конце концов они порождают пять ядов, или пять страстей, пять негативных действий, которые становятся источниками болезней. Каждая страсть связана с сиянием определенного цвета и элемента. И это есть процесс непрерывного блуждания в самсаре.

Учения Дзогчен о пяти сияниях света

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" содержится два учения о пяти чистых сияниях, которые предлагают слегка различные подходы к ним. Одно из них можно найти в тексте "Единство четырех чакр", другое - в тексте "Зеркало лучезарного ума".

"Единство четырех чакр"

Первая чакра в этом учении - это чакра, или колесо, изначальной основы.

Если мы не достигнем понимания чакры изначальной основы, мы не сможем понять как происходит совершенствование трех измерений самореализации (кайи) в изначальной основе и, таким образом, не сможем достичь самореализации. Вторая чакра - это колесо самореализации и иллюзии. Если мы не достигнем понимания этой чакры, мы не сможем постичь совершенствования самсары и нирваны в изначальном состоянии, то, как из отвлечения иллюзорными мыслями возникает самсара и как из правильного восприятия возникает нирвана. Третья чакра - это колесо точек тела, вен, каналов и энергетических центров. Если мы не сможем понять как соотносятся точки в физическом теле, мы не сможем достичь самореализации в данном теле и в этой жизни. Четвертая чакра - это колесо промежуточного состояния. Если мы не поймем его, мы не сможем сохранить состояние присутствия после смерти и достичь самореализации в ясном свете бардо.

Здесь нас интересует вторая чакра, а также то, как ведущий к нирване процесс развивается через понимание пяти чистых сияний, а процесс самсары развивается через непонимание их. Эта чакра также связана с объяснением того, как из пяти чистых сияний света порождается существование.

Пять мудростей и незатуманенностей

В процессе нирваны пустота изначального состояния порождает пять чистых сияний; каждый свет представляет собой источник чистой энергии какого-то элемента. Эти пять сущностных сияний порождают пять ясных мудростей элементов: белый чистый свет порождает мудрость пустоты, связанную с элементом пространства; зеленый чистый свет - мудрость спокойствия, или тождественности, связанную с элементом воздуха; красный чистый свет - мудрость распознавания, связанную с элементом огня; голубой чистый свет - мудрость активности, связанную с элементом воды; и желтый чистый свет - зеркалоподобную мудрость, связанную с элементом земли. Эти пять мудростей представляют собой ясные сияния пяти семей Самбхогакайи. Пять элементов в своей чистой форме являются основой чистого тела, или измерения Самбхогакайи; в нечистой форме они составляют наше физическое тело и материальное измерение.

Основой всех элементов является элемент пространства, и каждый элемент содержит в себе пространства всех других элементов. Эти пространства связаны с пятью дакини, или богинями пяти элементов: дакини пространства, дакини ветра (или воздуха), дакини огня, дакини воды и дакини земли.

Пять чистых сияний обладают качеством незатуманенности; сияющий белый чистый свет имеет позитивное качество незатуманенности блага; сияющий красный чистый свет - качество незатуманенности результата; сияющий желтый чистый свет обладает стабильным позитивным качеством неизменности, сияющий зеленый чистый свет - позитивным качеством незатуманенных утверждающих действий.

Пять чистых сияний света и тело

Пять чистых сияний порождают пять внутренних элементов, являющихся фундаментальной основой существования тела в чистом состоянии. Белый чистый свет элемента пространства порождает каналы ума и сердца; зеленый чистый свет элемента воздуха порождает внутренний ветер, или дыхание; красный чистый свет элемента огня порождает телесное тепло; голубой чистый свет элемента воды порождает кровообращение; желтый чистый свет элемента земли порождает телесную плоть. Пять чистых сияний связаны с внутренним (ум и сердце) и внешним элементом пространства, внутренним (дыхание) и внешним элементом воздуха, внутренним (телесное тепло) и внешним элементом огня, внутренним (жидкости тела) и внешним элементом воды, и внутренним (телесная плоть) и внешним элементом земли.

Процесс жизни начинается с сердца, которое связано с элементом пространства и развивается через элементы воздуха, огня, воды и земли. Таким образом, грубая материальная субстанция тела берет начало в пяти чистых сияниях света. Когда наступает состояние смерти, этот процесс начинает идти в обратном порядке, то есть телесные функции, связанные с пятью элементами, начинают растворяться. Элемент земли растворяется, или "откатывается", в элемент воды, элемент воды растворяется в элементе огня, элемент огня растворяется в элементе воздуха, элемент воздуха растворяется в элементе пространства. У обычных существ это лишь энергетический процесс функций элементов, у продвинутых же практикующих Дзогчен этот процесс происходит также на физическом плане - во время смерти подвижник достигает светового, или радужного тела, а его материальное тело растворяется в свете и не оставляет после себя никаких смертных останков, кроме волос и ногтей. Объяснение этому феномену дается в так называемой "Книге мертвых"; относящейся к традиции бон, а также подробно в главе, посвященной бардо, данной книги.

В контексте порождения физического тела пять чистых сияний дают начало пяти "ветвям" тела. Из белого чистого света возникает голова, ветвь элемента пространства; из зеленого чистого света возникает правая нога, ветвь элемента воздуха; из красного чистого света возникает правая рука, ветвь элемента огня; из голубого чистого света возникает левая нога, ветвь элемента воды; из желтого чистого света возникает левая рука, ветвь элемента земли. Пять чистых сияний также порождают пять вспомогательных ветвей, представляющих собой соответственно: брови, бороду, лобковые волосы, волосы на голове и волосы на груди.

Пять чистых сияний порождают пять чувственных сознаний и пять органов чувств. Из белого чистого света возникает различающее сознание ума, связанное со зрением и глазами; из зеленого чистого света возникают обоняние и нос; из красного чистого света возникают ощущение вкуса и язык; из голубого чистого света возникают слух и уши; и из желтого чистого света возникают осязание и поверхность тела.

Незатуманенность пяти чистых сияний порождает мудрости пяти чувственных сознаний. Из белого чистого света возникает мудрость чувственного сознания глаз; из зеленого чистого света - мудрость чувственного сознания носа; из красного чистого света -

мудрость чувственного сознания языка; из голубого чистого света - мудрость чувственного сознания уха; и из желтого чистого света возникает мудрость чувственного сознания тела (осязание).

Пять чистых сияний также связаны с пятью объектами чувств. Белый чистый свет порождает форму, объект зрения; зеленый чистый свет порождает запах, объект обоняния; красный чистый свет порождает вкус, объект чувства вкуса; голубой чистый свет порождает звук, объект слуха; и желтый чистый свет порождает тактильные ощущения, объект осязания. (Высокорезализованные существа, кроме того, обладают мудростью синестезии, способностью использовать органы чувств для контакта с объектами чувств, не соотносящимися с субъектами этих чувств. Например, они могут видеть ушами, слышать ртом и т.д.)

Пять чистых сияний также дают начало пяти внутренним органам. Белый чистый свет элемента пространства порождает сердце; зеленый чистый свет элемента воздуха порождает легкие; красный чистый свет элемента огня порождает печень; голубой чистый свет элемента воды порождает почки; и желтый чистый свет порождает селезенку. Пять чистых сияний также дают начало пяти нечистотам, или полым органам: желудку, толстому кишечнику, желчному пузырю, мочевому пузырю и тонкому кишечнику.

Пять божеств, сил, плодов и мандал

Из пяти чистых сияний рождаются пять божеств - центра и четырех направлений мандалы. Из белого чистого света рождается божество центра мандалы

Шенлха Окар; из зеленого чистого света рождается божество севера; из красного чистого света рождается божество запада; из голубого чистого света рождается божество юга; из желтого чистого света рождается божество востока.

Пять классов божеств рождаются из пяти чистых сияний. Из белого чистого света возникает природный класс божеств; из зеленого чистого света возникают божества класса ваджры; из красного чистого света возникает лотосовый класс божеств; из голубого чистого света возникают божества класса сокровищ; и из желтого чистого света рождаются божества класса висваваджры.

Пять чистых сияний порождают пять великих сил, или энергий. Белый чистый свет рождает силу сострадания; зеленый чистый свет рождает силу покоя; красный чистый свет - силу глубины; голубой чистый свет - силу щедрости; и желтый чистый свет рождает силу мудрости.

Пять чистых сияний дают пять плодов, или великих результатов: белый чистый свет порождает ум, свободный от иллюзий; зеленый чистый свет порождает возникновение чистых качеств; красный чистый свет порождает незатуманенность позитивных качеств; голубой чистый свет порождает свободное от усилий совершенство, связанное с действием; и желтый чистый свет порождает состояние неизменности.

Пять чистых сияний дают начало пяти мандалам Великого Совершенства.

Белый чистый свет рождает относящуюся к Великому Совершенству мандалу пространства, которое дает ясность существованию и делает бытие возможным. Структура феноменального существования не могла бы возникнуть без этого пространства. Зеленый чистый свет рождает относящуюся к Великому Совершенству мандалу воздуха, или ветра, который дает возможность стоять прямо, не падая. Красный чистый свет рождает относящуюся к Великому Совершенству мандалу

энергии огня и блеска. Голубой чистый свет рождает относящуюся к Великому Совершенству мандалу вторичной причины роста, которая подобна лекарству, возвращающему здоровье умирающему человеку.

И наконец, желтый чистый свет рождает относящуюся к Великому Совершенству мандалу первичной причины роста.

Нирвана и самсара

Данный анализ эволюции существования из пяти чистых сияний аналогичен традиционному символу, известному как "Колесо самореализации и иллюзии". Образование пяти чистых элементов, пяти внутренних органов, пяти мудростей и так далее, как это представлено в данном символе, предполагает чистое восприятие и понимание, а также сопутствующее им развитие процесса нирванического освобождения. В случае же с иллюзорным восприятием, пять чистых сияний превращаются в пять грубых элементов, которые в свою очередь превращаются в пять ядов, или страстей, пять болезней и т.д. и порождают весь процесс самсарической трансмиграции.

Процесс самсары

Отвлечение иллюзорными мыслями приводит к неверному истолкованию пяти сияний и таким образом - к непониманию того, что пять элементов представляют собой энергетические проявления нашего собственного изначального состояния. И когда мы видим проявления элементов, такие как три великих видения, возникающие в бардо, мы не можем понять их и по ошибке следуем за ними как за чем-то внешним.

Процесс ошибочного понимания, основанный на иллюзорном восприятии, отражает в искаженном виде описанный выше процесс эволюции элементов, поэтому я не буду подробно повторять его. Соответствия цветов пяти сияниям, элементам, чувственным сознаниям и т.д. такие же, как и эти соответствия в чистом восприятии.

Более ясное объяснение соответствий цветов пяти чистых сияний пяти страстям и сферам существования дается в нижеследующем тексте "Зеркало лучезарного ума".

Зеркало лучезарного ума

Когда Нангжер Лодпо задал Тапихритсе вопрос относительно источника самсары и нирваны, Тапихритса ответил: "Источником самсары и нирваны является великая основа (или изначальное состояние)". Текст "Зеркало лучезарного ума", который также дает объяснение тому, как пребывать в состоянии созерцания, является продолжением ответа Тапихритсы.

"Из энергии (гдангс) пустоты, изначального состояния возникает присутствие, или ясность (гсал ба), которая дает рождение пяти сияниям света."

Если природа пяти сияний воспринимается в чистом виде, то они порождают пять чистых элементов, и происходит процесс достижения высшей точки в нирване.

В случае же с порождением самсары, в силу подверженности иллюзии, мы не в состоянии достичь понимания элементов как проявлений чистых сияний нашего изначального состояния, и, таким образом, мы ошибочно воспринимаем их как внешние и несовершенные. Различие между нирваной и самсарой, между освобождением и пребыванием в иллюзии, состоит именно в различии между пониманием и заблуждением, между присутствием и отсутствием осознания нашего истинного состояния.

В тексте дается подробное объяснение тому, как движение лучезарной энергии пробуждает кармическую прану движения, порождая сознание концептуального ума. "Прана увеличения" и "прана сбивания" порождают "свет, подобный звуку", являющийся основой трех великих видений. При неверном понимании происхождения пяти чистых сияний они материализуются через эти движения в пять грубых элементов и становятся источником всех наших загрязнений, пяти страстей, пяти болезней и т.д.

Пять чистых сияний связаны с пятью страстями. При наличии заблуждения относительно сияний они проявляются в виде пяти страстей, а не пяти мудростей. Белый свет связан с гневом, зеленый - с гордостью, красный - с желанием, голубой - с завистью, и желтый свет связан с неведением.

Внутренним элементом, соответствующим белому свету, является ум (или кости); дыхание соотносится с зеленым светом; телесное тепло - с красным; кровь - с голубым светом; и телесная плоть - с желтым.

Пять сияний исходят из мест своей локализации в теле, движутся через каналы и выходят из органов чувств, для того чтобы соединиться с соответствующими объектами чувств.

Белый свет локализуется в сердце и проходит через канал, соединяющий глаза (его "ворота") с видимыми объектами; зеленый свет локализуется в легких и проходит через канал, соединяющий нос с запахами; красный свет локализуется в печени и проходит через канал, соединяющий язык со вкусами; голубой свет локализуется в почках и проходит через канал, соединяющий уши со звуками, и желтый свет локализуется в селезенке и проходит через канал, соединяющий губы с осязаемыми объектами.

Ветви, или конечности тела, соответствуют сияниям следующим образом: правая рука соотносится с белым светом, левая рука - с зеленым светом, левая нога - с красным светом, голова - с голубым, и правая нога - с желтым светом.

Вспомогательной ветвью белого света являются брови, зеленого света - борода, красного - лобковые волосы, голубого - волосы на голове, и вспомогательной ветвью желтого света являются волосы на груди.

Пять сияний соответствуют нечистым, или полым органам, следующим образом: белый свет соотносится с желудком, зеленый свет - с толстым кишечником, красный - с желчным пузырем, голубой - с мочевым пузырем, и желтый свет соотносится с тонким кишечником.

Далее в тексте дается подробное объяснение соответствия определенного света возможному типу рождения в теле живого существа. Белый свет ведет к чудесному рождению, зеленый свет ведет к рождению из яйца, красный - к рождению из тепла; голубой - к рождению из влаги, и желтый свет ведет к рождению из чрева.

Пять сияний также ведут к перерождению в различных локах, или измерениях существования. Белый свет дает перерождение в аду, зеленый свет приводит к перерождению в царстве полубогов, красный - к перерождению в царстве голодных духов, или прета, голубой свет - к перерождению в теле животного, и желтый свет приводит к перерождению в человеческом теле.

Пять сияний соответствуют пяти божествам следующим образом: белый свет соотносится с Кун нанг Чаба, зеленый - с Ге лха Гар чуг, красный - с Че драг Нгос мед, голубой - с Га ва Дон друп, и желтый свет соотносится с Сал ва Ранг бьонг. Соответствие демонам: белый свет соотносится с Демоном Иллюзии, зеленый свет - с Демоном Совокупностей, красный свет - с Демоном Заблужения, голубой свет - с Демоном Неведения, и желтый свет соотносится с Демоном Смерти.

Существуют группы божеств действий, также соответствующих пяти сияниям. Миролюбивые божества на востоке, преодолевающие болезни и провокации со стороны "гДон", соотносятся с белым светом; господствующие божества на западе, контролирующая власть богов, демонов и людей, способных вызвать проблемы, соотносятся с красным светом; гневные божества, которые неподвластны контролю господствующих божеств, соотносятся с голубым светом, и обогащающие божества, которые улучшают жизнь и духовную практику, соотносятся с желтым светом.

Белый свет соответствует Дхармакайе, красный свет - Самбхогакайе, и голубой свет - Нирманакайе.

Из данного анализа мы можем видеть, что все внутреннее существование в мандале тела и все внешнее существование в мандале вселенной берет начало в пяти элементах, материальной форме пяти чистых сияний. Пять сияний света представляют собой энергию пустотного пространства изначального состояния, находящегося вне самсары и нирваны.

ТРИКАЙЯ

Три измерения

Пустотная сущность ума есть Дхармакайя
Ясная природа ума есть Самбхогакайя
Свободный от дуальности ум есть Нирманакайя

Принцип Трикайи

Согласно бонским учениям, тела, или измерения (на санскрите - трикайя), представляют собой само состояние Будды. Существуют следующие три тела: Дхармакайя, Тело Бон (в бонской традиции переводится на тибетский как "бон ску"); Самбхогакайя (рдзогс ску), Тело Совершенства; и Нирманакайя (спрул ску), Тело Эманации и Проявления. Я буду использовать их санскритские названия, которые, вероятно, более знакомы читателям. Дхармакайя - это пустотность естественного состояния реальности; Самбхогакайя - это ясность естественного состояния; Нирманакайя - это движение энергии, возникающей из неразрывного единства пустоты и ясности.

