

Тендзин Вангьял Ринпоче

# ИСЦЕЛЕНИЕ ФОР- МОЙ, ЭНЕРГИЕЙ И СВЕ- ТОМ

Пять элементов в тибетском шаманизме, Тантре и Дзогчене



Под редакцией Марка Далби  
«Уддияна», Санкт-Петербург 2003



**Tenzin Wangyal Rinpoche**

**HEALING WITH FORM, ENERGY AND LIGHTS**  
**The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra and Dzogchen**

Edited by Mark Dahlby  
Snow Lion Publications  
Ithaca, NY — Boulder, CO 2002



**Тензин Вангьял.**

Исцеление формой, энергией и светом. Пять элементов в тибетском шаманизме, Тантре и Дзогчене. — Пер. с англ., СПб.: Культурный центр «Уддияна», 2003. — 232 с. ISBN 5-94121-018-3

В новой книге Тензина Вангьяла Ринпоче, известного современного наставника древнейшей тибетской традиции Бон, даны глубокие наставления по практикам пяти элементов, принадлежащих к трем разновидностям духовных учений Бона. Эти практики предназначены для восстановления внутренней и внешней гармонии личности, обретения здоровья и благосостояния, а также преодоления

препятствий на духовном пути. Написанная живым языком, книга доносит уникальные методы, основанные на опыте тысячелетий, до современного читателя.

Перевод на русский язык: Ф. Маликова Редактор К. Шилов

ISBN 1-55939-176-6 (англ.) ISBN 5-94121-018-3 (рус.)

© Tenzin Wangyal, 2002

© Ф. Маликова, перевод, 2003

© Культурный центр «Уддияна», 2003

# Оглавление

Тендзин Вангьял Ринпоче.....	1
<u>ИСЦЕЛЕНИЕ ФОРМОЙ</u> .....	1
<u>ЭНЕРГИЕЙ И СВЕТОМ</u> .....	1
Tenzin Wangyal Rinpoche.....	3
<u>HEALING WITH FORM, ENERGY AND LIGHTS</u> .....	3
<u>The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra and Dzogchen</u> .....	3
Тендзин Вангьял.....	3
.....	5
<i>Предисловие</i> .....	6
<i>Глава первая</i> .....	17
<b><u>ЭЛЕМЕНТЫ</u></b> .....	17
<i>Глава, вторая</i> .....	49
<b><u>ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ В ШАМАНИЗМЕ</u></b> .....	49
<i>Глава третья</i> .....	89
<b><u>ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ В ТАНТРЕ</u></b> .....	89
<b><u>КОНЬ, ПУТЬ, ВСАДНИК И ДОСПЕХИ</u></b> .....	89
<b><u>КОНЬ — ПРАНА</u></b> .....	89
<b><u>ФУНКЦИИ ПЯТИ ПРАН</u></b> .....	90
<b><u>ПУТЬ: КАНАЛЫ</u></b> .....	93
<b><u>ДОСПЕХИ: СЛОГИ</u></b> .....	95
<i>Глава четвертая</i> .....	119
<b><u>ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ В ДЗОГЧЕНЕ</u></b> .....	119
<i>Глава пятая</i> .....	141
<b><u>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</u></b> .....	141



*Его Святейшество Далай-лама в бонском монастыре Мэнри, Индия*

*Эта книга посвящается*

*Его Святейшеству Далай-ламе*

*Его Святейшеству Лунгтогу Тенпэи Ньима Ринпоче*

*Йонгдзин Тендзин Намдагу Ринпоче и всем учителям, у которых я учился*



*Шенла Одкар*

## **Предисловие**

На протяжении последних пятнадцати лет я стремился приобрести понимание пяти элементов, потому что такое понимание необходимо на многих уровнях традиции Бон. В течение этого времени я исследовал пять элементов и благодаря практике поддерживал тесную связь с богинями элементов. Когда у меня возникали вопросы касательно элементов или практик элементов, я молился этим богиням. Я получал от них благословения и учения в сновидениях. Эти и другие переживания побудили меня написать данную книгу.

Хотя все учения, представленные в этой книге, основаны на древних текстах, в изложении этих учений многое идет от моего собственного понимания и опыта практики. Дабы из-под моего пера не вышло что-либо противоречащее учению, я, во время своего пребывания в Непале и Индии в 2000 году, проверял многие места вместе со своим учителем, лопоном Тендзин Намдагом Ринпоче, и с другими знающими геше. Я благодарен им за советы. Для меня были большой поддержкой энтузиазм и удовлетворение, с которы-

ми они встретили замысел написать эту книгу. Хотя я следовал их указаниям, все оставшиеся ошибки или неясности целиком лежат на моей совести.

Несколько лет я учил практикам элементов своих учеников по всему миру. Я счастлив видеть положительные результаты этих практик, которые сказались на их личной жизни и духовном росте. Хотелось бы поблагодарить всех учеников, выполнявших практики элементов.

Спасибо всем моим постоянным помощникам в работе по распространению учений Бона на Западе, особенно Джеральду и Барбаре Хайнс, а также Мурари и Прачи Гародия. Без их неизменной поддержки было бы намного труднее создать институт Лигминча и руководить его работой.

Я благодарен всем сотрудникам издательства «Сноу Лайон Пабליкейшнз» за их щедрость и доброту, и особенно Кристине Кокс, чье замечательное искусство редактирования сделало эту книгу лучше во всех отношениях.

Благодарю Мэри Элен Маккорт за затраченное время и квалифицированную помощь с графикой. Спасибо Радеку Дабровскому за то, что он прислал рисунки для книги, и не один раз, а повторно, когда первые были потеряны во время пересылки.

Благодарю Лауру Шекерджиан, Алехандро Чаула, Се-силь Кловер и Джона Джексона, которые на разных стадиях читали рукопись и делали замечания, внося много предложений, улучшивших книгу. Спасибо Стивену Гуд-мену за советы, использованные в первом варианте текста, и за исправления, которые он внес в глоссарий. Спасибо Сузан Йенчик за ее помощь.

Отдельно я хочу поблагодарить Марка Далби, моего близкого друга и ученика. Марк внес много идей и предложений, которые сделали эту книгу более доступной для западных читателей. Без его энтузиазма эта книга никогда не вышла бы в свет.

# Драгоценная гирлянда: молитва о бардо

(из *Gur zhog chun pos mdzad pa'i smon lam rin chen phreng ba*)



А ОМ ХУМ

В бардо этой жизни, ныне, мы не понимаем собственный ум и, предаваясь протекающим из заблуждения действиям, забываем о непостоянстве и смерти.

Преследуя лишь цели этой жизни, мы обречены на страдания рождения, старости и смерти.

Когда это нынешнее иллюзорное тело внезапно поразит его последняя болезнь, да сумею я самоосвободить всю привязанность к материальному миру и объектам ума.

О Гуру, благослови меня из своего сострадания!

Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!

Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!

Затем, в бардо умирания, хотя и окружены родными и близкими, мы уходим в другое измерение в одиночестве.

Когда растворяются четыре элемента этого волшебного тела, невозможно продлить жизнь даже на миг.

О Гуру, благослови меня из своего сострадания!

Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!

Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!

Когда энергия земли растворяется в воде, мы испытываем упадок сил тела, видим миражи и движение дыма.

Когда внезапно появляется внутренний желтый свет,

Да узнаю я его как тело божества Салва Рангчжунг (самовозникшая ясность).

О Гуру, благослови меня из своего сострадания!

Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!

Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!

Когда энергия воды растворяется в огне, тело бледнеет, во рту пересыхает, мы мучимся жаждой и видим потоки воды.

Когда чистота воды проявляется как синий свет,

Да узнаю я его как тело божества Гава Дондруба (радостное свершение).

О Гуру, благослови меня из своего сострадания!  
Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!  
Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!  
Когда энергия огня растворяется в ветре, тело холодеет и каналы перестают действовать. Мы воспринимаем видения наподобие светлячков.  
Когда возникает внутренний красный свет,  
Да узнаю я его как божество Четаг Нгоме (невещественный и нераздельный).

О Гуру, благослови меня из своего сострадания!  
Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!  
Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!  
Когда энергия ветра растворяется в сознании, дыхание останавливается, глаза закатываются и мы испытываем видения, словно задувают масляные светильники.  
Когда возникает внутренний зеленый свет,  
Да узнаю я его как божество добродетели Гелха Гарчуг (богатство деяний танца).

О Гуру, благослови меня из своего сострадания!  
Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!  
Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!  
Когда сознание растворяется во всеобщей основе, органы чувств внутри и их объекты вовне перестают существовать. Появляется видение похожее на безоблачное небо.  
Когда возникает бардо ясного света,  
Да узнаю я его как Кунанга Чабпа (наполняющего все видения).

О Гуру, благослови меня из своего сострадания!  
Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!  
Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!  
Когда шесть сознаний и шесть их объектов растворяются в сердце, наступает темнота, потоки крови впадают в озеро крови, раздается великий звук и возникает великий свет,  
Да узнаю я все свои видения как иллюзию.  
Да обрету я просветление в самовозникающем исконном ригпа.

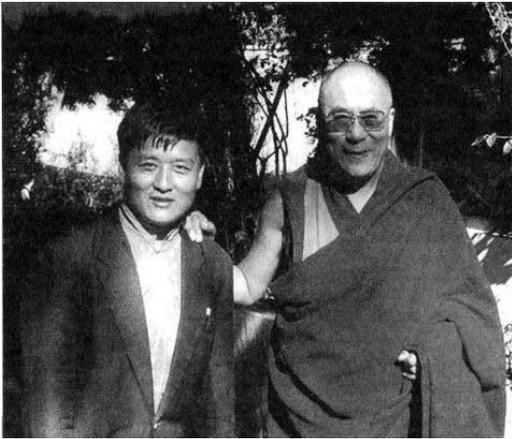
О Гуру, благослови меня из своего сострадания!  
Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!  
Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!  
Когда сознание остается бесприютным, словно сирота, и в другом измерении возникает видение ужасающего владыки смерти, а также обманчивые видения звука, света и лучей,  
Благослови меня, дабы я смог освободиться в бардо, узнав их как самовозникающую собственную энергию.

О Гуру, благослови меня из своего сострадания!  
Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!

Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!  
Благослови меня, дабы я смог узнать все видения как иллюзию!  
Благослови меня, дабы я смог отсечь возможность рождения в низших мирах!  
Благослови меня, дабы я смог постичь единую сущность трех времен!  
Благослови меня, дабы я смог обрести три каи состояния будды!  
Благослови меня, дабы я смог обрести пять мудростей!  
Благослови меня, дабы я смог помочь всем бесчисленным живым существам!  
О Гуру, благослови меня из своего сострадания!  
Благослови, дабы я смог пресечь иллюзорные видения бардо!  
Благослови, дабы я смог воссоединить мать-пустоту и сына-ригпа!



# ВВЕДЕНИЕ



*Гензин Вангъял Ринпоче с Его Святейшеством Далай-ламой в Дхарам-сале, Индия*

прикасаться с элементами приходилось не для удовольствия, хотя удовольствие в этом присутствовало. Наша жизнь была напрямую связана с огнем, деревом, водой, с погодой. Наше выживание зависело от природных элементов.

Возможно, такая зависимость способствовала тому, что наша культура, как и большинство коренных культур, почитала священным и живым мир природы, наполненный существами и силами, видимыми и невидимыми. Празднуя Лосар, тибетский Новый год, мы отмечали его не бокалами с шампанским, а отправлялись к местному роднику, чтобы совершить благодарственный ритуал. Мы делали подношения нагам, духам воды, которые управляют элементом вода в этой местности. Мы делали подношения дымом местным духам, связанным с окружающим нас миром природы.

Верования и ритуалы, похожие на наши, возникли очень давно, и на Западе их часто считают примитивными. Но они не являются только отражением страха людей перед природой, как предполагают некоторые антропологи и историки. Наш образ отношений с элементами возник из опыта непосредственного восприятия нашими мудрецами и обычными людьми священной природы внешних и внутренних элементов. Этим элементам мы дали такие названия: земля, вода, огонь, воздух и пространство.

Создавая эту книгу, я ставил себе три задачи: 1) способствовать возрастанию уважения к природной среде, которое нам необходимо выработать, если мы хотим избежать ухудшения качества жизни людей; 2) познакомить жителей современного Запада с традиционным мировоззрением тибетцев; 3) показать, что понимание элементов — один из ключей к пониманию духов-

Я рос в неразрывной связи с силами природы. Этого требовал наш уклад жизни. У нас не было водопровода и электрических плит. Воду мы брали из ближайшего родника и носили ее ведрами, свои дома отапливали дровами, готовили на открытом огне. У нас был небольшой огород, где мы выращивали овощи — лук и помидоры, — поэтому нам доводилось копать в земле. Летние дожди, хотя и вызывали наводнения, давали запас воды на остальную часть года. Природа была для нас не островком, сохранившимся в парке, не видом из окна, и со-

ной практики. Зная об элементах и о своей связи с ними, те, кто следует духовному пути, могут понять, почему они выполняют ту или иную практику, какая практика им необходима и когда, при каких обстоятельствах, определенные практики могут не действовать или даже быть помехой.

Учение, которое содержится в этой книге, идет из тибетской традиции Бон. Книга посвящена практикам, которые знакомят с тремя измерениями духовного пути. Эти традиционные практики тибетского Бона и буддийской Дхармы предназначены для того, чтобы их применять, а не просто теоретически изучать. Иногда, получив некоторую информацию, мы считаем, что у нас действительно есть знание, что мы поняли все, о чем говорилось. Если мы не выполняем практику на деле, а только читаем о ней, это все равно что, обладая лекарством, рассуждать о нем, вместо того чтобы принимать и лечиться.

Большинство из содержащихся в этой книге практик — вспомогательные. Они улучшают качество жизни, способствуют исцелению и дают некоторую защиту от вредоносных влияний и болезней. Они помогают нам быть не вялыми, а живыми, не напряженными, а расслабленными. Они могут укрепить наше здоровье, силы и радостное восприятие жизни. Это хорошая и стоящая цель. Однако важнее применять практики для того, чтобы развить духовные качества. Такие практики изменяют наши взгляды на взаимоотношения с миром природы и с собственными переживаниями, они раскрывают и расширяют наш кругозор. Кроме того, они подкрепляют наши практики медитации. Если элементы не уравновешены, выполнять практику медитации очень трудно и больше вероятности, что нам придется преодолевать болезни, возбужденность, вялость или рассеянность. Представленные здесь практики, уравновешивая элементы во внутреннем измерении человека, помогают преодолеть и внешние препятствия, и нарушения в работе ума и энергии. Когда элементы находятся в равновесии, легче пребывать в природе ума, в природе будды, что является заключительным методом и целью духовного пути.

Практики и теория практик даются одновременно. Такая структура изложения отражает наш традиционный подход, в котором считается, что качество практики и жизни определяется нашим видением мира.

Я постарался включить такие практики, которые можно выполнять в повседневной жизни. Чтобы их выполнять, нам не нужно уходить в затвор, хотя и это возможно. Необязательно вычеркивать в записной книжке даты всех назначенных встреч. Элементы — это все, что существует, поэтому практики с элементами мы можем выполнять всегда, в любое время, где бы мы ни были и что бы ни делали.

Я счел, что читатель уже знаком с некоторыми терминами, использованными в этой книге. Например, я использую как взаимозаменяемые слово *дзогчен* и его перевод «Великое Совершенство». Еще я использую такие выражения, как «исконная осознанность», «недвойственная осознанность» и «недвойственное присутствие» в качестве эквивалентных переводов термина

*ригпа*, а выражения «природа ума» и «естественное состояние» — в качестве синонимов, обозначающих нераздельность пустоты и ясности, природу будды, то есть нашу собственную природу.

Я включил в книгу цитаты из традиционных текстов. Их перевод не буквален. Я переводил их скорее по смыслу, чем дословно. Также даны библиографические ссылки, которые помогут интересующимся воспользоваться материалом тибетских источников. Тибетские слова, помещенные в глоссарии, даны курсивом при их первом появлении в тексте. Многие использованные в этой книге термины более подробно объясняются в моих предыдущих книгах: «Чудеса естественного ума» и «Тибетская йога сна и сновидений», которые вышли в издательстве «Сноу Лайон Пабליкейшнз» \*.

В этой книге содержится очень много информации. Когда вы почувствуете, что насытились, отложите чтение. Дайте себе время переварить прочитанное, сопоставить с собственными впечатлениями. Так можно сделать учение частью своей жизни.

## **РЕЛИГИЯ БОН**

Поскольку на Западе с Боним знакомы немногие, я хочу кратко рассказать о его истории. Как бывает с историей любой традиции, любого народа, любой страны, есть множество версий относительно его прошлого. Устная традиция утверждает, что религия Бон зародилась более семнадцати тысяч лет назад, однако современные ученые полагают, что это произошло намного позднее. Так или иначе, все признают Бон исконной религией Тибета и источником многих тибетских духовных традиций.

Юнгдрунг Бон (Вечный Бон) был в Тибете первым полным путем духовного развития. Его родоначальником считают Будду Тонпа Шенраба, происходившего из рода Мушен. Отца звали Гьялбон Токар, а мать — Йоше Гьялжема. Они жили в стране Олмолунгринг, которая находилась в регионе, называвшемся Тазиг. Некоторые считают, что Олмолунгринг располагался к северо-западу от Тибета, другие отождествляют его с мифической страной Шамбала. \*\*

\* На русском языке: Чудеса естественного ума. — СПб.: Фонд «Карма Еше Палдрон», 2000; Тибетская йога сна и сновидений. — СПб.: Уддияна, 1999. — *Прим. перев.*

\*\* Подробные сведения см.: Б. И. Кузнецов. Древний Иран и Тибет. — СПб: Евразия, 1998. — *Прим. перев.*

Согласно традиционным взглядам, у Бона было трое «врат», или истоков. Первый — Олмолунгринг в Тазиг. Второй находился на Среднем Востоке, возможно, на территории Персии. Ученые, изучающие историю Бона, полагают, что Бон был распространен на Среднем Востоке до того, как местные культурные традиции были подавлены исламом, и что множество обнаруженных на Среднем Востоке памятников древности, которые принимали за буддийские, на самом деле были бонскими. Третьим очагом Бона было царство Шанг-Шунг, в которое входила большая часть нынешнего Западного

Тибета. Учения Бона вышли из первых «врат», затем распространились во вторых «вратах» и, наконец, их стали передавать в Шанг-Шунге и в Тибете.

Согласно легенде, Тонпа Шенраб пришел в страну, где ныне находится Южный Тибет, в поисках коней, похищенных демоном. Он посетил священную гору Конгпо, вокруг которой и ныне бонские паломники совершают обход против часовой стрелки, как это принято в Боне. Попав в ту страну, Тонпа Шенраб обнаружил там первобытное население, чья духовная практика заключалась в убогатворении духов жертвоприношениями животных. Он положил конец жертвоприношениям животных, научив людей заменять их фигурками из ячменной муки; эта практика и поныне распространена среди тибетцев всех традиций.

Как и все будды, Тонпа Шенраб учил сообразно способностям учеников. Понимая, что народ Шанг-Шунга не готов для высших учений об освобождении, он учил только низшим, шаманским колесницам, молясь о том, чтобы со временем, благодаря усердию, преданности и прилежанию, его последователи обрели способность постичь высшие колесницы: Сутру, Тантру и Дзогчен. Когда настало время, все учения Тонпа Шенраба пришли в Шанг-Шунг.

Спустя столетия, во времена правления Мутри Ценпо, второго тибетского царя, многие циклы учений бонских Тантры и Дзогчена были переведены с шанг-шунгского языка на тибетский. Хотя многие столетия эти учения существовали в Тибете благодаря устной передаче, теперь они впервые оказались записаны на тибетском языке. Западные ученые долгое время считали существование

Шанг-Шунга и шанг-шунгского языка выдумкой, но теперь, по мере того как обнаруживается все больше фрагментов шанг-шунгской письменности, это мнение пересматривается.

Считается, что первые семь тибетских царей, умирая, не оставляли после себя материального тела, — это знак великого духовного достижения. Некоторые ученые полагают, что они обретали «тело света» — свидетельство просветления, свойственного Дзогчену, — и это говорит о существовании в те времена учений Дзогчена. Буддийские ученые предполагают, что Дзогчен пришел из Индии, и в Боне, действительно, признают индийское происхождение одной из традиций Дзогчена, хотя основные учения бонского Дзогчена происходят из Шанг-Шунга.

Главные учения Бона объединяют в Девять путей, которые иначе называют Девятью колесницами. Это девять разделов учений, причем каждому из разделов присуще собственное воззрение, практика и плод. Так, низшие колесницы посвящены медицине, астрологии, гаданиям и т. д. Далее идут учения Сутры и Тантры. И наконец, высшая колесница — это учение Дзогчен, Великое Совершенство. Обычно говорят о трех вариантах Девяти путей: Южное, Центральное и Северное сокровища. Содержащиеся в этой книге сведения о шаманизме взяты преимущественно из Южного сокровища. Централь-

ное сокровище очень близко к учениям буддийской ньяингампы. Северное сокровище утрачено. Каждое сокровище включает в себя некоторые аспекты учений Сутры, Тантры и Дзогчена. Кроме того, есть пятнадцать томов, в которых содержатся главные жизнеописания Буллы Тонпа Шенраба. Согласно китайской статистике, в Тибете Бон является второй по распространенности религией, а бонцы живут во всех регионах Тибета. Древние учения до сих пор широко практикуются как монахами, так и мирянами — последователями йоги. Даже в двадцатом веке были бон-ские йогини, которые обрели «радужное тело» — наивысший знак полного свершения в традиции Дзогчена, когда практик высокого духовного уровня, умирая, высвобождает пять грубых элементов, составляющих его тело. Он растворяет их в их собственной сущности — чистом свете элементов. В этом процессе вещественность тела растворяется в проявлении многоцветного света, и поэтому говорят о радужном теле. Иногда трупа не остается совсем или остаются только волосы и ногти, но, так или иначе, проявление радужного тела — знак того, что практик достиг высшего уровня свершения и уже не привязан к двойственности материи и ума или жизни и смерти.

После захвата китайцами Тибета \*, в монастыре Мэнри в Доланджи, штат Химачал-Прадеш, Индия, и в монастыре Трицен Норбуце, расположенном в столице Непала Катманду, была организована строгая система обучения бон-ских монахов. Это было достигнуто благодаря неустанным трудам Его Святейшества Лунгтога Тэнпэй Ньима Ринпоче, лопона Гендзин Намдага Ринпоче и старейших монахов. Программа обучения позволяет прошедшему ее получить степень геше. В 1986 году состоялся первый за пределами Тибета выпуск, и я был среди выпускников.

При нынешних китайских властях Тибета многие бон-ские традиции, как и многие буддийские, были утрачены. Многие другие традиции находятся под угрозой исчезновения. Однако как Бон, так и тибетский буддизм ныне укореняются в Индии и Непале и распространяются по всему миру.

Возможно, некоторым читателям известно, что даже среди тибетских буддистов о религии Бон существует множество неправильных представлений. Бон постигла участь многих коренных религий: то же самое произошло с местными верованиями Европы и Америки под натиском христианства. Когда новая религия распространяется в какой-то культуре, в целях своего продвижения она зачастую склонна очернять местные верования, изображая их чем-то таким, что нужно победить и отвергнуть.

\* И последовавшего за ним бегства множества тибетцев в Индию. — *Прим. перев.*

Я заметил, что многие тибетцы, даже высокие ламы, которые совсем незнакомы с традицией и литературой Бона, не задумываясь распространяют о Боне неверные сведения. Я не понимаю такого отношения. Надо сказать, что такая предубежденность существует не только против Бона: школы тибетского буддизма тоже, бывает, относятся друг к другу предвзято. Я упоминаю

об этом для всех тех, кто изучает Бон, чтобы они знали об этом печальном предубеждении, прежде чем с ним столкнутся. Надеюсь, что, по мере того как тибетская система духовности будет распространяться из Тибета по всему миру, этот предрассудок останется позади.

К счастью, есть много тибетских буддистов, мирян и монахов, обычных людей и высоких лам, которые следуют несектарному движению, расцветшему в Тибете в девятнадцатом веке. Самый выдающийся из голосов Тибета, выступающих ныне за терпимость и взаимопонимание, это голос Его Святейшества Четырнадцатого Далай-ламы, который официально признал Бон одной из пяти главных духовных традиций Тибета. Он не раз оказывал поддержку и помощь Его Святейшеству Лунгтогу Тэнпэй Ньима Ринпоче и лопону Тендзин Намдагу Ринпоче, выражая желание, чтобы они трудились на благо сохранения древнего наследия Бона, драгоценного для всех тибетцев.

Узнавая больше о Боне, жители Запада усваивают открытое отношение к нему. В бонских текстах и традициях они находят правильное соотношение теории и практики, веры и критического исследования. Кроме того, они обнаруживают, что в Боне, корнями уходящем в доисторические времена, получили полное развитие традиции шаманизма, философии и диспута, монашества, тантрийских передач и йог, а также учения Великого Совершенства. Хотя эта книга предназначена в первую очередь для практиков, надеюсь, что и ученые найдут в ней смысл — глубину и разнообразие духовных традиций Бона.

Если с правильным пониманием и прилежанием выполнять практики духовного пути, они приносят плоды. Плоды усиливают веру. Когда вера сильна и опирается на уверенность, она способствует практике. Вера и практика вместе приводят к мудрости и счастью. Мое искреннее желание — чтобы эта книга содействовала благосостоянию и духовному росту всех, кто ее читает.

## *Глава первая*

# ЭЛЕМЕНТЫ

В тибетской культуре пять элементов — земля, вода, огонь, воздух (или ветер) и пространство — считаются субстанцией всех вещей и процессов. Изучение их взаимодействия лежит в основе медицины, астрологии, календаря, психологии. На понимание элементов опираются духовные традиции шаманизма, Тантры и Дзогчена.

Названия элементов символичны. В них содержится указание на особенности и способы действия по аналогии со знакомыми свойствами природных элементов. В тибетской традиции, как и в большинстве культур, природные элементы используются в качестве основных метафор, описывающих внутренние и внешние силы. Например, элементам приписываются следующие физические свойства: земля — плотность, вода — сила сцепления, огонь — температура, воздух — движение, пространство — вмещающее измерение, которое дает место остальным четырем элементам. Кроме того, элементы соотносятся с различными эмоциями, темпераментом, сторонами света, разновидностями цвета и вкуса, типами организма человека, болезнями, складом ума и характером. От пяти элементов происходят пять чувств и пять областей чувственного опыта, пять вредящих эмоций и пять мудростей, пять «конечностей» тела. Пять элементов — это пять первичных пран, или жизненных энергий. Они образуют все физические, чувственные, умственные и духовные явления.

Использование элементов в качестве метафор свойственно и западным языкам: человек может быть земным и ветреным, изменчивым, как вода, или пылким, как огонь. Гнев горяч, печаль полна влаги слез. Склад ума может быть легкомысленным, когда «ветер в голове», или приземленным.

Но в тибетской традиции элементы понимают не только как метафоры. Скорее, элементы — конкретное отражение более тонкой и более глубокой классификации пяти аспектов изначальной энергии бытия. Ни в одном из измерений нет ничего, что целиком не состояло бы из взаимодействий этих пяти аспектов энергии. Движения элементов создают вселенную, поддерживают ее жизнь и в довершение всего ее разрушают. Это же верно и по отношению к отдельным существам: при рождении игра элементов создает тело, ум и личность. Во время смерти все это разрушается в процессе растворения элементов одного в другом. А на протяжении всей жизни взаимосвязь человека с элементами определяет особенности его восприятия.

Если представление об элементах остается абстракцией, способом подразделять всё на пять, от этого мало пользы. Понимание элементов становится полезным, если оно связано с переживанием и применяется на деле для улучшения нашей жизни. Но применять свое понимание мы сможем только

тогда, когда освоимся с элементами, сначала познакомившись с ними при помощи образов и метафор.

Наше человеческое тело сотни тысяч лет развивалось во взаимосвязи с окружающим нас миром. Обратите внимание, какое удовольствие доставляет нам естественная красота. Соприкосновение с природными элементами может исцелять и освежать. Нам нравится чистая земля пустыни и жирная садовая земля. В отпуск мы уезжаем к океану, реке, озеру. Мы наслаждаемся ванной. Нас зачаровывает пламя и нам приятно тепло солнца или огня в камине. Мы делаем глубокий вдох, чтобы успокоиться; вздыхаем, чтобы облегчить скорбь; едем в горы, чтобы свежим воздухом укрепить силы. Нас завораживает небо, внешний образ пространства, — его изменчивый вид, цвет, наполняющий его свет. Мы расслабляемся в широком, открытом пространстве, и нам уютно в закрытом и тихом месте. Бывает и так, что мы чувствуем беспокойство на открытом месте и страдаем клаустрофобией в замкнутом помещении. Так или иначе мы откликаемся на окружение.

Лишившись одного из элементов, мы его жаждем. В пустыне мы радуемся, найдя воду. Если мы долго пробыли в море, то, ступив на землю, нам хочется ее поцеловать. Когда холодно, нас тянет к огню. Пять грубых элементов очень сильно воздействуют на глубоком, подсознательном уровне, но обычно мы остаемся лишь на поверхности переживаний, не понимая, что эти переживания, связанные с элементами, могут соединить нас со священным, исцелить нас, уравновесить и дать нам глубокое понимание самих себя.

Может показаться, что пяти элементов слишком мало, чтобы объяснить все многообразие вещей и существ, но пять элементов — это пять категорий, которые подразделяются на всё более и более тонкие.

Такое понимание можно применить и по отношению к телу. Есть пять главных «конечностей» туловища: две ноги, две руки и голова. Каждая из них далее подразделяется еще на пять частей: руки и ноги — на пять пальцев рук и пять пальцев ног, голова — на пять органов чувств.

Согласно традиционному взгляду, плоть — это земля; кровь и другие телесные жидкости — вода; электрическая и химическая энергия, пищеварительная теплота — огонь; вдыхаемые и выдыхаемые газы: кислород и другие — воздух; пространство, занимаемое телом, и пространство полостей тела, а также сознание — элемент пространство. С точки зрения элементов, каждое из этих пяти можно расчленять и дальше: например, в плоти можно различить плотность (земля), силу сцепления (вода), температуру (огонь), подвижность (воздух) и восприимчивость (пространство). То же самое можно проделать по отношению к крови: различить в ней плотные составляющие, жидкие составляющие, температуру, подвижность, пространство. Безусловно, каждый из этих аспектов можно разделить на следующие пять категорий, пока, в конечном счете, мы не дойдем до исходных пяти энергий элементов.

Взаимодействие пяти элементов рождает не только отдельные части системы, тела существ, планеты, деревья и компьютерные программы, но и все миры бытия во всех измерениях. Динамизм пяти элементов лежит в основе всей сложной совокупности всего сущего.

## **ТРИ УРОВНЯ ДУХОВНОЙ ПРАКТИКИ**

Использование элементов в духовной практике зависит от того, какой применяется подход: шаманизма, Тантры или Дзогчена — то есть внешний, внутренний или тайный уровень.

### **ВНЕШНИЙ УРОВЕНЬ**

На этом уровне элементы представляют собой не только грубые элементы нашего чувственного восприятия — на земле мы живем, воду мы пьем, огнем греемся, воздухом дышим, а в пространстве движемся, — но и связанных с элементами духов. В их числе богини, духи стихий и другие существа. Взаимодействие с этими существами — обычная для тибетской культуры практика, сфера так называемого шаманизма, хотя хочу оговориться, что в тибетском языке такого слова, как «шаманизм», нет.

Тибетская традиция взаимодействия с духами происходит из Бона, но теперь она распространена в тибетской культуре вообще. Многие решения, принимаемые тибетскими чиновниками и высокопоставленными ламами монастырей всех школ, в немалой степени зависят от советов, которые дают оракулы и нематериальные существа. Тибетцам не нравится называть такие практики шаманскими, потому что для некоторых тибетцев это слово связано с жертвоприношениями животных или с более примитивным духовным уровнем. Здесь же я имею в виду практики, которые не имеют с этим ничего общего, — те практики, которые передают на первых четырех из девяти уровней духовных учений «Южного сокровища» Бона.