Пустота содержит в себе сущность всего существования; это основа-кунжи, чистое состояние присутствия в пустотной, лишенной формы основе. Ее потенциальным качеством непрерывного проявления является Самбхогакайя; состояние неразрывного единства лишенной формы пространства и состояние ясного присутствия порождают непрерывное проявление, то есть Нирманакайю. Однако каждая из трех кай содержит в себе аспекты двух других кай; таким образом, пустота обладает аспектами ясности и движения, ясность - аспектами пустоты и движения, и движение обладает аспектами пустоты и ясности.

Измерением, или "з'амком", Дхармакайи является исепроникающая основа, в которой изначальное осознание спонтанно самосовершенно. Согласно уникальному объяснению, которое можно найти только в "Жанг Жунг Ньян Гьюд", в сердце присутствует чистая пустота, представляющая собой Дхармакайю; она порождает свет, являющийся Самбхогакайей и передающийся глазам; неразрывное единство пустоты в сердце и порождаемого в сердце света представляет собой Нирманакайю, измерение проявления, и, таким образом, свет, проецируемый через глаза (и другие органы чувств) проявляется в виде трех великих видений - звука, света и лучей. И звук, и свет, и лучи совершенны как и три кайи.

Дхармакайя - это спонтанно самосовершенное изначальное осознание, пребывающее в пустотном элементе пространства в сердце. Самбхогакайя - это потенциальное качество проявления движения спонтанно совершенных звука, света и лучей в пустотном пространстве сердца. Здесь существует тенденция к дуализму, и Самбхогакайя связана с индивидуальной реальностью. В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" есть еще один образ: красный камень, накрытый кристаллом. Красный камень символизирует сердце, а кристалл - плоть и жир человеческого тела. Этот символ указывает на то, что свет пребывает в физическом сердце, как это объясняется в "Шести сияниях". Нирманакайя локализуется в трех каналах и шести чакрах и посредством потенциального качества движения проявляется внешне через пять чувств. Традиционным символом индивидуальной самореализации является масло, которое потенциально присутствует в молоке, но которое требует для своего проявления предварительного сбивания. Природа молока - это Дхармакайя, его потенциальная способность стать маслом - это Самбхогакайя, и появление собственно масла - это Нирманакайя. Или, если использовать другую аналогию, можно сказать, что пространство - это Дхармакайя, моя рука - это Самбхогакайя, а движение моей руки в пространстве - это Нирманакайя. Если бы не было пространства, не могло бы быть и руки, а если бы не было руки, не могло бы быть и движения. Или, опять же, природа любого объекта, например, микрофона - это его Дхармакайя, сам материальный микрофон - это Самбхогакайя, а его функция - это Нирманакайя. Таким образом, важно понять, что пространство обладает потенциальным качеством проявлять движение света, лучей и звука. Согласно Дзогчен, это движение не создается индивидуальным умом, но обнаруживается и развивается им, и именно через развитие этого потенциала самореализация становится в конечном счете возможной.

Всепроникающая Дхармакайя, изначальное пустотное естественное состояние, свободна от дуализма, как и чаб риг, осознание, пронизывающее собой все существование; когда она соединяется с индивидуальным измерением, - это Самбхогакайя; при их соединении, когда изначальное осознание пребывает в физическом теле, возникает Нирманакайя. Без тела существовала бы только Дхармакайя, не могло бы быть ни Самбхогакайи, ни Нирманакайи.

Относящийся к Дхармакайе Будда Кунтузангпо символизирует кунжи, основу всего. В этом пустотном, лишенном формы пространстве пребывает чистое, ясное присутствие, то есть Самбхогакайя. В неразрывном единстве пустотного бесформенного пространства и ясного присутствия возникает движение. Это Нирманакайя. Все существование в форме трех великих видений берет начало из движения энергии в измерении Нирманакайи.

Цал и Трикайя

Три великих видения, или движения энергии, можно также соотнести с принципом трикайи в индивидууме. Так, Дхармакайя - это пустотное, лишенное формы пространство, то есть естественное состояние ума без мыслей, кунжи, или основа всего. Самбхогакайя -

это ясное, спонтанное присутствие ригпа в пустотном естественном состоянии ума, и Нирманакайя - это неразрывное единство бесформенного пустотного пространства и ясности. Это единство порождает движение энергии в форме мыслей. В промежуточном состоянии бардо все движения ума также возникают в форме трех великих видений. Постигание того, что это наше собственное проявление, является пониманием и ведет к нирване; непонимание этого есть заблуждение, ведущее обратно в самсару.

Трикайя в индивидууме

Нашему "я" присущи все три кайи. Они самосовершенны в пределах нашей собственной природы, они не являются для нас чем-то чужеродным. В физическом теле существование трех каналов и шести чакр в качестве основы представляет собой Дхармакайю. Сами каналы и чакры - это Самбхогакайя, а их функциональное проявление - это Нирманакайя. Изначально самосовершенное и лишнее основы присутствие - это Дхармакайя. Появление различных образов (например, во время выполнения темного ритрита), вызванное связью тела и ума - это Самбхогакайя, а видение своего визуализируемого тела и все действия, совершаемые посредством этой визуализации - это Нирманакайя. В чистом изначальном состоянии ума три кайи спонтанно самосовершенны; они уже совершенны в нашей собственной природе.

Три кайи можно соотнести с индивидуумом согласно еще двум схемам. В первом случае, кайи характеризуют аспекты основы, пути и результата работы индивидуума как практикующего.

Дхармакайя основы - это принцип пустоты. Самбхогакайя основы - это принцип ясности, или всепроникающего осознания. Нирманакайя основы - это энергия сострадания, потенциал проявления, возникающего из единства пустоты и всепроникающей ясности.

Дхармакайя пути - это процесс развития трех кай в практике, выполняемой на духовном пути. Самбхогакайя - это развиваемое в данном процессе переживание ясности. Это осознание в действительном переживании событий.

Дхармакайя результата - эти собственно состояние самореализации.

Согласно второй схеме, три кайи подразделяются на самих себя, и мы, таким образом, имеем три тройки:

Первая тройка:

Пустота пустотности, или Дхармакайя Дхармакайи;
Ясность пустоты, или Самбхогакайя Дхармакайи;
Энергия пустоты, или Нирманакайя Дхармакайи.

Вторая тройка:

Пустота ясности, или Дхармакайя Самбхогакайи;
Ясность ясности, или Самбхогакайя Самбхогакайи;
Энергия ясности, или Нирманакайя Самбхогакайи.

Третья тройка:

Пустота энергии, или Дхармакайя Нирманакайи;
Ясность энергии, или Самбхогакайя Нирманакайи;
Энергия энергии, или Нирманакайя Нирманакайи.

В первой тройке пустота, ясность и энергия остаются незагрязненными каким бы то ни было видом переживания. Они есть то, чем они изначально и вечно являются. Пустота остается пустотной, даже если она неразрывно связана с ясностью и даже если это неразрывное единство является потенциалом энергетического проявления.

Во второй тройке мы имеем дело с видимыми проявлениями.

Пустота ясности

- это та пустота, которая является сущностной природой всех видимых проявлений. Ясность ясности - это сами видимые проявления. Энергия ясности - это собственно те события, которые следуют за этими видимыми проявлениями.

В третьей тройке мы имеем дело с конкретными событиями и проявлениями. Лучше всего это понять на примере такой страсти, как гнев. Пустота энергии относительно гнева - это сущностная пустота, или иллюзорная природа, гнева, на самом деле каждая страсть в своей основе пустотна и не является такой, как кажется. Ясность энергии относительно гнева - это самопроявление гнева; гнев, проявляющийся как видимость гнева. Энергия энергии относительно гнева - это то действие, которое происходит в результате проявления гнева.

Будда основы, Будда пути и Будда результата

В учениях Дзогчен также содержится объяснение Будды основы, Будды пути, Будды результата, или изначального Будды, Будды проявления и Будды совершенства.

Будда основы (или "просветленной основы") - это изначальное осознание, или самосовершенная внутренняя мудрость в сердце. Независимо от того, открываем мы в себе изначальное состояние или нет, оно всегда в нас: оно присуще всему существованию. Изначальная мудрость в сердце обладает потенциальным свойством проявлять звук, свет, лучи, блаженство и состояние пробуждения. Когда изначальное осознание открывающее все двери самореализации, пробуждается, мы начинаем "видеть" по-иному. Мудрость ригпа, проявляющаяся из каналов и чакр через глаза, являющиеся вратами света, когда мы обнаруживаем и практикуем ее, - это Будда пути, или проявления. Когда мы достигаем ее реализации, - это Будда совершенства, и тогда наши глаза (и все другие органы чувств) открыты, и мы совершаем интегрирование со всем, что бы ни возникало, понимая при этом, что все является Буддой проявления независимо от того, появляется перед нами Будда или животное. Полное интегрирование мудрости со зрением и другими чувствами и невозможность возвращения обратно к иллюзии - это Будда совершенства.

Что касается физической локализации, то изначальное осознание в сердце - это изначальный Будда; врата потенциального пробуждения в каналах, связанных с сердцем - это Будда совершенства; их проявление за этими вратами - это Будда проявления.

Дхармакайя Будда	Будда основы	Изначальный
Самбхогакайя проявления	Будда пути	Будда
Нирманакайя	Будда результата	Будда совершенства

Когда мы достигаем окончательной самореализации, мы обретаем полное понимание совершенства трех кай. И это является конечным результатом, или плодом, медитативной практики. Происходит трансформация, при которой обычное физическое тело из плоти и крови преобразуется в чистое тело, а ум, производящий мысли, преобразуется в свободную от концептуальности мудрость. На этой стадии Дхармакайя объясняется как пустота, Самбхогакайя

- как внутреннее проявление энергии в форме света, и Нирманакайя
- как внешнее проявление энергии.

Трикайя в Сутрах, Тантре и Дзогчен

Бесформенное, формы, а также движения, или проявления, формы являются главными принципами, лежащими в основе Сутр, Тантры и Дзогчен.

Согласно системе Сутр, бесформенное состояние является абсолютной истиной, Дхармакайей. Только после достижения самореализации состояния формы могут быть постигнуты в контексте абсолютной истины. А до тех пор осознание того, что три кайи уже спонтанно совершенны в нашей собственной природе, отсутствует.

В Тантре пустотная самость представляет собой Дхармакайю, божество, проявляющееся в самом индивидууме - это Самбхогакайя, и неразрывное единство "я" и божества – это Нирманакайя.

В Дзогчен самореализация означает понимание того, что ум - это Будда. Пустотная природа ума - это Дхармакайя, ясность ума - это Самбхогакайя, и все проявления ума (в том числе страсти) - это Нирманакайя. Дхармакайя, бесформенная основа всего, абсолютная истина, абсолютное состояние, изображается в виде обнаженного и без украшений Кунтузангпо. Самбхогакайя представлена в виде Шенлха Окара с украшениями из драгоценных камней, символизирующего ясное присутствие в бесформенном состоянии. Нирманакайя изображается в виде Тапихритсы, проявления в человеческом облике, возникающего из единства ясности и пространства.

Важно осознать то, что поклонение Кунтузангпо с подношением благоволий и т.п. имеет смысл только в том случае, если мы понимаем, что его нагота символизирует наше собственное бесформенное состояние, которое мы проецируем в проявленный мир.

Когда мы выполняем практику, пустота, которую мы обнаруживаем в пределах ума, в себе, является Дхармакайей; тонкое существование ясности, понимание себя - это Самбхогакайя, и все проявляющиеся концепции, воспоминания или страсти - это Нирманакайя.

Страсти и трикайя

Символическая фигура «Колесо Изначальной Основы» даст объяснение практического метода для переживания совершенства трех кайй в основе-кунжи через страсти.

Когда мы находимся в медитации, мы нагнетаем какую-либо страсть, например, гнев и затем наблюдаем, как он возникает в нашем уме. Мы прямо смотрим на него и видим, что он исчезает. Нельзя сказать, что он исчезает в самом себе, скорее, он исчезает так же, как возникает. Состояние, в котором он исчезает и самоосвобождается, является чистым состоянием гнева. Таким образом мы видим, что исконным качеством каждого движения энергии в уме, каждой страсти и каждой мысли есть чистота. Если мы продолжаем пребывать в состоянии, в котором гнев исчезает, мы обнаруживаем, что не можем найти гнева. Можно использовать все тот же тибетский пример с потерей яка и его безрезультатными поисками. Мы обнаруживаем, что не находим яка. Точно также мы пытаемся вызвать гнев; затем, вместо того чтобы усилить или углубить его, мы наблюдаем за ним с целью определения его качества. Таким образом мы обнаруживаем, что естественным состоянием гнева является пустота. Мы можем применить этот метод к любой возникающей мысли и страсти: они все функционируют одинаково.

Все проявления страстей - это Нирманакайя, и в Нирманакайе все существование берет начало из движения энергии в состоянии неразрывного единства пустоты и ясности, Дхармакайи и Самбхогакайи.

Наблюдая ум, мы можем видеть, что все ментальные движения, все страсти и мысли содержат в себе качества, или аспекты, трех кайй. В Тантрах сказано, что гнев, в форме божества гнева, является противоядием против гнева. Это значит, что наблюдение гнева и постижение его исконной пустоты является противоядием против гнева. Это значит переживание его присутствия и неразрывного единства присутствия и пустоты.

В Дзогчен мы не используем какие-либо противоядия, мы пытаемся достичь понимания аспектов трех кайй в каждом движении ума: когда мы видим, как страсть растворяется в чистом состоянии, это Дхармакайя страсти, ее потенциальная основа. Ее ясное присутствие в чистом состоянии пустоты - это Самбхогакайя страсти, являющаяся потенциальным качеством страсти. Неразрывное единство ясности страсти и пустотного состояния, являющегося ее основой - это Нирманакайя страсти, действительное проявление страсти.

С практической точки зрения это значит, что когда возникает гнев, мы можем видеть этот гнев в себе, но когда мы пытаемся внимательно исследовать его, мы обнаруживаем лишь исконную пустотность гнева, Дхармакайю гнева. В этом состоянии пустоты есть присутствие, то есть Самбхогакайя гнева, а неразрывное единство пустоты гнева и его ясного присутствия - это Нирманакайя гнева. Способность обнаружить три кайи во всех внутренних и внешних видимых проявлениях как выражение нашей собственной исконной энергии, как в уме, так и во внешнем мире, означает постижение того, что все является Буддой.

ТРЕКЧОД И ТХОГЁЛ

Великая Полнота, квинтэссенция сущности,
Не постигается как единое, она множественна.
Не являясь множеством, она существует как одно.

Разделения на одно и множество не существует.
Даже ее несуществование вне понятия "несуществование".
И даже это условное понятие "вне"

Никогда не упоминалось Шенрабом.

Многие из учений Дзогчен, относящиеся к системе Жанг Жунг Ньян Гьюд, уделяют особое внимание свету. Дзогчен - это прямой путь, его практики высшего уровня основываются на двух методах - трекчод и тхогёл, которые уникальны и встречаются только в системе Дзогчен. Трекчод означает "отсечение". Это практика сконцентрированного созерцания, состоящая в пребывании в естественном состоянии. Термин "тхогёл" означает "работа" и подразумевает совершение усилий для непосредственного достижения самореализации.

Мы не просто пребываем в состоянии созерцания, но и работаем над тем, чтобы интегрировать созерцание с движением энергии в форме света и видения. В своей основе этот метод включает в себя созерцание света, и эта работа со светом и видением особенно полезна во время пребывания в бардо, когда возникают три великих видения. Посредством такой практики мы можем достичь понимания различий и связей между тонким измерением и его плотным физическим аспектом, нашим кармическим видением.

Практический совет по практикам трекчод и тхогёл

Пребывание в состоянии созерцания, нахождение в естественной сущности чистого состояния ума составляет практику трекчод. Прежде чем переходить к практике тхогёл, очень важным является достижение стабильности в трекчод, иначе наше созерцание не будет достаточно прочным, чтобы мы могли интегрировать его с видением, когда оно будет возникать, а это необходимо для развития практики тхогёл.

Многие мастера говорят о том, что практики тхогёл очень сложны для выполнения, но, несомненно, было бы полезно получить учения относительно тхогёл даже в том случае, если мы пока еще не в состоянии практиковать их. Хотя требуется действительно много времени для достижения стабильности в созерцании через практику трекчод, это не должно стать препятствием для начала практики тхогёл, иначе мы можем прожить всю жизнь, так и не дойдя до практики тхогёл.

Учения по такого рода практикам держались в строгом секрете всеми мастерами данной линии преемственности, от Шенраба Мивоче до мастеров недавнего прошлого, многие из которых достигли радужного тела. Мой учитель, раскрывший мне эти знания, особо подчеркивал их огромную важность, но он также указывал, что хотя сохранение их в тайне было оправдано в прошлые времена, считающиеся золотым периодом, в такие тяжелые времена, как наши, их нельзя больше скрывать, иначе возникнет опасность того, что преемственная линия, хранящая эти учения, может оборваться.