### **ВНУТРЕННИЙ УРОВЕНЬ**

Внутренние элементы — это, скорее, энергии элементов, чем их формы. В нашем теле они присутствуют как физические энергии, которые качают нашу кровь, переваривают пищу, возбуждают нейроны, а также как более тонкие энергии, от которых зависит наше здоровье и способности. Некоторые из этих тонких энергий теперь признают и изучают на Западе, благодаря недавнему знакомству с методами восточной медицины, использующими акупунктуру, и новому применению различных видов лечения вибрациями, которые изыскивают западные исследователи. Есть и намного более тонкие энергии, которые невозможно обнаружить физической аппаратурой, но которые доступны прямому восприятию с помощью практик йоги и созерцания. Эта энергия элементов, относящаяся к более тонкому уровню, находится не только внутри тела, но и в измерении энергии, которое опытные знатоки фэн-шуй — китайского искусства благоприятного расположения объектов — ощущают в окружающей среде. Эти же энергии всегда присутствуют в таких коллективных явлениях, как поведение толпы, патриотизм и т. д.

Тантра использует эти энергии, управляя ими в теле человека для выполнения конкретных задач, при этом применяются непосредственные методы йоги: поза тела, дыхание, визуализация и мантра. В Тантре энергии считаются силами божеств.

## **ТАЙНЫЙ УРОВЕНЬ**

Тайное измерение элементов пребывает вне двойственности, и поэтому его трудно описать словами, которые неизбежно расчлениают переживание на отдельные объекты. Это самое тонкое измерение элементов есть сияние бытия, «пять чистых светов», аспектов нераздельной с пустотой светоносности — основы всего. Практики и учения, связанные с этим уровнем элементов, относятся к Дзогче-ну, Великому Совершенству.

Перечисленные три уровня разделяются лишь условно. Читая эту книгу, важно это помнить. Было бы ошибкой думать, что внешнее, внутреннее и тайное на самом деле можно разделить или что внешняя практика, Тантра и

Дзогчен исключают друг друга. Заблуждение на этот счет очень часто приводит к возведению барьеров между разными убеждениями: религиями, которые не придают значения телесной жизни; светской культурой, не признающей священной природы земли; или чрезмерной поглощенностью материальным благосостоянием, при которой игнорируют духовное развитие. Все стороны жизни важны, и все возникает из священных элементов.

Воззрение Дзогчена — самое высшее, оно содержит в себе все остальные, но это не означает, что воззрениями более низкого уровня следует пренебречь. Верить, что все есть невещественная светоносность, — еще не значит уметь проходить сквозь стены. Высшая практика — та, которая наиболее действенна, а не обязательно та, которую причисляют к «высшим».

## **ОТНОШЕНИЕ К СВЯЩЕННОМУ**

В шаманизме, Тантре и Дзогчене элементы считаются священными первопричинами бытия. Поскольку они священны, все, что из них возникает, — то есть все без исключения — тоже священно. Священна окружающая природа и священно тело. Внешние и внутренние элементы возникают вместе, из одного и того же источника. Теплота солнца и теплота сердца отличаются по степени, но не по сути. Воды океана не отличаются от влаги наших тел. Наша плоть создана из элемента земли и в земле же растворится. Воздух в наших легких — тот же самый, в котором парит ястреб. Пространство, в котором возникает вселенная, пространство, которое занимает в гостиной диван, и пространство, в котором возникают наши мысли, — одно и то же пространство, и оно священно. А все, что находится в пространстве, — вещественное и невещественное, материальное и духовное — это элементы.

Поскольку элементы тела священны, то священно и возникающее из них сознание. Мудрость и страсть, греза и страшный сон — живое переживание

существ есть появление чистых элементов, взаимодействующих с осознанностью. Исконная осознанность тоже едина с элементами.

Это идеально уравновешенный чистейший и тончайший уровень пяти элементов, квинтэссенция основы бытия.

Некогда в прошлом на Западе многие люди утратили это чувство священной связи. Священные отношения, которые проявляются в том, как шаман устанавливает связь с миром природы или как практик Тантры устанавливает связь с божествами, мы можем увидеть своими глазами или прочитать о них, но сами обычно такой связью не обладаем.

Спросите себя, что для вас означает «священное»? Есть ли у вас какая-либо связь, которую вы считаете священной? Если есть, то исходит ли она из вашего чувства священного или заключается в поведении, которое вы переняли у других? Что в своей жизни вы действительно считаете священным?

Без чувства священного трудно обладать верой в религиозные наставления. В Тибете говорят, что, если относиться к своему учителю как к собаке, то учения будут ни на что не годными, словно тухлая еда. Если относиться к учителю как к другу, учение будет питательным, словно свежая еда. Если же относиться к учителю как к божеству, учение будет божественным нектаром. Точно так же, если относиться к миру природы как к совокупности неодушевленных механических процессов, то для нас он и будет неодушевленным. Если рассматривать свое тело как машину, то для нас оно и будет машиной. Если считать религию фантазией, то она и будет фантазией. Но если относиться к миру природы как к живому, полному духов и существ стихий, этот мир заговорит с нами. Если, как в Тантре, видеть тело божественным дворцом, считать его плодом великой удачи, наилучшей колесницей для достижения просветления, оно и будет такой колесницей, способной унести нас за пределы смерти. Если относиться к Дхарме как к духовному учению, способному вывести нас на путь истины, она действительно выведет нас к истине. Если относиться к элементам — к миру природы, к своему телу и уму — как к священным, они будут священными. Это не просто психологический прием. Это осознание своего истинного положения.

Священные связи связывают нас не только с тем, что находится вовне. Связь со священным приводит нас и к глубочайшему ощущению самих себя, к тому, что священно в нас. Шаманы, связанные с землей, обнаруживают в себе связь со всем живым, с силами и энергиями, которые управляют миром. Практик Тантры обнаруживает, что преданность божествам приводит к осознанию, что его глубочайшее «я» и есть божество. В гуру-йоге ученику необходимо обнаружить в себе ум учителя. Священная связь с чем-то священным вовне может быть осознана лишь тем священным, что есть внутри.

Мы связаны со всем. Всеобщая взаимосвязь — это и есть жизнь. У нас может быть много дружеских связей, полезных и обогащающих, и это хорошо. Такие взаимоотношения поддерживают нас и совершенствуют нас как людей. Но если у нас нет священной связи с окружающим миром, с людьми, с

образами божеств, с мантрами и т. д., это значит, что священный аспект нашей жизни умер, похоронен или просто не был востребован. Он не был выпестован и не нашел своего выражения. Он не возникает в нашем внутреннем переживании, потому что не нашел себе пары во внешнем мире; его нечем разбудить или разжечь. Поэтому он исчезает из нашей жизни и культуры или становится абстракцией, или сводится к мифологии либо психологии.

В современном мире очень легко утратить чувство священного. Многие из нас живут, не имея никакого представления о мощи мира природы, зная его лишь как нечто такое, что огорожено парковой решеткой или возделывается в саду. Ночь, залитая огнями большого города, уже не бывает темной и бескрайней. В наших домах поддерживается постоянная температура. Многие из нас потеряли веру в религию и обитают в мире, где жизнь сводится к химическим реакциям, звезды — лишь мертвые скопления физических процессов, а после смерти нет жизни. Западное общество создало замечательные технологии, искусства и науки, но жить в мертвом мире, предаваясь развлечениям ради мимолетного удовлетворения, — ужасная и неоправданная цена такого прогресса.

Отсутствие связи со священным может быть препятствием для духовного пути. Мы что-то узнали — например физические упражнения из этой книги, — и нам стало лучше. Значит, для нас они просто средство для лучшего самочувствия, вроде прогулки пешком или на велосипеде.

Мы можем понимать шаманские практики просто как символы, используемые для механической манипуляции процессами психики. Но, когда нам по-настоящему нужна помощь, мы не станем обращаться к тому, что считаем просто психологией: она кажется нам чем-то более мелким, чем мы сами в своей полноте. В священных связях — с элементами, божествами, учителем, священными текстами — мы обращаемся к тому, что больше нас, больше, чем наши проблемы. Мы обращаемся к чему-то священному, гораздо более ценному и значимому, чем наша подавленность или тревога, ненависть к самому себе или разочарованность.

Если большую часть своего времени мы растрчиваем на взаимоотношения, которым свойственны недоверие, гнев, отсутствие уважения и т. д., это оказывает влияние на все стороны нашей жизни. Мы видим все в более мрачном свете. Если же мы уделяем много времени священным связям, то это оказывает на нашу жизнь благотворное воздействие. Наши тягостные чувства уже не так тяжелы. Мы начинаем видеть священную сердцевину каждого существа.

Развитие веры и чувства благодарности открывает врата к священным связям. Полезно размышлять о длинной линии передачи учений, о мужчинах и женщинах, которые следовали пути на протяжении столетий. Они далеко продвинулись по пути, потому что считали его священным паломничеством в глубины самих себя и мира. Теперь наша очередь. Нам посчастливилось

обладать склонностью к духовной жизни и обнаружить соответствующие учения в живой традиции. Открывая учениям свои сердца и умы, мы начинаем раскрываться во множестве измерений. Мы воспринимаем священные энергии, и они исцеляют нас и благословляют. Наше благополучие перестает зависеть от внешних обстоятельств. Мир становится шире и все в нем видится живым. Больше нет ни мертвой материальной вселенной, придуманной нигилистами, ни нечистого материального мира, придуманного дуалистами. Мы соединяемся со священными, созидательными энергиями, проявление которых — само бытие.

Как развить в себе чувство священного? Помня о том, что источник всего свят, что пространство и свет священны. Любое видимое проявление прекрасно, если отойти от предубеждения и узнать животрепещущую, лучистую природу явлений. Помните, что у всех существ есть природа будды. Помните о священности духовной традиции. Проводите время на природе, особенно в дорогих вашему сердцу местах, проникнитесь красотой мира природы. Каждое занятие практикой начинайте с молитвы и раскрывайте свое сердце. Каждое занятие практикой заканчивайте посвящением благу всех существ. Относитесь к практике как к способу облегчить страдания всех тех, кто вам дорог. Духовная практика — это действие, направленное на то, чтобы принести благо всем, а не только себе. Смотрите на ночное звездное небо, ощутите бескрайность и величие вселенной. Думайте о том, как сложно устроено ваше тело, как таинственны процессы, поддерживающие вашу жизнь. Расширьте ум, и вы обязательно приблизитесь к тайнам, которые настолько грандиознее повседневных забот, что встреча с ними — это переживание благоговейного трепета, ощущение священного.

Исследуя элементы, мы исследуем основу переживания и того, кто его получает. Познать элементы мира природы, их красоту и взаимодействие, проникнуть в священный танец элементов — значит жить в живом мире, полном тайн и скрытых возможностей.

## ПЯТЬ ЧИСТЫХ СВЕТОВ

Самое тонкое измерение пяти элементов называют «пять чистых светов». В традиции Дзогчена есть много учений об элементах. Основополагающий цикл учений Дзогчена традиции Бон — *Шанг-Шунг ньенгью*, из него я взял для исследования два текста, в которых пять светов рассматриваются подробно. Это «Шесть светочей» (sGron-ma drug) и «Зеркало ясного света ума» ('Od-gsal sems-kyi me-long). В одном из этих произведений, которое отчасти является историческим, объясняется, каким образом энергии элементов, сами по себе всегда чистые, стали восприниматься как нечто вещественное. Это также история о том, как в промежуточном состоянии между смертью и рождением, в бардо, человек направляется или к заблуждению сансары или к свободе нирваны. На другом уровне описание посвящено тому, что можно делать в каждый миг, чтобы перестать попадать в ловушку кармических ви-

дений и пребывать в естественном состоянии ума. В этом учении говорится примерно следующее:

Для каждого из нас все начинается с изначального пространства — Великой Матери, которая все порождает, в которой все существует и в которую все возвращается. В этом пространстве есть движение. Что его вызывает, не знает никто. В учении лишь говорится о «движении ветров кармы». Это движение на самом тонком уровне лунг, или праны, — энергии, наполняющей бесконечное пространство без определяющих признаков и разграничений. Поток праны неразлучно един с потоком изначальной осознанности, чистой и свободной от обособленного «я». В этой чистой осознанности проявляются пять светов.

Пять светов — это аспекты изначальной светоносности. Пять светов — самый тонкий уровень элементов. Мы говорим о сиянии и цвете пяти чистых светов, но это лишь символы. Пять чистых светов принадлежат к более тонкому уровню, чем видимый свет, более тонкому, чем что-либо воспринимаемое глазом, более тонкому, чем любая энергия, которую можно измерить или ощутить каким бы то ни было способом. Пять чистых светов — это энергии, из которых возникают все другие энергии, в том числе и видимый свет.

Белый, или бесцветный, свет — это пространство, зеленый свет — воздух, красный — огонь, синий — вода, желтый — земля. Таковы пять аспектов чистой светоносности, радужных энергий единой сферы бытия (*тигле ньяг-чиг*).

Если воспринимать пять светов двойственно, как объекты, воспринимаемые субъектом, кажется, что они становятся более вещественными. Пять светов не становятся грубее, но вследствие искаженности двойственного видения их воспринимают как более грубые. По мере того как элементы представляются все более вещественными, в них проводят еще больше различий и вследствие своего взаимодействия они порождают все явления, в том числе субъект и объекты, представляющие собой всю совокупность двойственного восприятия.

В конце концов пять светов становятся грубыми природными, физическими элементами и пятью категориями качеств, принадлежащих к внешней реальности. Они становятся различными измерениями бытия, то есть разными мирами, в которых обитают существа, обладающие либо не обладающие формой. Что же касается внутреннего аспекта, пять светов, уплотняясь, образуют органы, пять ветвей тела, по пять пальцев на каждой конечности, пять органов чувств и пять опор чувств. Если мы остаемся в состоянии заблуждения, пять светов становятся пятью вредящими эмоциями, а если осознаём их чистоту — пятью мудростями и пятью семействами будд.

Речь здесь не идет о сотворении мира, имевшем место в далеком прошлом. Речь идет о нашей жизни в качестве отдельных существ, о нашем неведении и просветлении. Если в пяти светах узнают недвойственное, непрерывное

проявление чистой основы бытия (*кунджи*), начинается нирвана. Если пять светов воспринимают двойственно и думают, что они существуют вовне, как объекты, воспринимаемые субъектом, начинается сансара. Ригпа ни превращается в заблуждение, ни становится просветлением: оно осгаается недвойственным и чистым, но качества, которые в нем проявляются, могут быть как положительными, так и отрицательными. Если ригпа объединяется и отождествляется с чистыми качествами, из основы возникает будда, а если с нечистыми — сансарное существо. Этот процесс происходит прямо сейчас, в данное мгновение.

В зависимости от того, объединяем мы свое непосредственное переживание с недвойственным ригпа или привязаны к ложному вычленению себя как субъекта, воспринимающего внешние объекты и живых существ, мы будем находиться соответственно или в недвойственном естественном состоянии, или в состоянии заблуждающегося мышления.

Рассказ о пяти светах может научить нас, как использовать переживание. То, что проявляется в переживании, обычно начинается на тонких уровнях, а затем переходит на более грубые. Это верно для любого процесса, который приводит к появлению новых вещей или новых объектов, будь то рождение идеи или рождение планеты. Материальное тело человека берет начало в желании, которое влечет за собой половой контакт, соединяющий вместе две маленькие клетки, в результате чего развивается полноценное человеческое тело. Язык берет начало в чистом звуке и приводит к возникновению смысла и всей философии и поэзии, которые есть у человечества. Физики говорят, что вселенная рождается из энергии, сконцентрированной в безразмерной точке, и процесс развития усложняющихся структур проявляется как возникновение звезд, планет и живых организмов. Проблемы часто берут начало в разногласиях, например в различии религиозных или политических представлений, и выливаются в конфликты, враждебность и даже войны.

Кармические предрасположенности и условия определяют характер мира, в котором мы живем. То, что мы воспринимаем как внешнее, есть проекция внутреннего. Для одних людей наш мир — это ад, а для других — рай.

Бон и буддийская философия утверждают, что за пределами таких различий все вещи и существа пусты, свободны от собственного бытия, и в конечном счете полностью невещественны. Современная физика согласна с тем, что материя создана из энергии и пространства.

Мы можем говорить, что все невещественно или пусто, но, разумеется, в нашем восприятии вещи материальны и отделены от нас. Если вы будете стоять перед приближающимся грузовиком, уверяя себя, что он лишь невещественное явление, он вас задавит. Тем не менее, необходимо начать изменять свое мнение о состоянии явлений. Продолжая реагировать на воспринимаемое так, будто оно состоит из материальных вещей, а также из отдельных существ, обладающих самостоятельным бытием, мы обеспечиваем постоянное существование обычного мира. И это не просто философия. Пока

мы реагируем на свои проблемы так, словно они реальны и незыблемы, в нашем переживании они остаются таковыми. Но если осознавать, что они мимолетны и подобны миражу, что они — проявление священных энергий элементов в необъятном пространстве, то это уже не проблемы.

Поскольку учение о пяти чистых светах не совпадает с научными постулатами, его можно принять за фантазию, за нечто недостоверное — то, что обычно не считается «фактом». Пять чистых светов невозможно измерить или взвесить; они не являются фактом в том смысле, в каком им являются автомобиль или ураган. Но факты — еще не истина. В духовных учениях постоянно говорится об этом. Хотя мы принимаем за факт то, что мы живем в окружении безжизненных материальных вещей и живых существ, обладающих самостоятельным бытием, Дхарма говорит нам об отсутствии как материальных вещей, так и обособленных, самостоятельных живых существ. Никто не может показать нам любовь как факт, но, когда мы влюблены, нет никаких сомнений, что любовь реальна.

Пять элементов так же истинны, как истинна любовь и как истинен автомобиль. Автомобиль состоит из элементов: твердой земли — металла, воды — бензина и масла, огня — сгорания топлива, воздуха, способствующего сгоранию бензина, и пространства, благодаря которому автомобиль может существовать. На минуту перестаньте думать о нем как об «автомобиле» и посмотрите на него как на взаимодействие пяти элементов. Вот как нужно представлять элементы.

Рассказ о пяти элементах и последующее повествование не предназначены для развлечения, но это и не сухие факты. На самом деле то, о чем здесь говорится, более достоверно, чем факт, — правильное понимание сказанного способно изменить все наше мировосприятие. Если есть глубокое понимание того, что незыблемый мир на самом деле является игрой чистого света элементов, то даже в нашем тревожном мире можно обнаружить покой, можно искоренить проблемы до того, как они проявятся, и, в конечном счете, полностью постичь природу ума. Существует определенная последовательность, порядок возникновения всего. Зная это, мы знаем, как прекратить неблагоприятные процессы и поддержать благоприятные.

## **РАСТВОРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ**

Тонкое нематериальное измерение элементов служит источником вещественного проявления, которое далее переходит на еще более грубый уровень. Это процесс зарождения, благодаря которому возникают вещи и живые существа. Процесс умирания, описанный в молитве, предворяющей эту книгу, протекает в обратном направлении: от вещественного к невещественному. На каждой стадии умирания, определяемой растворением одного из внутренних элементов, происходят конкретные физические и воображаемые явления, которые переживает умирающий. Они соответствуют растворению энергии земли в воде, воды — в огне, огня — в воздухе, а воздуха — в про-

странстве. Те, кто практикует Тантру, постоянно упражняются в процессе умирания, чтобы при наступлении смерти суметь правильно себя вести, сохранить осознанность и полностью осуществить эту практику.

Процесс растворения элементов связан не только со смертью, но и со сном, и с явью. Как для хорошо подготовившегося практика смерть может открыть неизменное и нерожденное, точно так же и растворение элементов в практике переживания может привести к постижению того, что в своей основе все существующее — это пространство и чистый свет.

## **ПОНИМАНИЕ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ**

Мыслить с точки зрения элементов не значит отказаться от представлений современной химии, физики, медицины и психологии. Элементы дают нам глубокие метафоры, помогающие объяснить процессы, протекающие глубже тех, которые описывают все эти дисциплины. Благодаря пониманию элементов мы можем видеть, что кажущиеся различными измерения нашего восприятия на деле оказываются лишь более тонкими или более грубыми уровнями элементов. Например, избыток огня проявляется в физическом, энергетическом, психическом и духовном измерениях. На самом деле это не разные измерения, а последовательный ряд все более утонченных способов представления одной и той же основы. Поэтому огонь — это и дающая жизнь энергия солнца, и губящий все живое лесной пожар. Огонь — это тепло пищеварительной системы, творческая способность ума, красный свет радуги, температурное явление, эмоции ненависти и желания, теплота сострадания, мудрость различения и один из пяти самых тонких и самых глубоких аспектов бытия.

Если мы понимаем всеобъемлющий характер пяти элементов, то видим, что все явления возникают во взаимосвязи, они нераздельны и влияют друг на друга. Тревогу можно успокоить с помощью ритуала, лекарств, физических упражнений, медитации, любви, массажа или теплой ванны, потому что тревога — это избыток огня или воздуха либо недостаток земли или воды. Что бы ни вызывало такое неравновесие на любом уровне, оно обязательно затронет все другие уровни. Разумеется, в тот или иной момент бывает более пригоден какой-то один метод. Если у вас сильное кровотечение, лучше перевязать рану или наложить жгут, чем применять йогу. А если у вас постоянно плохое настроение, лучше привести в порядок энергию в организме, нежели прибегнуть к хирургическому вмешательству.

Такой взгляд принят и на Западе, хотя его так не формулируют. Общеизвестно, что телесная болезнь влияет на настроение и на ум, а ум воздействует на эмоции и тело. Теперь это кажется очевидным, но только недавно официальная западная медицина стала предписывать расслабляющие практики, медитацию и йогу при лечении сердечных болезней и для помощи при упадке духа.

Применяя понимание элементов к своему переживанию, мы можем с пользой описать и рассмотреть любую ситуацию в любом измерении. Когда мы воспринимаем более грубые или более тонкие уровни элементов, на самом деле мы ощущаем свои собственные грубые или тонкие уровни.

## ЛИЧНАЯ СВЯЗЬ С ЭЛЕМЕНТАМИ

Как я уже писал, элементы связаны с эмоциями, типом личности, особенностями познавательных способностей и всеми другими аспектами восприятия, включая переживания, получаемые в видениях и медитации. Во всех этих аспектах элементы можно воспринимать непосредственно, если есть понимание, что они собой представляют.

Следующие ниже описания элементов, не претендуя на полноту, посвящены тем элементам, которые наиболее доступны прямому восприятию. В этих описаниях не затронуты медицинские аспекты элементов, которые очень сильно влияют на переживание, но выходят за рамки данной книги. Речь пойдет о ваших переживаниях с точки зрения эмоций, энергетики и познания, а также об особенностях поведения, которые нетрудно увидеть в себе самом и в своих знакомых. В описаниях подчеркиваются отрицательные аспекты элементов, поскольку это книга об исцелении и духовном росте, а положительные аспекты не нужны ни в исцелении, ни в преодолении.

Описания носят общий характер, чтобы их применение было более широким. Полезнее приобрести в собственном переживании общее понимание элементов, чем собирать подробности соотношений элементов, однако, читая эти упрощенные описания, не мешает помнить, что взаимодействия элементов достаточно сложны, чтобы порождать все на свете. Каждый элемент содержит в себе все остальные, и в разнообразных вариантах взаимодействия они работают как совместно, так и против друг друга. Например, если огонь силен, воздух его поддерживает и раздувает, если же он слаб, ветер его задувает. Точно так же и все другие элементы в нашем переживании поддерживают и подавляют друг друга, а результат происходящего зависит от конкретной ситуации.

Соотношение элементов динамично и изменяется в ту или другую сторону при различных условиях и обстоятельствах. Верно и то, что у человека может быть как избыток, так и недостаток одного или нескольких элементов. Попробуйте найти соответствующие особенности в своих ощущениях и манере поведения, чтобы выяснить, какой элемент в вас преобладает, а какого недостает.



### ЗЕМЛЯ

Земля — основание нашей обычной жизни. Согласно шаманскому мировоззрению, она обычно бывает серединой всего, и ее помещают в центр мандалы, как на изображе-

нии, так и в переживании. (В Тантре и Дзогчене основанием и центром считается пространство.)

Большинство качеств земли как элемента можно понять интуитивно: она тяжелая, плотная, устойчивая, прочная. Земля обладает силой тяготения. При хорошем сочетании с другими элементами — теплом, влагой, воздухом — она может быть богатой и плодородной. Но при недостатке тепла она может быть холодной и ни на что не годной, при недостатке влаги — сухой и твердой, а при недостатке воздуха — затхлой и безжизненной.

Если земля в нас хорошо уравновешена, мы чувствуем в себе устойчивость, основательность, уверенность. Мы не слишком медлительны и не слишком подвижны. Наши ощущения глубоки. Нас нелегко вывести из равновесия, и мы не отвлекаемся от того, что для нас важно. Если мы что-то знаем, то не забываем. Наша вера отличается постоянством. Мы не отказываемся от своих намерений из-за каких-либо порывов и стойко прилагаем усилия. Мы ответственны и умеем настоять на своем. Высшее измерение этого качества — устойчивое пребывание в чистом бытии.

Если же земли слишком много, мы тяжелы на подъем, тупы, ленивы и вялы. Это излишне инертное состояние, которому недостает движения. Мышление при этом замедленное, лишенное образности и творческих способностей. Избыток земли может повлечь за собой депрессию, безволие и неспособность к продвижению: как в профессиональной деятельности, так и во взаимоотношениях, или в духовной практике. Кроме того, становится трудным осуществить какие-либо перемены; трудности кажутся нам неразрешимыми. Мы любим поспать. Пытаясь медитировать, клоем носом. А проснувшись, затрудняемся вспомнить сны, хотя бы частично. Избыток земли может лишить нас чувствительности и воодушевления. Из-за избытка земли мы можем или все время молчать, или безостановочно говорить. Если человек постоянно опаздывает или, наоборот, слишком пунктуален — это тоже проявление элемента земля. Обычно отрицательным аспектом земли считают неведение.

Если же нам недостает земли, то у нас словно нет якоря. Мы ветрены, легкомысленны, возбуждены. Не в состоянии завершить начатое, мы лишены опоры и не чувствуем удовлетворения. Нам нигде нет приюта, мы всегда ищем то, что даст нам устойчивость и защиту.

Если мы испытываем недостаток земли, есть разные способы обрести устойчивость. Кроме упражнений, которые описываются в этой книге, можно использовать и дополнительные средства. Например, надежный дом, здоровые взаимоотношения, серьезная работа могут помочь зародить чувство прочности. Такие исправления внешней обстановки могут быть уместны при определенных обстоятельствах. Когда защищенность достигнута с внешней стороны, чувство устойчивости может служить основой, на которой можно развивать благотворные внутренние качества. Обычно лучше находить по-

ложительные качества внутри себя и проявлять их вовне, но иногда полезен и обратный порядок.

Воспринимая себя существом, обладающим материальной субстанцией, мы естественным образом будем стараться найти опору в материальных внешних вещах. Воспринимая себя энергетическим существом, мы постараемся обрести опору в своих ощущениях. Если же мы отождествляем себя с чистой осознанностью, то найдем опору в природе ума. Грубый ум ощущает устойчивость в осязаемой земле, более тонкая, свободная от «я» осознанность находит опору в пространстве.

С точки зрения практики медитации, уравновешенная земля — это великая и необходимая поддержка. Даже в таких глубоких практиках, как практики пустоты в Сутре и *трегчо* в Дзогчене, рекомендуется выполнять сосредоточение, которое развивает качества земли и устойчивость ума. Ум должен быть устойчивым, для того чтобы продвигаться по пути медитации, и эта устойчивость развивается благодаря усилению элемента земля. В учении говорится, что люди, у которых преобладает огонь и воздух, быстро получают духовные переживания, но так же быстро их и теряют. Те же, у кого преобладают земля и вода, возможно, достигают переживаний более медленно, но, когда им это удастся, они способны сохранять и развивать их и в конечном счете продвигаются быстрее.

Если у вас нет устойчивости в практике медитации, то, развивая сосредоточение, усиливайте качество земли. Практикуйте устойчивость ума и тела. Ешьте более основательную пищу и избегайте всего, что возбуждает. Выполняйте физические упражнения. Обычно нам известно, что делать для преодоления затруднений в практике, но мы этого не делаем. Заставить себя делать то, что лучше всего, — это один из способов упрочения элемента земля.

Когда посредством сосредоточения развивается устойчивость ума, его избыточное движение замедляется и прекращается. Переживание становится ясным и покоится в безмолвии, свободном от сумятицы мыслей. Света и цвета становятся более отчетливыми. Если мы уже получили введение в природу ума, теперь нам легче пребывать в естественном состоянии и объединять практику со всеми действиями. Становится легче сохранять внимательность, и мы можем поддерживать ее в течение всего дня, а потом и ночи. Когда ум устойчив, прозрение возникает естественным образом. Происходит пробуждение ума. Это не сосредоточение, а более высокий уровень практики, достигаемый посредством устойчивости ума.

Если земли слишком много, подход совсем иной. Ешьте более легкую пищу и старайтесь избегать переутомления. Практикуйте гибкость мышления. Чтобы приобрести гибкость, творческие способности и живость ума, развивайте качества элементов воздух и огонь.

Достигая в духовной практике полного развития, элемент земля становится мудростью беспристрастности. Именно высшая духовная способность земли

позволяет практикующему быть устойчивым и уравновешенным при любых обстоятельствах, какими бы исключительными они ни были, и узнавать светоносное исконное ригпа, общее для всех переживаний.

## ВОДА



Если элемент вода уравновешен, во внутренней и внешней жизни у нас все протекает гладко. Мы умеем приспособливаться, хорошо ориентируемся в событиях и жизненных взаимоотношениях. Уравновешенность воды дает возможность мириться с разными ситуациями, Она приносит чувство радости и довольства. Высшее измерение воды в личном переживании — это удовлетворенность тем, что ты жив, радость бытия, которая идет изнутри и не зависит от внешних обстоятельств. Когда у нас есть связь с радостью, присущей элементу вода, это проявляется и внешне. Мы радуемся встрече с людьми, с новыми местами. Мы наслаждаемся жизнью.

Эта радость может быть утрачена в неизбежном страдании, сопровождающем двойственное восприятие. И тогда мы зачастую ищем ее вовне, полагая, что станем счастливее, если получим новую возлюбленную, другую работу, богатство, звание, признание или что-то еще, что в данное время находится в центре нашего внимания. Мы думаем, что радость заключается в обладании и деятельности, а не в самом бытии.

У людей с преобладанием элемента вода бывает много чувств и эмоций, а иногда они слишком расслаблены, то есть слишком легко относятся к своим обязанностям и плывут по волнам жизни. Это означает, что человек, привыкая к постоянной расслабленности, теряет присутствие и мирится с ситуациями, которые необходимо изменить, или же просто бездельничает. Такой человек не прилагает усилий для преодоления трудностей, даже если из-за этого ему приходится отказаться от чего-то ценного.

В медитации избыток воды может уменьшить ясность. Это не тупость и неповоротливость, связанная с водой, а нечто вроде безвольного движения по течению, что затрудняет выполнение задач и лишает наслаждения их плодами.

Избыток воды может также привести к тому, что человек полностью поглощен эмоциями, его постоянно захлестывают и кружат волны чувств; он слишком чувствителен к мимолетным эмоциональным состояниям, бывает сентиментален или любит пожалеть самого себя. Вместо того чтобы пребывать в благодатной расслабленности элемента вода, мы носимся в волнах эмоций.

Недостаток воды дает ощущение внутреннего неудобства, безрадостное настроение и напряженные отношения с людьми. Даже если есть хорошая основа элемента земля, недостаток воды делает ее сухой, лишает радостей и чувствительности. Если мало и земли и воды, то будет преобладать огонь

или воздух, или оба этих элемента, что повлечет за собой недостаток устойчивости и излишнюю возбужденность. В медитации недостаток элемента вода означает ощущение внутреннего неудобства при выполнении практики и утрату радости в духовном пути. Практика может стать безжизненной и бесплодной.