Тхогёл

Учения по практике тхогёл, содержащиеся в "Жанг Жунг Ньян Гьюд", дают описание ясного света и естественно возникающих видений, а также объясняют то, как они возникают и как их привести на путь. Эти видения, представляющие собой сияющие точки, или семена света, и световые переплетения в форме Будд, мандал и т.д., образуются из исконной структуры света, энергетического выражения ясности изначального состояния. Особые практики тхогёл включают в себя длительную медитацию в темноте (стандартная продолжительность такой практики составляет сорок девять дней, хотя

некоторые практикующие Дзогчен проводят в ней многие годы) или смотрение на солнце, на луну или в небо. Все эти техники используются для того чтобы сделать возможным спонтанное возникновение видений из глубин ума. Затем мы начинаем работу над ними.

Для усиления видения в практике тхогёл используются пять типов взгляда:

1. гневный взгляд, когда глаза повернуты вверх; полезен, когда мы чувствуем сонливость;
2. миролюбивый взгляд, направленный вниз, полезен, когда ум слишком возбужден;
3. взгляд бодхисаттвы, когда глаза смотрят прямо вперед, полезен когда ум спокоен;
4. взгляд метода, когда глаза повернуты вправо, способствует развитию метода;
5. взгляд мудрости, когда глаза повернуты влево, способствует развитию мудрости.

В практике тхогёл используются также три других типа взгляда: круговой взгляд, львиный взгляд и тайный взгляд.

Мандалы, тигле (точки сияющего света), белые точки, круглые радуги, образы Будд, божеств, измерения Будд - все это может проявиться, и все это представляет собой естественные проявления нашей Самбхогакайи, возникающие через канал мудрости, соединяющий наше сердце с глазами. Если эти проявления возникают, наша практика носит прерывистый характер, что подобно солнцу, видимому через тучи: временами мы пребываем в состоянии присутствия, а временами - следуем за сияниями света. Иногда кажется, что мы выполняем практику, а иногда кажется, что мы ее не выполняем, поэтому может возникнуть много сомнений, устранить которые мы должны с помощью своего мастера.

Таким образом мы приходим к прямому переживанию и познанию семян, являющихся основой, или источником, чистых видений, подобных звездам в пространстве. Когда мы начинаем практиковать тхогёл, движение становится более интенсивным, и это подобно возникновению перед глазами разноцветного китайского шелка: внезапно мы видим множество цветов в пространстве, как будто мы со всех сторон окружены радугами. Это главное видение, основа пятицветных сияний, из которых возникают все остальные видения. В этом состоит значение пяти сияний, дающих рождение нирване и самсаре.

Работа с движением света в практике тхогёл легче, чем работа с плотными объектами, которые мы видим, и звуками, которые мы обычно слышим в повседневной жизни и с которыми мы уже знакомы. В тхогёл видения возникают как внешнее проявление внутренних переживаний. Есть тексты, в которых описаны "движение энергии внешнего света" и знаки, появляющиеся во время видений.

Различные видения имеют различные наименования. Например, название "рыба лучей в движении" подразумевает движение видений и описывает видения, движущиеся подобно тому, как рыба движется в волнах моря. В тексте сказано, что мы должны попытаться "поймать рыбу лучей в движении в сеть темноты", а также дается описание "метательного" состояния присутствия, которое мы должны выпустить по мишени, в данном случае - по рыбе. Метательное оружие и рыба - это видение, инструментом для ловли рыбы является состояние присутствия.

Четыре видения в практике тхогёл

Четыре стадии практики тхогёл известны как "четыре видения тхогёл". Это:

1. визуальное переживание абсолютной реальности;
2. увеличение и усиление визуального переживания;
3. полное созревание осознания ригпа;
4. достижение конечной точки и

В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" также содержится уникальное описание четырех стадий в соотнесении с фазами прибывающей луны и с пятью путями тренировки в системе Сутр.

Прежде чем приступить к обсуждению этих четырех стадий, полезно будет рассмотреть четыре пути возникновения видений. Первый путь - через самосовершенствование изначального состояния. Возникновение видений здесь происходит в силу того, что видения исконно присущи изначальному состоянию, представляющему собой лучезарное сияние. Второй путь - через использование мастерских методов. Их эффективность объясняется тем, что видения присутствуют в изначальном состоянии точно так же, как масло присутствует в молоке, и так же, как мы сбиваем молоко для того чтобы получить масло, мы можем - зная правильные методы - извлечь видения из этого состояния. Третий путь - это спонтанное возникновение видений как знак прогресса в выполнении практики. В данном случае важно различать чистые видения и нечистые видения, которые могут стать препятствием нашему продвижению на пути. Четвертый путь - это спонтанное возникновение видений в бардо.

Первая из четырех стадий наступает тогда, когда видение начинает появляться, и мы имеем непосредственное проникновение в природу реальности. Это переживание соответствует достижению реализации на пути накопления в системе Сутр. Вторая стадия наступает, когда возникающее видение приближается к своему развитию и наше переживание усиливается. Это соответствует пути устремления. Третья стадия - это развитие осознания видения и его созревание до уровня совершенства, она соответствует пути видения и пути медитации. И наконец, четвертая стадия, соответствующая пути, на котором больше не нужны никакие тренировки, это стадия полного видения. Здесь происходит растворение иллюзорных феноменов, и мы достигаем полного интегрирования с видением тотальности.

Если говорить более конкретно, на первой стадии существуют два сияния света - внутренний и внешний. Когда мы только начинаем практику, мы ощущаем как будто свет исходит из нас самих. Здесь символом света является "тигле ригпа цвета стекла", то есть мы ощущаем, будто смотрим через дно стакана. Тигле излучают яркое сияние и могут варьироваться по размеру: самые маленькие могут быть величиной с горох, другие могут быть намного больше. Многие тигле также соединены друг с другом самыми различными способами - по горизонтали, вертикали и т.д. - образуя нити или цепи, и в этом случае они носят название "нить сострадания", или "серебряная цепь", поскольку своей белизной и яркостью напоминают серебро. Тигле могут возникать по одному или в соединении друг с другом, многообразие их видений безгранично.

Когда мы начинаем практику, типы возникающих видений зависят также от сочетания наших собственных элементов. У некоторых практикующих видение может быть в основном белого цвета, у других - красного и т.д., что указывает на разбалансировку наших внутренних элементов. Когда мы достигаем лучшей способности интегрирования, элементы сами собой приходят в нужный порядок. Мы сами можем видеть, когда цвета нашего видения приходят в равновесие, и ни один из цветов не является больше доминирующим. Например, если вначале присутствовал только красный цвет, теперь начинают появляться и другие цвета. Это указывает на то, что наши внутренние элементы приходят в гармонию и равновесие.

Иногда цвета могут появляться по отдельности - вначале красный, затем голубой, белый и т.д.; иногда же появляются определенные символы с отражаемыми внутри них видениями. Часто эти видения носят неустойчивый характер, и исчезают подобно вспышке молнии. Иногда мы можем видеть целый город; иногда в одном маленьком тигле можем увидеть всю страну вместе с горами. Но нас это не должно удивлять, ибо своими небольшими глазами мы можем увидеть много больших объектов. Иногда, когда мы смотрим на возникающее видение, оно тут же исчезает; или оно может остаться на очень короткое время, а затем исчезнуть - подобно видеоигре на экране компьютера. Трудно дать определение или объяснение всему этому, поскольку мы можем видеть много разных вещей, которые проявляются самыми различными способами.

Первая стадия - это фундамент, основа; здесь лучи, свет тигле и нити тигле ни на секунду не остаются на одном месте. Они подобны водопаду, низвергающемуся с очень высокой горы, или каплям ртути, которые без конца движутся. На этой стадии все находится в движении. Если, пока мы выполняем практику в состоянии присутствия, происходит проявление внутреннего движения, мы можем начать с того, что будем смотреть в одну сторону, а закончить тем, что будем смотреть в другую. Это не то что пристальное смотрение на неподвижный объект, когда глаза зафиксированы в одной точке пространства, как в практике шиней. Эта ситуация описывается как подобная зеркалу и стреле; когда движение очень быстрое и его трудно остановить, то невозможно понять что же движется. Временами кажется, что движется видение, в другие моменты мы начинаем думать, что движутся наши глаза или что само движение носит внутренний характер, что это внутренняя энергия ригпа. На самом деле в практике тхогёл все взаимосвязано: внешнее видение, глаза, внутренняя энергия, и на первой стадии все движется одновременно. Но важно понять то, что как только состояние присутствия становится достаточно устойчивым, мы можем остановить это движение. Именно это и описывается как "ловля рыбы в сеть тьмы", то есть имеется в виду фиксация движения посредством достижения стабильности в практике.

Исчерпывание феномена

На данном этапе присутствие концентрируется в одной единственной точке, и внутреннее переживание становится чистым и ясным, в нем нет больше движения. Мы пребываем в состоянии единства пустоты и ясности ригпа; мать и сын воссоединены и счастливы. Это порождает особый вид радости, и на этой стадии наши размышления о том, что наша практика приносит ограниченный успех, заканчиваются; больше нет никакого разрыва между практикой и не-практикой. Окончание первой стадии соответствует третьему или четвертому дню лунного месяца, когда луна начинает расти.

На второй стадии начинается развитие видения. Вначале мы можем увидеть свет, льющийся во все стороны, видеть все как состоящее из света. Затем мы начинаем

различать тигле ригпа и теперь имеем более близкое и более четкое переживание элементов, хотя они еще не находятся под нашим полным контролем. На второй стадии элементы уже находятся в равновесии, поэтому теперь видения совсем иные: мы видим пять сияний, тигле, круглые радуги, а также сияния в форме шатров. Видения очень чистые и ясные. Серебряные нити также видятся окруженными пятью цветами, а внутри тигле осознания появляются слоги, буквы, образы и ступы. В этих видениях присутствуют все цвета: никаких ограничений в возникновении видений больше нет. Те, кто не выполнял практику или не имел переживаний определенных слогов или божеств, могут видеть образы, которые являются отражением их собственного внутреннего видения и которые совершенно отличны от описываемых в тексте.

Самый лучший и легкий способ развития этих видений - это выполнение темного ритрита или же практика смотрения на лучи солнца (но не прямо на солнце) на рассвете или на закате, держа кисти рук так, чтобы пальцы были как бы фильтром для лучей света, и таким образом создается связь между внутренним светом и внешним светом. Когда мы наблюдаем внешние лучи таким образом, находясь в состоянии присутствия, они действуют в качестве вторичной причины, вызывая проекции внутреннего света на ладонь. Вначале мы видим совсем немного, но затем видение развивается, и таким образом становится очень легко видеть сияния. Другие способы состоят в практике смотрения на лучи света, проходящие через оконные ставни, или в практике сидения на вершине горы и смотрения на ту точку, где гора и пространство встречаются друг с другом (это порождает так называемое "бровное" видение). Одним из преимуществ темного ритрита является то, что мы можем выполнять практику без каких-либо дополнительных требований (например, наличие солнечных лучей) и, не отвлекаясь на внешний мир, и в этом случае легче достичь интегрирования.

Характерной особенностью второй стадии является то, что все видения и движения становятся более устойчивыми. Движение "рыбы" замедляется и может даже полностью прекратиться. Эта устойчивость является первым признаком развития. Это подобно тому, как успокаивается море; рябь, создаваемая ветром, исчезает с его поверхности.

Когда движение прекращается, мы должны попытаться усилить концентрацию.

И эта стадия соотносится с пятым и шестым днями прибывающей луны. Хотя формально мы ничего не практикуем, тем не менее мы все еще выполняем практику. У нас может быть такое ощущение, что мы закончили занятие, но при этом мы обнаруживаем, что все еще продолжаем выполнять практику.

На третьей стадии видения могут быть устойчивыми и неподвижными или же они могут двигаться. Могут возникать различные слоги или части тела, а также видения Будд и мандал. В этой пустой реальности исчезает разница между внешними видениями и внутренними переживаниями, субъектом и объектом, нирваной и самсарой. На этом этапе мы пребываем в восьмом и девятом днях лунного месяца, примерно на середине фазы прибывающей луны.

Мы начали с выхода за пределы ограниченных практических занятий; наша цель сейчас - сделать все движения и события одинаковыми в состоянии присутствия. Развивая свою практику таким образом, мы обнаруживаем, что находимся в состоянии присутствия как во время формальных занятий, так и вне их. И это является естественным продолжением практики. Однако на этой стадии мы должны отбросить как дуалистическую саму идею о

практике и непрактике. Мы входим в медитацию внутреннего пространства и отбрасываем эту тонкую дуалистическую концепцию.

Развитие на этой стадии ведет к совершенствованию видений. Видения мандал, чистых царств Будды, пяти Дхьяни-Будд или других Будд возникают спонтанно и отличаются совершенством, они наделены всеми добродетельными качествами. В изначальном состоянии индивидуума все совершенно, ничто не сокрыто и все проявлено. В чистом видении проявляются все мандалы миролюбивых и гневных божеств; мы видим всех главных и второстепенных божеств и их мандалы со всеми украшениями и атрибутами ясно и четко, непрерывно и без каких-либо ограничений.

В тексте указывается, что практикующий будет видеть пять групп божеств; однако в силу того, что видения представляют собой внешнее проявление нашего естественного состояния, нет никаких ограничений типам видений, которые мы можем иметь. В действительности, само видение не имеет значения: важно достичь его интегрирования и осознать, что его источником является наше собственное изначальное состояние.

На этой стадии видения очень устойчивы и неподвижны, подобно помещенной в сосуд с водой черепаше, которая втягивает все конечности в свой панцирь и перестает двигаться. Это видения совершенства, так как они возникают из изначального состояния в совершенном виде. Весь внешний мир видится как свет. Мы можем достичь понимания того, каким образом внутреннее существование всех внешних объектов, таких как дома, горы и т.д., является светом, и каким образом они приобретают плотность. Когда мы говорим, что они существуют в виде света, это значит, что они порождены элементами, берущими свое начало в свете и уплотняющимися в конкретно существующие формы. Необходимо понять то, каким образом вся реальность рождается из этого состояния, из света, который может превращаться в материальные объекты.

На этой стадии мы также говорим о едином вкусе. Это значит, что даже тонкая дуалистическая концепция присутствия и отсутствия присутствия должна быть отброшена. Мы должны быть свободны от каких бы то ни было конфликтов или усилий к выполнению практики, нам необходимо выйти за пределы концепции практики и практикующего. В изначальном состоянии эти концепции освобождаются, и мы пребываем в чистом уме без медитации и без отвлечения. Вообще, лучшей медитацией в Дзогчен является "немедитация", состояние вне медитации. Мы становимся едины с медитацией, больше нет ни медитирующего, ни медитации, ни того, на чем необходимо медитировать. Но это не значит, что нам просто нечего делать и мы можем просто заснуть; имеется в виду то, что необходимо спонтанное, свободное от усилий пребывание в состоянии присутствия, в медитации, свободной от каких бы то ни было отвлечений. Если для концентрации не требуется никаких усилий, это значит, что отвлечение отсутствует.

Конец этой стадии соответствует тринадцатому и четырнадцатому дням лунного месяца. Между этими двумя днями еще присутствует медитация на пространстве. Посредством интегрирования мы вначале преодолели дуализм между практикой и непрактикой, затем мы также вышли за пределы тонкой дуалистической концепции интегрирования, созерцания и несозерцания, которую необходимо интегрировать, и, наконец, мы достигаем спонтанного продолжения состояния, являющегося медитацией на пространстве, на пустоте, в которой нет ни субъекта, ни объекта, ни внутреннего, ни внешнего. На конечной стадии, на стадии самореализации, мы должны преодолеть также концепцию присутствия, или самой медитации.

Четвертая стадия является конечной, или высшей. Здесь все видения форм, божеств и мандал исчезают. Они исконно пустотны и исчезают в пустоте, являющейся их сущностью, в кунжи, изначальном состоянии, свободном от каких-либо атрибутов. Когда мы останавливаем мысли, останавливается все. Все концепции, включая концепцию медитации, освобождаются в чистом состоянии; все описанные нами формы и видения, основанные на звуке, так же как звук, свет и сами лучи, исчезают в изначальном состоянии. Все звуки исчезают подобно эху; свет исчезает подобно тающей в небе радуге; все лучи, проявляющиеся в виде форм и тел, исчезают подобно отражениям на воде. Трудно объяснить как именно они исчезают: говорят, что это "подобно сну глупца". Все исчезает подобно солнцу, возвращающемуся в материнское лоно. И это полное самоосвобождение, в котором нет ни малейшей возможности для присутствия концепций. Мы наконец постигаем, что не существует ни иллюзии, ни освобождения и обретаем окончательное понимание изначального источника, из которого все исходит и куда все возвращается. Все тонкие дуалистические концепции, в том числе концепция медитации и немедитации, исчезают, остается пустота и ничего больше, одна только мудрость. Кое-кто может возразить, что если есть мудрость, то что-то же есть: но мудрость - это не концепция, это прямое знание, полученное без посредства мысли, так что больше нет вообще никаких категорий чего-либо или ничего. У нас нет больше никаких ожиданий или чего-либо, что нужно было бы принять или отбросить. Эта стадия подобна пространству, в котором исчезают элементы, это реальность пустоты, которая вне самсары и нирваны.

Это пятнадцатый день лунного месяца, полная луна, и мы достигаем конечной стадии, изначального состояния, царства изначального Будды, Кунтузангпо; мы уже находимся в его крепости. Подобно тому как если кто-то лжет, а другой говорит : "Это ложь", и ложь исчезает, так же все концепции исчезают благодаря этой мудрости, понимающей, что они просто не существуют.

Конечный результат, просветление или самореализация, и есть не что иное как это. Посредством этой практики мы обретаем настоящее понимание, у нас нет больше никаких ожиданий относительно божеств и т.д.; все исчезает. Когда мы достигаем этой стадии, происходит трансформация; физическое тело превращается в тело чистого света, ум со всеми своими мыслями преобразуется в мудрость, свободную от каких бы то ни было концепций. В этом состоянии три кайи совершенны; Дхармакайя - это пустота, Самбхогакайя

- это свет и внутреннее проявление энергии; Нирманакайя - это внешнее проявление энергии. Понимание световой природы реальности приносит конечный плод практики тхогёл, переход в тело света, в котором физическая материя тела полностью преобразуется и растворяется как чистая энергия в своем сущностном состоянии в форме света.

Это было объяснение мастерской практики тхогёл на пути Дзогчен, который может быть пройден и завершен за одну жизнь, "в одном черепе", или говоря языком Дзогчен, "за одну жизнь и в одном теле".

СУТРЫ И ДЗОГЧЕН

Абсолютная реальность согласно Сутрам и Дзогчен

Сутры и Дзогчен по-разному подходят к пониманию значения абсолютной реальности. Согласно философской системе "Срединный Путь" (Мадхьямика), относящейся к традиции Сутр, абсолютная реальность определяется как "отсутствие неотъемлемого существования". Отсутствие неотъемлемого, исконного существования и есть сама пустота. Она обладает Качеством, которое в Дзогчен называется изначальной чистотой. Согласно Дзогчен, абсолютная реальность обладает не только этим качеством, но и качеством неразрывного единства изначальной чистоты и спонтанного, совершенного достижения: пустоты и ясности, сущности и природы.

Согласно Сутрам, абсолютная реальность определяется как имеющая только качество пустоты, в то время как в Дзогчен абсолютная реальность указывает на пустоту, неразрывно связанную с ясностью. "Отсутствие неотъемлемого существования" определяется как сущность (нго бо), основа всего (кунжи) или мать (ма). Понимание одной только пустоты не является изначальной мудростью. В Дзогчен акцент делается на неразрывном единстве ясности и пустоты в изначальном состоянии.

В системе же Сутр акцент делается на единстве относительной и абсолютной истины, и это является в ней одним из самых тяжелых для понимания моментов. Легче понять отсутствие неотъемлемого существования, чем относительную истину, а именно наличие относительного существования. Существует абсолютная реальность пустоты, но есть также и относительная реальность тонкого относительного существования. Несмотря на наличие существования, если мы попытаемся обнаружить его, мы ничего не найдем; тем не менее мы знаем, что оно есть, но это знание отлично от обычного. Именно в силу того, что есть и существование, и несуществование, Дзогчен говорит о неразрывном единстве пустоты ("несуществования") и ясности ("существования") в естественном состоянии.

Конечная истина согласно Сутрам и Дзогчен

Восьмой Путь Бон, "Путь Белой А", находится в полном соответствии с учением Дзогчен относительно указания на четыре ошибки во взгляде Сутр на конечную истину.

1. Ошибка "окончательного утверждения". Согласно Сутре, конечная истина об отсутствии неотъемлемого существования представляет собой "неутвердительно отрицание". Вынесением окончательного определения реальности посредством утверждения, что кроме того, что она есть просто пустота и несуществование, больше сказать нечего, Сутры отрицают спонтанное совершенство и потенциал в отношении мудрости абсолюта.
2. Ошибка "соскальзывания". Согласно Сутрам, все феноменальные явления лишены неотъемлемого существования и поэтому не имеют качеств потенциального проявления и спонтанного совершенства. Практикующий Сутры понимает реальность только как пустоту и поэтому "соскальзывает" в простую пустоту.
3. Ошибка "нигилистической ограниченности". Согласно Сутрам, неутвердительно отрицание лишено возможности признания мудрости и Самбхогакайи, поскольку оно не определяет себя как спонтанно совершенное, подобно пространству. Ограничение истины одной пустотой означает, что она "нигилистически ограничена".

4. Ошибка "нигилизма". Согласно Сутрам, правильное функционирование закона причины и следствия в относительном существовании устанавливается обычным, концептуальным, аналитическим умом. Поскольку существование этого ума должно быть установлено такого же рода концептуальным умом, это ведет к тому, что концептуальные умы будут бесконечно возвращаться к подтверждению существования концептуальных умов. Это ошибка "нигилизма".

Обнаружение пустоты

Хотя цель учений Сутр та же, что и учений Дзогчен, т.е. обнаружение абсолютной истины, их пути, ведущие к этому обнаружению, различны.

Когда мастера Сутр говорят о достижении понимания пустоты, речь идет о достижении понимания посредством концептуального ума, посредством мысли.

В системе Сутр практикующий наблюдает за объектом и пытается постичь ее пустотную сущность. Это понимание возникает через концепцию пустоты. Затем с помощью этого концептуального понимания практикующий пытается проникнуть в непосредственное и бесконцептуальное понимание пустоты.

Дзогчен же вместо анализа объекта с помощью концептуальной мысли использует прямую передачу - прямое и непосредственное познание пустоты вместе с различными формами шиней - с целью достижения понимания пустотной природы реальности и аспекта пустоты изначального состояния.

Например, для того чтобы обрести понимание пустоты, практик Сутр исследует какой-то объект, например, розу, и пытается постичь ее истинную пустоту. Когда он видит розу, его ум создает концепцию, т.е. ментальный образ розы, и это переживание основано на обобщенном понятии "роза", а не на реальной, сенсорно воспринимаемой розе. Он переходит от чувственного восприятия к ментальной концепции розы, проецирует созданное умом обобщенное понятие "роза" на реальную розу и проецирует созданное умом обобщенное понятие "пустота" на обобщенное понятие "роза". Затем с помощью логики он достигает понимания истинной пустоты розы. Но согласно Дзогчен, это понимание, обретенное посредством ментальной обобщенной концепции пустоты, не обязательно означает достижение непосредственного переживания пустоты самой реальной розы. Хотя целью практикующего Сутры является непосредственное восприятие пустоты, он может провести много лет, имея лишь знание концепции, или обобщенного понятия пустоты, так и не достигнув прямого восприятия, или непосредственного переживания. В своей практике он уделяет больше внимания концепции пустоты, чем ее непосредственному переживанию. Подвижник практикует шиней отдельно от теоретических занятий по постижению пустоты. Он желает понять как относительную, так и абсолютную истину посредством логики, а затем пытается интегрировать это понимание с практикой концентрации шиней. То есть через развитие мысли о пустоте понимание становится все более и более ясным, пока наконец на последней стадии не проявится полное понимание без участия мысли; однако это понимание достигается посредством концептуального анализа, всегда есть какая-то центральная точка, с которой этот анализ начинается. Таким образом, это понимание всегда связано с концептуальной мыслью. Это не прямое понимание пустоты, какое есть в Дзогчен и которое достигается непосредственно через практику без участия мысли. Вообще, согласно Дзогчен, мысль "теперь я понимаю пустоту" не является истинным пониманием, это лишь еще одна

мысль. В Дзогчен непосредственное понимание пустоты свободно от субъекта или объекта и не связано с какой-то центральной точкой.

Использование концепции пустоты в традиции Сутр с целью приведения практикующего к переживанию пустоты демонстрирует постепенность перспективы этого пути. Дзогчен же, напротив, является непосредственным путем, и мастер с самого начала учит практикующего стремиться к постижению пустоты непосредственным образом, без участия мысли, через практику шиней. С помощью ума, но без использования мыслей и концепций мы достигаем непоколебимого, ничем не отвлекаемого состояния присутствия и понимания неразрывного единства пустоты и ясности. Понимание пустоты возникает без посредничества производящего мысли ума, непосредственно через ясность.

Этот путь обретения знания уникален и встречается только в Дзогчен. Некоторых практикующих Сутры шокирует, когда мы говорим им, что в Дзогчен переживание пустоты является прямым и достигается непосредственным восприятием без использования логики. Они говорят, что это невозможно. Но Дзогчен утверждает, что существует два пути обретения знания - посредством логики и через переживание. Согласно этому учению, лучший путь постижения пустоты состоит в неиспользовании мысли, поскольку обретенное таким образом понимание никогда не может выйти за рамки концептуального уровня. Логический ум приходит к пониманию логической концепции пустоты, но истина пустоты находится вне мысли и концепции, вне логического ума. Истинная пустота не может быть постигнута логическим заключением, ибо мысль, концептуальный ум способен понять лишь концепцию, или обобщенное понятие пустоты, и не способен непосредственно воспринять саму пустоту.

Кто же тогда достигает понимания пустоты? Это самопостижение пустоты самой пустотой, аспектом ясности пустоты, дающим возможность понимания через прямое восприятие. Понимание неотделимо от пустоты. Пустота постигает и освещает сама себя, как в примере с масляной лампой. И в этом кроется принцип неразрывного единства пустоты и ясности; самопостижение - это самопрояснение, или самоосознание.

БАРДО

Смерть и другие промежуточные состояния

Подготовка к смерти

Те практики, которые мы используем в течение своей жизни, помогают нам во время процесса смерти и в бардо. Например, если мы смертельно больны и осознаем, что скоро умрем, что лучше всего сделать? Как подготовиться к моменту смерти? В это последнее мгновение, когда наше дыхание останавливается, мы не можем выполнять практику, так как наше тело, речь и ум становятся настолько слабыми, что мы не способны ни думать, ни действовать. Мы должны заранее обрести понимание того, что будет происходить в эти последние минуты от одного мгновения к другому, а также должны помнить, как оставаться в состоянии полного присутствия. Нам нужно помнить своего мастера, свой йидам (личное божество) и учения о том, как пребывать в состоянии полного осознания в течение всего периода страданий последних мгновений между жизнью и смертью. Людям, не знакомым с учением, очень трудно пережить момент смерти или даже думать о ней, и причина этого кроется в их страхе перед неизвестным и в привязанности к людям и вещам, которыми они обладали при жизни.

Люди, которые не сталкивались с учением, часто даже не имеют представления о природе смерти, о том, что же будет с ними происходить, когда она наступит и как подготовиться к этому моменту. Когда такой человек узнает, что скоро умрет, и приходит ко мне в огромном волнении и замешательстве, прося о помощи, я мало что могу сделать в рамках практических наставлений. Я могу дать лишь общие утешительные рекомендации. И напротив, те люди, которые слышали учение о состоянии бардо и соответственным образом подготовились к нему, встречают смерть спокойно и невозмутимо. В бонском монастыре, где я проходил обучение, был один монах, который почувствовал, что скоро умрет. Он не впал в отчаяние, а напротив, начал готовиться к смерти - раздавал свои вещи и подготавливал все необходимое для своих похорон, шил специальную одежду, покупал дрова для погребального костра и т.д. Но пока он все это готовил, внезапно умер другой монах, и Лопон Тензин Намдак спросил первого монаха, не отдаст ли он свою одежду и дрова для похорон умершего. Тот с готовностью согласился и снова начал готовиться к собственной смерти. В ту ночь, когда он должен был умереть, он попросил Лопона Тензина Намдака побыть с ним и дать указания по пребыванию в бардо после наступления смерти. Он был готов к смерти и ждал ее без каких-либо волнений или переживаний, поскольку практика, которую он выполнял в течение жизни, подготовила его к этому великому шагу.

Аналогия между смертью и сном

Можно провести аналогию между процессом наступления смерти и засыпанием. Прежде чем заснуть, мы думаем: "Сейчас я засыпаю", и это можно сравнить с тем, когда мы узнаем, что смертельно больны. Затем мы медленно засыпаем, и это подобно "откатыванию" элементов обратно друг в друга, которое происходит во время смерти. Первая фаза нашего ночного сна очень глубокая. До того как начнут возникать сновидения, наш ум ничего не осознает, никакого осознания нет. Эта стадия схожа с возвращением ума, или принципа сознания, в изначальное состояние в момент смерти в первом бардо, "бардо фундаментальной основы". Когда мы видим сон, мы не знаем живы мы или мертвы; лишь проснувшись утром, мы осознаем, что живы. Подобным же образом в период времени, следующий непосредственно после смерти, мы вначале не понимаем, что мертвы. Нелегко принять тот факт, что мы уже расстались с жизнью. Это состояние характеризуется ясностью, даже может быть очень большой ясностью, и это создает трудность для пребывания в состоянии присутствия - подобно тому как мы ничего не можем видеть в зеркале, отражающем слишком много света. И это подобно "бардо ясного света". Когда в бардо возникает ясный свет, он может быть очень сильным и ярким.

Именно из пустотного пространства бардо фундаментальной основы возникают видения бардо ясного света. Точно так же и сновидения возникают во время сна из нашего ума. Если мы отвлекаемся на содержание видения, и вследствие этого возникает страх, это вызывает проблемы, и начинается процесс самсары; но если мы осознаем природу видений, то мы знаем, что ничего страшного не произойдет, и мы не боимся. Мы понимаем, что видения - это продукт нашего собственного ума. И во время сна и после смерти мы имеем переживание одного и того же пустотного пространства. Если мы это понимаем, то мы готовы ко всем звукам, видениям и свету, возникающим при разворачивании процесса ясности после смерти.

Практика сновидений

Хорошей практикой является размышление обо всех этих вещах во время засыпания, при этом мы должны стараться не отвлекаться на сновидения. Это значит, что мы не только должны пытаться осознать, что мы видим сон, но мы также должны во время сновидения пытаться удерживать состояние присутствия. С помощью практики сновидений и практики естественного света мы развиваем ощущение присутствия в чистом естественном состоянии ума во время сна. Если мы сможем непрерывно поддерживать состояние присутствия во время бодрствования, мы в конце концов достигнем способности пронести его через момент засыпания в свои сновидения. И тогда мы сможем использовать эту способность сохранять осознание во время сновидений для развития других практик, таких как тантрические трансформации. Удержание состояния присутствия во время сновидения полезно и в том смысле, что если мы можем контролировать свой ум и свое видение реальности в своих сновидениях, нам будет легче контролировать свой ум и свое видение реальности во время бодрствования. Таким образом, мы сможем высвободить свою энергию и свои возможности, устранив ограничения, которые накладывает на нас наш ум.

Наша способность оставаться в состоянии присутствия в сновидениях способствует развитию нашей способности удерживать осознание в момент смерти и в состоянии бардо. Не развивая способности выполнять практику во время сновидений или не достигнув успеха в практиках шитро, в практиках миролюбивых и гневных божеств, очень трудно достичь самореализации в бардо.

Процесс смерти

Граница между жизнью и смертью является по сути границей между страданием и счастьем. Она может стать моментом освобождения от привязанности и ограничений, накладываемых жизнью. В учениях бардо, содержащихся в "Жанг Жунг Ньян Гьюд", говорится, что во время процесса смерти пять элементов растворяются и "откатываются" обратно друг в друга. Поскольку сила каждого из элементов и соответствующая ему часть тела ослабевает, он "откатывается" в следующий элемент, который затем и проявляется. Так, когда с наступлением смерти ум и тело разделяются, земля (желтый цвет) растворяется в воде (голубой цвет), вода - в огне (красный цвет), огонь - в воздухе (зеленый цвет) и в конце концов воздух растворяется обратно в пространстве (белый цвет). И наконец, элемент пространства растворяется в "А", в кунжи, естественном изначальном состоянии. Этот процесс является обратным тому, который происходит при развитии элементов во время образования физического тела. Важно объяснять все эти моменты умирающим братьям и сестрам по ваджре, помогая им устранить сомнения и напоминая им об учении и практике.

Начало наступления смерти сопровождается внутренними и внешними знаками. Первый внутренний знак заключается в истощении энергетической системы селезенки, что указывает на растворение элемента земли. Внешний знак состоит в снижении ощущения телесного тепла и уменьшении жизненной силы. Мы не можем поднять левую руку, конечность, связанную с селезенкой.

Из-за прекращения функционирования телесного сознания мы теряем чувство осязания и способность контролировать свои движения. Мы теряем власть над "девятью отверстиями", из которых начинают изливаться нечистые жидкости. Утверждают, что на этой стадии практикующий высших способностей должен умереть в полном осознании на

уровне абсолютного видения истины, "подобно тому как снежинка растворяется в океане". Если мы осознаем весь процесс смерти, он не будет препятствием нашей практике, и наше понимание истинного состояния приведет к самореализации. Если же мы являемся практикующими среднего уровня, мы не сможем осуществить все это, но мы можем пытаться осознать, что наша селезенка больше не функционирует и что наша энергия истощается, и тогда это не будет препятствием нашему состоянию присутствия и пониманию.