Практики, развивающие благотворные аспекты воды, эмоциональны. Для тех, кто практикует тибетскую традицию, — это гуру-йога, которая раскрывает сердце; развитие любви и сострадания; практика отдачи и получения взамен. Если в духовной практике не участвует сердце, она может идти лишь от одного ума, но в тибетской традиции сострадание и любовь считаются необходимыми для духовного пути. Результат наивысшего развития элемента вода в духовной практике — это обретение зеркалоподобной мудрости.



## ОГОНЬ

Благотворный аспект огня — это способность созидать, давать толчок процессам на любом уровне и завершать то, что творческая сила приводит в движение. Поскольку огонь воодушевляет и возбуждает, с ним связана интуиция. Уравновешенный огонь подвигает на вдохновенные дела, дает радость труда и завершает начатое. Огонь связан с блаженством и радостью, которые отличаются от тех блаженства и радости, которые дает элемент вода и которые связаны с приятием и довольством. Радость огня больше связана с воодушевлением и телесным блаженством, с радостью пробуждения переживаний. Высшее переживание огня — это блаженство бытия. Его высшее выражение — развитие мудрости различения.

Люди, у которых слишком много огня, легко возбудимы. Безобидные вещи могут вызвать у них вспышку раздражения и импульсивную реакцию, когда они, не подумав, раздражаются гневными словами и жестами. Так как им недостает терпимости, их раздражают иная религия, иная раса, иная философия. Их может раздражать даже чья-то манера сидеть или говорить.

Поскольку огонь — противоположность земли, избыток огня часто приводит к недостатку устойчивости. При этом бывает слишком много быстрых движений и неустойчивости. Если вдобавок недостает и воды, то такие люди могут испытывать постоянную неудовлетворенность и беспокойность. Им трудно выдержать пять минут, им всегда нужно что-то делать. Тишина и покой для них могут быть невыносимы. Им трудно заснуть. Люди с избытком огня часто слишком быстро и много говорят. Не успеют они высказать одно, как на ум уже пришло другое. У них беспрестанно возникают всякие идеи.

В практике медитации избыток огня влечет за собой быстрое возникновение мыслей, с которыми трудно справиться. Постоянно приходят новые мысли, которые кажутся слишком важными, чтобы не обращать на них вни-

мания. Практике не хватает покоя, умиротворенности, в ней слишком много возбужденности и беспокойства. Возбуждение может возникнуть от недостатка воды в относительном смысле, а неустойчивость — от недостатка земли.

Если на духовном пути практику недостает огня, у него мало энергии и вдохновения, требующихся для выполнения практики, или он не находит в практике радости и удовольствия. И тогда практика выполняется механически, без порывов к новому пониманию или новому переживанию. В результате продвижение в практике происходит намного медленнее.

Если недостает огня, то недостает и жизненной силы, вдохновения. Труд не приносит радости. Нет воодушевления. Не появляется ничего нового. Жизнь превращается в бесконечный круг однообразной, тяжелой работы. Или же если недостаток огня сопровождается избытком воздуха, то движение происходит, но оно монотонное и нетворческое. Благодаря воздуху умственные способности человека могут быть очень высоки, но он не может подойти к полученным знаниям творчески.

Практики, которые развивают огонь — это практики внутреннего жара (туммо), известные по рассказам о йо-гинах, которые сидят на снегу, сушат мокрые полотенца одним лишь теплом своего тела; практика внешнего *рушена*, в которой предаются переживанию кармических склонностей, чтобы отличать их от чистого переживания; и некоторые разновидности йоги, связанные с физическим телом.

## ВОЗДУХ



Воздух — это элемент, который несет перемену, и, когда он развит, человек может превращать отрицательное в положительное, ненависть в любовь, ревность в открытость, жадность в щедрость, гордость и эгоизм в умиротворенность. Воздух связан с любознательностью, жаждой знания и гибкостью ума. В своем высшем аспекте — это мудрость свершения.

Если воздух преобладает, обычно недостает качеств земли и воды. В таком случае бывает мало устойчивости или удовлетворенности. Человеку трудно на чем-то сосредоточиться. Ему кажется, что хорошо там, где его нет, а на новом месте все повторяется. Трудно принимать вещи такими, каковы они есть, трудно найти покой в том, что есть. Такой человек может быть тревожным, беспокойным, неспособным сосредоточиться, непостоянным. Радость сменяется у него печалью при любой, даже небольшой, неприятности. Решимость сменяется неуверенностью. Вера легко рушится. В нем нет внутренней весомости, поэтому внешние влияния увлекают то в одну сторону, то в другую.

Если воздуха недостаточно, человек бывает слишком инертен. Ему трудно что-либо изменить. Когда возникает какая-то тревога, она никуда не уходит. Даже незначительная забота крепко держится внутри.

Если же воздух уравновешен, то беспокойства и заботы уступают место совсем другому — человек обретает решительность. Уравновешенный воздух позволяет быть гибким. Даже если дела идут плохо, мы все же способны оценить и другие аспекты жизни: даже получив плохие новости, мы способны видеть прекрасное синее небо. Воздух дает возможность уму двигаться в новом направлении, увидеть вещи с других точек зрения, и это способствует накоплению знания и понимания. Насколько быстро вы можете превратить свой гнев или депрессию, или раздражение, или жалость к самому себе в нечто благотворное, зависит от того, насколько развит в вас элемент воздух.

Элемент воздух — это еще и прана, несущая ум. Вот почему в Тантре и Дзогчене, чтобы управлять элементом воздух и тем самым поддерживать нужное переживание, рекомендуются физические движения и позы. Когда возникает нарушение элемента воздух, трудно сосредоточиться умом, трудно усидеть в медитации. Человек нетерпелив. У него возникает множество вопросов, которые ему хочется задавать. Когда слишком много воздуха, трудно получить переживания пустой всеобщей основы, кунжи, потому что ум и энергия мечутся то туда, то сюда, привлекаемые ясностью и проявлениями.

Воздух все соединяет. Он имеет отношение ко всем разновидностям связей. В качестве праны, элемент воздух наполняет все и вся; он — неотъемлемая энергия бытия.

В тибетских практиках, выполняемых, когда человек умирает, лама призывает дух умершего, используя элемент воздух, с помощью вдыхания. Установив связь с духом, лама помогает ему разрешить те сомнения, которые остались неразрешенными во время смерти.

В некоторых тантрах о воздухе говорится в связи с магическими силами. Магия всегда использует преобразование, и без энергии элемента воздух никакого преобразования не бывает. Обычно говорят, что недостаток воздуха не дает возможности совершить магическое действие и мешает направлять свое перерождение.

При недостатке воздуха продвижение в духовных практиках часто бывает недостаточным и человек неспособен превратить то, что возникает, в практику.

Практики, которые развивают воздух, называются *ца-лунг*. В них работают с каналами и правами тела. Эти практики включают в себя йогу *трулкор*, практики которой связаны с материальным телом; практику пова, или перенос сознания; дыхание-созерцание, во время которого центральный канал открывается с помощью дыхания и визуализации, и т. д. Некоторые из этих практик подробно описываются далее в этой книге. Обычно в практиках, связанных с воздухом, разделяют чистую и нечистую прану, что подразуме-

вает одновременное разделение чистого и нечистого состояний ума. Воздух — такой элемент, который дает возможность различить и разделить эти состояния.

## ПРОСТРАНСТВО



Все возникает из пространства, существует в пространстве и растворяется в пространстве. Внутри нас этот священный элемент, пространство, проявляется как ригпа. Переживание — это содержание ригпа, то, что в нем возникает, но при этом переживание и есть не что иное, как ригпа.

Если элемент пространство в нас уравновешен, в жизни есть место всему: что бы ни возникло, оно находит себе приют. У нас много времени, достаточно эмоциональных способностей, достаточно терпимости. Все переживания уместны, их не слишком много и не слишком мало. Переживания не отделены от нас, но и не завладевают нами полностью. Мы не стремимся получить переживание и не избегаем его, а больше опираемся на самих себя, того, кто получает переживания.

Человек, у которого преобладает пространство, — «не от мира сего»: у него нет связи с содержимым пространства, то есть с остальными элементами. Это состояние не является объединением с природой ума. Такой человек просто утрачивает связь. Происходит потеря смысла, но не от депрессии, случаемой тогда, когда преобладает земля, а от неглубокой связи с жизнью, из-за которой мы становимся лишенными корней и неприкаянными. Результатом избытка элемента пространство бывает недостаток осознанности, недостаток присутствия. Человек становится потерянным, «теряет контакт» с окружающим миром.

Если элемента пространство слишком много, это приводит нас к утрате возникающих в пространстве качеств, но если его слишком мало, то все возникающее начинает над нами властвовать. Все кажется прочным и непроницаемым. Небольшие препятствия могут казаться непомерно большими, а большие — совершенно непреодолимыми. Недостаток пространства способствует тому, что другой элемент начинает преобладать и определять наши реакции.

Человек с уравновешенным пространством может трудиться полный рабочий день, иметь семью, заботиться о доме, медитировать и заниматься духовными практиками, а также вмещать в себя все. У него есть место для всего.

Другой человек при таких же обстоятельствах, но с недостатком пространства, не смог бы всего этого выдержать: для него работы было бы слишком много, с детьми одни хлопоты, не хватает времени на друзей, нет времени готовить еду и невозможно расслабиться. Третий человек при тех же обстоятельствах, но с преобладанием пространства, просто плывет по

течению жизни: работа для него не имеет никакой важности, дети его не занимают, жена — просто соседка, поручение он может выполнить и не выполнить: ничто не становится предметом его заботы.

Обычно мы отождествляем себя с внешними обстоятельствами: с работой, взаимоотношениями, интересами, со своим телом и т. д., — то есть скорее с содержимым пространства — переживанием, нежели с тем, кто переживает. В этом случае, разумеется, утратив что-то из перечисленного, мы ощущаем себя потерянными. Отношения прекращаются, работа заканчивается, местожительство изменяется, и тогда мы говорим, что ощущаем себя потерянными. Мы находимся в промежутке, пустом месте между вещами и даже не знаем, кто мы и что из себя представляем.

Если мы полностью объединяемся с элементом пространства, то познаём природу ума. Тогда мы свободны, потому что нас больше не связывает то, что возникает в переживании. Мы постигаем свою истинную природу и не пытаемся искать себя в частностях своих обстоятельств. Мы едины со своей сущностью и не отыскиваем вовне причины своих проблем. Мы знаем, что любая неприятность, с которой мы сталкиваемся, — это просто нечто возникающее в пространстве; нам не нужно самим становиться этой проблемой. Мы можем опираться на собственное переживание бытия, а не на то, как видят нас другие, или то, что у нас есть или что нам нужно сделать. Мы готовы с одобрением принять самого себя и то, с чем сталкиваемся.

Например, у человека есть прекрасная семья и процветающее дело. Он отождествляет себя с тем и другим, и вдруг лишается и того и другого. В подобной ситуации он может как потерять себя, так и раскрыть — в зависимости от своего отношения к пространству. Страдание может породить как отрицательный, так и положительный исход, в зависимости от того, как к нему относиться. Потеряв внешнюю опору, предмет своего отождествления, личность может «сжаться», подавленная страхом, хрупкая, или же «расшириться» за пределы своих обычных границ благодаря объединению с пространством, в котором возникает переживание.

В практике медитации результат неуравновешенности пространства — недостаток сосредоточенности и присутствия. Ум легко отвлекается на все, что бы в нем ни возникло, потому что практикующий отождествляет себя с переживанием, а не с основой переживания. Дзогчен — главная практика для развития элемента пространство, но под пространством понимается и уравновешенность остальных четырех элементов. С пространством связана мудрость пустоты.

## **ЭЛЕМЕНТЫ И НАШЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ**

Идеальная среда обитания человека — такие края, где земля плодородная и цветущая, вода приятная и полезная, воздух чистый и свежий, а температура умеренная. Там должно быть достаточно места для сельскохозяйственных угодий, для животных, городов и разнообразной деятельности. Другими сло-

вами, это такое окружение, где элементы идеально уравновешены для удовлетворения наших человеческих потребностей. Конечно, мы можем жить в разной окружающей среде — от холодного и сухого высокогорья Тибета до пустынь, болот, дождевых лесов и даже безлюдных просторов Арктики. Суровый климат требует от нас больше энергии и сил, чем идеальная среда обитания.

Точно так же и качество нашей жизни бывает лучше, когда элементы уравновешены, но мы можем выжить — и живем — в состояниях неуравновешенности. Биологические функции нашего организма считаются нормальными в определенных пределах: кровяное давление должно быть не выше такого-то и не ниже такого-то; уровень гормонов не выше такого-то и не ниже такого-то. Когда эти показатели выходят за рамки оптимальных, начинаются неприятные явления. При достаточно сильном неравновесии организм или страдает, или погибает. Это верно и для других наших измерений. Эмоции считаются нормальными в менее четко определенных пределах. Почти у каждого бывают периоды депрессии, но она не считается болезнью, если не слишком глубока или не переходит в хроническую. В опасной ситуации страх — нормальное чувство, но постоянный страх и тревога считаются ненормальными и подрывающими здоровье. Главное — не избавиться от эмоций, а уравновесить их. Например, считается, что обитатели мира богов не лишены эмоций, но их внутренние силы настолько уравновешенны, что они ощущают постоянное блаженство.

У нас может быть богатство, хорошие отношения с людьми, все радости жизни, но, если нет равновесия, мы никогда не будем чувствовать себя по-настоящему хорошо. И наоборот, если элементы уравновешены, мы даже в тяжелых условиях, в бедности, без большого числа друзей и т. д. остаемся стойкими, собранными и гибкими. Нам могут не нравиться обстоятельства, в которых мы находимся, но у нас есть внутреннее спокойствие.

Изучение элементов и практика с ними нужны для того, чтобы способствовать нашему благополучию, поскольку дают средства для уравновешивания элементов, которое лежит в основе здоровья и целостности в любом измерении восприятия. Не нужна большая интуиция, чтобы определить, что у нас нарушено равновесие. Всем нам знакомы соответствующие ощущения. Их можно расположить по непрерывной шкале, начиная с самой грубой неуравновешенности — психоза или тяжелой болезни — и заканчивая совершенной уравновешенностью, которая возможна только тогда, когда мы способны пребывать в природе ума, природе будды. В своей повседневной жизни мы находимся где-то посередине этой шкалы, переходя от более уравновешенного состояния к менее уравновешенному и обратно.

Представление о равновесии энергии элементов можно с успехом применить к функционированию тела, качествам личности и деятельности человека: здоровью, взаимоотношениям, духовной практике, психологическом складу, эмоциональному состоянию и т. д. Основываясь на принципе неу-

равновешенности элементов, можно понять, что такое болезнь и подавленность, а также препятствия на всех уровнях духовной практики. В таком случае приведение элементов в равновесие становится принципом лечения, развития благотворных качеств и способностей и устранения неблагоприятных качеств. Если один из элементов преобладает, нам необходимо развивать его противоположность. Например, если у нас преобладает огонь, мы стараемся развить воду или землю, и наоборот. Если у нас преобладает земля — что выражается в вялости, сонливости, неповоротливости, — мы активизируем воздух или огонь. Если преобладает воздух — мы непостоянны, раздражительны, неспособны длительно сохранять внимание, — активизируем землю или воду. Повседневная жизнь дает множество очевидных примеров уравнивания: если высокая температура тела становится опасной для жизни, нам могут посоветовать окунуться в холодную воду; если нам холодно, мы нуждаемся в тепле; если у нас наступило обезвоживание, мы пьем воду.

Любые схемы по своей природе символичны, а пять элементов — это очень глубокие символы с давней историей. Однако пять элементов — это не только метафоры, но и энергии, которые практик может применять непосредственно, используя физические действия, движение собственной энергии и поток ригпа.

## **КАК ЭЛЕМЕНТЫ СТАНОВЯТСЯ НЕУРАВНОВЕШЕННЫМИ**

Каждый из нас вступает в жизнь как неповторимое проявление элементов. Мы наделены индивидуальными кармическими предрасположенностями, которые отличают одно живое существо от другого. Будь мы в совершенстве уравновешены при рождении, то родились бы просветленными буддами. Однако мы рождаемся обычными существами, а это значит, что элементы в какой-то степени неуравновешены. Если при рождении это неравновесие велико, оно может быть очевидным. Например, если взять грубый материальный уровень, можно сразу определить, что у новорожденного есть нарушение обмена веществ, из-за которого не переваривается пища. Мы назвали бы это недостатком огня. Даже небольшие различия в силе и сочетании энергий элементов придают каждому существу свои особенности, свой темперамент и умственные способности, а также физические отличия.

После рождения окружающая среда и реакция на нее организма продолжают влиять на динамику элементов. Последствия бывают не только у несчастных случаев и критических состояний — ситуаций, вызывающих сильную реакцию или «отключение», — но даже у незначительных принимаемых решений или жестов.

Каждое совершаемое нами действие, на любом уровне, — это выражение сочетания или взаимодействия качеств элементов и усиление породивших их состояний. Простой пример — гнев, который обычно бывает проявлением качеств огня. Если мы привыкли реагировать гневом, то развиваем в себе огонь, хотя в данном случае это отрицательное качество огня. Точно так же,

поскольку творчество связано со светоносной природой огня, посредством творчества мы тоже развиваем в себе элемент огня, но в этом случае — его положительный аспект. На протяжении долгого времени наши привычные действия и реакции способствуют развитию тех или иных элементов, причем другие нередко остаются менее развитыми и более слабыми. Этот процесс еще больше усиливают культурные нормы, в которых одни качества элементов предпочитают другим. Если вернуться к примеру огня, то, воспитываясь в социальной группе, в которой приветствуется агрессивность — проявление качеств огня, — мы скорее разовьем в себе эти качества в ущерб способности к более мягкому, свойственному элементу вода отношению к миру.

Неуравновешенность элементов может быть временной или пожизненной. Например, в общении с другими людьми человек обычно ведет себя непринужденно и уверенно, но бывает очень напряженным в особых ситуациях, например, при сдаче экзамена или при публичном выступлении. Иногда обычно застенчивый человек, выпив вина, может стать очень общительным и уверенным в себе. Счастливый человек может впасть в депрессию после разрыва отношений. Человек глубоко верующий может стать сомневающимся или нигилистом, столкнувшись со смертью возлюбленной. Все это временные сдвиги равновесия элементов, обусловленные внешними событиями.

Такие сдвиги случаются время от времени. После плотного обеда мы сонливы и у нас преобладает земля. Если нас вызывают к начальнику, мы можем расстаться с землей, попасть под власть воздуха и встревожиться. Утомительное заседание, на котором мы очень устали, может послужить причиной потери нами созидательной способности огня — которая потом восстановится в приятной дружеской беседе.

Нарушить равновесие элементов может почти все: питание, мысли, эмоции, фильмы, друзья, культура, болезнь и т. д. Но это не делает наше положение таким уж хрупким, как это может показаться. Мы можем и уравновесить элементы с помощью питания, мыслей, эмоций, фильмов и т. д. Например, если у нас слишком много воздуха, иногда может помочь просто общение с земными, устойчивыми друзьями.

Некоторые нарушения равновесия могут быть более длительными: например, постоянные черты характера или привычные склонности, которые обычно сами себя подкрепляют. То, как мы говорим, какие любим цвета, как ходим, жестикулируем, — все это проявления элементов, и во всем этом мы можем, зная, с чем имеем дело, определить, какой элемент или элементы в нас преобладают. На Западе люди склонны рассуждать обо всем этом с точки зрения психологии, но взаимодействие элементов — это более глубокий уровень, чем уровень психологических явлений.

Некоторые от природы обладают относительным равновесием. У них может быть достаточно пространства, расслабленности, устойчивости, творче-

ских способностей и гибкости. В них могут присутствовать и высшие качества: сострадание, любовь, щедрость, терпение и т. д.

В равной степени они могут быть уравновешенными и на физическом уровне. Все мы встречались с подобными людьми. Обычно они бывают здоровыми и счастливыми, способными и уверенными. Они используют обстоятельства своей жизни и делают из них опору: у них хорошая работа и взаимоотношения.

Но вдруг случается одна из неизбежных жизненных трагедий: такой человек заболит или у него умрет возлюбленная, или его обманут в бизнесе, или он попадет в автомобильную аварию. Возможно, произойдет естественное восстановление, а возможно, равновесие будет потеряно. Мы постоянно слышим подобные истории: мужчина не смог оправиться от потери жены, женщина так и не смогла смириться с раком. Все переворачивается вверх дном. Смысл жизни теряется или ставится под сомнение. Вера колеблется или утрачивается. Элементы стали неуравновешенными. Возможно, ушла устойчивость или радость, или творческая способность. Такие люди попадают под власть одного элемента — все время раздражены или подавлены, или рассеянны, или пребывают в прострации, или отчаялись.

Люди могут оставаться в таком состоянии всю жизнь или же могут попытаться справиться с этим разладом. Они могут обратиться к врачу или изменить свой образ питания, или заняться физическими упражнениями, или пойти к психотерапевту. Они могут обратиться к религии или вернуться в религиозную общину. Если до этого они еще не начали свой духовный путь, начать его в ответ на страдания — лучший отклик.

Во всех подобных попытках исцелиться стараются что-то развить, а что-то устранить. Перестать есть одно и начать есть другое, перестать думать так и начать думать иначе; отойти от сидячего образа жизни и приучиться к активности. Когда что-то в нашей жизни кажется неверным, нам хочется это изменить, нам хочется, чтобы было больше того, чего, по нашему мнению, нам недостает, или же хочется избавиться от того, что кажется нам источником беспокойства.

У нас есть естественное стремление к уравновешенности, точно так же, как есть естественная тяга к повышению осознанности и духовному росту. То и другое может быть искажено или отвергнуто, но мудрость, которая может привести нас к равновесию, неотъемлемо присутствует в нашем существе.

## **ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПРОБЛЕМ**

Нарушение равновесия может проявиться на любом уровне восприятия. Оно может быть физическим, таким как телесная болезнь. Относительно нее можно посоветоваться с врачом, сделать рентген, анализы крови и получить диагноз. Болезнь имеет форму: бактериальная, вирусная или рак — это нечто материальное. И лечат такую болезнь тоже чем-нибудь материальным: таблетками, уколами, синтетическими препаратами или травами. Также бо-

лезнь может быть преимущественно психической, хотя при душевной болезни может страдать и тело. В таком случае пациент обращается к психотерапевту, пытается понять проблему с помощью размышлений, пытается разобраться в эмоциях, пытается найти смысл происходящего или же старается изменить свою точку зрения на ситуацию.

Тибетский подход различает также третью область, в которой возникают проблемы: энергетическое измерение. Обычно такие нарушения не удается диагностировать с помощью западной медицины. Считается, что они являются следствием вредоносного вмешательства нематериальных существ. Поэтому диагноз ставят с применением средств исследования нематериального: расспрашивание, гадание, интуиция, сновидения, астрология. Методы лечения также нематериальны: изгнание духов с помощью прикладывания священных текстов и других предметов, очищение дымом и водой, возвращение души и укрепление жизненной силы посредством ритуалов, йоги-ческие упражнения с праной, практики медитации, созерцание и молитвы.

Столкнувшись с проблемой, важно найти подходящие орудия и методы для ее преодоления. Еще лучше было бы найти разрешение всех проблем — то есть узнать природу ума и пребывать в ней. Но, если мы не знаем природу ума или неспособны в ней пребывать, необходимо познакомиться с другими практиками. Если применять неподходящую для данной ситуации практику, она не подействует. Если наша энергия расстроена, умственный анализ вряд ли поможет. И наоборот: если у нас неверное воззрение или неправильное отношение, сжигание благовоний и помахивание перьями, скорее всего, не будут достаточно эффективными.

При обсуждении пяти чистых светов описывался процесс, вследствие которого из-за ошибочного двойственного видения невещественное воспринимается как вещественное. Если мы понимаем этот процесс, то понимаем и способ возникновения проблем, препятствий и нарушений. Они начинаются на тонких уровнях, а затем переходят к более вещественным проявлениям. Например, болезнь может обнаруживать себя в сновидениях, когда ее еще нельзя почувствовать физически. Затем она может проявиться как энергетическая перемена, усталость или беспокойность. В конце концов она проявляется в материальном теле как явный симптом.

Если проблема выявляется на тонком уровне, скажем, в сновидении, ее можно разрешить тонкими средствами: ритуалом, выполнением практики в осознанном сновидении, молитвами или управлением энергиями тела. Но если болезнь не дала о себе знать, пока не проявилась физически, то могут потребоваться обычные лекарства или хирургия, а если она окажется неизлечимой, то наступит смерть.

То же самое и с нарушением дружеских взаимоотношений: если заметить его в сновидении или в дневном видении, или уловить его как некое телесное ощущение во время встречи друзей, его часто можно исправить, всего лишь изменив отношение. Если же такое нарушение начинает переходить на

материальный уровень, то для его исправления потребуется больше труда, больше бесед, больше способов и больше усилий.

Мысленное разделение нашего бытия на уровни, или измерения, помогает поступать с конкретными жизненными ситуациями более искусно, но, разумеется, на самом деле переживаемое нами бытие едино и неделимо. Поскольку подразделение бытия на разные уровни условно, причины, следствия и противоядия оказывают действие на всех уровнях. Даже при далеко зашедших физических болезнях тонкое лечение, например, ритуалами, может принести пользу. Например, наукой зафиксировано много случаев, когда сильная вера приносила внезапное улучшение даже при запущенной болезни, хотя с материалистической точки зрения это совершенно непостижимо. Точно так же и более грубые формы лечения могут воздействовать на тонкие уровни, как, например, в тех случаях, когда телесно ориентированные методы йоги или лекарства благотворно влияют на семена болезни или их устраняют.

В определенном смысле, проблемы не всегда начинаются на тонком уровне и затем переходят на более грубые — совершенно очевидно, что иногда они могут начинаться на вещественных уровнях и воздействовать на тонкие уровни. Физическая травма часто приводит к эмоциональным проблемам. Несчастные случаи и болезни могут затемнять ум и ухудшать расположение духа. Однако, с тибетской точки зрения, даже эти, кажущиеся случайными или внешними, причины нарушения равновесия начинаются с невещественных кармических следов, которые в конце концов проявляются на внешнем уровне.

## **ОЧИЩЕНИЕ И РАЗВИТИЕ**

Существуют способы прекращения или преобразования отрицательных аспектов нашего бытия в процессе их «материализации». Могут быть действенными очистительные практики. На физическом уровне такие практики могут включать в себя диету, аскетизм и правила поведения. На эмоциональном уровне избегают некоторых мыслей и вредных эмоций. В Тантре есть много практик визуализации, которыми можно очистить себя, других существ и все бытие.

Кроме того, мы можем развивать положительные аспекты нашего бытия. Нас не нужно учить развивать отрицательные качества: когда у нас неприятности, мы без конца мысленно возвращаемся к ним. Вместо этого можно приучать себя к благотворным мыслям. Поймав себя на злых фантазиях, можно зародить сострадательные мысли. Можно развивать любовь и радость, созидательность и устойчивость, благие качества чистых элементов.

Например, среди бонских и буддийских учений Сутры есть учение о развитии четырех безмерных чувств: любви, сострадания, радости и беспристрастности. Эти четыре качества считаются особенно полезными для духовного пути. Если мы стараемся развивать, например, радость, сначала мы

находим переживание радости в самих себе. Когда мы ощущаем радость естественным образом — находясь среди тех, кого любим, или любуясь природой, или слушая музыку — мы можем объединить это переживание с осознанностью. Радость не зависит от всех этих обстоятельств: способность, которая у нас есть, активизируется при встрече с благоприятствующими внешними объектами или обстоятельствами.

Если мы знаем, что собой представляет радость, мы можем в своем переживании освободить для нее место — это и есть очищение, — а затем ощутить радость непосредственно. Узнав это переживание, мы развиваем его, постоянно поддерживая. Проснувшись утром, мы начинаем день с размышления о великой удаче быть человеком, не голодать, пользоваться свободой и встретиться с духовным путем. Мы можем повторять мантру, связанную с переживанием радости, читать молитвы, носить с собой какой-нибудь предмет, который напоминал бы нам развивать радость. Можно развивать в себе огонь и воду — оба эти элемента связаны с радостью.

Так мы можем развивать в себе любые качества: любовь, сострадание, отвагу, устойчивость, внутренний покой, благодарность и т. д. То внешнее, с чем мы вступаем в контакт, может служить опорой наших внутренних переживаний. Вдумайтесь, что в вашей жизни главное? Чем вы себя окружаете, какие книги стоят у вас на полках, какие картины висят на стенах, какие свидетельства о достижениях вы держите на виду?

Подход с точки зрения очищения и развития — один из множества способов, помогающих уравновесить элементы.

## **С КАКИМИ ЭЛЕМЕНТАМИ РАБОТАТЬ**

Методы, приведенные в этой книге, полезны для всех, кто серьезно их практикует, независимо от того, есть ли понимание элементов. Однако вместе с таким пониманием приходит способность определять, чего не хватает, что преобладает и как улучшить равновесие.

Приведенные выше описания элементов дают достаточно информации и указаний, чтобы вы начали обращать внимание на особенности элементов. Если вы постоянно их наблюдаете, интуиция позволит вам использовать представление об элементах как инструмент для понимания переживания и у вас появится новый взгляд на самих себя и свою жизнь. В этой книге моей задачей было не описывать замысловатые способы диагностики нарушения равновесия элементов, применяемые тибетской и китайской медицинами, а дать общее понимание, которое будет полезно людям на духовном пути.

Один из подходов при застарелом неравновесии — разобраться в том, что вы хотели бы изменить в самом себе, а также в том, как вы обычно действуете и реагируете на действия в повседневной жизни. Обычно благодаря такому исследованию выявляются характерные черты или особенности, которые вы хотели бы развить или уменьшить. Что вы хотите изменить в своих физических, эмоциональных, энергетических, умственных качествах? В чем

именно вы сталкиваетесь с трудностями? Может быть, вы постоянно опаздываете? Слишком говорливы? Или слишком молчаливы? Обычно у вас живая или замедленная реакция? Вы возбуждены или спокойны? Как у вас с творческими способностями? Покойно ли вы себя чувствуете? Устойчивы ли вы? Не слишком ли вы тревожитесь? Ответственны ли вы? Доводите ли вы дела до конца? Что у вас с практикой медитации? Если ли успехи или вы просто каждый день проводите некоторое время в состоянии оцепенения? Изменилась ли с годами ваша практика медитации или осталась той же? Усилилась ли ваша интуиция? Стал ли ваш ум более мирным и спокойным? Стали ли вы более умиротворенным? Практика для вас радость или бремя?

Ответы на все эти вопросы можно дать с точки зрения состояния элементов. Касательно каждой области, в которой вы хотели бы что-то изменить, думайте о качестве элемента, которое необходимо развить или уменьшить. Не обязательно, но скорее всего вы обнаружите, что ваше восприятие определяют один или два элемента или одного или двух элементов вам не хватает.

Другой способ обнаружить свои преобладающие особенности — расспросить своих друзей, какой элемент, по их мнению, вами управляет. Даже если они ничего не знают об элементах, вы сможете получить удивительно совпадающие ответы.

Понять себя очень важно. Приложите умственные способности, чтобы ответить на вопросы о своей жизни и примените интуицию, чтобы улучшить ее качество, а также действенность своей духовной практики. Вы можете изменить даже самые закоренелые привычные склонности, но для этого необходимы усилия, понимание и благоразумие. Жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать ее на ненужные и недейственные практики и не заниматься нужными и действенными.

Выберите подходящие практики, которые описываются в этой книге. Если вы слишком разбрасываетесь, укрепляйте силу ума, развивая элемент земля. Если вы слишком инертны, развивайте воздух практикой сосредоточения на пране. Если вы слишком беспокойны, уменьшайте качество воздуха, развивая землю и воду. Если вы слишком вспыльчивы, уменьшайте огонь и развивайте воду. Если вы безответственны, уменьшайте воду, развивая землю и воду. И так далее.