Следующий элемент, вода, откатывается обратно в элемент огня. Наступает снижение функции энергетической системы почек, мы теряем слух, а наше тело теряет свое сияние. Мы теряем также способность двигать левой ногой, конечностью, которая связана с почками, и контроль над функцией мочеиспускания.

Элемент огня откатывается обратно в элемент воздуха, с которым соотносится орган печень. Язык пересыхает, и мы теряем ощущение вкуса и телесного тепла. Также мы теряем способность двигать правой рукой, а из носа начинает течь кровь. Нам становится холодно.

Далее, элемент воздуха (или ветра) откатывается обратно в элемент пространства, и легкие, орган, связанный с элементом воздуха, прекращает функционировать. Мы теряем обоняние, а также контроль над правой ногой и функцией дефекации.

Когда элемент пространства откатывается обратно в кунжи, перестает функционировать сердце, орган, соотносящийся с элементом пространства, и мы теряем способность видеть, поскольку сердце связано с глазами. Из тела начинают истекать жизненно важные жидкости. Сердце связано также с головой, поэтому когда сердце останавливается, голова поникает. Часто, когда умирают великие мастера, четыре активных элемента (земли, воды, огня и ветра) проходят через обычный процесс растворения, а энергия элемента пространства не прекращает свое функционирование сразу же, как это случается у других людей, и сердце остается теплым еще в течение нескольких дней после смерти. Например, когда умер шестнадцатый Кармапа, его сердце оставалось теплым еще три дня. Его врачи были очень удивлены и не могли дать объяснение происходящему. Часто голова великого мастера остается в вертикальном положении, а тело - в медитативной позе в течение трех дней после смерти. Затем голова поникает, и из тела начинает истекать семя. Элемент пространства задерживается в сердце, поскольку мастер продолжает пребывать в состоянии присутствия.

С помощью тренировки мы можем научиться распознавать процесс наступления смерти, визуализируя ее во время засыпания. Одна из практик состоит в том, чтобы представить прекращение функции селезенки, затем - почек, печени и легких.

Если говорить о чакрах, когда элемент земли откатывается в элемент воды, то происходит растворение пупочной чакры. И в этот момент в теле ощущается тяжесть. Когда начинается процесс наступления смерти, у нас могут быть определенные видения или переживания; например, мы можем видеть внешние сияния, соответствующие внутренним элементам. Когда растворяется пупочная чakra, можно увидеть вспышки желтого света. В этот период времени другой практикующий должен читать молитвы бардо, для того чтобы напоминать умирающему об истинной природе того, что он переживает.

Когда элемент воды откатывается обратно в элемент огня, сияние тела исчезает, и растворяется сакральная чакра. Мы видим вспышки голубого света. Влага тела высыхает, уши и нос становятся сухими.

Когда элемент огня откатывается обратно в элемент воздуха, происходит растворение горловой чакры. Умиравший видит вспышки красного света. Телесное тепло исчезает, и мы начинаем ощущать странное онемение в языке, способность к речи теряется.

Когда элемент воздуха откатывается обратно в элемент пространства, растворяется головная чакра, и мы видим вспышки зеленого света. Когда останавливается дыхание, чувственное сознание ума растворяется в сознании основы кунжи. Растворение чувственного сознания физического тела великих практикующих Дзогчен в кунжи приводит к образованию радужного тела, при этом элементы последовательно откатываются друг в друга и в конце концов растворяются в своей сущностной природе, которой является свет. После растворения чувственного сознания остаются волосы и ногти, представляющие собой нечистые части тела.

Процесс бардо начинается тогда, когда ум и тело отделяются друг от друга, и мы ощущаем глубокую, черную темноту. Мы не можем закрыть глаза, они закатываются вверх, и мы видим вспышки белого света. Важно, чтобы в этот момент наш мастер и другие практикующие помогали нам, выкрикивая наставления из учений с целью пробудить наш ум.

Процесс смерти не обязательно всеми переживается одинаково. Если нам повезет, и наша карма отличается добродетелью, то мы можем умереть естественным путем, полностью осознавая процесс смерти и помня учения.

Но если мы умираем, находясь в бессознательном состоянии или умираем в результате несчастного случая, процесс последовательного откатывания элементов может быть не таким гладким, и мы можем не осознавать его, поскольку он сжимается в короткий промежуток времени, вследствие чего труднее избежать отвлечения. Нам необходимо понять весь процесс смерти от начала до конца, независимо от того, длинный он или короткий. Если же мы не можем осознавать все это, тогда необходимо достичь осознания сразу же, как только начнется состояние бардо.

Видения, которые мы имеем в момент смерти, часто связаны с теми, которые возникают в промежуточном состоянии, и мы должны интегрировать их. Например, если мы умираем в больнице, мы должны попытаться смотреть на врачей и медсестер как на видения бардо, соединив таким образом два видения, жизни и смерти, вместе.

Шесть Ясных Знаний и Шесть Воспоминаний

После того как тело и ум отделяются друг от друга в момент смерти, принцип сознания остается без телесной опоры, и нам трудно не отвлекаться на возникающие видения. Те, кто не обладает высшими способностями к учению Дзогчен или высшими тантрическими практиками, имеющие средний уровень способностей или получившие более простые учения и практики, должны прибегнуть к Шести Ясным Знаниям и Шести Воспоминаниям. Каждое ясное знание и воспоминание служит нам напоминанием о следующем. Итак, Шесть Ясных Знаний:

1. Знание о том, что наша жизнь осталась в прошлом, а смерть происходит

в настоящий момент. Вначале мы должны понять, что произошла трансформация и что мы мертвы, и нам следует осознать разницу между смертью, нашим состоянием в данный момент, и жизнью, нашим состоянием в прошлом.

Осознавая процесс смерти, мы помним о растворении внутренних элементов и понимаем, что не можем продолжать жизнь теперь, когда они прекратили свое функционирование, так что мы не должны ни к чему привязываться. Особенно нам следует преодолеть нашу внутреннюю привязанность к телу и внешнюю привязанность к родственникам, друзьям и вещам, которыми мы владели в своей прошедшей жизни.

2. Знание того, что поскольку основа свободна от затуманенностей, возникает знание причины и следствия.

3. Знание того, что глаза божеств дают полное знание чистых и нечистых видений и измерений.

4. Знание того, что когда возникают три великих видения (звук, свет, лучи), происходит осознание, что мы пребываем в бардо ясного света сущностной реальности.

5. Знание того, что эти три видения представляют собой наши собственные проявления, и благодаря наставлениям мастера и его учениям о природе ума и существования возникает понимание того, что Трикайя спонтанно существует в нашем уме.

6. Знание того, что посредством введения во внутреннее видение происходит осознание трех великих видений как спонтанного проявления Трикайи в нашем уме.

Шесть Воспоминаний:

1. Наши прошлые жизни. Мы вспоминаем все видения и переживания всех своих прошлых жизней.

2. Бардо и его стадии. Принятие того, что мы мертвы служит нам напоминанием о бардо и его стадиях.

3. Это напоминает нам о том, что наш ум (принцип сознания) лишен опоры.

4. Это напоминает нам о нашем мастере и его наставлениях, особенно о мастере, который давал нам указания относительно пребывания в бардо. Когда мы вспоминаем о своем мастере, мы должны визуализировать его перед собой, исполнившись глубокой преданности.

5. Это напоминает нам о его объяснении относительно того, что три великих видения представляют собой наши собственные проекции, проявления энергии нашего собственного ригпа.

6. Это напоминает нам об учении нашего мастера относительно того, что сущность нашего ума чиста, и мы вспоминаем свой йидам (личное священное божество) и те практики, которые необходимо выполнять в бардо. Мы должны визуализировать себя в виде божества, читать сердечную мантру этого божества и вспомнить все миролюбивые и гневные божества шитро и то, как они связаны с нами. Эта практика дает нам возможность оставаться в лишенном основы состоянии присутствия и освободить свой ум в сущностной природе реальности.

Видения бардо

Когда видение внешних элементов - элементов мирского существования - прекращается, возникают три великих видения. Если мы принимаем их за выражения энергии нашего собственного ригпа и осознаем, что пребываем в бардо ясного света, мы можем избежать отвлечения видениями бардо и попадания обратно в круговорот перерождений. В бардо особенно важно помнить о своем мастере, о полученных учениях и о своей практике. Поэтому один лама однажды сказал своим помощникам, что когда он будет мертв, они должны будут громко выкрикивать имя его мастера. Конечно, он сам знал имя мастера, но он хотел, чтобы ему напомнили о нем, и он наверняка продолжал о нем помнить.

Сразу после наступления смерти наш ум отделяется от тела. В зависимости от кармы ум остается рядом с трупом в течение двух - трех дней. Поэтому не следует производить кремацию тела сразу же. Если во время этой фазы мы не обладаем ясностью, наш ум может оставаться рядом с трупом в течение четырех или пяти дней, при этом нет понимания того, что наступила смерть или что же вообще происходит.

Если мы в течение жизни выполняем практику пховы, тогда именно в этот момент происходит проявление состояния присутствия, и мы выводим свой ум из макушки. Лучше, чтобы мы сами совершили этот процесс, но если мы не обладаем такой способностью, за нас это может сделать лама. Очень важно здесь не отвлекаться и соединить сущность своего ума с мастером и тремя кайями, визуализируемыми над головой. Практика пховы важна в том случае, если мы не способны достичь самоосвобождения немедленно. Мастер умершего или другой лама раз в неделю выполняет практику пховы за него, подпитывает его дух сожженными на огне подношениями и в течение сорока девяти дней читает молитвы бардо, для того чтобы помочь уму пройти через переживания бардо.

Бонский погребальный ритуал

Существует специальный погребальный ритуал, совершаемый практикующими бон для вызывания ла (души, или принципа сознания) умершего и для гармонизации его энергии. Если во время жизни у человека были проблемы с функционированием жизненной энергии (например, если он страдал от серьезной болезни), тогда его "камень ла", "бирюза души", которую он носит на шее, прикрепляется к стреле и помещается в правую переднюю ногу игрушечного оленя, уложенного на блюде, плавающем в баке с "белой водой" (вода, смешанная с молоком), в которой находятся белый и черный камни. Во время проведения ритуала вода перемешивается таким образом, что блюдо движется по кругу, и выполняющий ритуал лама совершает подношения и пытается вызвать душу умершего. Если в момент остановки блюда олень оказывается повернутым головой к алтарю, это является знаком того, что ритуал прошел успешно. Если же его голова оказывается повернутой в другую сторону от алтаря, по направлению ко входу в дом, это значит, что ритуал не принес успеха и его необходимо повторять до тех пор, пока не удастся вызвать ла умершего.

Если нарушение функционирования жизненной энергии вызвано болезнью, необходимо вытянуть из воды белый камень и повторять это до тех пор, пока не будет успеха. В альтернативной ритуальной системе необходимо играть в кости с животным, соответствующим году рождения, пока не выиграешь. При проведении ритуала, связанного со смертью, бирюза ла, принадлежавшая умершему, вручается ламе и помещается на лист бумаги с рисунком, символизирующим этого человека, и с его

именем. Затем с целью устранения всех негативных факторов, ведущих к повторному рождению, совершается сожжение тех частей тела, которые соответствуют шести локам. Необходимо также иметь камень ла данного человека или хотя бы какой-нибудь предмет, который бы символизировал его или его имя, для того чтобы совершить за него пхову.

Состояния бардо

После наступления смерти и отделения ума от тела сознание ума, воспринимающее все формы и концепции, растворяется в пространстве. Ум становится пустым, а самоосознание ясным и ничем не затуманенным. Именно в этот момент ум входит в состояние бардо.

Учения о бардо можно найти в двух текстах цикла "Жанг Жунг Ньян Гьюд" - "Четыре чакры" и "Указания по шести сияниям". В разных учениях и традициях называется разное количество состояний бардо. В тексте "Четыре чакры" выделяются три таких состояния, наступающих после смерти:

1. Бардо фундаментальной основы.
2. Бардо ясного света.
3. Бардо природы существования.

Четвертое бардо считается тем состоянием существования, в которое мы возвращаемся для вступления в свою следующую жизнь. Согласно другой системе, это бардо представляет собой период между смертью и возникновением приведшей к ней смертельной болезни. Период времени между началом этой болезни и самой смертью является пятым бардо.

Бардо фундаментальной основы

После завершения процесса смерти принцип сознания входит в состояние бардо фундаментальной основы, которое пустотно и лишено содержания. В этот момент мастер раскрывает перед умершим принцип неразрывного единства сущности и природы. Постигание этого является нашей главной практикой в течение жизни и нашим самым полезным другом в этот важный момент наступления смерти. В первое мгновение после смерти не имеет значения, были мы при жизни хорошими практикующими и накопили много заслуг или мы были практикующими низкого уровня и накопили много негативного. Именно в этот момент, независимо от того, накопили мы заслуги за свою жизнь или нет, мы можем осознать свою сущностную природу и освободиться от самсары. Если такого осознания в этот момент нет, даже накопление заслуг не сможет помочь нам. Здесь уже концепция Сутр относительно причины и следствия больше не имеет значения, так же как и усилия, которые мы совершали при жизни. Именно в этот момент необходимо применить "путь силы", если мы обладаем большой силой своей практики, мы можем быстро достичь просветления. Ум каждого человека при смерти отличается чистотой и ясностью, а принцип сознания вылетает из правого глаза у мужчин и из левого глаза у женщин. Мы должны попытаться выпустить его из глаз по направлению вверх.

Бардо ясного света

Если мы не смогли достичь освобождения на стадии бардо фундаментальной основы, наш ум переходит в состояние бардо ясного света. Здесь из-за движения энергии ригпа происходит возникновение видения. Однако между первым и вторым бардо у нас есть еще один шанс освободить свой ум, поскольку в этот момент все становится предельно ясным, что подобно переживанию ясности сразу после пробуждения ото сна или при достижении осознания своего самсарического "безумия". Прежде чем произойдет проявление ясного света бардо, существует один момент, в течение которого возможно войти в состояние присутствия. Однако этот период времени довольно короткий и хотя он отличается ясностью, его очень трудно осознать. Это как раз тот момент, когда сын, осознание ригпа, может осознать мать и войти в состояние присутствия, в пустотное кунжи, и тогда они могут воссоединиться.

В молитве бардо говорится: "Да встретятся мать и сын в бардо ясного света".

Если сын осознает мать в этом состоянии, мы можем освободиться от ограниченности нечистого тела, речи и ума. Все становится легким, присутствие осознания и пустотная сущность соединяются подобно двум огням, очищая тело, речь и ум, приводя к образованию чистого тела, речи и ума просветления.

Бардо фундаментальной основы абсолютно пустотно: мы чувствуем, что ничего не можем изменить. В бардо же ясного света, напротив, присутствует полная ясность и работать с умом легче. Это переживание подобно тому, какое мы имеем во время сновидения. Здесь движение ригпа порождает видения, и когда внутренние элементы прекращают функционировать, начинают появляться цвета элементов, приводя к возникновению звука, света и лучей. В этом бардо часто различные цвета появляются в разные дни: вначале - белый, затем - зеленый, красный, голубой и желтый, в соответствии с элементами.

Видения, появляющиеся в бардо ясного света, кажутся возникающими вовне. Однако, если ум понимает происхождение и природу видений - и в частности, если он понимает, что на самом деле нет ничего внешнего, с чем бы он мог войти в контакт, и если он осознает, что все видимое возникает в нем самом, он воспринимает эти видения как свои собственные проявления и таким образом освобождает их. В первый момент может наступить состояние присутствия, и ум может достичь осознания того, что видения имеют его собственную природу. Но если в следующий момент ум оказывается отвлеченным видениями, то происходит возбуждение ригпа. Самость попадает под влияние иллюзии относительно природы видений и привязывается к ним как к чему-то внешнему. И тогда начинается процесс самсары. Если мы достигаем осознания источника и природы видений, а также их интегрирования, объединяя свое состояние присутствия с видениями, тогда начинается процесс возникновения чистых видений. Видения возникают как чистые, и процесс чистых элементов вызывает развитие всех видов форм как проявлений чистого состояния Самбхогакайи в нас самих. Если нам не удастся достичь самореализации во время бардо ясного света, достижение ее становится намного труднее. И это как раз тот момент, когда происходит рождение индивидуальной самсары (или нирваны): если в этот момент мы обладаем пониманием, мы получаем освобождение и попадаем в нирвану, если же мы попадаем под влияние иллюзий, то возвращаемся обратно в самсару. В "Жанг Жунг Ньян Гьюд" сказано:

Здесь ты видишь все измерения.
Свет подобен радуге, видимой на небе;
Звук подобен дракону гаруде, он звучит как гром;
Лучи же подобны разноцветному шелку.

Практика трекчод и тхогёл для пребывания в бардо

Практика трекчод и тхогёл соответствует этим двум стадиям бардо. Вообще целью практики трекчод и тхогёл является достижение возможности обрести радужное тело в конце этой жизни. Если нам не удалось добиться этого, мы можем попытаться достичь самореализации во время пребывания в бардо. Бардо фундаментальной основы соотносится с практикой трекчод, которая дает возможность осуществить интегрирование присутствия при воссоединении матери и сына. Здесь мы работаем просто с состоянием присутствия и не имеем видений. Бардо ясного света соотносится с практикой тхогёл, в которой, как уже обсуждалось ранее, мы работаем с видением. В темной медитации тхогёл возникают различные видения и свет. Когда это происходит, мы должны оставаться в состоянии присутствия и созерцания, ни на что не отвлекаясь, а также мы должны извлекать уроки из того, что мы переживаем, чтобы осознать видения бардо ясного света, когда они появятся после наступления смерти. С помощью практики тхогёл мы учимся также интегрировать визуализируемые объекты с физическими. Если мы добьемся в этом успеха, мы сможем достичь самореализации до наступления смерти и обрести радужное тело путем интегрирования своего физического тела со светом, который является его природой и который мы визуализировали в своей практике.

Если мы практиковали тхогёл успешно, мы сможем распознать те видения, которые возникают в бардо ясного света, что подобно узнаванию старого друга. И тогда мы можем достичь освобождения, научившись интегрировать эти видения в состоянии знания. Все проявления внутренних мандал возникают здесь через движение энергии ума.

Для обретения четкого и ясного понимания того, что мы находимся в бардо, важно помнить следующие три вещи:

1. Посредством практики необходимо обрести полное переживание ясного света еще при жизни, в частности, посредством максимально частого выполнения темного ритрита.
2. Необходимо очень ясно вспомнить об этом переживании сразу же после наступления смерти - либо самостоятельно, либо с помощью своего мастера или своих духовных друзей, и тогда мы действительно будем готовы к своему последнему мгновению.
3. Когда три великих видения возникают в бардо, необходимо осознать их.

Эти три фактора связаны между собой. Если еще при жизни мы имели полное переживание возникновения видений во время выполнения практики тхогёл, то это даст нам возможность ясно вспомнить об этой практике и о природе видений за мгновение до наступления смерти, и тогда мы сможем легко распознать их при их возникновении в бардо. Таким образом, мы можем достичь освобождения в бардо ясного света посредством интегрирования в сущности основы. И такое распознавание является главной причиной нашей работы с видением в практике тхогёл.

Среднему практикующему во время пребывания в бардо важно помнить о своем мастере, об учениях и о своей практике. Практикующий низшего уровня, не имеющий опыта

темного ритрита, должен попытаться понять, что возникающие видения представляют собой его собственные проявления, точно так же как и сновидения, и он не должен отвлекаться, привязываясь к ним или допуская возбуждение ума.

Бардо существования

Третье бардо именуется "бардо существования". Его объяснение дается в трех частях:

1. Как это бардо возникает.
2. Как достичь самоосвобождения в этом бардо.
3. Как можно попасть под влияние заблуждения и иллюзий в этом бардо.

Относительно того, как возникает это бардо: все видения божеств, мандал и сияний бардо ясного света исчезают; эти три видения больше не служат опорой нашему уму, и мы начинаем испытывать сильный страх, думая, что ничего больше не можем изменить. Ум лишается всякой опоры. Наше переживание подобно переживанию в сновидении. Мы можем передвигаться куда угодно, и ничто нам в этом не мешает. Мы ощущаем ментальный образ своего тела, но тела не физического, поскольку единственным чувственным восприятием является восприятие ментальное. Стоит нам только подумать о каком-либо месте, как мы уже оказываемся там. Мы размышляем о многих вещах, но реализовать их не в состоянии. Наше переживание самих себя такое же, как и при жизни, - мы ощущаем ментальный образ тела-ума, которое мы имели будучи живым, а также все стремления к действию и тенденции к попаданию в определенные ситуации и обстоятельства.

Для того чтобы прорваться через переживание в бардо существования и достичь освобождения, мы должны осознать, что наш принцип сознания пребывает в бардо. Например, если мы начнем посещать дом друзей и родственников, мы поймем, что не можем общаться с ними, что никто не отвечает нам и не обращает на нас внимания. Когда мы подходим к обеденному столу, никто не предлагает нам сесть или отведать угощения. Мы можем наблюдать как наше физическое тело кремируют. Вместо того чтобы впасть в отчаяние в такой момент или думать, что что-то не так, мы должны осознать, что мертвы, и вспоминать учение и свою практику.

В бардо существования довольно трудно не отвлекаться на видения и не впасть в заблуждение под их воздействием. Если мы не примем их за выражения пустоты, за сновидение или за свое собственное проявление, в этом бардо очень легко опять попасть под влияние иллюзий. Для предотвращения этого полезной будет любая практика, особенно если ее выполняют за нас наш лама и духовные друзья.

Три бардо и три уровня практикующих

Эти три бардо соотносятся с описанными выше тремя уровнями, или качествами, практикующих.

Если мы являемся практикующими высшего уровня, мы достигаем самореализации в бардо фундаментальной основы и не проходим через остальные бардо, если, конечно, мы не принимаем сознательного решения вернуться в тело в следующей жизни в качестве Нирманакайи, для того чтобы помогать другим. Мы интегрируем единую сущность с

состоянием присутствия и освобождаем тело, речь и ум, открывая их к освобождению. В бонских писаниях практикующий высшего уровня сравнивается с сыном льва или орла, либо с гарудой, генерирующим собственную энергию еще во время пребывания в яйце, которое находится в гнезде, сооруженном его матерью в пространстве. Энергии представляют собой различные виды деятельности, такие, например, как полет на крыльях, и таким образом, когда птенец гаруды вылупляется из яйца, он уже умеет делать все то же, что и его мать. Тело подобно яйцу, ум - гаруде: выполняя свою практику, мы генерируем энергию с тем чтобы, оставив тело, немедленно достичь освобождения, подобно гаруде, вылетающему из треснувшего яйца. Когда ум и тело отделяются друг от друга, ум может совершать что угодно, и таким образом практикующий высшего уровня достигает освобождения в бардо фундаментальной основы, что подобно тому, как если бы он встретил старого друга.

Выполняя практику тхогёл и особенно темную медитацию, и практику миролюбивых и гневных божеств с целью подготовки себя к видениям, возникающим в состоянии после смерти, мы, как практикующие среднего уровня, сможем воспринять звук и движение энергии как свои собственные проявления. Когда мы увидим радужные сияния, божеств, мандалы, тигле и различные цвета, мы не станем следовать за ними, а примем их за ментальные проекции. И таким образом мы достигнем самоосвобождения в бардо ясного света.

Практикующий низшего уровня обретает самореализацию в бардо существования. Он подобен бедняку, который осознает, что является царем и возвращает себе свое царство. В этом бардо мы испытываем такие переживания, которые заставляют нас думать, что мы все еще живы и таким образом создают привязанность к жизни; но если мы достигаем понимания, что мы мертвы, это подобно осознанию своей царственности, и обретаемое нами царство - это освобождение.

Все практики, которые мы выполняем при жизни, представляют собой подготовку к смерти и к этим трем бардо.

Переживания бардо различны у практикующих и у людей, не знакомых с учениями или читавших о них, но никогда их не практиковавших. Что касается последних, то тип возникающих у них в бардо видений зависит от того, тяготеют их ментальные склонности к добродетели или к пороку. Когда видения возникают в бардо ясного света, у людей, господствующими эмоциями которых были гнев, привязанность и неведение, они соответствуют цветам этих трех страстей: желтый - привязанности, красный (или белый) - гневу и голубой - неведению. В области макушки умершие ощущают нечто вроде бушующего урагана красного цвета, и в силу причин трех основных эмоциональных ядов они принимают новое рождение в трех низших измерениях, в царствах обитателей ада, страдающих существ, или прета, и животных. Переживание людей, чьим основным эмоциональным ядом была гордость, представляет собой видение белого цвета, и они рождаются в царстве богов. У тех, чьей преобладающей страстью была зависть, видения имеют зеленый цвет, и они получают новое рождение в царстве титанов, или полубогов.

Люди, чей ум отличается спокойствием и состраданием, видят пять цветов, смешанных вместе, и рождаются в чистом человеческом измерении, где есть возможность получать и практиковать учение, и, может быть, даже могут выбрать мандалу своего нового рождения.

Самсара и нирвана

Традиционная бонская и буддийская философия утверждает, что самсара не имеет начала, что есть только конец самсары, а именно, когда мы достигаем самореализации. Согласно же Дзогчен, самсара как таковая начала не имеет, но есть начало индивидуальной самсары, и причиной ее возникновения является неведение. Мы попадаем под воздействие иллюзии в бардо ясного света и в бардо существования, и нам не удастся осознать истинную природу переживаемых нами сияний света и видений. Таким образом мы попадаем обратно в самсару и принимаем новое физическое тело, но происходит это не сознательно, а в силу притяжения к свету того цвета, который соответствует нашей господствующей страсти. Началом индивидуальной самсары является именно момент отвлечения, неведения или неверного понимания в промежуточном состоянии между смертью и следующей жизнью. Наша способность пребывать в данный момент в состоянии присутствия определяет наш дальнейший путь: то ли мы вернемся в самсару, то ли достигнем нирваны. Понимание природы процесса смерти, а также сияний света и видений в бардо приводит к процессу нирваны и к достижению тела света.

Совет по практике бардо

Состояние бардо сравнивают со сновидением: во сне так же трудно осознавать, что мы видим сон, как в бардо трудно осознавать, что мы пребываем в бардо. Даже если нам удастся осознать это, удерживать такое состояние очень трудно, поскольку нет никакой опоры, или основы. Мы можем попасть под воздействие чего угодно, и если не обретем хотя бы небольшой стабильности, мы можем легко попасть под влияние вторичных причин.

Если мы при жизни получили учения бардо и практиковали их, они могут оказаться более полезными для нас, чем любые другие учения. Но что нам практиковать? Необходимо очень хорошо понять те переживания, с которыми мы столкнемся во время смерти, и тогда мы сможем понять процесс растворения элементов, то, как он происходит. Подготавливая себя к видениям бардо, полезно днем выполнять практику шитро, а ночью, чтобы не тратить понапрасну время сна - практики сновидения и естественного света.

Мы должны не только осознать, что видим сон, но и достичь состояния присутствия во сне. Многие из тех, кто не следует учениям, также часто осознают, что они видят сон, но в своей практике мы должны обязательно оставаться в состоянии присутствия и в конечном счете контролировать и направлять в желаемое русло сами сновидения. Эта важная тренировка и определяет различие между пребыванием в состоянии присутствия и пребыванием в состоянии заблуждения, между самореализацией и подверженностью иллюзии в промежуточном состоянии, между самсарой и нирваной.

Учения бардо содержат в себе суть всех учений и всех добродетелей. Поскольку последнее мгновение нашего ума является самым важным, учения, раскрывающие работу с этим последним мгновением, имеют огромное значение. Самое важное, что мы можем сделать, готовясь к смерти, это ознакомиться с процессом смерти, с тем чтобы в момент ее наступления мы помнили о том, что нам нужно делать. Полезным также в данном контексте является обретение знания и переживаний процесса смерти через помощь другим людям, проходящим через него, и не только товарищам по практике, но и обычным людям.

Люди, обладающие сильным и устойчивым умом, могут иметь некоторую степень понимания, даже если они не получали учений. Понимание тех, кто имеет знание учений, будет зависеть от того, насколько прямым и простым является их подход и от того, насколько хорошо они смогли понять объяснения.

Учения бардо содержат в себе суть всех учений и всех добродетелей. Поскольку последний момент является самым важным, качество этих учений поистине имеет громадное значение.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение I

Первый цикл: Девять Путей

Южные Сокровища

Изложенный ниже материал основан на традиционном описании Девяти Путей, взятых из текста "Габ `грел", написанного и спрятанного жившим в VIII веке бонским мудрецом Дранпой Намхой и позже обнаруженного тертоном Банде Мисумом (Бан дхе Ми гсум).

1. Путь Шен практики предсказания (Пхья гшен тхег па). Этот Путь особенно подходит для людей, характерной чертой которых является обычный дуалистический подход, основанный на защите трех дверей существования (тело, речь и ум) от негативных факторов, а также на использовании специальных методов, предназначенных главным образом для диагностирования и ритуальной гармонизации энергетического дисбаланса в человеке и природе. Используются следующие методы: гадание (мо), астрологические и мантические расчеты (ртсис), ритуалы (гто), медицинское диагностирование (дпьяд) и терапии (сман).

Существуют различные способы гадания. Большинство из них связано с божествами, а это значит, что гадающий должен вначале достичь определенных результатов в практике данного божества. Один из главных методов гадания называется Жанг Жунг джут хиг, и его также используют последователи школы ньингма, относящейся к тибетскому буддизму. Одно из самых известных и наиболее распространенных руководств по этому типу гадания было составлено знаменитым ученым школы ньингма - Джунг Мипхамом. Метод заключается в использовании шнуров, свитых из восьми нитей, изготовленных из волос различных животных. Они связываются парами и бросаются на землю так, чтобы образовались определенные узлы (существует триста шестьдесят таких комбинаций), и затем по ним предсказывают будущее. Триста шестьдесят узлов также символизируют свиту Жанг Жунг Мери, Божества Пяти Гор (ме ри) Жанг Жунг.

При постановке медицинского диагноза важным является определение двух возможных причин заболевания: то ли это физическая болезнь (над), то ли воздействие негативных энергий (гдон). Диагностика производится по исследованию пульса и мочи с целью определения типа заболевания и необходимого лечения. Воздействия негативной энергии или энергетический дисбаланс определяются с помощью гадания и астрологии и лечатся посредством ритуальной практики.

2. Путь Шен Проявленного Мира (или Производства Видимых Знаков) (сНанг гшен тхег па). Этот Путь содержит в себе ритуалы для работы с видимыми феноменальными

проявлениями, которые рассматриваются либо в качестве (положительных) богов (лха), обеспечивающих помощь и защиту, либо в качестве (негативных) демонов (дре), которые причиняют вред человеку и приносят беспокойство в его жизнь. Основное внимание уделяется овладению навыками общения с этими энергиями. Практикующие вызывают к богам и отражают нападки демонов, а мастер этого Пути сравнивается с торговцем, который благодаря своему умению общаться с другими торговцами может дать удовлетворение сразу всем. Основные практики включают в себя методы четырех Порталов Гьер, девяти сКад гчонг и сорока двух гТанг раг. Согласно тексту "гЖи брджид" (Удивительная биография Тонпы Шенраба), "Порталы" традиционно делятся на следующие четыре типа:

а) "Черная Вода" (чаб наг), "река, портал экзорцизма (сел)", содержит методы вызывания божеств и изгнания демонов через использование мифа о происхождении (сманг). Существует множество различных ритуалов, служащих для изгнания негативных факторов и обретения блага, например, такие как "белый ритуал изначально существующего божества (Йе шрид Лха гзунг дКар по)", "многоцветный ритуал изначальной силы вооруженного божества (Йе дбанг гньянь)", "черный ритуал божества изначальной победы (Йе `дул дмаг гжунг)". Эти три божества также относятся к понятию "божество ума (тхугс ка'и лха)". Другая важная серия ритуалов состоит из четырех ритуалов сГра бла'й дпа' кхром.

б) "Белая вода (чаб дкар)" содержит методы устранения угрожающих влияний девяти демонов и десяти "вампинов", или злых духов. Для преодоления их негативного воздействия с девятью демонами проводятся ритуалы выкупа; десять же злых духов должны быть погребены, при этом совершаются специальные ритуалы, кульминацией которых становится воздвижение ступ на местах захоронения.

в) "Пхан юл, Портал выкупа через равнозначный обмен" содержит ритуальные методы, состоящие в подготовке заменяющих жертвы изображений (мужчин, женщин и детей) и выкупе за них, которые затем подносятся враждебным духам. Принцип этой практики состоит в устранении всех негативных кармических следов через уплату "кармических долгов", накопленных в отношениях с другими существами.

г) "Мастер-наставник (дПон гсас)", "Портал Ритуалов" для различных духов природы. Сюда входят разнообразные садханы (духовные практики), адресованные божествам (Лха гсас) различных измерений, таким как представители пантеона гневных божеств пространства (Бьинг гьи Лха гшогс), божества мужского и женского рода, божества-Защитники, божества - Властители земли, а также Наги.

3. Путь Шен Магической Силы (пхрул гшен тхег па) содержит магические ритуалы, направленные на получение помощи от природы в области сельского хозяйства, а также на избавление от врагов. Главное внимание здесь уделяется трем принципам деятельности - поклонению, использованию заклинаний и применению практических методов (бсньянь сгруб лас). Практикующий совершает поклонение своему духовному наставнику, его родителям, друзьям и духовным братьям и сестрам, а также оказывает почтение своему собственному сердцу и своим глазам. При использовании заклинаний практикующий удаляется в подходящее место, сооружает там алтарь и подготавливает мандалы и пищу для подношения. Практические методы включают в себя практики визуализации, повторения мантр, использование мудр, а также произнесение заклинаний для осуществления гневного магического действия. И наконец, есть завершающая садхана. Гневное магическое действие подавления, сжигания и отражения демонов, злых и лживых

духов, наносящих вред живым существам и учениям, можно найти в трех категориях Тантр: внешних (содержащихся в материнских Тантрах), внутренних (в отцовских Тантрах) и тайных (в которых применяются определенные бинду действия, Лас кьи тхиг ле).