Понимание, как работать с элементами, также служит средством, которое можно использовать в таких ситуациях, когда вы теряете равновесие. Если вас раздражают посторонние люди, развивайте свою связь с землей, чтобы суметь призвать ее и изменить свое переживание в данный момент. Подключитесь к земле, заземлитесь. И наоборот, если в общении с другими людьми вы слишком вялы, развивайте в себе способность поддерживать связь с огнем и воздухом и призывайте их, когда это необходимо. Такая практика повышает качество жизни, и это хорошо. Но что более важно, она поддерживает духовную практику. Если, садясь медитировать, вы вялы, обратитесь к

способности воздуха проникать всюду, к зажигательности огня. Если вы разбрасываетесь, закрепите с помощью элемента земля. Если возбуждены, соединитесь с безмятежностью воды, и т. д.

## РАБОТА С ЭЛЕМЕНТАМИ

Практики, которые я здесь даю, происходят из древней традиции Бон и их можно найти в текстах, которым уже сотни лет, например в Материнской Тантре. Все это духовные практики. Это не медицинские практики, которые имеют дело с материальным телом и болезнетворными началами; это не психологические практики, в которых подразумевается использование наших эмоциональных привычек; это не когнитивные практики, задача которых — заставить ум участвовать в исцелении. Хотя духовные практики способствуют физическому здоровью, эмоциональной устойчивости и ясности познавательного процесса, самое важное, что они используют священные энергии бытия. Благодаря им практик устанавливает связь со священным и благословенным. Чтобы на этом уровне практики были действенными, тот, кто их применяет, должен понимать, что имеет дело с предметом живым и божественным.

Понимание того, что элементы — это обитель бесчисленных живых существ, в числе которых богини элементов и могущественные полубожественные существа, — обязательная составляющая шаманских практик. Наше благополучие увеличивается, когда мы приучаемся ценить внутреннюю жизнь самих себя и природы.

В Тантре используется принцип взаимного отражения макрокосма и микрокосма. С точки зрения приведенных в книге тантрийских практик, это означает, что энергии тела, которыми мы управляем, представляют собой те же самые священные энергии, из которых возникает все мироздание. Относиться к ним как к «своей» энергии огня или к «своей» энергии воды, — значит упустить важную цель этих практик: связать себя со священным и благодаря этой связи стать священным самому. Подход к практикам с точки зрения психологии превращает элементы просто в умозрительные абстракции, используемые для воздействия на нашу психику и тело, а не для того, чтобы растворить свое ограниченное «я» в священной сущности всего, что есть.

Хотя у практики есть три уровня, в которых используются разные измерения переживания, в нашей жизни они обычно переплетаются. Некоторые последователи Тантры выполняют шаманские ритуалы и практики Дзогчена, а изучающие Дзогчен практикуют Тантру и делают подношения охранителям. Тому, кто выполняет низшие практики, принять высшие практики труднее, но для тех, кто практикует высшие практики, выполнить низшие не составит никакого труда. Так или иначе, для целей обучения эти уровни полезно разделять, чтобы понять разницу и не путаться в воззрениях, методах и целях каждого из уровней практики.

На всех уровнях используют символы и понятия, связанные с энергией элементов, потому что символы отражают нашу связь с энергетическими процессами. Представьте, что в сновидении вас укусило какое-то ядовитое животное. Символически это может иметь множество значений, и человек, который увидел этот сон, лучше всех сможет уяснить его смысл. Но в целом, такой сон чаще всего говорит о какой-то внешней угрозе или наличии чего-то вредоносного, ядовитого в вас самих. Тот, кто практикует шаманизм, может выполнить ритуал, призывающий духов, которые выпустили в сновидца яд, а потом сделать этим духам подношение или использовать подчиняющий их ритуал, чтобы устранить яд. Практик Тантры тоже может использовать ритуал, но, кроме того, он способен воздействовать непосредственно на энергии тела йогическими практиками праны и каналов или же обратиться к йидаму, выполнив практику этого божества. Или же практик Тантры, понимая иллюзорность всех явлений, не будет обеспокоен этим сном. Совершенный практик Дзогчена, пребывая в недвойственном ригпа, не придаст никакого значения смыслу такого сна. Он уже не занимается толкованием переживания. Но большинство тех, кто практикует Дзогчен, не так устойчиво пребывают в природе ума, а потому им тоже нужно иметь дело с относительными обстоятельствами и их последствиями. В таких случаях обычно прибегают или к шаманским, или к тан-трийским практикам.

## **ВЫБОР УРОВНЯ ПРАКТИКИ**

Насколько сильны духовные практики, практики медитации, зависит скорее от того, кто их выполняет, нежели от формы практики. От них будет мало толка, если выполнять их без правильного понимания того, что нужно делать и чего предполагается достичь. Практик может предаваться фантазиям по поводу своего духовного продвижения, но истинного духовного роста может и не быть. Например, если мы ощущаем слабость, расстройство энергии, подавленность или крепко держимся за свое непостоянное «я», то легко можем стать жертвой и вредоносных внешних воздействий, и внутреннего смятения. В этой ситуации бесполезно обманывать себя, полагая, что выполняешь такую глубокую практику, как Дзогчен. Если мы заявляем, что выполняем практику высокого уровня, однако никаких ее результатов у нас нет, то мы лишь пытаемся обмануть самих себя. Для каждого человека наивысшей практикой будет та, которая наиболее действенна, как бы ее ни называли.

На самом деле никто не может вам сказать, какую практику вам нужно выполнять в тот или иной период. Необходимо понимать практики — понимать, каким образом они должны работать и при каких обстоятельствах, — тогда можно быть предельно честным перед самим собой в оценке своих настоящих способностей. Будьте прямодушны с самим собой. Не принимайте желаемое за действительное. Найдите правильного учителя. Учитесь. А потом примите решение. Важно не то, какая практика лучше в отвлеченном

смысле, а то, какая практика нужна именно вам. Если вы лукавите перед самим собой или применяете практики без разбора, то можете потратить много лет и даже целую жизнь, выполняя практики почти или совсем без успеха.

На Западе все жаждут «высших» практик, и это желание указывает на непонимание пути. Все хотят побыстрее пройти базовые практики (*нгондро*). Но великие учителя выполняли такие практики всю жизнь. Они продолжали размышлять о непостоянстве, развивали в себе сострадание, выполняли очистительные практики, делали подношения и гуру-йогу. Нгондро — не ступень, которую нужно пройти. Самые совершенные йогины и учителя выполняли эти практики и развивали нужные качества на протяжении всего пути вплоть до высших уровней просветления, потому что их выполнение всегда приносит пользу.

Основа бытия каждого существа — пустое ригпа. Возможно, это звучит не слишком привлекательно. Обычно пустота считается чем-то нежелательным: «пустая жизнь» или «пустое чувство», или «пустая голова», «пустое сердце» — все это отрицательные понятия. И мы всегда, с безначальных времен, заполняли эту пустоту. Мы создали личности существ, вещи и легенды, но, поскольку мы заблуждаемся относительно их истинной сущности, они никогда нас полностью не удовлетворяют.

Шаманская практика наводит порядок во всем том, что заполняет пространство, приучая нас контролировать то, что возникает и что может на нас повлиять, а также учит находить поддержку в окружающем мире. Шамана не слишком заботит абстрактная философия. Вместо этого он учится тому, как установить связь с теми или иными силами, как ими управлять и как от них защититься.

Практика Сутры основана на отречении, на чувстве усталости почти от всего, что накопилось в пространстве. Последователи Сутры стараются отбросить все отрицательное, избавиться от эгоизма, который приносит им так много страданий. Они стараются покончить с алчностью, гневом и невежеством, которые так долго доставляли им несчастья, и не расставаться только с любовью, состраданием, верой, беспристрастностью, умиротворенностью и мудростью.

Практик Тантры ничего не отбрасывает. Напротив, он принимает все, что его окружает, и превращает в красоту, в священные убранства, украшающие пустое пространство. Обычных заблуждающихся существ он преображает в будд. Звуки — в священные мантры. Ощущения — в блаженство. Практик меняет свое мелкое, ограниченное, испуганное, несчастное, тревожное «я» на просторное, безграничное, устойчивое, радостное, умиротворенное.

Практик Великого Совершенства живет в чистом пустом пространстве и хорошо его понимает. Он освобождается от всего, даже от чувства своего «я», и все растворяется в безграничной основе, кунжи, из которой все явления возникают как чистый свет и чистое переживание. Все пусто, и пустота достаточна. Она всеобъемлюща и светоносна.

Так какую же практику выполнять? Ту, которая кажется подходящей в данный момент. Ту, с которой вы связаны, которую понимаете, выполняете, применяете. Если вам не справиться со всем с помощью одной практики, то используйте другие. Поупражняйтесь с практиками, приведенными в этой книге, пока не узнаете, как их применять и как они на вас воздействуют, пока не поймете, что чем дольше вы работаете с той или иной практикой, тем более глубокими становятся ее результаты. Выясните, что именно происходит и что вам требуется. Духовный путь — не пассивное путешествие: вы не просто следуете тому, о чем кто-то рассказывает. Вам нужно исследовать, изучать, экспериментировать. Необходимо посвятить себя, свое время, свою жизнь пути. Тогда вы обнаружите, что путь сам открывается вам. Вы можете ему следовать, но, следуя, его нужно еще и открывать.

## Глава, вторая

### ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ В ШАМАНИЗМЕ

На Западе много говорят о шаманизме, но, как я уже упоминал, в тибетском языке такого термина нет. В Боне говорится о «колесницах причины», первых четырех из девяти уровней учений Бона согласно традиции Южного сокровища. Эти четыре собрания учений и практик называются так: *Чашен* (Путь шена предсказаний), *Нангшен* (Путь шена зримого мира), *Трулшен* (Путь шена магической иллюзии) и *Сишен* (Путь шена бытия).

Чашен, первый путь, учит практикам диагностики болезней, исцеления, гадания, предсказательной астрологии и астрологической диагностике. Второй путь, Нангшен, включает в себя учения и практики, связанные с очистительными ритуалами, ритуалами призывания энергии и увеличения процветания и благополучия, ритуалами для подавления или освобождения вредоносных сил и для призывания божеств и подношения им, а также ритуалами для освобождения тех, на кого нападают демоны, или тех, кто ими одержим. Те, кто практикует третий путь, Трулшен, удаляются в безлюдные места и выполняют практики покорения обитающих там демонов и духов. Победенных духов связывают обетами, чтобы защитить духовные учения и тех, кто их практикует. Сишен, четвертый путь, имеет дело с духами живых и мертвых. Что касается живых, ритуалы исполняются с целью восстановления утраченной или поврежденной жизненной силы, или качеств души, о чем будет подробнее рассказано ниже. Что касается мертвых, то ритуалы исполняют, чтобы освободить их от недобрых воздействий, поддержать их и направить во время переживаний бардо — промежутка между этой жизнью и следующей.

Я использую слово «шаманские» для обозначения практик, нацеленных на то, чтобы привести к согласию человека и окружающий его мир при помощи нематериальных существ и священных энергий, лежащих в основе природы. Обычно шаманизм имеет дело с силами и существами, которые для практикующего выступают как внешние. Последователи шаманизма работают с грубыми природными элементами и их энергией, а также с духами, божевами, богинями-целительницами, духами предков и другими нематериальными существами.

Шаманские колесницы нацелены не столько на просветление, сколько на устранение жизненных препятствий, усиление благих качеств и уменьшение страдания благодаря взаимодействию с внешними силами. Эти колесницы называют колесницами причины, потому что они создают причину и основание, позволяющие перейти к «колесницам плода» — Сутре, Тантре и Дзогчену.

В западных странах иногда существует разделение между теми, кто интересуется шаманизмом, и теми, кто интересуется Великим Совершенством и другими недвойственными учениями. На то могут быть разные причины. Не-

которые люди могут ощущать нематериальные силы и нематериальных существ и от природы чувствуют сродство с учениями, которые обращаются к знакомым им переживаниям. И наоборот, другие западные люди, воспитанные на материализме светской культуры Запада, считают подобные учения всего лишь суеверием, чем-то таким, через что им нужно пройти, чтобы добраться до высших учений, которые им интересны.

Однако шаманские практики могут помочь тем, кто практикует Тантру и Дзогчен, устранить или исцелить причины многих страданий, а также устранить или преодолеть препятствия для духовной практики. Например, я знаю одного весьма ученого монаха, который почти полностью посвятил себя философии и теоретическим исследованиям. Однако, заболев, он пошел на кухню и сделал подношение для тех духов, которые, по его мнению, были виновниками его болезни. Для тибетской культуры это естественно: для нас нет никакого противоречия между философией, духовностью и шаманизмом, причем шаманские практики включаются в другие уровни учений. Я считаю, что такое смешение шаманизма с высшими воззрениями Сутры, Тантры и Дзогчена, возможно, свойственно только тибетской культуре.

В Боне тот, кто практикует шаманизм, использует главным образом внешние символы и символические ритуальные действия. Символ соединяет сосредоточенный ум практика с аспектом переживания, который этот символ представляет, — неважно, сила это или существо. Например, когда духам или божествам делают подношение пищи, это обычно происходит вне помещения. В конце концов его съедают птицы, насекомые или другие животные. Это не противоречит принципу подношения. На энергетическом уровне символы и символические действия уже установили связь: с одной стороны человек что-то поднес, а с другой стороны дух что-то получил. С помощью символов можно управлять энергией, а силы и существа, которым предназначалось подношение, могут быть известны практику благодаря способности их воспринимать.

Если возникает болезнь или начинают преобладать вредные эмоции, тот, кто практикует шаманизм, может выполнить ритуал, который включает в себя работу с духами, предположительно, наславшими болезнь, или сумеет повлиять на ее течение. Возможно, понадобятся травы, особенно связанные с энергиями элементов: их принимают внутрь, настаивают, как чай, или сжигают, чтобы получить дым, который нужно вдыхать. Методы шаманизма позволяют извлекать энергии из их грубых проявлений: получать энергию земли от духа горы или земли, а энергию огня непосредственно из источников тепла или от духов огня. Шаманы-целители применяют множество таких методов, чтобы помочь тем, кто страдает телесными, эмоциональными или душевными недомоганиями и болезнями.

Поскольку все взаимосвязано, человек может толковать знаки и предзнаменования. Знамения имеют смысл не потому, что были ниспосланы человеку свыше, но потому, что каждое явление в этом мире влияет на все остальные.

Поэтому для того, кто обладает достаточной чувствительностью, мир становится книгой, в которой можно прочесть любые толкования. Можно делать предсказания и по сновидениям, и по картам, и по бросаемым камням, форме облаков, звукам воды, состоянию погоды и поведению животных. Духи обращаются к нам посредством знаков и символов, встречающихся в повседневной жизни. Для сознания шамана не бывает никаких случайных совпадений; все имеет смысл, и опытный практик может извлечь конкретный смысл из бесконечно сложных взаимосвязей, соединяющих все вещи и всех существ.

Внимание к знакам и предзнаменованиям присуще любой культуре. Однако, когда утрачена связь с изначальным смыслом, использование знаков часто превращается просто в суеверие. Например, в Соединенных Штатах считается неблагоприятным, если дорогу перебежит черная кошка. Хотя над такими вещами обычно подшучивают, многие все-таки ощущают тревогу, например, проходя под наклонной лестницей. В других культурах считается плохим знаком, если змея переползет дорогу, спускаясь вниз, или если утром ухает сова. Вероятно, у большинства народов считается, что сон, в котором солнце падает на землю и становится темно — не к добру, а сны о восходе солнца или распутившихся цветах благоприятны.

В тибетской культуре для случая, когда человек сталкивается с неблагоприятным знаком, есть противоядия, которые предназначены для защиты находящихся под угрозой благих качеств или для их возврата, если они были утрачены. Например, увидев неблагоприятный знак, человек может представить свою правую и левую ладони как солнечный и лунный диски. Представляя м, тленно солнечную и лунную энергии, он старается почувствовать их в своем теле, а затем хлопает в ладоши. При этом нужно произнести что-нибудь вроде: «Так будет с тем, что угрожало мне во сне!» или «Уничтожаю злые силы, проявившиеся в знаках!» — и хлопнуть в ладоши. Громкий хлопок означает отбрасывание от себя всех вредоносных сил.

Мне кажется, здесь есть сходство с тем, что делают католики, осеняя крестным знаменем что-либо пугающее или дурное. В других культурах есть свои символы и действия. Даже люди, считающие все подобные вещи беспочвенными предрассудками, что-то чувствуют, когда встречаются с какими-то знаками или целым рядом неблагоприятных картин или событий. Это неприятное чувство, когда кажется, что все идет не так или давит какая-то враждебная сила. Материалисты могут приписать такой дискомфорт плохому обеду или принять его за первые признаки болезни — объяснить его приемлемым для себя способом. Но это никак не поможет откликнуться на ситуацию. Шаманские же практики предоставляют средства, которые могут энергетически уравновесить обстановку и восстановить согласие во взаимоотношениях человека и окружающего мира.

## **ЛА, ЙИД И СЕМ**

В шаманских колесницах есть различные способы заботиться о здоровье и благополучии, и все они основаны на понимании элементов. Как я уже говорил, чем больше уравновешены элементы, тем здоровье крепче, а чем меньше они уравновешены, тем здоровье слабее. Это верно на любом уровне: физическом, эмоциональном, психологическом, энергетическом и духовном. В некоторых текстах об этом говорится с точки зрения *ла* (bla), *йид* (yid) и *сем* (sems). Точного перевода этих терминов нет. Кроме того, в зависимости от уровня учения они могут иметь разный смысл. Например, в текстах Дзогчена термин *сем*, или ум, объединяет в себе то, что в колесницах причины подразделяется на сем и йид. Учтите, что здесь речь идет о шаманских колесницах и в другом контексте эти термины объясняются по-другому.

*Ла* обычно переводят как «душа», но, если быть точным, *ла* — это самая суть того, кем мы являемся на самом деле. На самом глубоком уровне — это равновесие пяти чистых светов, чистых энергий элементов. На уровне обычной жизни — это способность воспринимать качества пяти элементов: прочность, безмятежность, вдохновение, гибкость и способность вмещать.

*Ла* связано с кармическими следами, которые делают нас именно людьми, а не кем-то иным, например черепахой или божеством. Наше *ла* — это *ла* человека. *Ла* тигра — это *ла* тифа. *Ла* определяет, каким существом нам быть, а также в большой степени обуславливает наши личные качества и способности.

*Ла* лежит в основе нашей жизнеспособности, нашей внутренней силы. *Ла* можно повредить или усилить, похитить или вернуть. Если нас унижают, оно слабеет. Если мы преуспеваем в том, что для нас важно, оно усиливается. Если мы действуем честно, оно крепнет. Если мы обманываем самих себя, оно теряет силы.

Я часто перевожу *ла* как «основное человеческое достояние», потому что *ла* — это основа нашей способности обладать положительными качествами. Мы рождаемся со способностью доверять своей матери, развивать любовь и привязанность, быть добрыми и т. д. Основное человеческое достояние можно развить с помощью нравственных, духовных и религиозных традиций и наставлений, но, тем не менее, оно является врожденным. Если *ла* развивать, оно становится сильнее, а при необходимости его можно исцелять.

Мы постоянно сталкиваемся с обстоятельствами и событиями, которые причиняют *ла* ущерб: семейные трудности, политический гнет, болезни, несчастные случаи. Нематериальные существа тоже могут воздействовать на нас. Но, каким бы ни был источник расстройства *ла*, если у вас недостает силы исправить этот ущерб, основное достояние человека может пострадать. Могут быть ограничены способности доверять, любить, отдавать и получать. Так ущерб *ла* проявляется с точки зрения психологии. Кроме того, он может проявляться физически и энергетически. Могут быть утрачены положительные аспекты качеств элементов.



В тибетской астрологии говорится, что ла — мать жизненной силы; если ла повреждено, жизненная сила ослаблена. Упадок ла может происходить постепенно или внезапно. Например, после несчастного случая может присутствовать длительный упадок: непрерывный страх, перемены к худшему в будущем и т. д. Мы называем такое нарушение, повреждение основного человеческого достоинства «потерей души».

В то время как ла определяет качества и способности человека, йид — это процесс восприятия, зависящий от ла. Ла — это способность чувствовать радость или печаль, доверие или недоверие. Йид представляет собой отражающий аспект ума, в котором способности и качества,

содержащиеся в ла, проявляются в переживании.

Сем — это активный, познающий ум. У него есть способность понимать, оценивать, знать и решать. Насколько хорошо это ему удастся, зависит от ла и йид.

Состояние ла проявляется как способности и качества ума человека. Если ла уравновешено, точно так же уравновешены и здравы образы и мысли, проявляющиеся в уме. Если ла расстроено, мысли и образы соответственно будут дурными и вредными.

Ла, йид и сем нераздельны. В шаманской практике их следует рассматривать вместе, потому что благополучие одного зависит от благополучия всех трех, которое, в свою очередь, зависит от равновесия элементов.

## ЛА, СОГ И ЦЕ

В колесницах причины для описания здоровья человека используется и другая триада терминов: ла, *сог* (srog), и *це* (tshe). Ла я уже объяснял как кармическое вместилище основных человеческих качеств. Це (или продолжительность жизни) — это потенциальная длительность нашей жизни. Сог, жизненная сила, — это жизнеспособность, которая тесно связана с исконной осознанностью, ригпа. Как и ригпа, жизненная сила безгранична и безличностна. Но, в отличие от ригпа, жизненную силу можно утратить или накопить. Когда мы ощущаем отвращение к воспринимаемому, наша жизненная сила уменьшается. Когда, даже в наихудшей ситуации, мы видим красоту, жизненная сила увеличивается. Красота относительного может что-то нам

открыть и вдохновить разум, но, если лицезреть красоту чистоты бытия, это питает жизненную силу на более глубоком уровне.

Искренняя молитва, чистое выражение чувств, увеличивает жизненную силу. Чувственное восприятие красочности и величественности природы, способность к живому ощущению укрепляют жизненную силу. Если вы не чувствуете радости жизни, породите ее с помощью ума: «Это хорошая гостиница, красивое дерево, замечательный человек» и т. д. Жизненную силу можно вернуть из любого измерения, если быть открытым, восприимчивым и благодарным. Люди, у которых есть возлюбленные или хотя бы любимые домашние животные, живут дольше и выздоравливают быстрее, чем люди одинокие. Когда есть любовь, есть взаимная связь и благодарность. Благодаря связи увеличивается энергия элемента земля и укрепляется жизненная сила.

Поскольку связь с природой — первозданными элементами и красотой естественного мира — очень важна, полезно сделать ее практикой внимательного отношения к земле, воздуху, небу, теплу и воде. Благоприятные контакты с духами, связанными с элементами, тоже могут укреплять жизненную силу.

## **ПРАКТИКИ**

Колесница шаманизма содержит большое количество практик, в числе которых медитации, визуализации, мантры и молитвы. Есть многочисленные ритуалы выкупа, возвращения души, укрепления жизненной силы, долгой жизни, исцеления, очищения, призывания и защиты. Некоторые практики очень просты, а другие очень сложны. Здесь я остановлюсь только на двух практиках. Первая заключается в использовании природных элементов для исцеления и получения помощи. Вторая практика — призывание пяти богинь элементов, чтобы те помогли нам вернуть утраченные или ослабленные энергии. По-тибетски это называется «возвращение сущностей элементов» ('byung ba'i bcud 'dus). Кроме того, я добавил описание того, как делают подношение.

## **РАБОТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИРОДЫ**

Работа с первозданными элементами природы — это практика соединения с внешними элементами и вбирания в себя их качеств. В конечном счете это приводит к соединению с сущностью элементов, которая в шаманизме считается частью души. На этом уровне соединение означает исцеление. Усвоение энергий элементов помогает нам развивать положительные качества и устранять отрицательные.

Когда мы попадаем в места с нетронутой природой: пустыни, горы, джунгли, бескрайние степи, — нас охватывают глубокие чувства. Нас трогает не только материальная красота, которую мы видим глазами: мы откликаемся на нее всем телом. Эти глубокие отклики часто бывают бессознательными, но благодаря практике мы можем научиться внутренне использовать энер-

гии природных элементов для исцеления и духовного возрождения. Даже если мы не находимся в девственной природе, мы всегда можем соприкасаться с элементами. Поэтому практики, о которых идет речь, можно применять всегда.

Когда, принимая теплую ванну или душ, мы расслабляемся и ощущаем приятность воды, мы можем перенести это приятное ощущение внутрь и прочувствовать его во всем теле. Можно представить, как качества элемента входят внутрь с нашим дыханием. Тогда мы сможем ощутить его в более тонких измерениях нашего восприятия, например, в центральном канале или в сердечном центре. Можно распространить приятное ощущение воды по всему телу и окружающему пространству, а затем перенести его на всех существ и другие места. Вбирание благотворных качеств и последующее их распространение на всех существ — это практика, обычная для Тантры.

Этот принцип постоянно используется в практике с элементами. Можно упражняться с повседневными ощущениями: например, с теплотой солнца. Ощущая кожей солнечное тепло, расслабьтесь и вберите его в свои самые глубокие уголки. Используйте воображение. Почувствуйте ток тепла в каналах тела и в центральном канале. Затем ощутите, как оно собирается в середине центрального канала, в области сердца. Погрузите его еще глубже, в свою душу. Растворитесь в ощущении тепла в теле, каналах, чакрах, в центральном канале, в сердце и душе. Пусть солнечный свет будет внешним фактором, пробуждающим целебные качества элемента огонь, который всегда с вами. Самый сущностный уровень энергии солнца — это самый тонкий уровень огня, и, по мере продвижения в практике, вы можете использовать воображение и визуализацию, чтобы направить эту энергию в самые глубокие измерения своего существа.

В конечном счете мы можем слиться с элементами. Мы соединяем внешнее качество с внутренним качеством, а затем устраняем различия между ними. Когда мы обретаем совершенство в практиках, которые объединяют внешнее и внутреннее, внешнее достижение становится внутренним достижением. В противном случае внешнее достижение так и останется внешним и будет уходом от самого себя.

Чтобы выполнять описанные ниже практики, полезно отправиться в такое место, где природные элементы сильны. Хорошо практиковать, когда вы живете на морском берегу, прогуливаетесь по горам, когда сидите на солнце или у огня, стоите на вершине горы, ощущаете веяние ветра — или всякий раз, когда вы ощущаете присутствие одного или нескольких элементов. Направляя внимание на сильные проявления элементов в природе, вы способствуете развитию этих элементов внутри себя.

Есть общепринятые признаки успешности такой практики, как и всех практик элементов, но самый важный знак — это появление в жизни перемен к лучшему. То, что внутри было слабым, становится сильнее, а отрицательные качества, которые прежде преобладали в восприятии, начинают уменьшать-

ся. Наблюдайте эти перемены, чтобы оценить степень объединения вашей повседневной жизни с практиками.

Практика наиболее действенна, когда в ней гармонично сочетаются время, намерение, форма элемента, мантра, священные образы и воображение. Постарайтесь оставаться сосредоточенными на переживании практики, сохраняя свежую и ясную внимательность. Продолжительность занятия может быть любой, но, чтобы получить более сильное переживание, старайтесь, чтобы она составляла не менее получаса — сорока пяти минут. Можно выполнять практику в одиночку или с кем-то другим. Перед началом любой практики, в том числе и этой, полезно очистить и открыть каналы тела с помощью практики девяти очистительных дыханий.

## **ДЕВЯТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ДЫХАНИЙ**

Девять очистительных дыханий — это краткая практика, предназначенная для раскрытия и очищения каналов и расслабления тела и ума. Ее полезно выполнять перед любой практикой медитации, а также утром, сразу после пробуждения, и вечером перед сном.

Сядьте скрестив ноги в позу медитации. Положите на колени кисти рук ладонями вверх, причем левая ладонь лежит на правой. Немного подберите подбородок, чтобы выпрямить заднюю поверхность шеи. Спина прямая, но не напряженная, плечи развернуты. Глаза могут быть закрыты или открыты. Представьте три главных канала. Центральный канал начинается в центре тела, на четыре пальца ниже пупка. Он поднимается прямо вверх по центральной оси тела. Размером он с толстую авторучку и на уровне сердца слегка расширяется к своему отверстию, расположенному на темени. Боковые каналы толщиной с карандаш соединяются с центральным каналом в его основании ниже пупка. Они идут через все тело вверх справа и слева от центрального канала, изгибаются под крышкой черепа, проходят позади глаз и открываются в ноздрах. У женщин правый канал красный, а левый белый. У мужчин правый канал белый, а левый красный. Центральный канал синий и у мужчин, и у женщин.

### **Первые три дыхания**

Мужчины: Поднимите правую руку, причем большой палец упирается в основание безымянного. Закрыв правую ноздрию безымянным пальцем, вдохните через левую ноздрию зеленый свет. Затем, закрыв левую ноздрию правым безымянным пальцем, сделайте полный выдох через правую ноздрию. Повторите это, всего сделав три вдоха и выдоха.

Женщины: Поднимите левую руку, причем большой палец упирается в основание безымянного. Закрыв левую ноздрию левым безымянным пальцем, вдохните через правую ноздрию зеленый свет. Затем, закрыв правую ноздрию левым безымянным пальцем, сделайте полный вдох через левую ноздрию. Повторите это, всего сделав три вдоха и выдоха.

При каждом выдохе представляйте, что из белого канала выходят в виде голубоватого воздуха все препятствия, связанные с мужскими энергиями. К ним относятся болезни из-за расстройства ветров, а также препятствия и омрачения, связанные с прошлым.

### **Вторые три дыхания**

Мужчины и женщины: Смените руку и ноздрю и повторите три вдоха и выдоха. При каждом выдохе представляйте, что из красного канала выходят в виде розоватого воздуха все препятствия, связанные с женскими энергиями. К ним относятся болезни из-за расстройства желчи, а также препятствия и омрачения, связанные с будущим.

### **Третьи три дыхания**

Мужчины и женщины: Положите руки на колени, ладонями вверх, левая на правой. Через обе ноздри вдохните зеленый целительный воздух. Представьте, что он спускается по боковым каналам к месту их соединения с центральным каналом, на четыре пальца ниже пупка. На выдохе представляйте, что энергия поднимается по центральному каналу и выходит через темя. Сделайте три вдоха и выдоха. При каждом выдохе представляйте, что все предпосылки для болезней, вызванных враждебными духами, выходят через темя наружу в виде черного дыма. Так же изгоните болезни из-за расстройства слизи и любые другие препятствия и омрачения, связанные с настоящим.

## **ЗЕМЛЯ**

Найдите на природе такое место, где сильно ощущается присутствие качеств земли, и сядьте на землю. Если вы чувствительны к таким энергиям или хотели бы развить подобную чувствительность, пройдите вокруг и постарайтесь найти место, где энергия земли сильнее всего. Не беспокойтесь по поводу того, действительно ли вы обладаете такой чувствительностью или используете воображение. Сейчас это не имеет значения. Важно, что вы ищете опору для практики. Найдя такое место, сядьте там. Если хотите сделать что-то еще, выкопайте яму, предпочтительнее квадратную. Можете лечь на живот и через пупочную чакру соединиться с землей и энергией земли. Не тревожьтесь по поводу того, «реально» это происходит или нет. Воображение — это средство развития практики; используйте его и не беспокойтесь об этом.

После того как вы познакомитесь с практикой, описанной в следующей главе, можете произносить мантру и преображаться в богиню земли, но пока просто установите связь с грубым элементом.

Контакт с материальной землей важен, но его не нужно усложнять. Можно делать эту практику и сидя на стуле. Где бы вы ни были сейчас, читая эти строки, почувствуйте земную поверхность под собой. Почувствуйте ее устойчивость, ощутите, как огромна планета, как ее притяжение держит вас. Соединитесь с первозданным элементом. Пусть он произведет на вас впечатление. Дайте волю воображению. Почувствуйте устойчивость и вбери́те это

чувство внутрь. Ощутите его кожей. Почувствуйте его в своей плоти, в костях, в центральном канале, в сердце, в сознании. Пусть это чувство становится все тоньше и тоньше, пока не пропитает все ваше переживание, пока вы не сольетесь с ним.