4. Путь Шен Существования (шрид гшен тхег па) содержит в основном триста шестьдесят погребальных и умиловительных обрядов освящения, а также астрологические расчеты для умерших, находящихся в промежуточном состоянии (бар до). Цель этого пути - направлять мертвых в состоянии после смерти и защищать их от беспокойства, доставляемого злыми духами. Этот путь содержит в себе классификацию восьмидесяти одной причины смерти: двадцать

- от болезней, наступивших в результате сильного жара или холода; двадцать

- от несчастных случаев, вызванных воздействием негативных энергий и препятствий (гдон гегс), двадцать - от боевого оружия; двадцать - от вторичных причин, связанных с элементами; и только одна причина приводит к естественной кармической смерти при завершении полного жизненного цикла. Этот Путь также включает в себя ритуальные методы для достижения хорошего здоровья, удачи и долголетия.

5. Путь Добродетельных Практикующих-Мирян (дге бсньен тхег па). Эта первая из четырех колесниц "плода" содержит подробные этические и моральные правила (такие как десять добродетелей, Десять Совершенств и сооружение ступ) для мирян.

6. Путь Мудрецов-аскетов (дранг сронг тхег па) устанавливает строгие аскетические правила дисциплины, которым должны следовать получившие полное посвящение монахи и монахини.

7. Путь белой А (а дкар тхег па) включает в себя тантрическую практику трансформации через визуализацию себя в виде божества, а также практики с использованием мандалы. Эти практики позволяют обрести огромную силу.

8. Путь Изначального Шен (йе гшен тхег па) основан на применении эзотерических тантрических практик. Дается подробное описание взаимоотношений с мастером-тантристом, практики с участием супруги или супруга, стадий порождения (бскьед рим) и достижения (рдзогс рим) тантрической практики превращения в личное священное божество (йи дам), а также описание крайне нетрадиционного поведения мудреца, достигшего совершенства "безумной мудрости".

9. Высший Путь (бла мед тхег па) дает описание абсолютной основы (кун жи) просветления и иллюзии, пути (лам), ума, пребывающего в своем изначальном естественном состоянии, а также плода (брас бу), просветления и высших достижений. Девятый Путь содержит учения Дзогчен, "Великого Совершенства". Дается изложение философской идеи, медитации и применение прямого и непосредственного пути Дзогчен, а также описание достижения Дзогчен - обретение просветления уже в этой жизни.

Центральные Сокровища

Девять Путей Центральных Сокровищ делятся на Пути Причины и Пути Плода.
Низшие Пути причины:

1. Путь богов и людей, где один полагается на другого (лха ми гжан ртен гьи тхег па).
2. Путь тех, кто достигает понимания самостоятельно, и тех, кто следует за Шенрабом (Ранг ртогс гшен раб кьи тхег па).

Высшие Пути причины:

3. Путь сострадательных Бодхисаттв (Тхугс рдже семс па'й тхег па). На этом Пути необходимо обрести понимание отсутствия независимого существования как самого себя, так и феноменальных объектов, практиковать Десять Парамит (щедрость, нравственность, терпение, усердие, медитация, сила, сострадание, преданность, мастерские средства, мудрость). Посредством этого достигается совершенное состояние Будды, относящееся к Трикайе.
4. Путь Бодхисаттв, свободный от концептуальных измышлений (гЮнг друнг семс дпа' спрос мед па'й тхег па). Этот Путь предполагает необходимость достижения понимания непостоянства и пустотной природы своего "я" и всех феноменальных объектов, выполнения практики Десяти Парамит и Четырех Добродетелей (щедрость, дружелюбная речь, выполнение практики согласно учению и обучение учеников в соответствии с уровнем их интеллектуального развития). Посредством этого достигается совершенное состояние Будды, относящееся к Трикайе.

Внешние тантрические пути:

5. Путь Изначального Бон чистого поведения и ритуальной деятельности (Бья ба гтсанг спьод йе бон гьи тхег па). Это Путь Крийя-тантры, на котором основное внимание уделяется чистоте поведения. Необходимо укрепиться в изначальном естественном состоянии, неподвластном никаким изменениям, поклоняться как Господу "существо, наделенному знанием" (йе шес па) и практиковать Десять Парамит и Четыре Добродетели. Посредством этого достигается совершенное состояние Будды, относящееся к Трикайе.
6. Путь Ясного Знания, раскрывающий все аспекты (рНам па кун лдан мнгон шес кьи тхег па). Это Путь Чарьятантры. Необходимо укрепиться в изначальном естественном состоянии, неподвластном никаким изменениям, почитать как брата "существо, наделенное знанием" и практиковать Десять Парамит и Четыре Добродетели. Посредством этого достигается совершенное состояние Будды, относящееся к Трикайе.

Внутренние тантрические пути:

1. Путь Проявления Сострадания через визуализацию (дНгос бскьед рдже рол па'й тхег па). Необходимо укрепиться в высшей идее абсолютной истины, пребывая в изначальном естественном состоянии, неподвластном изменениям, и практиковать процесс визуализации порождения (бскьед рим) божества преобразования. Посредством этого достигается совершенное состояние Будды, относящееся к Трикайе.
8. Путь, на котором все является совершенным и значимым (Шин ту дон лдан кун гдзогс кьи тхег па). На этом Пути необходимо укрепиться в высшей идее абсолютной истины,

непрерывно пребывая в изначальном естественном состоянии, в котором пространство и осознание неотделимы друг от друга, и практиковать процесс визуализации совершенства (рдзогс рим) божества преобразования. Посредством этого достигается совершенное состояние Будды, относящееся к Трикайе.

9. Непревзойденный Путь Высшего Уровня Изначального Дзогчен (Йе нас рдзогс чен янг ртсе бла мед кьи тхег па). Данный Путь содержит три серии учений: Семде (семс сде), серия учений об уме и сущностной пустотности естественного состояния; Лонгде (клонг сде), серия учений о пространстве и природной ясности естественного состояния, и Меннагде (ман нгаг сде), серия тайных наставлений по неразрывному единству пустоты и ясности, проявляющемуся в виде энергии сострадания (тхугс рдже). Учение Меннагде включает в себя практики трекчод и тхогёл, посредством которых достигается совершенное состояние Будды, относящееся к Трикайе, а также обретается джалуй ('джа' лус), радужное тело, или тело света.

Приложение II

Второй Цикл: Четыре Портала и Сокровищница

Четыре Портала и Сокровищница включают в себя:

1. Бон Белой воды Гневных мантр (Чаб дкар драг по снагс кьи бон). Содержит эзотерические тантрические практики, состоящие в повторении гневных мантр: "девять основных входов" (бснён па'й гжи ма сго дгу), "восемнадцать ветвей садхан" (бсгруб па'й ян лаг бчо бргьяд) и "девять действий великого Чонга" (мЧонг чен сде дгу). Девять действий - это: обряды предсказания с использованием зеркала (гсал бьед ме лонг пра йи 'пхьонг); обряды умилоствления различных божеств (Мкха' клонг раб `бьямс бсконг ба'й `пхьонг); похоронные обряды (Ньи зер жагс па `дур гьи `пхьонг); обряды насылания проклятий ('Од зер `кхьил па сман гьи `пхьонг); обряды с использованием огня (Лас бжи ргьон лнга сбьин срег `пхьонг); обряды возрождения веры ('Гуй я срог `дзин дбанг ги `пхьонг); медитативные практики мудрости (Йе шес ртсе ргьял лта ба'й `пхьонг); высшие эзотерические практики (Тхиг ле дгу па ньямс `пхьонг). Все они относятся к циклу учений Чипунг (сПьи спунгс).
2. Бон Черной Воды Тантр Существования (Чаб над шрид па ргьюд кьи бон). Содержит различные ритуалы (магические, предсказательные и гадательные, погребальные, выполняемые с целью выкупа и т.д.), направленные на очищение.
3. Бон Сутры Земли Пхан из ста тысяч стихов ('Пхан юл ргьяс па `бум гьи бон). Содержит правила для монахов и мирян с философскими объяснениями.
4. Бон Устных Наставлений и Тайных Указаний Мастера-мудреца (дПон гсас ман нгаг лунг гьи бон). Содержит учения и наставления по практикам Дзогчен.
5. Бон Сокровищницы, Высшей и Всеобъемлющей (Гтсанг мтхо тхог спьи ргьюд мдзод кьи бон). Содержит самые существенные аспекты всех четырех порталов.

Приложение III

О "Жанг Жунг Ньян Гьюд"

В настоящее время "Жанг Жунг Ньян Гьюд" представляет собой собрание текстов, состоящих из 700 страниц учений коренных Тантр, нескольких томов комментариев и изложений опыта мастеров данной линии преемственности, служащих в качестве наставлений по практике. Включены также разделы по ранней истории Жанг Жунг и Тибета.

В качестве примера этих учений давайте рассмотрим "Указания по Шести Сияниям Света" (сГрон ма друг ги гдамс па).

Первый свет (или глава), "гНас па гжи'й сгрон ма нго бо джи лта гнас па кунжи нгос "дзин гнад" ("метод для постижения основы всего (кунжи), сущности изначальной природы существования"), содержит объяснения относительно того, что истинной природой основы феноменального существования является пустота.

Вторая глава, "Тси та ша'й сгрон ма гжи ганг на гнас па ранг риг клонг шар гьи гнад" ("метод, иллюстрирующий сияниесветаизначальной мудрости в физическом сердце"), содержит объяснение того, что свет изначальной мудрости пребывает в человеческом сердце из плоти и крови.

В третьей главе, "дКар `джам ртса'й сгрон ма лам ганг лас пьонг па йе шес занг тхал гьи гнад" ("метод, иллюстрирующий как свободная от любых помех мудрость возникает на пути света белого центрального канала"), содержится описание тонких каналов тела йогина, в котором происходит беспрепятственная циркуляция света мудрости.

Четвертая глава, "рГьянг жагс чу'й сгрон ма сго ганг ла шар ба ригпа гсер мтхонг ги гнад" ("метод, иллюстрирующий возникновение видения изначальной мудрости через врата света-воды (т.е. глаза)"), содержит объяснение методов созерцания изначальной мудрости, которая в равной степени пронизывает собой внутреннюю и внешнюю реальность. Все феноменальное существование описывается как являющееся проекцией изначального света, пребывающего в физическом сердце и проявляющегося через глаза; такое объяснение подразумевает, что объективная конкретная реальность представляет собой лишь простую иллюзию.

Пятая глава, "Жинг кхамс спрод кйи сгрон ма лам чи лтар ньямс су бланг па ску гсум дмар тхаг бчад па'й гнад" ("метод, иллюстрирующий непоколебимую решимость заняться практикой трикайи посредством света, ведущего в чистые измерения"), содержит объяснение используемых при посвящении созерцательных практик, открывающих практику Дзогчен чистые измерения через лучи радужного света и звуки.

В шестой главе, "Бар до дускьи сгрон ма `кхрул ртогс кьи со тшамс ганг ла тхуг па `кор `дас гьес тшул гьи гнад стон па" ("учение о методе света в бардо, где достигается предел иллюзии и понимания и происходит разделение самсары и нирваны"), содержится объяснение по практикам, выполняемым в состоянии бардо, которое наступает после смерти и в котором понимание реальности ведет к освобождению, а подверженность иллюзии возвращает обратно в самсару.

Мастера преемственной линии "Жанг Жунг Ньян Гьюд"

Духовные учения не рождаются из мыслей основателей религий в физическом пространстве-времени, они пробуждаются в их глубоком сознании и берут свое начало в "пространстве религии", которое находится вне хронологического времени и географической местности.

Длинная линия передачи учений Дзогчен "Жанг Жунг Ньян Гьюд", относящихся к бонской традиции, берет свое начало в бонку (бон ску), "сущностном теле, или измерении" реальности, представляющем собой Кунжи (кунг жи), основу великого совершенства. В великой, свободной от обусловленности сфере, находящейся вне пространства и вне самсары и нирваны, являющейся изначально чистой (ка даг), спонтанно совершенной (лхун сгруб), обладающей всеми потенциальными качествами, лишенной причинности, в которой нет как внешнего измерения (вселенная), так и внутреннего (существа, обитающие в этой вселенной), как формы, так и цвета, где находится "рай пространства", та цитадель, в которой изначально мастер (йе ньид стон па), Самовозникающее Осознание, бонку (дхармакайя; ср.: чос ску, истинное тело в буддизме)

Будда Кунтузангпо (Кун ту бЗанг по, санскр. - Самантабhadра) дал учение "телу совершенства" (рДзогс ску: самбхогакайя; ср.: клонг ску, тело наслаждения в буддизме) Будде Шенлхе Окару (гШен лха `Од дкар) посредством прямой передачи. Без каких-либо концепций или слов Самантабhadра ментально передал четыре серии учений бонского Дзогчен:

1. Пхьи лТа ба спьи спьод, "внешние общие принципы учений" - вводные учения.
2. Нанг ман нганг дмар кхрид, "внутренние прямые сущностные наставления".
3. гСанг ба ригпа гчер мтхонг, "тайные указания по ясному осознанию ригпа" - тайные учения о методах медитации на свете.
4. Янг гсанг гнас лугс пхуд чод, "обнаружение глубинного, тайного естественного состояния бытия" - самые эзотерические учения.

Шенлха Окар в свою очередь передал эти учения своему ученику "ума и мысли", "телу проявления" (Спрул ску) Тонпе Шенрабу Мивоче, который распространял их в этом измерении бытия в Жанг Жунг посредством ментальной передачи, без использования слов (дгонгс бргьюд).

Таким образом эти учения постепенно передавались через преемственную линию следующих девяти мастеров ментальной передачи (дгонгс ргьюд дгу) из Жанг Жунг:

1. Йе нид кьи стон па Кунтузангпо
2. Тхугс рдже'й стон па Шенлха Окар
3. Спрул па'й стон па Шенраб Миво
4. Тсемс Оден (Тшан мед'од лдан)
5. Тулшен Нангден ('Пхрул гшен снанг лдан)
6. Барнанг Кхуджук (Бар снанг кху бьюг)
7. Юм Зангза Рингзун (Юм бзанг за ринг тсун)
8. Чимед Тсугпху ('Чи мед гтсуг пхуд)
9. Сангва Дупа (гСанг ба 'дус па)

За линией преемственности ментальной передачи следовала линия преемственности двадцати четырех великих мастеров (ганг заг ньи бжи) "Жанг Жунг Ньян Гьюд", устной передачи Жанг Жунг, именуемой так в силу того, что все двадцать четыре мастера были из Жанг Жунг и для передачи учений использовали речь.

1. сШен Хор ти Чен по
2. Кун мкхьен Дон сгруб
3. Тше спунг зЛа ба рГьял мтшан
4. Ра сангс кЛу ргьял
5. Та пи ра тса
6. Ра сангс Ку ма ра тса
7. Ра сангс бСам груб
8. Жанг Жунг Сад не ха'у
9. Гу риб лХа сбьин
10. Гу риб дПал бзанг
11. Ра сангс Кхрин не кход
12. Джаг ронг гСас мкхар
13. Кхьюнг по А ба лдонг
14. Кхьюнг по бКра сис рГьял мтшан
15. Кхьюнг по Легс мгон
16. Ма хор сТаг гзиг
17. Дон груб Легс па кЛу'й срас
18. Жанг Жунг Кхра сна сТаг сгро
19. Жанг Жунг 'Ю ло
20. Жанг Жунг Кхри па
21. Кхьюнг по Легс мгон
22. Ма хор сТаг гзиг
23. Гу риб Син слаг кан
24. (Гьер-спунгс) сНанг бжер Лод по

Эти выдающиеся мастера бонской традиции, достигшие радужного тела, образовали непрерывную преемственную линию передачи учения от мастера к ученику, известную в то время как "единственная передача" (гсиг ргьюд) от мастера только к одному ученику. И действительно, передача учения часто осуществлялась через полый камышевый стебель или бамбуковую трубку, из уст учителя прямо в ухо ученика, с тем чтобы слова не могли быть разнесены ветром или кем-либо подслушаны. Мастер, который на опыте достигал переживания истины, выраженной в учении, находил подходящего ученика, которому он мог бы передать все свои знания, основанные на живом опыте, и только после смерти мастера сам ученик начинал передавать учение дальше. Однако не всегда было легко найти такого ученика, которому можно было бы передать учение, - как мы увидим ниже в примере с Тапихритсой.

До Тапихритсы мастера данной линии преемственности доверяли учения одному единственному ученику, который передавал их дальше; Тапихритса же сказал своим ученикам, что можно обучать большее количество людей, даже двести или триста, но вначале мастер должен удостовериться в том, что ученики достойны получить эти знания.