Эта устойчивость всегда присутствует и действует, и ее всегда можно сделать внутренней, когда бы это ни потребовалось. Как только вы почувствуете, что потеряли почву, растерялись, чувствуете неуверенность, неустойчивость, верните землю. Если у вас нарушились взаимоотношения или случились неполадки в работе либо во внутренних процессах, примите решение немедленно соединиться с землей и почувствовать устойчивость, сосредоточенность, прочность и уравновешенность. Чтобы развить эти благотворные качества, используйте природную среду. Бывайте в местах, где вы естественным образом ощущаете прочность и делаете это качество внутренним. Или, когда вам нужна основательность, сосредоточьтесь на своем теле. Ваше тело поистине земное: присутствующее в нем чувство — жизнь земли. Направьте на него внимание, расслабьтесь и объединитесь с ним. Энергия этого элемента уже есть в вас, она и есть вы: дело лишь за тем, чтобы ее вспомнить, осознать, привести в действие.

## **ВОДА**

Если вы живете рядом с океаном, большим озером, текучей рекой или тихим прудом, пойдите к ним. Если ничего такого поблизости нет, просто уделите внимание воде в душе, в ванне или воде, которую вы пьете. Можно и просто прибегнуть к воображению. Представьте океан: его прохладу, мощь, его течения и покой его глубин. Глубины океана спокойны, даже если поверхность волнуется. Соединитесь с этими качествами. Если можете, почувствуйте в своем теле энергию воды. Сделайте это качество внутренним. Проникнитесь им кожей, мышцами, костями. Ощутите безмятежность воды, расслабленность, легкость, с которой она омывает скалы, раскрывает и принимает все, что в нее попадает, покоится во всем, что ее вмещает.

Мы слишком часто теряем эту безмятежность, безмятежность пребывания самим собой, непринужденность бытия. Мы встречаемся с человеком, который нас огорчает, или отправляемся на вечеринку или деловую встречу и ощущаем напряженность, неловкость и возбужденность. Элемент вода ослабляется. Вспомните такие ситуации, но на этот раз почувствуйте безмятежность воды. Пусть события идут своим чередом, но вы остаетесь внутренне спокойными. И когда вы в следующий раз окажетесь в такой ситуации — когда вы возбуждены, раздражены, недовольны или обеспокоены, — соединитесь с водой. Энергия этого элемента присутствует повсюду, даже в самой засушливой пустыне, хотя, когда вы впервые изучаете эту практику, вам лучше быть поблизости от воды, чтобы получать от нее поддержку.

Вода успокаивает. Как и земля, она дает чувство устойчивости. Она дает возможность принимать все: других людей, события и самого себя. Кроме

того, вода устраняет, очищает, отмывает. Она связана с чувствами умиротворенности, безмятежности и тихой радости.

## **ОГОНЬ**

Когда у вас есть время, сядьте где-нибудь на скамье в солнечном, теплом месте. Или, если солнца нет, удобно устройтесь у огня. Если ни то ни другое невозможно, сядьте у обогревателя или плиты либо представьте, что сидите у огня. Направьте внимание на свои чувства: ощущение тепла на коже, расслабленность. Через кожу и плоть вберите тепло в каналы тела. Почувствуйте, как тепло огня разливается по всему телу, тепло крови, тепло обмена веществ, тепло мышц, тепло возбуждения, передающегося по нервам. Ощутите эмоциональную теплоту и радость. Вызовите это качество. Почувствуйте, как оно наполняет центр вашего тела, центральный канал. Ощутите тепло в своем сердце — центре всего вашего существа. Пусть это тепло наполнит сознание.

Приятно просто сидеть на солнце, но, если не сделать качество огня внутренним, мы получим только часть возможного. Кроме тепла и приятности, энергия огня несет с собой развитие и созревание. Сжигая все вредоносное, огонь очищает. Огонь — это основная энергия элементов, созидательная и свершающая, это относительное и абсолютное блаженство. Огонь связан с оргазмом, а на более глубоком уровне — с блаженством энергии, протекающей по центральному каналу.

Когда вы ощущаете упадок душевных сил, уныние, вялость, соединитесь с огнем. Борясь со своими вредными привычками и склонностями, сжигайте их в огне своей практики. С помощью ума принесите огонь в болезненное или раненное место своего тела, используйте огонь для очищения и усиления процесса исцеления. Если вы ощущаете слабость и неуверенность, обратитесь за силой и творческой способностью к огню. Если вы утомлены или вас покинуло вдохновение, черпайте силу воли из огня.

В высших практиках внутреннего тепла (*туммо*) развивают психический огонь. Умелые йогины, практикующие туммо, способны жить в холодном климате Тибета, одеваясь очень легко, потому что умеют использовать энергию огня, которая присутствует всегда.

## **ВОЗДУХ**

Благодаря воздуху происходит течение и движение. Когда поднимается сильный ветер, пусть он сдует всю вашу неблаговую карму. Когда дует нежный ветерок, пусть он унесет тревогу, страх и дурные мысли.

Пойдите в такое место, где бывает ветер, например, на горный перевал или на морской берег. Или идите туда, где воздух свеж и чист, — в тенистый лес или к реке. Успокойте дыхание. Почувствуйте движение воздуха. Вберите в себя его качество — свободу, быстроту. Ощутите течение жизни в вашей плоти и мыслях, движение праны в каналах тела. Осознайте присутствие

воздуха в центральном канале, в сердце, в сознании. Главное качество воздуха — гибкость; ничто не может его стеснить.

Воздух поднимает дух, улучшает настроение. Когда вы подавлены, удручены, соединитесь с воздухом. Воздух легок, ничем не связан, вездесущ. Сделайте эти качества внутренними. Когда вы погрязаете в ссорах, в депрессии, в умственной ограниченности, соединитесь с гибкостью воздуха. Бегите из темницы привычек ограниченного ума, соединившись с воздухом и взлетев над стенами ненужной зависимости.

Сильный воздух способствует быстрому продвижению по духовному пути, но если он не уравновешен землей и водой, результат быстро улетучится. Тантрийские практики с каналами, чакрами и праной развивают качества воздуха. В практике переноса сознания (*нова*) воздух используют, чтобы перенести сознание из состояния неведения, заблуждения в состояние ясности просветления. Благодаря воздуху возможна перемена сознания. Элемент воздух лежит в основе жизненной силы. Соединитесь с воздухом, чтобы усилить свою жизненную энергию и обрести большую свободу.

## **ПРОСТРАНСТВО**

Очень важная практика — устремление взгляда в пространство. Поднимитесь на вершину горы, откуда открывается широкий, ничем не заслоняемый вид на небо. Перед вами — необъятное пространство. Глаза должны быть открытыми, тело расслабленным, дыхание свободным и легким. Вдохните открытое чистое небо, а на выдохе позвольте себе в нем раствориться. Пусть чистое бесконечное пространство наполнит ваше тело, вашу энергию, ваш ум. Объедините с пространством свое ригпа. Пусть оно сольется с пространством.

Когда вы объединяетесь с пространством, происходит исцеление. Стягивающие, давящие оковы гнева и страха, желания и тревоги исчезают. Напряжения растворяются. Мысли тают. Исчезает и множество ваших отождествлений. Чем больше вы объединяетесь с элементом пространство, тем яснее и шире становится ваше ригпа, незапятнанное ничем, что бы в нем ни возникло, всегда свежее, открытое и неограниченное. Пространство без усилия вмещает все. Не превращайте эту практику просто в упражнение для ума: вбирайте в себя переживание пустого пространства, находите его в себе, будьте им. На этом уровне практика нацелена не столько на понимание природы ума (как это было бы в случае практики Дзог-чена), сколько на растворение повседневных проблем, на то, чтобы дать место положительному восприятию, а также обнаружить и развить способность освобождаться от всего отрицательного.

Если элемент пространство достаточно развит, ум более ясен и радостен. В нем меньше напряженности и больше места для любого возникающего переживания. Если кто-то опоздал на условленную встречу, ничего страшного — у вас есть место, чтобы вместить и это. Если оказывается, что на вас возло-

жены тяжелые обязанности, тоже ничего страшного — место есть для всего. Это не значит, что вы должны со всем соглашаться: просто вы принимаете решение и действуете исходя из осознанности, а не повинуюсь эмоциональным порывам.

Что касается практики медитации, то, если элемент пространство по-настоящему развит, такая практика становится Дзогченем, пребыванием в природе ума. Это чистое присутствие. Полностью объединиться с пространством — значит объединиться с основой бытия.

## **ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ**

В конце каждой практики представляйте, что, выполнив практику, вы накопили заслуги. Посвящайте эти заслуги благу всех существ. Зародите искреннее желание, чтобы все существа освободились от страдания и нашли духовный путь. Есть много соответствующих молитв, которые можно произносить или петь, но важнее на деле развивать сострадание.

## **ДУХИ ЭЛЕМЕНТОВ**

Во многих культурах, которые существуют в тесной связи с природой, развилось тонкое понимание духовного измерения природных элементов. Там осознают, что элементы — это не только грубый материал природных стихий, но и местопребывание божеств, а также высших и низших духов. В каждом из элементов обитают живые существа.

На том уровне учений, который я называю шаманизмом, воздействующие на нас силы считаются по отношению к нам скорее внешними, чем пребывающими в наших телах или умах. Согласно шаманизму, силы природы одушевлены: духи обитают в реках, деревьях, камнях, горах, водопадах, огне, планетах, небе, долинах, пещерах и т. д. Эти духи связаны с пятью внешними элементами таким же образом, как наше внутреннее самоощущение связано с нашим телом. Какова бы ни была наша философия, обычно мы ощущаем самих себя как пребывающих «внутри» своего тела. Точно так же озера, деревья и камни — это тела, в которых живут духи. В шаманизме эти существа не считаются умственными проекциями или вымыслом. Они независимы и самостоятельны. Эти нематериальные существа, с которыми у нас бывают контакты, могут относиться к нам безразлично, вредить или помогать.

Купив дом или участок земли, мы ощущаем определенное удовлетворение от того, что теперь у нас есть собственная земля. Но на ней уже обитают бесчисленные существа, которые не участвовали в сделке, в результате которой мы приобрели эту недвижимость. Среди них есть бесчисленные нематериальные существа, которых мы не можем увидеть глазами, а также множество материальных, зримых существ: насекомых, птиц и других животных, которые селятся на деревьях или роют норы в земле. В некотором смысле, они тоже владельцы этой земли. Как и нам, им приходится бороться с себе

подобными, отстаивая свое жилище и охраняя свои границы. Но мы являемся на эту землю и перекапываем их норы, срубаем деревья с их гнездами, истребаем растительность, которая служит им пищей, уничтожаем их яйца и их детей. Как бы вам понравилось, если невесть откуда взявшееся существо вдруг заняло бы ваш дом, разбросало или переломало все ваше имущество или вообще похоронило ваш дом под слоем бетона? Примерно такой вред мы причиняем другим существам — которых мы видим, а также и тем, которых не видим.

Когда мы строим новый дом, духи этой местности будут нам мешать или помогать, что зависит от нашего отношения к земле и обитающим на ней существам. Духи могут вредить нам, насылая болезни, чиня препятствия в работе или взаимоотношениях, воздействуя на наш ум, мешая выполнять духовные практики, ослабляя нашу энергию. В результате мы становимся слабыми, подавленными, возбужденными или приходим в замешательство. С другой стороны, живя с нами в ладу, они могут усилить нашу жизненную энергию, защитить от вредящих нам нематериальных энергий, помочь сосредоточиться на духовной практике и способствовать нашему исцелению.

В тибетском языке есть слово *садаг*, в состав которого входит корень *са*, обозначающий элемент земля. *Садаг* означает «дух земли», хотя точнее был бы перевод «хозяин земли». Когда практикующие тибетцы делают что-то с землей: возделывают поле, строят дом или дорогу — они просят на это разрешение у духов земли.

Пространство, как и земля, полно существ, материальных и нематериальных. Этот элемент и обитающие в нем существа, как и земля с ее обитателями, существуют не только для того, чтобы мы распорядились ими по своему усмотрению. Пространство — это основа бытия, оно населено множеством разнообразных существ, которые живут в нем во многом так же, как и мы. Тибетцы считают, что в пространстве, занимающем угол комнаты, живут тысячи существ, о которых мы ничего не знаем.

Кроме нас, элементами пользуется множество существ. Некоторые даже живут в огне и межзвездном пространстве. Наши действия затрагивают других существ, и они в свою очередь воздействуют на нас.

Тибетцы говорят о существовании «восьми классов существ»: *синпо*, *мамо*, *дре*, *ракша*, *цен*, *гьялпо*, *дуд* и *лу*. Известно, что у существ каждого класса есть характерные для них внешность, нрав и отношение к людям. Например, *лу* — это подземные духи, связанные с элементом вода. Они бывают весьма умны и часто взаимодействуют с миром людей. В Боне считают, что часто именно *лу* — виновники болезней и других жизненных невзгод. Считается также, что в мире *лу* проповедовался Дзогчен и другие учения, так что от них можно получить наставления.

Духов, связанных с камнем, называют *цен*. Обычно их изображают в виде красных всадников на красных конях, иногда с красными флагами. В каменистых местах есть много пещер, туннелей, проходов из одной местности в

другую. Тибетцы верят, что все это — пути существ цен и их нельзя перекрывать при строительстве дорог. Ведь духи могут отомстить тем, кто завалил их путь, и наслать на них боль в области сердца, а иногда и смерть от сердечного приступа.

Гьялпо — это класс духов, которые некогда были могущественными людьми, но умерли и переродились такими духами. Гьялпо значит «царь». Иногда они принимают знакомые нам образы — людей или животных, — а иногда совершенно неведомые. Они предпочитают обитать в замках, где были убиты цари и члены царских семей. В Европе я слышал много историй о привидениях, которыми обычно становятся люди, принявшие насильственную смерть. С точки зрения тибетцев, это могут быть гьялпо. Гьялпо может усмирить сильный практик, который чувствителен к нематериальному миру и знает нужные практики. Когда гьялпо усмирены, часто бывает, что их можно обратить, научить их Дхарме и взять у них обещание защищать учение или тех, кто его практикует.

Есть духи деревьев и лугов, а также мест с сильной энергией, каким бывает, например, центр обширной плоской равнины. Есть духи перекрестков дорог. Есть духи пространства — которые в данном случае не относятся к восьми классам, — их называют *намтел*, и они очень волосаты. В Северном Тибете, откуда родом моя мать, есть много таких духов, и местные жители стараются их умиротворять. Часто духи становятся покровителями деревень и отдельных людей, причем такие взаимоотношения длятся не одну жизнь. Духи часто являются в сновидениях, чтобы сообщить что-то тем, кого они защищают.

Поскольку духи по отношению к людям могут быть как благожелательными, так и враждебными, лучше проявлять благоразумие и быть осмотрительными с практиками, устанавливающими связь между практиком и духом. В наше время пользуются популярностью воображаемые путешествия с барабаном с целью поисков духов-защитников, могущественных животных и т. д. Хотя обычно это бывает полезным или, по крайней мере, безвредным, есть и такие существа, с которыми большинству людей лучше не связываться. Не с каждым из них стоит общаться. Людей зачастую не слишком заботит, что это за существо, — и такая практика может быть опасной. С гораздо большей осмотрительностью люди подходят к выбору партнера по бизнесу или соседа по комнате, чем нематериального существа, которого хотят видеть в роли своего наставника или защитника.

В тибетских традициях мы устанавливаем связь с особыми божествами и духами, которые уже хорошо известны. В большинстве наших практик исцеления мы обращаемся к существам, которые были усмирены и согласились быть охранителями, защитниками, наставниками и помощниками в исцелении. В ритуальных текстах обычно есть короткое объяснение относительно того, когда то или иное существо было привлечено к религиозной практике. Ранее оно было диким духом, а потом один из живших в древности учителей

его укротил. Имя этого учителя всегда приводится в тексте. Когда духа умирили, он согласился помогать конкретным образом и был связан обетом. Со своей стороны практик обещал делать ему подношения и посвящать ритуалы. В текстах уточняется, что именно нужно делать. Эти ритуалы передавались от учителя к ученику или от родителей к детям по линии передачи. Когда мы приступаем к этим практикам, мы вступаем в уже установленные отношения с духами, а не начинаем новые, и поэтому в учениях, сопровождающих практику, описываются ступени развития этих взаимоотношений.

Я знаю, что многим трудно думать о духах так, как я их описываю. В тибетских текстах упомянуто множество духов, связанных с конкретными местами в Тибете. Я не уверен, что будет очень полезно стараться установить связь с теми духами, живя в Нью-Йорке или Токио. Если мы живем в больших западных городах, нам будет легче думать не о духах, живущих на горных перевалах и в пещерах, а о духах, которые витают на улицах, возбуждая злобу и раздражение у водителей. Когда мы сталкиваемся с агрессивной манерой вождения, лучше всего успокоить дыхание и расслабиться. Иначе окажется, что мы связались с демонами уличного движения!

Так или иначе, стоит проявить внимание к существам, обитающим в элементах, и, прежде чем менять что-то в их среде обитания, обратиться к ним с просьбой, чтобы снискать их расположение. А после того, как мы что-то сделали, нужно поблагодарить существ, которых мы побеспокоили. Люди — только один из окружающих нас бесчисленных видов живых существ, и все они хотят счастья и не хотят страданий.

Развитие такой внимательности и сострадания — составная часть нашего духовного роста и шаг к осознанию того, что эта планета жива и священна и что элементы — это не просто природные ресурсы, но основа живой вселенной. Жить в ладу с миром природы — не только вопрос нашего выживания. Мы знаем, что многим видам ныне грозит вымирание из-за технических достижений современного мира. Но есть и много других видов тоже пострадавших от нас существ, о которых нам ничего не известно. Не все из них беззащитны, но, несомненно, никто не заслуживает того, чтобы с нашей помощью быть уничтоженным.

Представьте, что существо из другого измерения, встретившись с нами, видит только плоть. Допустим, это существо не понимает, что мы живые, наделены разумом и воображением, что наша плоть — вещественный аспект, а жизнь — невещественный. Оно видит лишь плоть, мясо. Вот что происходит, когда мы смотрим на элементы и видим только неодушевленные физические процессы; мы упускаем священный и живой аспект элементов — духов, которые в них живут и которыми они являются. Когда болезнь гнетет наше тело, страдание поражает наш нематериальный ум, а не только плоть. Точно так же грубые элементы важны для тех, кто в них обитает. Для них разрушение или ухудшение природной среды — все равно что болезнь тела, и они, как и мы, страдают на нематериальном уровне.

Легко пренебречь существованием невидимых духов, но в этом таится опасность. Если мы не принимаем во внимание этих существ, они могут оказывать на нас вредоносное воздействие. Возникают болезни, которые, как считают тибетцы, — результат того, что потревожили духов. Мы называем такие болезни «болезнями времени». На Западе те же самые болезни могут считаться следствием отрицательных факторов ухудшения окружающей среды — загрязнения, отравления химикалиями и т. д.

Одни нематериальные существа знают о нашем существовании, другие — нет. Одни нам вредят, а другие приносят пользу. Они могут быть и союзниками и врагами, в зависимости от того, какие мы с ними устанавливаем отношения.

## **ОБЩЕНИЕ С НЕМАТЕРИАЛЬНЫМИ СУЩЕСТВАМИ**

Выполнять ритуальные практики — нечто иное, чем обращаться к врачу и принимать таблетки. Мы можем исцелить себя сами. Нужно научиться защищать себя от болезни и вредоносных влияний. Один из способов такой защиты — делать подношения, что умиротворяет духов, а также развивает в нас щедрость и сострадание.

В изложенных далее практиках мы с помощью ритуала приглашаем гостей четырех уровней. У нас неодинаковые отношения с разными видами гостей.

### **ПЕРВЫЕ ГОСТИ**

Первые гости — это полностью просветленные существа: будды и бодхисаттвы, просветленные учителя. Сюда же относятся личные божества (*йидам*), полностью просветленные богини (*кандро*) и все существа, свободные от неведения и обладающие совершенством пяти мудростей. Этими гостями мы не распоряжаемся. Мы не велим им что-то делать, а просим их благословений.

Первых гостей всегда приглашают в практике медитации. Этими существам мы поклоняемся, когда выполняем простирания, и в них мы принимаем прибежище. Для исцеления необходима энергия, и для получения этой энергии важно соединиться с нужным источником и установить с ним правильные взаимоотношения. Лучший источник — это первая группа гостей.

### **ВТОРЫЕ ГОСТИ**

Гости второго уровня — обычно не полностью просветленные существа, но, тем не менее, могущественные. Это существа мира богов, существа из свиты главных божеств, охранителей и защитников Дхармы. В число вторых гостей могут входить могущественные существа из любого мира бытия. Согласно западной традиции такими могущественными существами считаются ангелы, встреча с которыми обычно пугает, — их тоже можно было бы причислить ко вторым гостям. Кроме того, сюда можно отнести духов, связанных с планетами. На Западе о планетах не думают как о существах, но они существа: Луна — воплощение живого существа, равно как и Солнце, и другие небесные тела.

Во многих практиках исцеления пользуются помощью второй группы гостей, и мы обращаемся с ними уважительно и почтительно.

### **ТРЕТЬИ ГОСТИ**

Гости третьего уровня — это те существа, с которыми у нас есть кармические связи, а также существа восьми классов, о которых я уже рассказывал. Имеются в виду все те, с кем мы были связаны, с кем нас объединяет карма: друзья и враги в этой жизни и во всех предыдущих. То, что нас объединяет, необязательно должно быть плохим — это просто связь, требующая завершения. Однако, поскольку эта практика посвящена исцелению, важнее всего пригласить тех связанных с нами существ, которые могут нам пригодиться для исцеления. Кармическая связь подразумевает кармический долг. Например, в деловом мире два человека постоянно конфликтуют, но вследствие обстоятельств никак не могут освободиться от своих взаимоотношений. Или есть люди, которые, как нам кажется, все время только и думают, как бы доставить нам неприятности, или которые вызывают в нас беспричинное раздражение. Такие ситуации говорят о наличии кармического долга.

Многие неприятности и препятствия, с которыми мы сталкиваемся в жизни, возникают из-за вмешательства кармических гостей. Нематериальное существо точно так же может быть источником наших житейских неприятностей, как сосед или сослуживец, с которыми у нас плохие взаимоотношения. Если у нас есть какие-то трудности, бесполезно обвинять в них кого-то другого, будь то человек или дух. Лучше осознать необходимость что-то сделать. Как и мы, дух предпочел бы, чтобы его больше не тревожили.

Ритуальная практика — это способ покончить с конфликтом. Благодаря ей можно выплатить долг. Таков принцип шаманских практик. Мы можем оздоровить подобные связи с помощью ритуалов, подношений, угощения путем сжигания пищи или подношения дыма, о чем будет говориться ниже.

### **ЧЕТВЕРТЫЕ ГОСТИ**

Четвертые гости — это «гости нашего сострадания». Это существа, которые слабее нас и которым мы можем помочь. В шаманской традиции Бона важно развивать сострадание как основу практики.

Если выполнять шаманские практики из побуждений поучаствовать в каком-то духовном приключении или прослыть необычным человеком, они не принесут никакой пользы. Мне кажется, что во многих нынешних шаманских традициях нет истинных ступеней продвижения. Бить в бубен и перемещаться в иные миры, покидать тело и получать переживания видений — вот что кажется важным. Но если все ограничивается только этим, наверное, практикующим было бы полезнее получать яркие переживания находясь в своем теле.

Если побуждение заключается в желании помогать другим, исцелять и облегчать страдания, то такое намерение основано на сострадании. В таком случае шаманская практика естественным образом перерастет в более глубокие практики.

Чем более счастливы связанные с нами духи, тем счастливее будет наша жизнь. Это верно на любом уровне. Если счастливы те, кто нас окружает — соседи, супруги, друзья, дети, сослуживцы, — это делает счастливыми и нас. Если человек, с которым мы связаны, несчастен, он зачастую хочет получить счастье от нас. Мы же часто даже не знаем, что именно можем дать, а порой ничего дать не можем или не хотим. И тогда у нас бывают неприятности.

Точно так же существа из мира духов иногда хотят что-то от нас получить или нуждаются в нашей помощи, а мы не знаем, как им что-либо дать. Мы не понимаем, что можем дать что-то нематериальное. На Западе ценится то, что материально. Оценить нематериальные дары труднее, хотя мы знаем, насколько они важны. Если нам предлагают любовь, доверие, искренность и дружбу — это дар великой ценности, то, чего не купишь за деньги. Духи нематериальны и их могут удовлетворить нематериальные подношения. Лучшая основа для таких подношений — сострадание.

## **ПОДНОШЕНИЯ**

Во всех тибетских духовных традициях регулярно совершают подношения духам. Подношение мандалы, одна из основных практик Бона, как и четырех школ тибетского буддизма, — это подношение первой и второй группе гостей. Практика *чод* — это подношение всем четырем видам гостей и особенно кармическим гостям. Посвящение заслуг, которым завершается каждая практика, — это подношение всем, и особенно трем последним видам гостей, которые все еще пребывают в сансаре. Мы подносим пищу, которую едим, и напитки, которые пьем. Мы подносим тем, кто выше нас, все, что есть прекрасного. Мы подносим остатки всем, кому это может принести пользу. Подносить можно все; единственное ограничение — это ограничение, налагаемое нами. В колесницах причины описывается множество практик подношения.

Некоторые ритуалы подношений очень сложны и требуют многодневной подготовки. В число подношений может входить всевозможная еда, *торма* (фигурки из поджаренной и окрашенной ячменной муки), спиртные напитки, специально для этого приготовленные тексты, драгоценные и полудрагоценные камни, длинные молитвы, повторения мантр и многое другое. Кроме того, подношением могут служить остатки от обеда, а также то, что мы только воображаем. Хотя чаще всего мы совершаем воображаемые подношения, полезно делать и вещественные подношения. Это помогает сосредоточиться на этом ритуале и делает его более содержательным.

С помощью некоторых практик, таких как возвращение души, мы восстанавливаем утраченное или исцеляем то, что было повреждено, и подношение составляет часть этих практик. Но подношения нужно регулярно делать и тогда, когда все хорошо. Можно совершать подношения для сохранения согласия с нематериальными существами: дабы они не стали чинить нам препятствий и устранили препятствия, которые уже есть, или чтобы быть полезным духам, чтобы попросить у них поддержки в мирских и духовных де-

лах, выразить свою благодарность охранителям, защитникам и тантрийским божествам, а также чтобы развивать щедрость в самих себе.

Не углубляясь в подробности этих практик, я все же приведу сведения о том, как мы совершаем наши основные подношения.

Одно из подношений называется *чангбу* — «торма с отпечатком пальцев». Его можно делать для себя или для другого человека. Торма делается из ячменной муки и воды, хотя можно использовать и другой вид муки. Приготавливают такое тесто, чтобы оно не было слишком влажным и не прилипло, но держало форму. Его скатывают в плотный колобок и сжимают в руке, чтобы получилась колбаска. Руку предварительно смазывают маслом, чтобы тесто не прилипло. Мужчины делают это правой рукой, а женщины — левой. Тесто сохраняет отпечаток ладони со складками, буграми и линиями, а также ряд прилегающих друг к другу отпечатков пальцев. Мы соотносим отпечатки пяти пальцев с пятью элементами, а линии, оставленные на тесте сгибами пальцев, соотносим с подношениями [пяти объектов органов] чувств.

Когда тесто примет нужную форму, им касаются больных мест. Такое прикосновение к телу привлекает внимание к конкретному месту, а за вниманием следует прана, поскольку ум и прана всегда движутся вместе. Благодаря вниманию к одной из частей тела там усиливается чувствительность. Мы можем ощутить это, прикоснувшись к телу в любом месте и направив туда внимание. Делая это с помощью чангбу, мы используем свое воображение, чтобы вытянуть болезнь, травму или вредоносную силу, перенеся их в тесто. После этого мы должны почувствовать облегчение в этой области тела. Затем можно приложить торма к другому месту, где требуется лечение. Когда мы закончим, у нас будет вещественный символ наших болезней, связанный с нами энергетически; его мы подносим третьим и четвертым гостям — существам, которые могли быть причиной и опорой болезни. Цель этого ритуала — не только освободить тело от воздействия духов, но и что-то этим духам дать, что мы и делаем посредством подношения. Отдаваемое нами обладает некоторыми энергетическими свойствами болезни, но теперь оно принимает более чистую форму и будет служить духам пищей и источником удовлетворения. Приняв подношение, духи оставляют в покое человека, который от них пострадал.

По окончании ритуала подношение выносят наружу и бросают в сторону, противоположную знаку года рождения данного человека, то есть в том направлении, откуда, как считается, скорее всего могли прийти вредоносные силы. (Если вы не знаете своего знака, найдите его в таблице, прилагаемой в конце книги.) По традиции, после подобного ритуала мы ждем сновидения, которое ознаменует успех, например, о том, как из нашего тела выходят насекомые, другие животные или иные существа, жидкости либо еще что-то дурное.

Можно сделать треугольное торма, чтобы поднести его охранителям и защитникам. Треугольник символизирует огонь; это торма окрашивают в красный цвет и подносят гневным существам, таким как Дордже Пурба или Йеше Валмо. Круглые торма делают белыми или желтыми и подносят их мирным божествам, таким как Шенла Одкар, Чамма, или Тара. С точки зрения энергии, мы подносим разные качества, чтобы привести в действие разные качества разных существ.

Для ритуалов «выкупа», описанных в текстах, делают более сложные подношения. Выкуп дают тогда, когда человек явно одержим духом или когда болезнь зашла слишком далеко. Выкуп нужно понимать в буквальном смысле: когда кого-то схватили, и в обмен на его свободу нужно дать выкуп. Но просто откупиться деньгами, как в случае обычного похищения, мы не можем. Вместо этого мы отдаем нематериальным существам то, что им нужно, — подношения, которыми они могут питаться.

Выкупом служит символическое изображение человека, которое делается из муки, как и торма, о котором говорилось выше. Вокруг фигурки раскладывают всевозможные подношения: хлеб, сыр, сахар, соль, еду с разнообразным вкусом, немного денег как символ богатства и какие-нибудь предметы одежды, принадлежащие больному. Кроме того, больной может написать на бумаге, что он хочет отдать и от чего хочет избавиться, — это тоже подношение. Изображение может быть и маленьким и большим. Когда Шардза Ринпоче, один из самых знаменитых в последние столетия учителей Бона, был тяжело болен, его ученики сделали из теста его скульптурное изображение в натуральную величину и поднесли его духам. Однако не размеры подношения, а сила практики придает этим символам действенность.

Когда-то моя мать очень долго болела. Мы показывали ее многим врачам, но лучше ей не становилось. Единственное, что оказалось полезным, — это большой выкуп, который мы предложили за нее. Мы сделали ее большое изображение, одели в ее одежду и поднесли духам в качестве выкупа. Мы снабдили его едой, будто мама собралась в долгий путь. Потом мы отдали это подношение духам, которые держали в плену ее здоровье. Даже имя матери было отдано вместе с изображением. До отдачи выкупа ее звали Долма, а после она стала другим человеком с именем Йеше Лхамо. Раньше мама отождествляла себя с тем человеком, который был болен, а благодаря выкупу стала исцелившимся человеком. Когда мы отождествляем себя со своим страданием и болезнью, нам трудно вылечиться, потому что исцеление подразумевает отказ от своей личности. Если мы способны поменять свою личность, то болезнь и страдания останутся позади. Дух тоже связан с конкретной личностью, и если мы бросим эту личность, то и дух останется вместе с ней. \*

\* Следует отметить, что под личностью здесь, как и обычно в буддийско-бонском контексте, понимается некое якобы независимо существующее согласно нашим ошибочным представлениям «я» — наше «эго», с которым

мы склонны слепо отождествляться. Отказ от такой ложной личности отнюдь не приводит к обезличиванию и стиранию индивидуальности, так как подлинная личность как совокупность качеств, напротив, развивается и совершенствуется. — *Прим. ред.*

Делать подношения можно очень простым способом. Когда лопон Тендзин Намдаг Ринпоче впервые побывал в Соединенных Штатах, я привел его в большой продовольственный магазин. Он был поражен количеством находящейся там пищи и сказал, что это хорошее место для практики подношения — ведь можно, двигаясь по проходам, подносить еду четырем гостям! Нам даже не нужно ничего покупать. Во всех видах подношений, чтобы подносимое стало реальным, нам нужно использовать свой ум и энергию. Истинное подношение происходит на уровне воображения. Материальное подношение — это ритуал, призванный поддержать истинное, энергетическое поношение.

Есть множество духов, которые хотели бы принять участие в пиршестве и получить какие-нибудь подношения, но они слишком слабы или пугливы, чтобы явиться без приглашения. Когда же мы их приглашаем, они могут принять участие.

Прежде чем начать есть, предложите эту еду первым и вторым гостям. А после еды просто оставьте то, что не было съедено, третьим и четвертым гостям. С наших тарелок ничего не исчезнет, но на энергетическом уровне что-то будет отдано и что-то получено. Зажигая огонь, мы можем поднести дым и с помощью воображения превратить его во все, что, по нашему мнению, может понадобиться духам.

Можно сжечь немного специально приготовленной еды, чтобы доставить подношение духам и умершим. Когда умирает кто-то из наших близких, мы делаем подношение дыма в течение сорока девяти дней, то есть того срока, в течение которого происходит, как верят тибетцы, переход через промежуточное состояние к новому рождению.

Делайте подношения всем гостям. Не забывайте кармических гостей, существ, с которыми у вас есть связь, которым вы, возможно, что-то должны. Пригласите их — так или иначе они присутствуют в вашей жизни. От всего сердца попросите их прийти и получить то, что вы им подносите. Если после этого вы побудете в спокойном и уравновешенном состоянии, то сможете увидеть образы, связанные с этими гостями. Иногда такие образы являются в снах. Может возникнуть если не образ, то чувство. Так или иначе, что или кто проявляется? Некоторые персонажи сновидений что-то вам дают, но не они являются предметом нашего внимания, а те, кто хочет что-то от вас получить, кто просит или требует. И вы даете им желаемое. Сожгите немного еды; когда идет дым, представляйте, что он превращается во все, что могут пожелать духи.

Этого достаточно. Если делать подношения, это развивает щедрость, чувствительность и сострадание.

Когда вы переезжаете на новое место, обратите внимание на сновидения и ощущения. У вас появились новые соседи, причем не только во плоти, но и духи. С теми и другими полезно поддерживать добрые взаимоотношения. Сделайте подношения духам этого места. Если вы собираетесь что-то построить или как-то обустроить свой участок земли, попросите разрешения и сделайте подношения. Возможно, вам нужно попросить духов покинуть место строительства. Проявите мягкость, но, если духи не хотят уходить, может быть, придется показать им свой гнев.

Будет лучше, если назначить выполнение большого ритуала, такого как выкуп, на вечер накануне новолуния. Люди бывают более уязвимы вечером, когда энергия спадает, и именно тогда имеет смысл работать с вредоносными силами.

Нужно делать подношения по особым случаям, например, когда кто-то болен или умирает. Кроме того, подношения можно делать регулярно: например, раз в месяц, если желаете. Подношения еды, напитков и мандалы можно совершать ежедневно. Уединяясь в горах для выполнения практик, йогины обычно стремятся заручиться поддержкой местных духов, и тогда они выполняют подношения сжиганием еды ежедневно.

На Западе, где люди приписывают свои проблемы скорее психологическим или биологическими явлениям, нежели духам, все равно можно делать подношения. Тот, кто ко всем проблемам применяет психологический подход, будет точно так же рассматривать и подношение, но, тем не менее, оно принесет пользу.

Закончив такой ритуал, вынесите подношение наружу. Если это еда, пусть ее съедят дикие зверьки и насекомые. Как я уже писал, подношение заключается не в том, чтобы нематериальные существа потребили материальные вещи, а в том, чтобы с помощью материальных вещей придать силу внутренним практикам. Действенность или недейственность практики зависит от применения в ней воображения и ощущения.

Совершение подношения — это поступок, идущий от сердца, прекрасное выражение щедрости. Если вы постоянно порождаете в своей жизни это переживание, оно принесет благие плоды.

## **ПОТЕРЯ ДУШИ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ЭНЕРГИЙ ЭЛЕМЕНТОВ**

В тибетской традиции, как и во многих шаманских традициях, есть понятие «потеря души». Хотя имеется в виду нарушение равновесия элементов, это больше, чем простая неуравновешенность, которой страдают в обычной жизни. Разница в степени расстройств. Потеря души — это глубокая потеря качеств элементов и состояние крайней неуравновешенности, обычно, хотя и не всегда, являющееся следствием губительного влияния внешней обстановки или каких-то существ.

У нас говорят, что душу могут украсть враждебные существа, принадлежащие к восьми классам. Это означает, что недоброжелательные существа и

пагубные внешние силы могут лишить нас возможности удерживать полезные человеческие качества. Если эти качества утрачены, их можно вернуть с помощью практики возвращения души. Я перевожу как «возвращение души» выражение *лалу* (bla bslu). Это сложный ритуал, и если кто-то всерьез собирается его изучить, необходимо найти знающего учителя и в течение некоторого времени получать наставления. То, чему я учу здесь, связано с возвращением души, но это другая практика — «возвращение элементов» ('byung ba'i bcud 'dus).

В Сутре, Тантре и шаманизме есть практики, благодаря которым можно вновь обрести полезные качества. Их суть не только в том, чтобы получить приятные переживания, а в том, чтобы установить связь с более глубокими аспектами самого себя. Хотя в конечном счете нам нужно выйти за пределы двойственного разделения на положительное и отрицательное, пока мы на самом деле этого не достигли, положительные качества приближают нас к восприятию основы бытия, а отрицательные — сбивают с толку и заводят глубже в отвлечение.

Когда качества элементов утрачены, наступает сужение восприятия, потеря красочности и звучности ощущений. Это похоже на состояние человека, который пал духом. Один из супругов, испытав потрясение от потери другого или тяжело переживая его измену и уход, каменеет сердцем. Эта тема знакома по романам и кинофильмам: человек не может полюбить вновь из страха снова испытать душевную боль. Такой же внутренний удар наносится человеку, когда он теряет ребенка, подвергается изнасилованию, жестокому обращению или становится свидетелем жестокого обращения с другими, участвует в войне, попадает в автомобильную катастрофу или лишается дома — когда на него обрушиваются беды и несчастья, присущие нашему человеческому измерению. Душевное потрясение наполняет сердце человека страхом, ощущением краха и другими сильными эмоциями, вследствие чего он утрачивает положительные качества, жизненную силу и жизнеспособность, радость и способность сопереживать. Кроме того, результатом может быть физическая слабость и снижение функций органов чувств.

Потеря может произойти внезапно — как в случае разрушительной катастрофы — или с течением времени, если человека окружает травмирующая или бесчеловечная обстановка. С точки зрения шаманизма, оба этих случая всегда связаны с вредоносными духами. На Западе принято считать, что при ослаблении нашего физического или психического состояния мы больше подвержены бактериальным и вирусным инфекциям; однако вдобавок мы становимся подвержены и влиянию нематериальных существ. Независимо от того, нанесли нам удар нематериальные вредоносные силы или внешние события, такие как несчастный случай или болезнь, — ущерб бывает одинаков: утрата способностей, энергии элементов. Другими словами, потеря души.

Например, после перенесенной катастрофы человек может испытывать апатию, отсутствие воодушевления и созидательных склонностей, то есть потерю сил. Бывает, что такое состояние проходит само, но, если этого не случается, если утрачена энергия огня, оно может стать хроническим. Это может проявляться в работе и взаимоотношениях или как телесная болезнь, или как психическое расстройство — снижение познавательной активности. Несчастный случай — это лишь видимая причина потери сил, но на самом деле потеря может быть и непосредственным следствием травмы и результатом ослабления человека и его уязвимости для враждебных внешних существ. Так или иначе, упадок кроется в душе.

Возможно, если вы направите внимание, например, на область своей сердечной чакры, вы ничего не почувствуете. Но попробуйте задержать его там. Вы можете почувствовать необычные ощущения. Возможно, это будет боль. Если вас постиг удар, который затронул вашу душу, одна из чакр может быть закрытой. Вам может понадобиться немало времени, чтобы это ощутить. Такое закрытие может быть неопасным — просто проявлением инстинкта самозащиты — или же более тяжелым и проявляющимся как хроническая утрата функции.

Потеря души может проявляться как депрессия. А если утрачен элемент земля, — как возбужденность. Если утрачен огонь, — как вялость. И так далее. Обычно симптомами потери души считаются бледность, землистый цвет лица, недостаток энергичности, неспособность сосредоточиться и вдобавок, возможно, неспособность хорошо ходить. Во всех действиях: физических, эмоциональных, словесных и психических — человеку недостает сосредоточенности. Он постоянно чувствует слабость. При этом он может продолжать вести прежнюю жизнь, вовремя приходить на работу, все делать как раньше, ясно мыслить. Это состояние может продолжаться до тех пор, пока потеря не проявится в организме как явная болезнь.

В традиционной тибетской культуре, когда человек начинал впадать в такое состояние, он обращался к гадалеям, считая гадание важным средством, чтобы выявить источник нарушения энергии и выяснить, что можно сделать для избавления от этих расстройств. Иногда гадание определяет, что необходимо прибегнуть к возвращению души. В иных случаях и без гадания люди могут чувствовать, что без возврата души не обойтись. Тогда они просят ламу или йогина выполнить для них этот ритуал или, если умеют, выполняют ритуал сами.

## **СТРЕЛА, БИРЮЗА И ОЛЕНЬ ДУШИ**

Во время возвращения души используют определенные ритуальные предметы. Хотя я описываю их здесь, это не значит, что я даю указания к их использованию. В практике, о которой пойдет речь, они не требуются. Я перечисляю их, чтобы дать более полное представление о ритуале возвращения души.

Обычно используют ритуальную стрелу *dadar*. Она делается из бамбука с тремя узлами, которые символизируют ла, йид и сем. Стрела нужна, чтобы установить связь с энергиями элементов. Сначала шаман взывает к четырем гостям и просит их помочь. Стела действует как провод, подключающий к источнику энергии, в данном случае, к четырем гостям и окружающей природе. Во время этого возвращения души, когда богини носятся в пространстве, чтобы собрать сущность элементов, практик, держа стрелу острием вниз, верхним концом стрелы медленно, против часовой стрелки, описывает круги. При движении стрелы от практика в ней собираются энергии элементов. При обратном движении эти энергии передаются практику. Энергии долгой жизни, возвращаемые с помощью привязанных к верхушке стрелы пятицветных лент (белой, зеленой, красной, синей и желтой — представляющих пять элементов), символически собираются в самой стреле.

Стрела — не единственное символическое хранилище целительных энергий. Большинство бонцев носят на шее ожерелья из бирюзы. Бирюза — камень души, *лагью*, символическое хранилище души. Во время ритуала бирюзу больного (если он сам не практик) кладут перед практиком, и направляют в нее энергии, собранные с помощью стрелы.

Третье символическое хранилище энергии — это олень души, *шава*. Из теста делают фигурку оленя. В его сердце помещают клочок бумаги или ткани, на котором написан слог «НИ» — символ семени души человека. В этот слог в сердце оленя направляют энергии жизненной силы. В конце ритуала оленя отдают исцеляемому, который хранит эту фигурку на личном алтаре.

Полезно получить непосредственные указания по приготовлению и использованию этих ритуальных предметов. Они служат опорой практики, но не являются необходимыми. Истинная опора практики — это внимательность, ум и воображение, а также чувство, порожденное силой намерения практика.

## **ПРАКТИКА ВОЗВРАЩЕНИЯ ЭНЕРГИЙ ЭЛЕМЕНТОВ**

В этом разделе содержатся указания относительно практики возвращения сущностей элементов. Как я уже сказал, возвращение души — сложный и глубокий ритуал, обучиться которому можно только непосредственно у учителя. Приведенная здесь практика — возвращение энергии элементов. В отличие от практики возвращения души, эту практику выполняют не для других, а для самого себя, хотя, разумеется, ее можно посвятить благу кого-то другого.

Исходя из собственного опыта, я внес в практику небольшие изменения. Например, в ней другой, чем в тексте, порядок элементов. Кроме того, в тексте предполагается, что при работе с элементом огонь колени практика подняты, лодыжки скрещены, а руками он охватывает колени. Так делают, чтобы получить больше тепла, но здесь этого не требуется. Текст начинается со слогов-источников в сердце, с которых начинается преобразование. Согласно

же моим наставлениям, слогги приближаются к практику из дальних областей бесконечного пространства. Возможно, первый способ больше подходит людям, у которых преобладает земля и вода и которым полезен выход их энергии наружу, а второй способ больше подходит тем, у кого преобладает огонь и воздух и кому полезно движение энергии внутрь. Ничто не мешает вам попробовать оба способа и выяснить, какой для вас лучше.

В приложении я даю текст оригинала, чтобы те, кто читает по-тибетски, смогли воспользоваться первоисточником.

Чтобы текстом было легче пользоваться во время выполнения практики, полужирным шрифтом даны названия этапов практики, после которых идет объяснение. Прочитайте всю практику несколько раз, пока не усвоите ее целиком. Затем, когда вы начнете выполнять практику по-настоящему, вам будет достаточно ориентироваться на названия этапов практики. После того как вы некоторое время поработаете с этой практикой, вам потребуется только ее обзор, с которого начинается следующий ниже раздел.

## **ОБЗОР ПРАКТИКИ**

### **Предварительные практики:**

Девять очистительных дыханий. Гуру-йога.

Пригласите четыре вида гостей и установите с ними связь.

### **Главная практика:**

Произнесите мантру-источник три, пять или семь раз; преобразитесь в одну из богинь элементов. Повторяйте мантру богини. Читайте мантру всех элементов.

Призовите богиню элемента в соответствующий орган своего тела. Повторяйте три мантры.

Богини движутся, чтобы собрать и вернуть утраченные качества элементов.

Энергии элементов наполняют орган.

Повторяйте мантру-источник. Богиня, пребывающая в органе, наполняет центральный канал сущностью элементов.

Повторяя мантру богини, вбираете в себя качества и энергии, наполняя ими свой самый глубокий уровень, глубочайшие уровни переживания. Затем повторяйте мантру всех элементов.

Пребывайте в чистом присутствии.

Практику повторяют для каждого из пяти элементов.

**Повторяйте мантру долгой жизни.**

**Заслуги от практики посвящают благу всех существ.**

## **ДЕВЯТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ДЫХАНИЙ**

Выполните предварительную практику девяти очистительных дыханий. Указания относительно нее были даны выше. (См. сс. 83-85).

## **ГУРУ-ЙОГА**

Выполните гуру-йогу.

Гуру-йога — главная практика во всех тибетских традициях. Если вы еще не получали передачи конкретной практики, можете представлять всех просветленных существ и учителей, с которыми у вас есть связь, и молиться им. Расслабьтесь телом и откройтесь сердцем. Породите чувство преданности и благодарности. Обратитесь с искренней мольбой о помощи и поддержке на духовном пути и особенно в практике, которую собираетесь выполнить.

Центральным образом в представляемой картине может быть Будда или ваш учитель. Если вы получили надлежащее посвящение или передачу, можете использовать мужского или женского йидама. Представьте, что из сердца учителя исходит огонь великой мудрости и сжигает ваши неблагие кармические следы и препятствия. Затем представьте струящийся из сердца учителя стремительный поток чистой воды, который смывает все неблагие остатки и делает вас полностью очищенными — чистым сосудом, годным для священных учений.

Теперь получите от учителя посвящение. Из чакры во лбу учителя исходит луч чистого белого света, который входит в соответствующую чакру в вашем межбровье.

Благодаря этому вы получаете посвящение и благословение тела. Почувствуйте, как расслабленно все ваше тело. Затем из горловой чакры учителя исходит луч чистого красного света, который входит в вашу горловую чакру. Благодаря этому вы получаете посвящение и благословение энергии. Почувствуйте еще более глубокое расслабление. После этого из сердца учителя исходит луч чистого синего света и входит в ваше сердце. Почувствуйте расслабление в самом тонком собственном измерении. Затем представьте, что учитель и окружающие его просветленные существа превращаются в свет, который входит в ваше тело через теменную чакру, а затем опускается в ваше сердце и остается там. Пусть все усилия, представляемые образы и мысли растворятся, и вы останетесь пребывать в ясном присутствии. Если вы получали введение в природу ума, пребывайте в ней в течение практики. Если нет, то сохраняйте присутствие и ригпа, насколько это возможно.

### **ЧЕТЫРЕ ВИДА ГОСТЕЙ**

Пригласите четыре вида гостей и установите с ними связь.

Пригласите четыре вида гостей и представьте их в пространстве над собой и вокруг вас со всех сторон. Установите с ними связь. Не ограничивайте себя ничем, будьте открытыми. Ощутите эмоциональную и энергетическую связь. Пусть она вас изменит, смягчит и оживит. Обнаружьте в себе больше легкости. Пусть все дурное уйдет. Такая духовная практика не пассивна: вы должны активно в ней участвовать. Если у вас есть сильная устремленность и вы открыты, высшие силы и существа отзовутся на это; но, если вы все делаете механически, пользы не будет.

### **Пригласите первых гостей**

Среди первых гостей будды и просветленные охранители, бодхисаттвы и учителя линии передачи, с которой вы связаны, божества, перед которыми у вас есть тантрийские обязательства. К первой группе гостей принадлежат и просветленные богини элементов. Представьте их и почувствуйте их присутствие. Это прекрасные полностью просветленные богини. Богиня пространства белая, богиня воздуха зеленая, богиня огня красная, богиня воды синяя, богиня земли желтая. Молитесь этим богиням, просите помощи в устранении внутренних и внешних препятствий, в возврате утраченных и расстроенных качеств души, в преодолении даже самых глубинных духовных препятствий. Просите благословений, силы, поддержки и наставлений. Ясно понимайте, чего просите. Они — просветленные и, хотя сами безмятежны, откликаются на наши желания и нужды и обязательно помогают. Попросите их исцелить вас и всех существ, которые в этом нуждаются. Если вы не верите в духов, просто попробуйте соединиться с высшими силами. Дело не в том, верите вы или нет. У всех нас есть ощущение присутствия высших сил. Здесь мы даем им имя и стараемся понимать их так, как их понимали и ощущали в древних тибетских традициях. Если вы на этом сосредоточитесь и установите связь с этими силами, как бы вы их ни называли, то извлечете из этой связи полезные качества.

### **Пригласите вторых гостей**

Установите связь со вторыми гостями. Все они — могущественные охранители и защитники учений, боги и богини, а также существа, являющиеся звездами и планетами. Попросите их послать исцеляющие силы, чтобы исцелить себя и других. Попросите их устранить препятствия и умиротворить помехи. Попросите, чтобы они благословили вас своими благими качествами.

### **Пригласите третьих гостей**

Установите связь с третьими гостями: восемью классами существ и кармическими гостями. Сюда же входят духи, связанные с местами — с горами, с водой, с деревьями и полями. Все это силы, которые вы можете ощутить в разных местах, и они могут быть благожелательными или враждебными. Попросите их поддержать вас и не доставлять неприятностей. Попросите, чтобы они проводили вас в то время и то место, где ваши энергии и качества были утрачены, украдены или повреждены. Обратитесь к духам, которые забрали у вас энергии, и попросите, чтобы они вернули взятое. Обещайте им молиться об их благополучии.

### **Пригласите четвертых гостей**

Установите связь с четвертой группой гостей, гостями сострадания. Среди них есть существа, которые слабее вас, и существа, страдающие, как и вы, от трудностей повседневной жизни, в каком бы мире они ни обитали. Мысленно поднесите им все, в чем они нуждаются, чтобы быть здоровыми и счастливыми. Развивайте щедрость таким действием. Попросите их помочь в исцелении души и жизненной силы и вернуть энергию, которую они забрали.

## ПРЕОБРАЖЕНИЕ ТЕЛА

Спойте мантру «МА КХАМ» три, пять или семь раз. Мгновенно из бесконечно удаленных мест бескрайнего пространства к вам начинают двигаться множество сияющих золотисто-желтых слогов «МА КХАМ». Они испускают чистый желтый свет элемента земля, и этот свет омывает вас снаружи и внутри. Эти слоги собираются над вашей головой, над теменной чакрой, и затем спускаются вниз. Почувствуйте на темени ощущение того, как они входят в тело. В тот миг, когда они касаются темени, все ваше тело мгновенно преобразуется в богиню земли. Представьте это, но, что более важно, — ощутите.

Ваша кожа, плоть, кровь, нервы, каналы, кости — все клеточки вашего тела — превращаются в энергию элемента земля. Вы — земля! В левой руке у вас сосуд, полный целительного нектара элемента земля. В правой — закрученная против часовой стрелки свастика, символ неизменной, вечной истины. Полностью воплотите в себе энергии и качества богини земли. Ощутите ее присутствие, полное любви и мудрости, и молитесь ей об устранении любых болезней, боли или недугов на уровне тела.

Затем пойте мантру богини: «КХАМ ЛА ЖИ КЬЕ ЛЕ ДУ», — получая ее благословения и зарождая в теле ощущение благих качеств элемента земля. Почувствуйте себя устойчивыми, сильными, могучими, неколебимыми и ощутите, что все болезни, препятствия и помехи уходят из тела.

В заключение, пребывая в преображенном состоянии, пойте мантру всех элементов вместе: «А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ». Тем самым практика запечатывается, а переживание обретает силу и устойчивость.

Это было преобразование тела.

### МАНТРЫ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ:

ཨ་མུ་ཡེ་ཨ་དཀར་ཨ་ནི་ཨ་    ПРОСТРАНСТВО А МУ ЙЕ А КАР А НИ А

ཡི་ཡི་ནི་ལི་བྱུན་འདུ་    ВОЗДУХ                    ЯМ ЯМ НИ ЛИ ТУН ДУ

རྩི་ཚངས་སྣང་ནེ་རྩི་འདུ་    ОГОНЬ                        РАМ ЦАНГ ТАНГ НЕ РАМ ДУ

མི་དང་ར་མི་ཉིང་འདུ་    ВОДА                         МАМ ДАНГ РА МАМ ТИНГ ДУ

འཛི་སྣ་ནི་སྣུ་སྣས་འདུ་    ЗЕМЛЯ                        КХАМ ЛА ЖИ КЬЕ ЛЕ ДУ

### МАНТРА МАНДАЛЫ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ:

འདུ་འདུ་ཅན་མུ་ཡེ་འདུ་    ДРУМ ДРУНГ СЭ МУ ЙЕ ДУ

### МАНТРА ВСЕХ ЭЛЕМЕНТОВ ВМЕСТЕ:

Эта практика состоит из пяти частей, соответствующих пяти элементам. В приведенном примере практика сосредоточена на богине земли. Работая с другими элементами и другими богинями, изменяйте особенности — мантру, цвет, принадлежности — и сосредоточивайтесь на разных органах (см. таблицу, приведенную после описания практики). Постарайтесь ощутить качества каждого элемента. Несмотря на различия, все богини просветленные, прекрасные, полные любви и могущества. Все они — чистый аспект энергии элементов, просветленный и отзывчивый по отношению к вам как к отдельному существу.

При желании можете в ходе одного занятия работать только с одним элементом и с одной из богинь элементов. Или же можете работать со всеми элементами поочередно. Возможно, легче начать с богини земли, а затем переходить к все менее вещественным энергиям элементов: к воде, огню и, наконец, к пространству.

Все мантры-источники начинаются с «МА», слога, представляющего женское божество. Этот звук связан с обозначением матери во многих языках: *ма, мама, ама*. С «МА» происходит преобразование в богиню. Второй слог — это слог-источник элемента и с ним проявляются конкретные качества богинь.

В разных текстах для элементов указаны разные мантры. Например, «МАМ» иногда заменяется слогом «БАМ». Пусть это не сбивает вас с толку: главное в практике — смысл.

Когда вызываете проявление положительных качеств элемента и получаете благословение богини, повторяйте ее мантру: «КХАМ ЛА ЖИ КЬЕ ЛЕ ДУ». Точное количество повторений не указывается — пойте мантру столько, сколько нужно. Пусть благодаря практике раскроется и смягчится ваше сердце.

Затем пребывайте в состоянии преобразования, как можно дольше повторяя мантру всех элементов: «А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ».

### **ПРЕОБРАЖЕНИЕ ЭНЕРГИИ**

Вы преобразились в богиню. Снова пойте мантру «МА КХАМ» три, пять или семь раз. Сосредоточьте ум на селезенке. (Этот орган находится в преобразенном теле. Если не можете ощутить этот орган, сосредоточьтесь на той части тела, где находится селезенка.) Теперь представьте и ощутите присутствие в этом органе богини земли. Богиня, пребывающая в органе, — та же самая сияющая желтым светом богиня, в которую вы преобразились, но меньше размером. Молитесь ей, прося устранить все энергетические препятствия и вредоносные силы и развить в вас благие качества земли.

Повторяя мантру богини — «КХАМ ЛА ЖИ КЬЕ ЛЕ ДУ», — используйте воображение, чтобы установить прочную связь с этой богиней, с ее любовью и мудростью. Ощутите, что на энергетическом уровне устраняются все по-

мехи и вредоносные силы, исцеляются все болезни, проясняются все заблуждения ума. Как и прежде, в левой руке у нее сосуд, полный целительного нектара, в правой — закрученная влево свастика. Ощутите преобразование в измерении энергии.

В заключение пребывайте в преобразенном состоянии, как можно дольше повторяя мантру всех элементов: «А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ».

Это было преобразование энергетического измерения.

Согласно тибетской медицине, элементы связаны с внутренними органами. Эта практика начинается с преобразования тела, а затем происходит преобразование более тонкого уровня — энергии, представленной конкретным органом. Исцеление органа — важная часть практики, но, поскольку мы работаем с энергетическим измерением, материальный орган менее важен, чем энергия. Если вы не можете почувствовать присутствие селезенки или легкого, или почки, сосредоточьтесь на соответствующей области тела и на ощущении. Ощущать так же важно, как и представлять.

Если говорить о парных органах — легких и почках, — представляйте по богине в каждой из парных частей. Что касается других элементов, кроме земли, то у богинь в органах в руках другие предметы, чем у богинь, в которых вы преображаетесь. (Эти сведения вы найдете на сс. 126-128.)

### **ВОЗВРАЩЕНИЕ ЭНЕРГИЙ ЭЛЕМЕНТОВ**

Дышите медленно и глубоко. С каждым выдохом богиня в селезенке посылает свои бесчисленные эманации, чтобы собрать сущность элемента земля. Они перемещаются по центральному каналу и выходят из тела через правую ноздрю. Покидая ваше тело, они уносят из него все вредное, ненужное или ядовитое, растворяя все это в чистом пространстве.

Эти богини перемещаются вне каких-либо ограничений времени и пространства. Они направляются к просветленным существам и просят исцелить вас. Они направляются в те времена и места, в которых благие качества элементов были утрачены, и возвращают оттуда сущность элементов. Они направляются в места великой естественной силы — где велика энергия земли и где практиковали великие учителя — и собирают там энергии элементов. Они направляются к существам, которые лишили вас энергии, и возвращают отнятое.

Энергии элементов возвращаются в виде чистой сущности элементов и переносятся в сосудах, которые богини держат в левой руке. Богини возвращаются и входят в ваше тело через левую ноздрю, когда вы делаете вдох. Они словно пчелы, возвращающиеся с пыльцой, собранной с множества цветов. Богини погружаются в селезенку и все собранное изливают в этом органе, исцеляя его, а также наполняют сосуд в руке богини, пребывающей в селезенке. По мере того как этот орган исцеляется, представляйте, что устраняются все энергетические препятствия. Между вдохом и выдохом мягко задержите воздух на несколько секунд и почувствуйте, как энергии элементов наполняют все ваше существо. Затем, на выдохе, богини снова выходят че-

рез правую ноздрю, и цикл повторяется. С каждым выдохом богини выходят, а с каждым вдохом возвращаются в вас, неся сущность элементов. Уделите этому время, делая медленные и глубокие вдохи в селезенку и выдохи из нее, удаляя все вредящее и накапливая благотворные энергии земли. Ощущайте присутствие богинь, полных любви, мудрости и могущества. Ощутите перемены в своем теле, в энергии и в уме.

Когда богини покидают ваше преображенное тело через правую ноздрю, они не встречают никаких препятствий на своем пути. Они направляются к просветленным существам и просят целительной энергии для вас. Они направляются к тем местам и событиям, где, как вам известно, вы утратили какое-нибудь благое качество, связанное с данным элементом. Если речь идет о земле, то там вы утратили устойчивость, силу, стойкость, уверенность, плодovitость, способности. Вам не нужно стараться направить богинь или отыскивать в памяти такие случаи, просто выпустите их. Они отправляются в прошлое — в этой жизни и в других, — чтобы найти то место, где вас что-то ранило, напугало, потрясло, где произошла утрата. Они проникают во все шесть миров бытия. Они посещают места, обладающие великой естественной силой, берут энергию у гор, полей, лугов и пустынь.

Это главная часть практики. Если у вас есть время, уделите полчаса — час только этой части практики, делая медленные и глубокие вдохи и выдохи. Вы делаете выдох из нужного органа, затем направляете вдох в орган, выдыхаете все вредное и вдыхаете благотворные качества сущности земли.

Каждый раз, посещая какое-то место или время, или бытие, богини получают оттуда сущность элемента в виде целительного нектара — желтую сияющую энергию элемента земля (или энергию другого элемента, с которым вы работаете), которая собирается в несомых ими сосудах. Затем они возвращаются, с вдохом проникая в ваше преображенное тело через левую ноздрю. Они возвращаются в орган и изливают в нем свет сущности элемента, а также наполняют сосуд пребывающей там богини. Этот нектар — духовное, психическое лекарство, которое исцеляет даже самые глубокие уровни вашего существа.

Можете попеременно закрывать одну из ноздрей пальцами, но в этом нет необходимости. Достаточно просто представлять, что богини выходят через правую ноздрю и возвращаются через левую. Дышите глубоко, с полным вниманием. Не думайте ни о чем другом. Вдох должен быть медленным и глубоким, а выдох несколько более энергичным. Выполняя дыхание и исцеление органа, ощущайте его. Ощущайте качество элемента не только в этом органе, но и почувствуйте, как оно распространяется по всему телу, исцеляя тело, энергию и ум. С каждым выдохом выходит все больше богинь, чтобы вернуть элемент. С каждым вдохом богини возвращаются, изливая свет элемента, возвращаемого в орган.

Богини могут отправиться в неведомые для вас места. Во время их путешествия могут появиться некие образы или воспоминания. На Западе принято

возбуждать болезненные воспоминания. Если такое с вами случилось, просто предоставьте богиням отправиться в это событие и возвратить утраченные там благотворные качества в виде энергий элементов. Если возникнут эмоции, не обращайтесь на них внимания. И не забывайте, что находитесь в преображенном состоянии: оставайтесь могущественной и просветленной богиней и пребывайте в равновесии священных элементов. Если вы возвращаетесь к ранившему вас событию, делайте это как богиня: исполнившись мощи, силы и всепрощения; и пусть произойдет исцеление.

Также богини могут направляться к нематериальным существам, чтобы забрать у них то, что они у вас взяли. Это традиционное описание того, что происходит в процессе возвращения качеств элементов. Кроме того, они могут направляться в такие природные места, где энергия элементов очень сильна, — это воды океана, огонь вулкана, воздух на вершинах высочайших гор, земля целинных мест и пространство неба. Они отправляются к связанным с элементами духам, связанным с элементами божественным силам. Вам ничего не нужно задумывать, просто выпускайте богинь на свободу. Пусть возникают образы — они помогают соединиться с нужными качествами, — но не держитесь за них. Пусть они сами исчезают или преображаются.

Продолжайте, пока не почувствуете себя исцеленным.