У каждого из этих двадцати четырех мастеров были различные переживания, являвшиеся результатом их практики, и каждый из них передавал учения, объяснения и медитативные методы, основанные на своем собственном опыте (ньямс ргьюд), своим ученикам. В одиннадцатом веке все эти учения были записаны и собраны вместе. Я получил эти

учения во время двадцатичетырехдневных практических занятий; каждый день мы выполняли практику согласно объяснениям одного из мастеров, основанным на его личных переживаниях. Мы визуализировали его в образе божества гуру-йоги - Шенлхи Окара (символизирующего единство всех мастеров преемственной линии), с тем чтобы его личный опыт мог проникнуть вглубь нас самих.

Основной практикой всех этих мастеров была практика Дзогчен, а в качестве опоры этой практики они выполняли практики божеств-покровителей Мери и Гекход, главных божеств Жанг Жунг. Жанг Жунг Мери связан с горой Кайлаш и имеет самое непосредственное отношение к передаче учений "Жанг Жунг Ньян Гьюд".

ГЛОССАРИЙ ИМЕН И НАИМЕНОВАНИЙ

Белые Воды	чаб дкар
Белый ритуал изначально существующего Йе шрид лха гзунг дзкар по божества	
божество огненной горы	Жанг
Жунг Мери	
божество ума	тхугс
кьи лха	
божество, связанное с белым светом	Кун
снаг кхьяб-па	
божество, связанное с голубым светом	дГа'-
ба Дон друп	
божество, связанное с желтым светом	гСал
ва Ранг бьюнг	
божество, связанное с зеленым светом	дГе
лха Гар пхьюг	
божество, связанное с красным светом	Че
драг Нгос мед	
Бон Белой Воды Гневных Мантр	Чаб дкар драг по снагс кьи бон
Бон Высшего и Всеобъемлющего сокровища	Гтсанг мтхо тход спьи ргьюг
мдзод	
	кьи бон
Бон Сутры Земли Пхан из Ста тысяч стихов `Пхан юл ргьяс па `бум гьи бон	
Бон Устных Наставлений и Тайных Указаний дПон гсас ман нгаг лунг гьи бон	
Мастера-мудреца	
Бон Черной Воды Тантр Существования	Чаб наг шрид па ргьюд кьи бон
Бонский мастер	Лопон Тензин Намдак Ринпоче
Бонский мастер	Лопон Сангье Тензин Ринпоче
Бонский мастер Шардза Ринпоче	Шар рдза бкра шис ргьял мтшан
бонский текст по логике Дзогчен	Гал мдо
Будда Шенлха Окар	гШен лха `Од дкар
Великое Пространства Зенита Дзогчен	бла мед рДзогс-чен янг ртсе
клонг чен	
Всепобеждающие Пространства	Кун дбынг ргьял ба'й дкбил
`Кхор	
Главное Руководство к Порталу Ритуалов	дПон гсас
Гора Кайлаш	Ганге чен Ти се
Дампа Тогкар	Дам па тог дкар
девять действий великого Чонга	нЧонг чен сде дгу
Девять Путей Бон	Тхег па рим дгу'й бон
Девять Путей Вечного Бон	гЮнг друнг бон тхег па рим дгу
Единство Четырех Чакр	`кор ло бзи сбрагс
Зеркало Лучезарного Ума	`Од гсал семс кьи ме лонг
Континент Ста тысяч гесаров, являющийся	гСас Кханг Ге сар `Бум глинг
Замком Лха	
Кхьябпа Лагринг	Кхьяб па лаг ринг
Ладаг Нагдро	Лха бданг сНгаг дро
мандала Матери Чистого Лотоса	рНам даг Пад ма Юм чен гьи
дкбил `кхор	
Монастырь Юнгдрунг линг	гЮнг друнг глинг

Мучо Демдруг
 Наги
 название текста
 миг
 название текста
 название тескта
 Наставления по Шести Сияниям Света
 негативные энергии
 Непревзойденный Путь Высшего
 уровня Изначального Дзогчен
 Неразрушимый пик,
 являющийся Крепостью Лха
 Ньямед Шераб Гьялтсен
 мтшан
 погребальные божества
 Путь Белой А
 Путь Богов и Людей, где один
 полагается на другого
 Путь Бодхисаттв, свободный от
 концептуальных измышлений
 Путь добродетельных
 практикующих мирян
 Путь Изначального Бон чистого поведения ба гтсанг спьод йе бон гьи
 тхег па и ритуальной деятельности Бья
 Путь Изначального Шен
 па
 Путь Мудрецов-аскетов
 тхег па
 Путь Проявления Сострадания
 тхугс рдже рол па`й
 через визуализацию
 Путь Сострадательных Бодхисаттв
 семс па`й тхег па
 Путь тех, кто достигает понимания
 гшен рабкьи тхег па
 самостоятельно, и тех, кто
 следует за Шенрабом
 Путь Шен Магической Силы
 тхег па
 Путь Шен Практики Предсказания
 тхег па
 Путь Шен Проявленного Мира
 тхег на
 Путь Шен Существования
 тхег па
 Путь ясного знания,
 лдан мнгон шес кьи
 раскрывающий все аспекты
 Путь, на котором все является
 лдан кун рдзогс кьи
 совершенным и значимым

Му чо лДем друг
 клу
 `Дус па рин по че`й ргьюд гзер

 бсГрагс па сКор гсум
 `Бриг мтшамс мтха` дкар
 сГрон ма друг ги дгамс па
 гдон
 Йе нас рдзогс чен янг ртсе бла
 мед кьи тхег па
 гСас Кханг гЮбг друнг Лха тсе

 мНьям мед Шес раб рГьял

 Мкха` клонг раб `бьямс бсконг ба
 а дкар тхег па
 Лха ми гжан ртен гьи тхег па

 гЮнг друнг семс дпа` спрос мед
 па`й тхег па
 дге бсньен тхег па

 йе гшен тхег

 драгс сронг

 днгос бскьед

 тхег па
 Тхугс рдже

 Ранг ртогс

 `пхрул гшен

 Пхья гшен

 сНагг гшен

 шрид гшен

 рНам па Кун

 тхег па
 Шин ту дон

 тхег па

Пять путей Плода	`брас бу'й
тхег па лнга	
Расанг Лугьял	Ра сангс клу
ргьял	
Серебряный Дворец Долины Гаруды	Кхьюнг лунг
днгул мкхар	
Тапихритса	та пи хри тса
Удивительная биография	`Дус па рин по ие'й ргьюд дри ма
па	
Тонпы Шенраба	гзи брджид раб ту `бар ба'й
мдо	
Устная передача учений из страны	Жанг Жунг Ньян Гьюд
Жанг Жунг	
учитель Тапихритсы	(Гьер-спунгс) сНанг бзкер Лод
по	
Царь Трисонг Детсен	Кхри сронг лде'у бтсан
Черные воды	чаб наг
черный ритуал божества изначальной	Йе `дул дмаг гжунг
победы	
Четыре Портала Бон и Сокровищница	Бон сго бжи мдзод лнга
Четыре Пути Причины	ргью'й тхег па бжи

ГЛОССАРИЙ ТЕРМИНОВ

абсолютная реальность	гНас луг мтхар тхуг
астрологические и мантические расчеты	ртсис
безграничная широта пространства	йонгс су ргья ма чад па
безграничное пространство	бдал па чен по
безграничность	му мед па
бинду действия	Лас кьи тхиг ле
благоговение, почитание	бснъян
боги	лха
болезнь	мод
введение	нго спрод
введение ясного света с большим усилием	`од гсал бтсан тхабс су нго спрад
взгляд "колеса"	кхор ло `гьинг ба'й лта стангс
видимая опора	дмигс ртен
внешнее возникновение осознания	ранг риг кхонг шар
внешнее пространство	мкха'
внешние заповеди	пхьи гсум
внешний	сНанг лдан
внешняя общая идея	Пхьи лта ба спьи спьод
внутреннее ментальное пространство	нанг дбьинг
внутреннее пространство	клонг
внутренние заповеди	нанг гсум
внутренние прямые сущностные наставления	ман нгаг нганг дмар кхрид
волнение, беспокойство	ргод па
восемнадцать ветвей садхан	бсгруб па'й ян лаг бчо бргьяд
всепроникающая мудрость	йе шес спьи блугс
всепроникновение	`бьямс яс па
высшие достижения	мчог ги днгос груб

высшие эзотерические практики
высший путь
гадание
гневные божества пространства
движущийся ум
девять входов основы
демоны
длинная линия преемственности
душа
дхарма
Дэвы
единая великая сфера
единая сфера тотальности
едивонаправленное созерцание
единый вкус
естественное состояние феноменальных
 объектов
естественный покой
животные
забывание гвоздя
заблуждающийся ум
звук
знак
знаки духовного прогресса
значение
знающий
знающий себя
идея, видение
изначальво чистый
изначальное осознание
изначальвый Будда
инсайт, медитация полноты внимания
 и ясного видения
интегрирование
исковвые лучи осознания
исковвый звук осознания
исковный свет осознания
истощение феноменальных объектов
йогин
кармические следы
колдовство, заклинание
колесо извачальной основы
колесо промежуточного состояния
колесо самореализации и иллюзии
ло
колесо точек тела
концентрация без атрибута
концентрация с атрибутом
личное священное божество
лучезарное сияние
лучи

Тхиг ле дгу па ньямс кьи'пхьонг
бла мед тхег па
мо
дБьинг гьи Лха тшогс
семс
бсньен па'й гжи ма сго дгу
`дре
ринг бргьюд
бла
чос
лха
тхиг ле чен по
тхиг ле ньяг чиг
мКхрегс чод
ро гчиг
бон ньид

ранг жин гьи ци гнас
бьол сонг
гзер-бу
ма риг па
сгра
ртагс
зин ртагс
дон
риг
ранг риг
лта ба
ка даг
йе риг
Кун ту занг по
лхаг мтхонг

ньямс лен бсре ба
риг 'пай ранг зер
риг 'пай ранг сгра
риг 'пай ранг `од
бон ньид цад па
рнал `бйор па
баг чагс
сгруб
гвас па гжи `кхор ло
бар до дус кьи `кхор ло
ртогс кхрул ртен `брел ги' кхор

лус гнад ртса'й `кхор ло
мтшан мед
мтшан бчас
йи дам
гданс
зер

львиный взгляд
магическая бомба
мать
медитативные практики для достижения
`пхьонг
 мудрости
ментальное сознание
метод возникновения мудрости
ганг
 в центральном канале
 кьи гнад
метод гадания
метод для распознавания основы всего
лтар

метод достижения понимания в бардо
ртогс

метод, дающий ознакомление
лам чи
 с Чистыми Измерениями
 дмар

мысль
не иметь ни верха, ни дна
негативные духи или энергии
незатуманенная ясность
неизмеримость
нейтральность
непреложность, неизменность
неразрывное единство ясности и пустоты
несжимаемость
нецепляющийся ум
ничем не ограниченное сострадание
новая традиция
обнаружение глубинного тайного
 естественного состояния бытия
обобщенное значение
обряды возрождения веры
`пхьонг
обряды использования огня
`пхьонг
обряды насылания проклятия
`пхьонг
обряды предсказания с
 использованием зеркала
обычные достижения
обычный концептуальный аналитический ум
одна жизнь и одно тело
освобождение при возникновении

сенг ге `гьинг ба'й лта стангс
зор
ма
йе шес ртсе ргьял лта ба'й

рнам пар шес па
дкар `джам ртса'й сгрон ма лам

лас пьонг па йе шес занг тхал

Жанг Жунг джухиг
гНас па гжи'й сгрон ма бо джи

гнас па кун жи нгос `дзин
Бар до дус кьи сгрон ма `кхрул

кьи со тшамс ганг ла тхуг па `кор
`дас гьес тшул гьи гнад
Жинг кхамс спрод кьи сгрон ма

лтар ньямс су бланг па ску гсум

тхаг бчад па'й гнад
ртог па
кха гтинг мед па
гдон
ме лонг сгриб мед ранг гсал
дпаг ту мед па
лунг ма бстан
`гьюр ба мед па
гсал стонг гньис мед
дог па мед па
`дзин па мед па'й семс
ма `гаг па
гсар ма
Янг гсанг гнас лугс пхуг чод

дон спьи
`Ту йа срог `дзин дбанг ги

Лас бжи ргьюн лнга сьбин срег

`Од сер `кхьил па сман гьи

гСал бьед ме лонг пра йи `пхьонг

тхун монг ги днгос груб
тха сньад тшад ма лхан бчас
тсе гчиг лус гчиг
шар грол

освобождение через полноту внимания
основа
осознание движущегося ума
осознание под воздействием испуга
переживание
переживание блаженства
переживание пустоты
переживание ясности
плод
покой, созданный умом
полубоги
Портал Выкупа через Равнозначный Обмен
портал экзорцизма
постоянство, вечность
Практическое занятие
пребывание в покое
прекращение тренировки
преты
применение
природа
природа ума
пробужденное осознание
прозрачная открытость
проникающее осознание
пустота
путь
путь накопления
путь отречения
путь подготовки
путь стрелы
пять чистых сияний света
работа со светом
радость
ритуалы
руководство А
самовозникающая мудрость
самовозникающее Осознание
самовозникающее самоосвобождение
самоосвобождение
самоосвобождение при возникновении
самопостигающая мудрость
самость, "я"
свет
семена света
смотрение на небо
собственная ясность
собственное непосредственное переживание
созерцательная уравновешенность
созревание видения
сокровище духовного ума
состояние после медитации

гчер грол
кун жи
бсам риг
хе де ва
ньямс
бде ба'й ньямс
стонг па'й ньямс
гСал ба'й ньямс
брас бу
бло бьяс кьи ци гнас
лха ма йин
`Пхан юл
сел
цад па мед па
тхун
Ши гнас
ми слоб лам
йи дагс
лас
ранг бжин
семс ньид
риг па
занг тхал гчер бу
чаб риг
стонг-па
лам
тсогс лам
спанг лам
сбьор лам
мда' лам
`од лнга
рТход ргал
бде ба
гто
А Кхрид
ранг `бьюиг йе шес
йе ньид стон па
ранг шар ранг грол
грол лам
гчер лта гчер грол
ранг риг йес шес
нга
`од
тхиг ле
риг на нам мкхар гтад
ранг гсал
ньямс су мьянг
мньям бжаг
риг па тшад `пхебс
гонгтер
рдже тхоб

состояние присутствия
 спонтанно совершенный
 стадия достижения
 стадия порождения
 существо знания
 сущностная природа
 сущность
 схватывание ума
 сын
 тайное пространство
 тайный взгляд
 тело проявления
 тело света
 тело совершенства
 тело сущности
 темная медитация
 третий путь видения
 три измерения
 указания и наставления для
 промежуточного состояния
 ум как таковой
 усиливающееся видение
 устная традиция
 устойчивое состояние покоя
 физическая материя
 цикл пространства
 цикл тайных наставлений
 цикл ума
 человек
 человеческие существа
 четыре видения
 школа диалектики
 энергия
 энергия ясного света
 ясность
 ясный свет

дран риг
 лхун сгруб
 рдзогс рим
 бскъед рим
 шес па
 нго бо ньид
 нго бо
 семс `дзин
 бу
 дбъинг
 гсанг ба `гъинг ба'й лта стангс
 спрул ску
 `джа `лус па
 рдзогс ску
 бон ску
 мун тшамс
 мтхонг лам
 Трикайя
 Бар до тхос грол

 семс ньид
 ньямс снанг гонг `пхел
 бка ма
 тхар тхуг ги зи гнас
 рдул пхран
 клонг сде
 май нгаг сде
 семс сде
 ганг цаг
 ми
 снанг бжи
 бшад `дра
 рцал
 `од гСал гьи снанг ба
 гСал ба
 `од-гСал

Источники, из которых
 взяты цитаты, помещенные в
 начале глав

Глава 4 - "Зербу", Жанг Жунг Ньян
 Гьюд Глава 5 - автор

Глава 6 - Гал мДо Тшад Ма
 Глава 7 - Гал мДо Тшал Ма
 Глава 8 - Гал мДо Тшал Ма
 Глава 9 - Жанг Жунг Ньян Гьюд
 Глава 10 - Гал мДо Тшал Ма
 Глава II - Гал мДо Тшал Ма

Глава 12 - Гал мДо Тшал Ма
Глава 13 - автор
Глава 14 - автор
Глава 15 - Гал мДа Тшал Ма

ИСТОЧНИКИ, ИЗ КОТОРЫХ ВЗЯТЫ ЦИТАТЫ, ПОМЕЩЕННЫЕ В НАЧАЛЕ
ГЛАВ

Глава 4 - "Зербу", Жанг Жунг Ньян Гьюд
Глава 5 - автор
Глава 6 - Гал мДо Тшад Ма
Глава 7 - Гал мДо Тшал Ма
Глава 8 - Гал мДо Тшал Ма
Глава 9 - Жанг Жунг Ньян Гьюд
Глава 10 - Гал мДо Тшал Ма
Глава 11 - Гал мДо Тшал Ма
Глава 12 - Гал мДо Тшал Ма
Глава 13 - автор
Глава 14 - автор
Глава 15 - Гал мДа Тшал Ма