## **ПРЕОБРАЖЕНИЕ УМА**

Сделайте полный выдох, потом глубокий вдох. Представьте, что с этим вдохом все богини возвращаются. Они входят в орган, изливают возвращенную ими сущность элемента и входят обратно в богиню, пребывающую в этом органе. На несколько мгновений задержите дыхание и ощутите, как энергия элемента распространяется по телу и наполняет все аспекты восприятия. Повторите это несколько раз.

Пойте мантру «МА КХАМ» три, пять или семь раз. В это время богиня, пребывающая в органе, становится все более энергичной, живой и радостной. Из сосуда в ее левой руке она изливает сущность элемента земля в виде нектара — чистого желтого света, и посылает его в вашу теменную чакру, в синий центральный канал, наполняя его сияющей энергией земли.

Ощутите, как целительный нектар вливается в центральный канал, заполняя его от теменной чакры до нижнего конца, расположенного на четыре пальца ниже пупка. Почувствуйте, как нектар струится по центральному каналу вниз и вверх, устраняя даже самые тонкие препятствия и помехи, ощутите в растущую умиротворенность и блаженство. Постепенно нектар собирается в сердечном центре, а потом объединяется с сознанием, с душой. Как можно сильнее развивайте это ощущение, произнося мантру богини: «КХАМ ЛА ЖИ КЬЕ ЛЕ ДУ». Почувствуйте свет в сердечном центре и на глубочайшем уровне восприятия. Ощутите, как он объединяется с вашей осознанностью, пока осознанность и качество элемента не сольются полностью. Ощутите,

что исцелено все, что требовало исцеления, усилено все, что требовало усиления. Неведение рассеивается, и проявляется мудрость, особенно беспристрастная мудрость. Устранены тонкие духовные и умственные омрачения. Используйте свое воображение и глубокое дыхание.

Затем пребывайте в этом преображенном состоянии, как можно дольше повторяя мантру всех элементов: «А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ». Ощутите, что все ваши сомнения разрешились, и пребывайте в природе ума — неизменной, безначальной и бесконечной, ясной, свежей, живой.

Вообразите, что благотворные качества, накопленные в сосуде богини земли, пребывающей в вашем сердце, — это чистый целительный нектар элемента земля. В то время как вы трижды произносите слог-источник богини, она поднимается из вашего сердца и изливает нектар в теменную чакру. Ощутите, как нектар стекает по центральному каналу. Нектар в центральном канале — самое тонкое измерение исцеления.

Почувствуйте, как очищаются ваши сокровенные сомнения; ощутите природу ума: неизменяемую, нескончаемую, яркую, свежую, живую. Ощутите это безграничное, открытое присутствие и объедините ум с этим безграничным состоянием. Представляемая вами картина растворяется в пространстве, когда ум растворяется в естественном состоянии. Пребывайте так, пока это переживание остается свежим.

Пребывая в состоянии глубокой связи с естественным состоянием, повторяйте мантру — самовозникший звук богини. Силой этой мантры и благословениями богини исцеляются все тонкие препятствия к созерцанию и все сомнения. Укрепите силу своей медитации мантрой долгой жизни.

В заключение пребывайте в расслабленном и бдительном состоянии, пока оно остается свежим. Наблюдайте результаты практики, оставайтесь в чистом присутствии.

В практике возвращения элементов исцеление начинается с внешнего уровня, с тела, затем переходит на энергию, исцеляемый орган, потом на центральный канал и в завершение — на сердечный центр, душу. С точки зрения шаманизма, душа пребывает в сердечном центре центрального канала. Душа не исцелится, пока энергией не наполнится самый тонкий уровень переживания. Знаком успешности практики будет перемена во всем вашем существе. Чем более сильное переживание родится у вас во время практики, тем более глубоким будет ее воздействие.

**МАНТРА ДОЛГОЙ ЖИЗНИ**

**МАНТРА ДОЛГОЙ ЖИЗНИ:**

**СО ДРУМ А КАР МУ ЛА ТИНГ НАМ О ДУ МУ ЙЕ ЦЕ НИ ДЗА**

བསྐྱེད་ལྷ་མོ་དཀར་མུ་ལ་ཉིང་ནམ་འོད་འདུ་མུ་ཡེ་ཚོ་རྗེ་ཙམ་མོ།

В конце практики, независимо от того, работали вы с одним элементом или со всеми пятью, пойте мантру три, пять, семь раз или столько, сколько хотите.

## СО ДРУМ А КАР МУ ЛА ТИНГ НАМ О ДУ МУ ЙЕ ЦЕ НИ ДЗА

Эту мантру поют, чтобы подкрепить исцеление и долгую жизнь. В завершение практики ее поют для того, чтобы она служила броней, защищающей достигнутые результаты практики. Хотя мантры невозможно перевести буквально, часто каждый слог несет символический смысл. Ниже приводится значение слогов мантры долгой жизни:

- «СО» — пустое пространство;
- «ДРУМ» — обитель божества долгой жизни;
- «А КАР» — нерожденная мудрость;
- «МУ ЛА» — слог-источник йогина;
- «ТИНГ НАМ» — нектар;
- «О ДУ» — получение силы долгой жизни;
- «МУ ЙЕ» — процветание;
- «ЦЕ» — долгая жизнь;
- «НИ» — слог-источник мира людей;
- «ДЗА» — свет, переносящий благие качества.

### ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ

В конце всех практик посвящайте заслуги благу всех существ. Вы должны обладать неизменным намерением помогать другим. Даже самоисцелением следует заниматься ради того, чтобы, укрепив собственное здоровье и обрета гармонию, лучше помогать другим.

### ПРАКТИКА БОГИНЬ — ОСТАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Чтобы продолжить практику, работая с другими богинями элементов, следуйте принципам описанной практики, заменяя особенности и качества, свойственные каждому элементу. То есть нужно менять цвет, мантру, предметы в руках богинь, соответствующий орган и особенно качества. Все эти варианты я собрал в следующей ниже таблице. Там перечисляются предметы в руках богинь: сначала предмет в правой руке, потом — в левой. Для каждого элемента я привел соответствующий ему образ, дабы метафорой пояснить суть элемента.

Поначалу не беспокойтесь о предметах в руках или о каких-то других подробностях. Вместо этого сосредоточьтесь на своем переживании. Вызовите переживание благотворных качеств элементов и постарайтесь сделать его как можно более сильным — по-настоящему ощутите все это в теле, в энергии и в уме. Внимательно рассмотрите результаты практики. Когда у вас будет сильное, осязаемое переживание, добавляйте подробности. Подробности не так важны, как ваше внутреннее переживание.

Обратите внимание, что, когда вы работаете с богиней пространства, в соответствующем органе, в сердце, второй богини нет. Вместо нее представляйте

сияющую белую букву «А» [ॐ], испускающую свет пяти цветов (желтый, синий, красный, зеленый и белый). Поскольку в сердечном центре уже присутствует «А», нектар не изливается в центральный канал. В ходе практики

он собирается непосредственно в сердечной чакре, когда множество богинь возвращаются с сосудами, полными нектара энергий элемента пространство. Как я уже указывал, в практике самое важное — развить способность вызывать в себе качества элементов и объединяться с ними. В практике есть три стадии преобразования, и в каждой из них нужно постараться развить соответствующие качества элементов в измерениях тела, энергии и ума. Когда слоги мантры касаются верхушки головы и вы преображаетесь в богиню, зародите ощущение качеств, связанных с элементом, пребывающим в теле. Вызывая богиню, пребывающую в органе, ощутите энергетические качества элементов, наполняющих энергетическое измерение вашего переживания. Когда сущность элементов изливается в центральный канал, почувствуйте слияние сущности элементов с самым тонким измерением переживания, измерением света, — ощутите его как перемену в качестве сознания.

Как и в предыдущей практике вбирания в себя качеств природных элементов, в этой практике тоже происходит продвижение от грубого к тонкому. Сначала преобразуется тело, затем связанный с данным элементом орган. Чистая энергия элементов исцеляет орган, а затем изливается в центральный канал. После этого она накапливается в сердечном центре и объединяется с сознанием. На всех этапах практики качество элемента остается одинаковым, но оно переходит на все более тонкие уровни переживания, в итоге объединяясь с сознанием.

Если вы работаете с трудностями в своей повседневной жизни — во взаимоотношениях, на работе и т. д. — сделайте упор на преобразование тела и пробуждение более грубых качеств элемента. Если вы работаете больше с энергетическими неполадками — в эмоциях, здоровье или энергии, — то сделайте упор на призывание присутствия богини в соответствующем органе и возбуждение качеств элементов в энергетическом измерении. Если же ваша задача — устранить помехи в практике медитации и в своей духовной жизни, то делайте упор на объединение качества элемента с умом, когда энергии элементов изливаются в центральный канал.

Когда сущность элементов изливается в центральный канал, постарайтесь ощутить, что вы полностью преодолели любые помехи или вредящие эмоции, связанные с тем или иным элементом, и зародили благотворные качества. Каждый элемент связан с одной из пяти мудростей, которая расцветает, когда этот элемент полностью очищен и объединен.

### **Элемент: земля**

*Мантра для преобразования:* «МА КХАМ».

*Мантра богини:* «КХАМ ЛА ЖИ КЬЕ ЛЕ ДУ».

*Мантра всех элементов:* «А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ».

*Цвет богини и слогов:* сияющий золотисто-желтый.

*Орган:* селезенка.

*В правой и левой руках:* закрученная против часовой стрелки свастика (неизменная истина) и исцеляющий сосуд.

*В правой и левой руках богини в органе:* закрученная против часовой стрелки свастика и исцеляющий сосуд.

*Качества:* сила, неколебимость, уверенность, устойчивость, сосредоточенность, связь. *Духовное развитие:* преодоление неведения, увеличение мудрости.

*Мудрость:* беспристрастная мудрость. *Образ:* мощные, крепкие горы.

### **Элемент: вода**

*Мантра для преображения:* «А МАМ».

*Мантра богини:* «МАМ ДАНГ РА МАМ ТИНГ ДУ».

*Мантра всех элементов:* «А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ».

*Цвет богини и мантры:* сияющий синий.

*Орган:* почки (по богине в каждой).

*В правой и левой руках:* победоносное знамя с крокодилем и исцеляющий сосуд.

*В правой и левой руках богини в органе:* исполняющая желания драгоценность и исцеляющий сосуд.

*Качества:* спокойствие, безмятежность, чувствительность, расслабленность, умиротворенность, непринужденность.

*Духовное развитие:* преодоление ревности, увеличение открытости.

*Мудрость:* зеркалоподобная мудрость.

*Образ:* обширное спокойное озеро.

### **Элемент: огонь**

*Мантра для преображения:* «А РАМ».

*Мантра богини:* «РАМ ЦАНГ ТАНГ НЕ РАМ ДУ».

*Мантра всех элементов:* «А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ».

*Цвет богини и мантры:* сияющий красный.

*Орган:* печень.

*В правой и левой руках:* ваджра и чаша-череп.

*В правой и левой руках богини в органе:* пламя и сосуд.

*Качества:* энергия, тепло, сила воли, вдохновение, творчество, блаженство.

*Духовное развитие:* внутренний огонь, преодоление вожделения и алчности, увеличение щедрости.

*Мудрость:* различающая мудрость.

*Образ:* извергающийся вулкан.

### **Элемент: воздух**

*Мантра преображения:* «МА ЯМ».

*Мантра богини:* «ЯМ ЯМ НИ ЛИ ТУН ДУ».

*Мантра всех элементов:* «А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ».

*Цвет богини и мантры:* сияющий зеленый.

*Орган:* легкие (по богине в каждом).

*В правой и левой руках:* развивающийся флаг ветра и сосуд.

*В правой и левой руках богини в органе:* зеленое колесо воздуха и сосуд.

*Качества:* гибкость, живость, свежесть, быстрота.

*Духовное развитие:* преодоление гордости, возрастание миролюбивости.

*Мудрость:* всеисвершающая мудрость.

*Образ:* свежий ветер, веющий по долинам и горам.

### **Элемент: пространство**

*Мантра преображения:* «МА А».

*Мантра богини:* «А МУ ЙЕ А КАР А НИ А».

*Мантра всех элементов:* «А ЯМ РАМ МАМ КХАМ ДРУМ ДУ».

*Цвет богини и мантры:* сияющий белый или прозрачный.

*Орган:* сердце.

*В правой и левой руках:* исполняющая желания драгоценность и чаша-череп, наполненная красным и белым началами.

*Вместо богини в центральном канале, на уровне сердца* — сияющее белое А, испускающее пять чистых светов. Отсюда выходят и движутся другие богини и сюда же возвращаются и изливают в сердце сущность элемента.

*Качества:* вместительность, легкость, ясность, способность расширяться, необъятность.

*Духовное развитие:* преодоление гнева, усиление любви.

*Мудрость:* мудрость пустоты.

*Образ:* бескрайнее открытое небо над пустыней или степью.

## **ПРАКТИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

Лучше всего работать со всеми пятью элементами поочередно, но если это кажется вам сложным, выполняйте практику с элементом, усилить который нужнее всего. Постарайтесь установить отношения с богинями. Сила практики не зависит от того, насколько отчетливо вы все представляете или насколько точно произносите все слова. Что важно — это получить переживание благотворных качеств элементов и научиться использовать элементы для исцеления. Когда вы возвратили себе эти качества, ощутите, что тело, энергия и ум стали сильнее и уравновешеннее.

Эту практику можно выполнять как часть своего ежедневного распорядка дня, как личную или групповую практику, а также в любое время, когда, по вашему мнению, она будет полезна. В тексте предлагается выполнять эту практику интенсивно, на протяжении двадцати одного дня, четырнадцати или семи дней подряд.

Согласно тексту, личные элементы бывают сильнее в определенные периоды суток. Если вы хотите усилить свою практику, можете работать с каждым элементом в тот период, когда он сильнее всего: пространство — от рассвета до восхода солнца; огонь — от восхода до середины утра; земля —

от середины утра до полудня; воздух — от полудня до заката; вода — от заката и до того, как в ночном небе станут видны все звезды.

В одном тибетском тексте многовековой давности написано, что самое большое препятствие, которое человек встречает на своем духовном пути, — это его склонность быть слишком занятым. Вряд ли в мире пастухов, присматривающих за яками, жизнь была столь же деятельной, как в нашем современном мире, в котором есть предприятия и конторы, автомобили и деловые бумаги, электронная почта, телефоны, факсы, газеты, телевидение и торговые центры. Тем не менее, в самой нашей натуре заложено стремление занимать чем-то время, занимать свое жизненное пространство, а потом сетовать, что мы очень заняты. Некоторым духовные практики кажутся дополнительной нагрузкой, которую нужно как-то втиснуть в свое расписание. Но это не так.

Мы можем выполнять практику, когда дышим. Можно просто вдыхать полезное и выдыхать вредное. Можно сохранять внимательность и практиковать доброту и сострадание. Это ни от чего не отнимает никакого времени. Точно так же мы можем выполнять практику элементов в любое время, в любом месте.

Если в вас произошло нарушение внутреннего равновесия, призовите энергию элемента, который нужно уравновесить. Перед тем, как начать есть, поднесите эту еду первым и вторым гостям. Предложите остатки третьим и четвертым гостям. Уделите время ощущению связи с устойчивостью земли, а на другой день, например, — с просторностью неба. Посвятите неделю ощущению связи с расслабленностью воды или с податливостью воздуха, или с созидательностью огня.

К элементам можно найти подход и через их природу, и через устанавливаемую в видении связь с богинями элементов. Если такая связь крепка и переживания элементов ярки, существуют бесконечные возможности исцелять и порождать благотворные качества для преодоления вредоносных сил и препятствий, а также для продвижения по духовному пути.

## Глава третья

### ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ В ТАНТРЕ

В Тантре элементы рассматриваются главным образом с точки зрения их проявления в качестве жизненных энергий тела. Они не сводятся к биологической или физической энергии, хотя обе эти разновидности энергии являются проявлениями элементов.

Элементы считаются священными исходными энергиями бытия, которые можно обнаружить в энергетическом измерении человека. В отличие от шаманизма, устанавливающего связь с энергиями элементов через их грубый природный аспект или при помощи нематериальных существ, последователи Тантры обнаруживают энергии элементов в собственном теле — как каналы, энергии-праны, семенные сущности и священные слоги-источники энергетического тела. В Тантре такие практики в конечном счете приводят к обретению тела божества, что не является целью шаманизма.

Однако Тантра не исключает подхода шаманизма. Например, в Материнской тантре говорится, что, если человека постоянно одолевают сильные эмоции, возможно, он одержим демоническими силами. Если человек испытывает отрицательные эмоции время от времени, это может объясняться нарушением энергетического равновесия. Если же отрицательные эмоции не владеют человеком, — значит, энергии различных элементов уравновешенны. В тибетской традиции шаманские и тантрийские практики и учения мирно сосуществуют друг с другом.

Тантра — это путь преобразования. Пять вредящих эмоций, соответствующих пяти элементам, преобразуют в пять благих качеств: гнев — в любовь, жадность — в щедрость, ревность — в открытость, гордость — в покой, а неведение — в мудрость. Страдающее существо преобразуется в просветленного будду. Даже материальное тело преобразуется в тело из света.

В общих чертах практику Тантры подразделяют на два уровня: практики стадии зарождения и практики стадии завершения. Те методы, которые я здесь объясняю, принадлежат ко второму уровню, на котором обычно применяются йоги, связанные с телом. Чтобы понять эти практики, необходимо обладать некоторым пониманием энергетического строения тела.

### КОНЬ, ПУТЬ, ВСАДНИК И ДОСПЕХИ

Метафоры: конь, путь, всадник, доспехи, — которые встречаются в Материнской тантре, помогают понять составные части практики и взаимоотношения между ними. Конь — это прана (санскр.; тиб. *лунг*: *lung*). Путь — каналы тела (санскр. *пади*; тиб. *ца*: *tsa*). Всадник — *бинду* (санскр.; тиб. *тигле*: *thig le*), аспект ума, или сознания. Доспехи — это слог (*йиге*: *yi ge*), или символ.

#### КОНЬ — ПРАНА

По-тибетски жизненная энергия называется *лунг*, но я буду использовать более широко известное санскритское слово *прана*. Прана — это питающая все энергия и субстанция всех вещей, материальных и нематериальных. Это исходная энергия, из которой произошло все, это энергия кунжи, основы бытия. На своем самом тонком уровне она недвойственна, целостна и не имеет местоположения. Первые различия, которые в ней возникают, — это пять чистых светов элементов, которые тоже чрезвычайно тонки, а потому мы не можем воспринимать их обычным умом. Однако мы можем ощутить прану непосредственно на более грубом уровне — в воздухе, которым мы дышим. Кроме того, мы можем почувствовать ее течение в своем теле. В Тантре используют именно этот уровень, на котором прану можно ощутить и в ее движении, и в производимых ею следствиях. Мы приобретаем чувствительность к потоку праны и развиваем его, используя ум, воображение, дыхание, позы и движение. Направляя более грубые проявления праны, мы можем воздействовать на более тонкие уровни. По мере того как возрастает наша чувствительность, мы можем непосредственно ощущать прану тонких измерений.

Вообще говоря, прана связана с элементом воздух. Это элемент, который ближе всего к пространству, который первым возникает из пространства и последним растворяется в основе во время смерти. Он пронизывает все и вся. Говоря о пяти элементах как о пяти пранах, мы имеем в виду аспекты огня и воздуха каждого из элементов. Как я уже писал, согласно одному из определений элементов тела, плоть — это земля, кровь — вода, пищеварительный жар — огонь, дыхание — воздух, сознание — пространство. Таков подход к элементам в их более земном аспекте — более вещественном, материальном аспекте проявления элементов в теле. Пять энергий-пран — это более воздушные, менее вещественные проявления энергий элементов в теле.

## ФУНКЦИИ ПЯТИ ПРАН

Пять первичных энергий, протекающих в теле, таковы: поднимающая прана соотносится с землей; прана жизненной силы соотносится с пространством; прана, подобная огню, соотносится с огнем; вездесущая прана соотносится с воздухом; опускающая прана соотносится с водой.

### **Поднимающая прана**

Поднимающая прана приводит в действие чувства: она дает возможность видеть, слышать, чувствовать запах и вкус, осязать. Кроме того, это энергия, питающая мышление и познание. Ослабление способностей органов чувств часто связано со слабостью поднимающей праны. Многие люди, выполнявшие эти практики, говорили мне, что замечали у себя улучшение памяти и зрения. Поднимающая прана связана с элементом земля, который, как может показаться, не способствует интуиции. Однако эта прана не только обостряет чувства, но и оживляет мозг, аспект чувств и познания, свя-

занный с землей. Поскольку пять элементов лежат в основе всего сущего, противоречия оказываются мнимыми, стоит лишь взглянуть на вещи шире. С каждым из пяти видов праны связан свой образ, отражающий или особенности сосредоточения (либо функции) энергии тела, или качества праны. Образ, связанный с поднимающей праной, напоминает зонтик. Энергия этой праны сильна в горловой чакре, она поднимается вверх и распространяется в мозгу, образуя нечто вроде зонта. Ее цвет желтый, что характерно для элемента земля.

Поднимающая прана открывает горловую и теменную чакры, а также центральный канал. Поэтому она особенно связана с духовным переживанием. Если не открыть верхние чакры и центральный канал, высшее духовное переживание не будет поддерживаться телом. Открытие теменной чакры связано с сильным переживанием блаженства, а открытие горловой чакры — с покоем. Обычно высшим внешним знаком связи с поднимающей праной и объединения с ней считается способность очень высоко прыгать и летать. Внутренний знак полного объединения с этой праной — способность быть выше вредных эмоций и проникать в высшие миры.

### **Прана жизненной силы**

Прана жизненной силы сосредоточена в сердце. В ней заключена жизнеспособность человека. Если прана жизненной силы слабеет, человек становится болезненным. Если она отсутствует, наступает смерть. Если она сильна, человек полон жизни, у него сильная воля и яркое восприятие.

Образ, связанный с праной жизненной силы, — белая или прозрачная исполняющая желания драгоценность в центре сердца. В старых тибетских преданиях рассказывается о том, как благодаря молитвам, обращенным к исполняющей желания драгоценности, удовлетворяются все просьбы — то, что таилось в сердце, проявляется в жизни. Сердце и прана жизненной силы связаны с элементом пространство. Когда прана жизненной силы сильна и сердечная чакра открыта, есть яркие переживания, полные ясности и энергичности. Когда этой праны недостает, память ослаблена и ум затуманен. Прана жизненной силы проявляется с худшей стороны как гнев и ненависть, а с лучшей — как сила воли, счастье, радость и возрастание мудрости. Она поддерживает жизнеспособность, познавательные функции и восприятие.

Обычно высшим знаком объединения с элементом пространство считается способность переносить сознание в другие тела. Об этой способности рассказывается во многих историях об учителях, которые предпочли избежать смерти, поскольку не хотели прерывать свое служение другим, и перенесли свое сознание в тело недавно умершего молодого человека. Оживив молодое тело, учителя продолжали трудиться, не утратив воспоминаний, связанных с покинутым старым телом.

### **Прана, подобная огню**

Прана, подобная огню, — это энергия пищеварения. Она способствует перевариванию пищи и получает от него силу. Эта прана управляет процессом извлечения питательного сока. Она сосредоточивается в пупочной чакре и порождает телесное тепло. Связанный с ней образ — это обращенный вершиной вверх красный треугольник в пупочной чакре.

Огонь в пупочной чакре развивается в таких практиках, как туммо — йога внутреннего огня. Ее чистый аспект — основа тонкого психического тепла, нераздельного с блаженством. Есть много видов блаженства; огненная прана особенно связана с блаженством медитации, с радостью бытия. Это радость, не зависящая ни от чего. Она ни улетучивается с потерей работы, ни возрастает из-за продвижения по службе. Это блаженство осознанности, ощущения, существования.

Недостаток огненной праны проявляется как неведение, сонливость, тупость, забывчивость, плохое пищеварение и упадок сил. Знак высшего объединения с огнем — неуязвимость для разрушительных действий элементов, а также способность овладеть йогой сновидений — то есть осознавать себя в состоянии сновидения — и практикой ясного света.

### **Вездесущая прана**

Вездесущая прана перемещается по всему телу. Она связана с элементом воздух. Поскольку она пребывает во всем теле, нет конкретного образа, который описывал бы место ее сосредоточения.

Вездесущая прана обеспечивает связи внутри тела, энергетически соединяет различные части тела: питательные соки разносятся из кишечника по всему телу, кровь течет, нервы передают информацию. Где бы вы ни коснулись кожи, вы это ощутите. На более тонком уровне, сосредоточьте ум на любой части тела, и вы тоже это ощутите. Все это работа вездесущей праны.

Сильная вездесущая прана расширяет переживание, положительное и отрицательное. Если мы видим красивый цветок и ощущаем приятное чувство во всем теле — это вездесущая прана. Если в своем сердце мы ощущаем любовь и это отражается на лице, то сердце и лицо соединяет именно вездесущая прана. Если нам хорошо и мы делимся этим с друзьями, это положительная вездесущая прана. Если нам плохо и мы переносим свое плохое настроение на кого-то другого, заставляя страдать и его, это может быть отрицательным проявлением вездесущей праны. Вездесущая прана с отрицательной стороны проявляется как ревность и недоброжелательность, а с положительной — дает быстрый, острый разум.

Благодаря вездесущей пране результаты медитации и других духовных практик распространяются на все стороны жизни. Не будь ее, мы могли бы получать хорошие переживания, но они оставались бы без применения. При своем высшем развитии вездесущая прана служит мостом, соединяющим пространство и время. Например, если сильный практик способен после смерти сознательно выбрать свое перерождение, то именно сила вездесущей праны позволяет установить связь между этой жизнью и следующей.

Высший знак объединения с воздухом — способность принимать телом другой облик, присутствовать в нескольких местах одновременно и обладать ясновидением. Развитие вездесущей праны способствует прямому восприятию пустоты и составляет праническую основу блаженства.

### **Опускающая прана**

Опускающая прана связана с водой. На обычном уровне эта энергия обеспечивает оргазм, мочеиспускание, перистальтику кишечника и эрекцию. Когда ее недостает, все эти функции бывают ослаблены. Также эта прана дает возможность устранить все, что мы считаем нежелательным в других областях нашей жизни. Ее символ — мехи, толкающие энергию вниз, которые расположены в тайной чакре позади полового органа.

С отрицательной стороны опускающая прана проявляется как привязанность и похоть, с положительной — поддерживает устойчивость и твердость. Ее высшее назначение — порождать блаженство в половых сношениях; в своем развитом и совершенном состоянии она дает возможность обрести йогическую силу с помощью тантрийского сексуального союза. Благодаря этой пране можно получить переживание единства блаженства и пустоты, что составляет основу тантрийской практики.

## **ПУТЬ: КАНАЛЫ**

Прана движется по телу в каналах. Считается, что в теле есть восемьдесят четыре тысячи или, согласно другой системе, триста шестьдесят тысяч каналов, которые подразделяют на грубые, тонкие и очень тонкие. Грубые каналы — это кровеносные сосуды, нервы и лимфатические протоки. Тонкие каналы — не вещественные, а энергетические образования, похожие на меридианы системы циркуляции энергии, принятой в акупунктуре. Очень тонкие каналы — это пути очень тонкой праны. Их невозможно выявить или измерить, но их может непосредственно ощутить человек с естественной чувствительностью или йогин, который такую чувствительность в себе развил.

Иногда для объяснения взаимосвязи праны и каналов я использую сравнение с домом: тело — это дом, каналы — это электрические провода в нем, а прана — электричество. Чувства — электрические лампочки. Механические функции тела — электрические приборы. Если праны недостает, лампочки не будут гореть или будут светить тускло. Чувства не будут работать в полную силу или механические функции тела будут ущербными, или мышление будет неясным. То же самое происходит, если повреждены или неправильно действуют каналы.

Но, хоть я и использую такую аналогию, было бы ошибочным представлять тонкие и очень тонкие каналы материальными «трубами», по которым течет прана. Чтобы представление о них было ближе к их истинной природе, представьте их в виде световых дорожек, световой сети, пронизывающей каждую клетку тела. Одни из каналов сильнее и ярче, другие более слабые и менее яркие.

Во многих йогических практиках используются три канала: центральный и два боковых. О них говорилось в главе о шаманизме, в указаниях по очистительному дыханию. Мы представляем эти каналы, чтобы установить связь с движущейся по ним праной. Хотя представляемое — это лишь символический образ, оно направляет наше внимание к энергии, которая действительно присутствует в теле. Я повторю описание трех каналов. Центральный канал синий и, начинаясь в центре тела — на четыре пальца ниже пупка, поднимается прямо вверх по средней линии тела. Размером он с толстую авторучку и на уровне сердца слегка расширяется к своему отверстию, расположенному на темени. Боковые каналы толщиной с карандаш и соединяются с центральным каналом в его основании ниже пупка. Они идут через все тело вверх по сторонам от центрального канала, изгибаются под крышкой черепа, проходят позади глаз и открываются в ноздрях. У женщин правый канал изображается красным, а левый белым. У мужчин правый канал белый, а левый красный.

Обычно прана интенсивно течет по боковым каналам. Это кармическая прана. Она может быть положительной, отрицательной или нейтральной. Есть разные виды кармической праны — в этой книге мы рассматриваем пять основных пран, о которых я уже рассказал.

Центральный канал относится к разряду очень тонких. В нем течет прана, являющаяся энергетическим аспектом недвойственной осознанности — ригпа. Если описывать природу реальности с точки зрения двух нераздельных аспектов — формы и пустоты, блаженства и пустоты или ригпа и пустоты, — то именно центральный канал связан с переживанием нераздельности двух аспектов кажущейся двойственности.

В йогических практиках тонких ветров и каналов, которые будут подробно описаны чуть ниже, задача заключается в том, чтобы открыть главные чакры и перевести прану из боковых каналов в центральный канал. Одновременно с этим происходит освобождение ума от двойственных заблуждений, и он пребывает в недвойственной осознанности-ригпа. Вот почему в практике возвращения элементов полученные обратно энергии изливаются в центральный канал. Когда прана находится в центральном канале, практик может пребывать в природе ума. Прана и ум всегда сопровождают друг друга; не бывает ума без праны.

## **ВСАДНИК: ТИГЛЕ**

Во многих тантрийских практиках представляют тигле. *Тигле* буквально означает «сфера» или «круг», именно это и представляют в практиках: световой шар, который или находится в чакре, или движется по каналу. Тигле символизирует аспект ума, присутствующий в переживании. Это всадник, оседлавший коня-прану. В учении о взаимоотношении между умом и праной есть такая метафора: ум — хромым всадником, а прана — слепой конь. Не будь

ума, праной некому было бы управлять. Не будь праны, ум не смог бы двигаться. Они действуют как единое целое.

Представляемое тигле может быть символом сознания или одного из качеств сознания, или того и другого. Например, тигле в сердце может символизировать сострадание; тигле, поднимающееся по центральному каналу, может быть символом недвойственного ригпа; тигле, вылетающее из темени, может представлять человека, который, умирая, покидает тело; и т. д. Если взять другой пример, то в йоге сновидений в сердце представляют пять тигле, символизирующих пять богинь чистых сущностей элементов — чистых светов. В данной практике мы представляем только световые шары, символизирующие качества, нераздельные с ригпа.

## ДОСПЕХИ: СЛОГИ

В тибетских практиках обычно представляют слоги. В отличие от чистого света тигле, слоги обладают формой и символизируют более определенные качества. Внутри тигле часто представляют слоги, будд, божеств, богинь. По смыслу и назначению все они похожи. В Тантре каждое божество связано со «словом-источником», из которого оно проявляется и в котором растворяется. Например, слог «А» может быть символом Кунтусангпо, будды-дхар-макаи. «ОМ» и «ХУМ» могут быть символом будды-сам-бхогакаи, например Шенла Одкара. «ХУМ» может служить символом будды-нирманаккаи, например Тонна Шен-раба или Йеше Валмо. Это будды, которым свойственны конкретные качества и которые проявляются с конкретными целями. Все это может представлять слог. Под словом «представлять» я имею в виду, что слог обладает теми же самыми энергетическими качествами, что и божество. Слог — это доспехи всадника (то есть ума). Ум сосредоточивается на том или ином слоге, чтобы пробудить то или иное качество, поместить это качество в ощущаемое переживание. Переживание уже присутствует в уме как потенциальная возможность, а символ извлекает его оттуда и не дает уму отклониться. Когда представляемый слог устойчиво присутствует и качество, которое он символизирует, становится живым переживанием, этот слог насыщается силой и защищает практика от враждебных нематериальных существ, которые могут встретиться на тонких, энергетических уровнях переживания. Эта сила — не физическая; ее остерегаются нематериальные существа. Вредоносные силы смогут воздействовать на нас только тогда, когда найдут слабость или уязвимое место, через которое смогут нанести нам вред. Приведенный в действие слог или другой символ вносит в переживание силу представляемого им качества, вытесняя ею слабость и уязвимость. С точки зрения западной психологии, можно было бы сказать, что благодаря полному сосредоточению на слоге и качестве, которое он представляет, человек защищен от своих же неблагоприятных состояний — депрессии, возбужденности и т. д. Какое бы объяснение ни получал этот механизм, слог действует как доспехи в войне вредящих эмоций, в битве, которую возглавляют

силы неведения. В такой битве человек без доспехов становится не жертвой, а самой битвой. Именно так терпят поражение в войне сансары — становясь войной.

## КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ ТАНТРЫ

### ЧАКРЫ

Слово *чакра* (тиб. *корло*: khor lo) означает «колесо». Вероятно, чакра — аспект энергетической «анатомии», который больше всего известен на Западе, где это слово часто используют метафорически для описания психологического или духовного развития. Однако чакры — не только метафоры: это реальные энергетические центры тела. Чакра — это просто такое место в теле, где пересекаются каналы. Поскольку есть тысячи каналов, существует огромное множество чакр. Но в духовной и йогической практике имеют дело только с главными чакрами, с теми местами, где сходится много каналов или пересекаются главные из них. Если представить множество пересекающихся каналов — каналов, расходящихся из точки пересечения, — легко понять, почему чакры изображают в виде колес со спицами или похожих на колеса фигур из лепестков лотоса.

При выполнении многих тантрийских практик требуется сосредоточить внимание на конкретных чакрах. Ведь прана и ум всегда движутся вместе, и, направляя внимание, мы направляем прану. Движение праны невозможно отделить от переживания. Поскольку чакры, особенно шесть главных чакр, — это центры телесной праны, они воздействуют на качество переживания. Каждая из этих чакр связана с качествами восприятия одного из шести миров бытия.

Если использовать современную аналогию, то главные чакры похожи на накопители на жестком диске компьютера, по одному на каждую из основных областей восприятия. На каждом накопителе есть множество файлов. Пока чакра действует — а она постоянно в какой-то степени действует, как бы она ни была «закрыта», — один из файлов всегда открыт. Содержанием этого файла и формируется восприятие. Например, во сне, если мы не сохраняем осознанности, ум и прана движутся кармической привычкой перемещаться к одной из чакр, а это подразумевает, что внимание поглощается теми или иными энергетическими точками тела. Если это происходит, то возникают особые виды типичного переживания, определяющие характер сновидения. Когда центр внимания ума перемещается в другую чакру, сновидение изменяется. Обычно это происходит без нашего сознательного вмешательства, если только мы не обладаем способностью управлять сновидениями.

В йогических практиках каналов и праны мы открываем каналы, чтобы прана могла течь беспрепятственно. Мы открываем чакры и вызываем благотворные переживания, связанные с этой чакрой. Если продолжить компьютерное сравнение, то мы очищаем экран и вызываем файл, в котором содер-

жатыся благотворные, способствующие качества, которые нужны нам для практики. Тигле — это психический аспект, сознание, которое собирается здесь и принимает на себя качество, пробужденное в этой чакре, — как хрустальный шар принимает цвет ткани, на которой он лежит. Слог представляет собой и «пароль», вызывающий качество, и броню, которая его защищает.

## ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ

Телом мы ощущаем и положительное и отрицательное проявление элементов. Приятное и неприятное ощущение, вялость и возбужденность, усталость и бодрость, напряженность и расслабленность, счастье и страдание — все эти переживания всегда коренятся в телесных ощущениях. Это не означает, что ум полностью подчинен физическим состояниям или неспособен преобразить то, что вредит; скорее, это означает, что превращение отрицательного переживания в положительное или положительного в отрицательное всегда подразумевает изменение качества телесного переживания. Это одна из причин того, что в Тантре тело рассматривают как основу духовного роста. Кроме того, именно поэтому Тантра во многом может способствовать улучшению качества жизни, дать больше здоровья, наслаждения и удовлетворения в случае удачи в продвижении по духовному пути.

В Сутре природу реальности описывают как нераздельность пустоты и формы или пустоты и видимого. В Дзогчене говорят о ригпа и пустоте. В Тантре — о блаженстве и пустоте. А блаженство, хотя и не ограничивается физическим ощущением, опирается на него.

Тантра включает в себя сексуальные практики, в которых используется блаженство сексуального переживания. Отсюда происходит обычное для Запада заблуждение, что Тантра — это только сексуальные практики. На самом деле Тантра — нечто гораздо более широкое, чем сексуальные практики. Она опирается на понимание и практическое постижение пустоты — основополагающей природы всех явлений. Если нет понимания того, что блаженство пусто, практики, использующие блаженство, не являются тантрийскими, и навешивать на них ярлык тантрийских — значит вводить в заблуждение себя и других.

На самом деле сексуальные практики в Тантре — далеко не самое главное. Тантрийская практика означает преобразование всего восприятия в переживание блаженства: всех телесных ощущений — в блаженство, всего зримого — в блаженное видение чистых стран, всего восприятия других существ — в восприятие будд, всех звуков — в тайные мантры. Эти практики не имеют ничего общего с притворством. Они дают власть над восприятием и познанием, свободу от зависимости. Образец истинного положения вещей создается в воображении и развивается в личном переживании с целью преодолеть искажения, возникающие в процессах восприятия и познания. Истинное положение вещей полностью постигается лишь тогда, когда практик устойчиво пребывает в природе ума. В сердечной чакре может проявиться как будда сострадания, любви и открытости, так и демон гнева и ревности. У всех нас есть положительные и отрицательные переживания. Вопрос в том, что вас привлекает? С чем вы больше знакомы? Что завладевает вашим вниманием помимо вашей воли? Какие мысли вами владеют? Возможно, вас окружает то, что благотворно, но вы этого не замечаете. Напротив, вы нахо-

дите все основания, чтобы впасть в депрессию, гнев или разочарование. То, как вы смотрите, определяет то, что вы видите и что чувствуете.

Практика Тантры особенно подходит для работы с отрицательными эмоциями, однако не следует ни поощрять, ни поддерживать отрицательное поведение. Если возникает недобрая мысль и мы реагируем на нее сильным негодованием — «Какая дурная мысль!», — то это нам ничего не даст. Если же мы дадим отрицательной мысли возникнуть и, не ощущая к ней ни привязанности, ни неприязни, растворим ее в ригпа или используем это событие как повод приняться за какую-либо практику — внимательности, повторения мантры, визуализации и т. д., — то благодаря этому не будем поддерживать условия, способствующие проявлению отрицательной мысли. Мы лишаем ее корней и ослабляем питающую ее карму.

Когда возникает вредящая эмоция, ее природа вполне чиста. Это энергия, переживание, неотъемлемое от тела и ума. Вот и все. Эта эмоция не обладает реальным бытием, она мимолетна, если ее не поддерживать. Это просто искра, которая сама угаснет. Даже заблуждение по своей природе есть ясность; отрицательным оно становится лишь тогда, когда проблему мы воспринимаем как проблему и либо держимся за нее и остаемся с ней, либо боремся с ней и стараемся от нее избавиться. Если оставить ее в покое, она растворяется, самоосвобождается.

## ПОДДЕРЖАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Мы выполняем практики, чтобы очистить каналы и открыть чакры. Затем, пребывая в этой открытости, мы зарождаем положительные качества. Если мы не умеем защищать пространство и зарождаем положительные качества, все привычные особенности нашего восприятия вернутся обратно.

Если мы пребываем в недвойственном ригпа, нам не нужна никакая защита, потому что мы вне хорошего и плохого, вне положительного и отрицательного. Но, если мы пребываем в двойственности, положительное и отрицательное возникают в нас как привычные переживания. То, что мы считаем враждебным, обычно является нашим собственным порождением, основанным на привычном образе видения.

Если мы обратим внимание на то, сколько поддержки получаем в жизни, то найдем новые и новые ее примеры. Мы можем недолюбливать своих соседей или можем осознавать, что присутствие соседей способствует нашей безопасности и укрепляет чувство общности. Нас поддерживает очень многое, но чаще всего мы этого не замечаем. Подобно средствам массовой информации, мы начинаем считать важными только плохие новости.

Если нам это свойственно, значит, у нас нет защиты. Положительные символы защищают ум: мы храним дома священные изображения, носим с собой четки, читаем молитвы или мантры. Все это способствует тому, чтобы ум был обращен к священному. Вот что я имею в виду под защитой.

Нередко с собой носят фотографию близкого человека, который умер. Подобно слогам или образам божеств, фотокарточка может быть опорой переживания. В данном случае фото поддерживает переживание горя. Конечно же, мы не говорим, что горевать не нужно. Это естественная и необходимая часть жизни. Но нет ничего хорошего в том, чтобы поддерживать это переживание сверх меры. Смерть — неизбежный итог жизни, но бывает, что человек, оставшийся в живых, так и не может оправиться от потери, хотя того, кто умер, уже не вернешь.

Мы прекрасно умеем поддерживать отрицательное. Когда случается какая-то неприятность, мы только о ней и говорим. Сплетни, скандалы — мы повторяем их снова и снова. Разумеется, нам интересны скандалы, коррупция, войны и т. п. Я не предлагаю притворяться, что мы в раю, вне страданий. Мы в сансаре, в мире страдания. Но я предлагаю использовать символы для того, чтобы обратить ум больше к священному, нежели к отрицательному. Когда мы ощущаем слабость, когда рассеяны и усталы, мы становимся легкой добычей вредоносных внутренних и внешних сил. Кто-то скажет слово, и мы прямо взвиваемся от гнева или душевного страдания. Мы больше уязвимы для болезней, депрессии и любых вредоносных сил. Все это может происходить потому, что у нас слаба прана или умом владеет отрицательный символ. У нас бывают навязчивые мысли: «Все это не имеет никакого смысла. Весь мир — дрянь, и я в том числе». Возможно, мы читаем о недавно совершенном злодеянии, смотрим новейшие фильмы о серийных убийцах,

перебираем в памяти все неприятности, причиненные нам за последнюю неделю. Так мы держимся за отрицательные символы, картины и мысли. Мы не поддерживаем связи с чистым умом, с естественным состоянием. Мы становимся войной сансары.

Здесь приводится пример неформальной практики, в которой работают с чакрами, тигле и слогами. Ее можно выполнять когда угодно и где угодно.

В Боне и в буддийском учении говорят о существовании шести миров круговорота бытия. В нас есть семена рождения во всех трех мирах, хранящиеся как скрытые возможности (кармические следы), которые созреют при подходящих обстоятельствах. Кармические следы связаны с конкретными вредящими эмоциями и конкретными чакрами: мир ада — с ненавистью и гневом, а также с чакрами в середине стоп; мир голодных духов — с жадностью и с тайной чакрой позади гениталий; мир животных — с неведением и пупочной чакрой; мир людей — с ревностью и сердечной чакрой; мир полубогов, или асур, — с гордостью, надменностью и горловой чакрой; мир богов — с блаженным отвлечением и теменной чакрой.

Существуют сложные практики — такие как практика шести лок, — которые выполняют для очищения кармических следов, приводящих к перерождению в разных мирах. Что же касается данной практики, мы стараемся очистить связанные с каждой чакрой вредящие эмоции и затем развить полезные эмоции, которые тоже связаны с чакрами.

С каждой чакрой связаны свои особые переживания. До некоторой степени это можно ощутить, направив внимание на разные места. Постарайтесь направить внимание на темя, потом на тайную чакру позади полового органа, потом на горло, на пупок, на область сердца. Отметьте разницу в возникающих переживаниях.

Теперь в каждой чакре представьте по слогу «А» [ॐ]. Как будда может появиться в каждом из миров бытия, даже в самом низшем мире ада, так чистая природа будды неотъемлема от каждого переживания, даже таких отрицательных эмоций, как ненависть и жадность. «А» — это символ чистой основы всего переживания, нераздельных пустоты и светоносности. Этот слог представляют в каждой из шести главных чакр, чтобы держать связь с природой будды во всех измерениях бытия.

Когда сосредоточивают внимание на чакре, обычно в ней представляют тигле, световой шар. Тигле — символ качества сознания, которое мы хотим развить. Например, символ сострадания связан с теменной чакрой (см. таблицу на стр. 149). Когда мы представляем «А» в тигле, это действует как броня. Дело не только в том, что это место для переживания, а, скорее, в том, что переживание связано с тем, символом чего является «А», — с абсолютной природой реальности. Этот слог защищает нас и напоминает нам сохранять связь с истинной природой. До тех пор, пока он удерживается силой внимательности, пока осознанность остается связанной с основой, неотделимой от естественного ума, нам не грозит снова впасть в зависимость. Что касается

качества, больше других связанного с одной из чакр, то использование внимательности для удержания слога в этой чакре делает переживание этого качества устойчивым. И тогда качество, которое вы развиваете, может быть неизменным во всех переживаниях.

Выполняя эту практику, как можно полнее используйте воображение. Уделите внимание чувственному аспекту практики. Ощутите, как каналы освобождаются от препятствий, чакры открываются, прана ровно течет по всему телу.

Возможно, что во время выполнения практики возникнет отрицательная эмоция. Ничего страшного. Пусть она возникнет и сама исчезнет. Не удерживайте ее и не подавляйте. Когда эмоция растворилась, объедините осознанность с пространством, в котором она растворилась. Что это? Пространство. Пустое пространство. Основа. Осознайте, что пространство и осознанность едины, нераздельны. Но сделайте это не только разумом — станьте самой нераздельностью пустоты и ригпа. Когда вы присутствуете в ригпа, а не держитесь за что-либо возникающее в пространстве, наступает всеобъемлющее состояние. Это переживание открытости. В пространстве открытости развивайте положительные качества.

Используйте приведенную ниже таблицу как основу для практики. Если вы работаете над развитием определенного качества, скажем ясности, сосредоточьтесь на соответствующей чакре, в данном случае на пупочной. То же самое верно, если вы стараетесь преодолеть отрицательное качество, скажем гордость и заносчивость. В этом случае представьте горловую чакру. Представьте на месте чакры световой шар, а в центре —• сияющее «А». Можете представлять чакры все сразу или поочередно либо работать только с одной из них столько дней или даже недель, сколько захотите. Следует выяснить, что вам больше подходит, так что экспериментируйте.

СООТНОШЕНИЕ ЧАКР С КАЧЕСТВАМИ И МИРАМИ				
Чакра	Вредящая эмоция	Положительное качество	Мир	
теменная	блаженное влечение	от-сострадание	богов (дэв)	
горловая	гордость	умиротворенность/ скромность	полубогов (асур)	
сердечная	ревность	открытость	людей	
пупочная	неведение	мудрость/ясность	животных	

тайная	жадность	щедлость	голодных ду- хов (прет)
на подошвах ног	ненависть/ гнев	любовь	существ ада

## ПРАКТИКА ЦАЛУНГ

Следующие практики нетрудны, но выполнять их нужно правильно. Важны правильная поза и правильное дыхание. Хотя можно было бы просто объяснить, как делать физические упражнения, более полезно показать, почему они так выполняются, — тогда это понимание можно будет применить и в других практиках.

### ПОЗА

Почти все знают, что медитация — это когда сидят на полу скрестив ноги. Так выполняют практику и тибетцы, и последователи дзэн-буддизма, Тхеравады, Хинаяны, индуизма. Но почему? Совсем не из-за нехватки стульев. Есть веские причины, чтобы сидеть именно так.

Эту позу описывают с точки зрения пяти моментов. Во-первых, ноги должны быть скрещены, чтобы поддерживать в туловище циркуляцию энергии праны, ее поступление в тайную чакру. Благодаря этому рождается тонкое внутреннее тепло. Во вторых, кисти рук лежат в положении равновесия, одна на другой. Согласно нашей традиции, обе руки повернуты ладонями вверх, левая на правой. Они располагаются у низа живота, на уровне чакры, находящейся на четыре пальца ниже пупка. Такое положение рук, как и скрещенные ноги, не позволяет энергии рассеиваться. В третьих, спину держат прямо, чтобы она не была ни напряженно вытянутой, ни осевшей или сутулой. Это поддерживает каналы — особенно три главных — прямыми и открытыми, чтобы прана могла течь плавно и легко. В четвертых, подбородок слегка опущен и подобран, что удлиняет заднюю поверхность шеи и помогает успокоить мысли. В-пятых, грудная клетка раскрыта, что облегчает дыхание и помогает открыть сердечную чакру.

Чтобы по-настоящему обнаружить смысл всего этого, обратите внимание на собственные ощущения. Когда вы устраиваетесь в позе медитации, как это на вас влияет? Когда вы выпрямляете спину, что происходит с вашими мыслями и эмоциями? Отличаются ли ощущения при медитации, когда вы смотрите вверх, от тех, когда вы смотрите вниз? Если знать, на что внутренне обращать внимание, это поможет развить переживание и увеличит пользу практики.

## **ДЫХАНИЕ И ПРАНА**

Во всем мире в духовных и йогических традициях используют дыхание. Оно не только приносит необходимый для жизни кислород и удаляет продукты распада, но и оживляет нас силой тонких пранических энергий. Дыханию уделяется главное внимание во многих традициях медитации, и оно используется в большинстве йогических практик. Точно так же, как материальное тело — грубая форма света, дыхание — это грубая форма праны, которой мы можем управлять в своем теле. Работая с дыханием, мы управляем более тонкими уровнями праны, лежащими в основе дыхания.

В следующих ниже практиках цикл дыхания подразделяется на четыре части: вдох, дополнительный вдох, задержка и выдох.

### **Вдох**

Делая во время этой практики вдох, полностью откройте тело. Почувствуйте, что вы с радостью принимаете то, что в вас входит. Представьте, что человек, которого вы любите больше всего на свете, после долгого отсутствия пришел к вашему порогу — вот каким чувством нужно сопровождать вдох. Зовите его, приветствуйте, благодарите.

### **Дополнительный вдох**

После вдоха на миг задержите дыхание, а потом сделайте «дополнительный вдох». Я имею в виду, что нужно сделать вдох без предварительного выдоха, тем самым заполнив оставшееся пространство легких. Мы редко делаем абсолютно полный вдох, а дополнительный вдох делает вдох полным. Во время дополнительного вдоха постарайтесь ощутить, как тело наполняется духовным нектаром, благословениями, блаженством, которое исходит от вдыхаемого воздуха и распространяется по телу.

### **Задержка**

Завершив вдох, задержите дыхание. Задержка дыхания нужна для порождения внутреннего тепла, внутренней энергии, внутреннего огня. Ощутите этот огонь, представьте, что жар распространяется по всему телу.

В четырех из следующих пяти упражнений (в разделе о пяти внешних практиках цалунг) задержка осуществляется в определенной части тела. Задержка дыхания в той или иной области — это способ задержать на ней внимание, направить прану и сосредоточить ее в одной из чакр. Каждая чakra связана с конкретными качествами переживания. Когда дыхание задерживают в области чакры, а потом отпускают, соответствующее качество активизируется. Иначе говоря, благодаря открытию чакры с помощью дыхания, связанное с ней качество получает энергетическую поддержку.

### **Выдох**

На выдохе пусть выйдут наружу все вредоносные энергии или напряжения, которые вы испытываете. Все это покидает ваше тело, ваш ум и энергию. Выдохните все, что вредит вам или стало бесполезным.

В качестве предварительной практики можете посвятить некоторое время освоению такого дыхания. Вдыхайте с чувством, что ваши тело, энергия и ум открываются, с ощущением радости. Сделайте дополнительный вдох и наполнитесь блаженством, пронизывающим все тело. Задержите дыхание и породите внутренний огонь, который поддерживает ощущение блаженства и сжигает препятствия и загрязнения. Очиститесь от всего вредоносного и мешающего, представляя, что выдыхаете его в виде воздуха цвета дыма.

Если постоянно удерживать внимание на дыхании, это сделает практику более полной и действенной.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕОБРАЖЕНИЯ В ПРОЦЕССАХ УДЕРЖИВАНИЯ И ОТПУСКАНИЯ**

Тело постоянно занято тем, что принимает, удерживает и отпускает. Это верно по отношению к пище, воздуху, пране, знанию и переживанию.

Всякий раз, когда тело освобождается от материальных субстанций, наступает расслабленность и открытость. Если, после того как долго сдерживаешься, выплакаться, приходит расслабление. Оно затрагивает не только материальное тело: уходят и печаль, и другие эмоции. Пространство открывается в переживании. Мы можем забыть о нем, а можем использовать в практике. Результатом избавления от уныния является ощущение тонкой радости расслабления. Найдите эту радость и поддерживайте ее.

Даже посещение туалета оказывает положительное воздействие, о котором мы обычно не задумываемся. Вспомните, например, такой случай, когда вы, находясь в толпе или где-то еще в большом городе, испытали настоятельную потребность посетить туалет. Когда же вы, наконец, его нашли, там оказалась длинная, медленнодвигающаяся очередь. В конце концов вы до него добрались. Настало облегчение, маленькое переживание освобождения и избавления от напряжения. Пусть это всего лишь освобождение от продуктов жизнедеятельности тела, но в результате наступает изменение в качестве переживания, открытость и облегчение. Если понимаешь, как применять любые переживания на пути медитации, можно использовать и такие моменты. Объедините их с осознанностью, поймите их, учитесь на них и используйте. Подобным образом в тантрийских сексуальных практиках используются удержание и отпускание, напряжение и расслабление, нарастание и оргазм. Когда происходит снятие огромного напряжения, есть и благоприятная возможность ощутить великую радость. Напряженности рассеиваются, тело расслабляется. Пусть ум тоже расслабится, но не впадает в сонливость — дайте ему раствориться в чистом ригпа.

Эта практика касается не только расслабления, хотя многие медитируют для того, чтобы избавиться от напряженности. В этом нет ничего плохого, но в таком случае медитация используется поверхностно. Чтобы углубить практику, после снятия напряжения наблюдайте пространство и заполните его одной лишь осознанностью. Поняв этот принцип, мы сможем применять его

к каждому вдоху и выдоху. Каждый выдох — это вход в естественное состояние ума. Каждый вдох — возможность развить полезные качества.

В обычной жизни освобождение от напряженности подчас бывает очень бурным или разрушительным. Гнев может найти себе выход в битье посуды и громких криках, в драке или мыслях, полных ненависти. Хотя все это может снять напряжение гнева, это не слишком умелое средство. Подобное поведение усиливает гнев и усугубляет зависимость, что породит дальнейшие проявления гнева.

Уметь практиковать по-настоящему — значит превращать отрицательные переживания в путь. Каждое отрицательное переживание дает возможность осуществить некоторый выход в более значительное переживание. Используйте свое знание.

## **НАСТАВЛЕНИЯ**

В данной практике цалунг есть три уровня: внешний, внутренний и тайный. Внешний является самым грубым: в нем используются более сильные физические движения, которые делают дыхание более сильным. Внутренний и тайный уровни соответственно все более отдалены от материального. Внешний уровень больше связан с телом, внутренний — с энергией и праной, а тайный — с умом или ригпа.

Перед любой практикой выполняйте очищение девятью дыханиями, как объяснялось в главе о шаманизме. Если умеете, выполните гуру-йогу, примите прибежище и зародите намерение практиковать на благо всех существ. В конце любой практики посвятите всю пользу и заслуги от практики благополучию всех существ. Таким образом эта практика становится частью пути к просветлению.

Эти практики хорошо выполнять утром. Выполните каждую из них пять раз или три раза, или один раз. Выполняя практики, глаза можно держать открытыми или закрытыми — поэкспериментируйте. Главная задача — выполнять практики, пребывая в недвойственном ригпа.

# ПЯТЬ ДВИЖЕНИЙ ВНЕШНЕЙ ПРАКТИКИ ЦАЛУНГ

## Дыхание

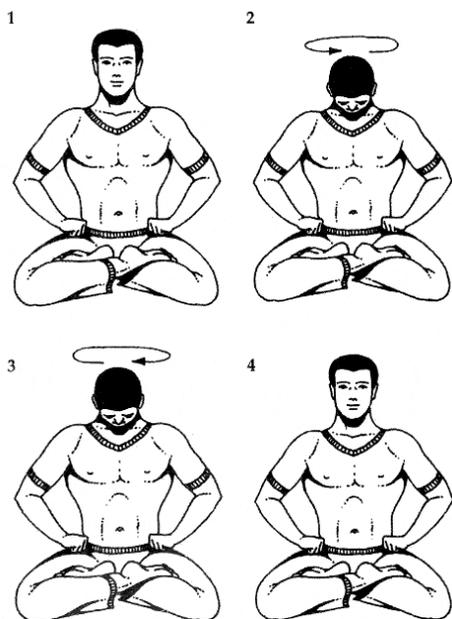
Вдохните с чувством радостной открытости. Вдохните в себя все благие и целительные качества, особенно те, которых вам недостает. Задержите дыхание всего на мгновение, а затем вдохните еще раз — заполните оставшееся пространство легких — и выполните задержку дыхания.

С выдохом наружу выбрасываются все неблагоприятные качества и болезни.

## Поднимающая прана

Эта практика связана с элементом земля.

Вдохните и задержите воздух в горловой чакре, сосредоточьтесь там. Пусть горло разбухнет от задержавшегося воздуха. Сделайте дополнительный вдох, полностью заполнив легкие. Задержав дыхание, осторожно наклоните голову вниз и вперед, а потом медленно вращайте головой против часовой стрелки пять раз, перекатывая ее над плечом, через спину, над вторым плечом и снова вниз и вперед. Будьте осторожны с шеей. Не напрягайте и излишне не растягивайте. Если появится какая-либо боль, делайте совсем небольшие, мягкие круги, держа подбородок направленным вперед. Почувствуйте, как жизненный воздух поднимается из горловой чакры вверх по спирали через голову, оживляя мозг и чувства, активизируя теменную чакру. В практике Тантры теменная чакра связана с белым тигле и с блаженством, поэтому обратите внимание на возрастание блаженных ощущений в теле. Продолжая задержку дыхания, вращайте головой пять раз по часовой стрелке. Всего на одно дыхание получится десять вращений головой — по пять в каждом направлении.



*Поднимающая прана*

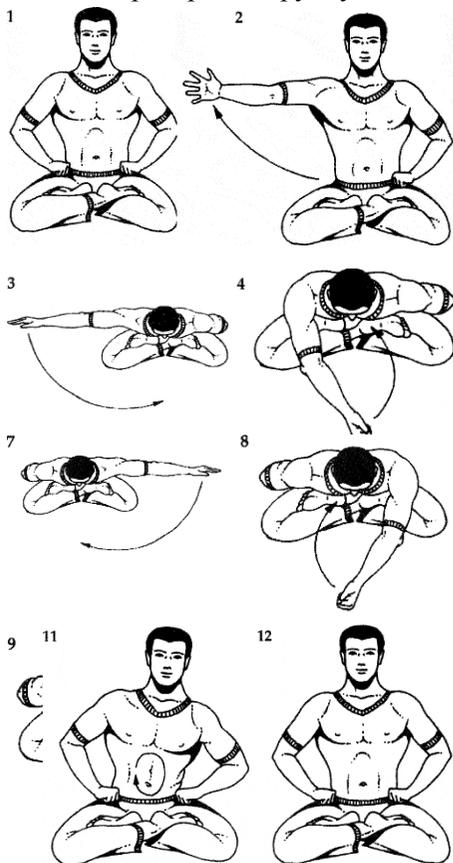
и функции мозга, активизирует все духовные способности, связанные с горловой и теменной чакрами. О теменной чакре говорится только в этом первом упражнении, а в других упражнениях выдох происходит через нос и рот.

Работая с поднимающей праной, почти невозможно оставаться в подавленном состоянии. Это прана, поднимающая дух, — противоположность упадку духа. Даже в обычном языке говорят о «повышенном» и «пониженном» настроении. Переживание, которое получают в этой практике, должно быть ощущением усилившейся ясности, словно вы поднялись на вершину горы и смотрите вокруг. Заметьте, что чувства освежились, стало светлее, возросла пробужденность. После завершения каждого упражнения пребывайте с расслабленным и широко открытым умом. Пусть глаза будут открытыми, а взгляд устремлен слегка вверх. Не следуйте за мыслями, но и не гоните их. Если вы знаете природу ума, расслабьтесь в ней, а если нет, то оставайтесь в присутствии, ощущая все свое тело как единое целое. Понаблюдайте, как переживание изменяется благодаря практике, и сохраните эту перемену. Пребывайте в присутствии, пока восприятие остается свежим и открытым, а затем повторите упражнение или перейдите к следующему.

### Прана жизненной силы

Эта практика связана с элементом пространство.

Вдохните и задержите воздух в груди, сосредоточившись на сердечной чакре. Вдохните дополнительно, сохраняя внимание на сердечной чакре и полностью расправив грудную клетку. Задержите дыхание на время всей практики.



Положите левую ладонь, большим пальцем назад, на левое бедро; поднимите правую руку в сторону, чтобы она находилась под углом примерно в 45 градусов от вертикали, вытянув пальцы в том же направлении. (Чтобы лучше понять, представьте циферблат, где 12 часов прямо над головой, а 6 часов прямо под вами. Для этого упражнения вытяните руку так, чтобы она указывала на час тридцать.) Задержав дыхание, переведите руку вперед, закручивая над большим пальцем остальные четыре, начиная с указательного, чтобы получился свободный кулак. Затем опишите рукой круг над головой. (Чтобы движение было правильным, представьте, будто раскручиваете над головой аркан.) Когда рука проходит прямо над макушкой, кулак раскрывается, опять-таки начиная с указательного пальца. Продолжайте круговое движение рукой сзади и верните ее в ис-

ходное положение с вытянутыми пальцами. Это одно вращение. Повторите его пять раз правой рукой.

Затем опустите правую руку на правое бедро и поднимите левую руку. Повторите такое же вращение, но левой рукой и в противоположном направлении — сначала вытянув в сторону, потом перемещая вперед, затем над головой, далее сзади и возвращая в исходное положение. Повторите это пять раз. Вращая рукой, расправьте грудную клетку и двигайте всеми мышцами груди и верхней части спины. Когда рука вытянута в сторону, плечо должно быть полностью расправлено в сторону руки. Когда рука движется вперед, а затем над головой, держите локоть отставленным в сторону: не опускайте грудную клетку.

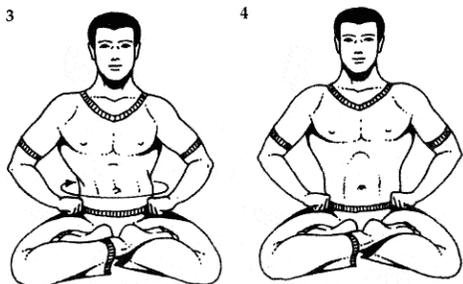
### *Прана жизненной силы*

На той же самой задержке дыхания опустите левую руку на левое бедро. Упираясь в бедра (ладони лежат большим пальцем назад), вращайте грудной клеткой. Центр этого вращения — сердечная чakra; туловище следует за этими движениями. Старайтесь вращать грудной клеткой в плоскости, перпендикулярной полу, пять раз в одну сторону, пять раз в другую. Вращение грудной клеткой делается круговым движением: вниз, вправо, вверх, влево, вниз — пять раз, а затем в противоположном направлении. Представьте, что сердечная чakra как можно ближе опускается к полу, но без наклона. Затем отклоните ее как можно дальше в одну сторону, потом поднимите вверх как можно выше, потом как можно дальше отклоните в другую сторону и снова вниз. Делайте широкие движения, чтобы мышцы груди и спины были растянуты. Должно быть ощущение, что вращается сердечный центр, а тело просто за ним следует.

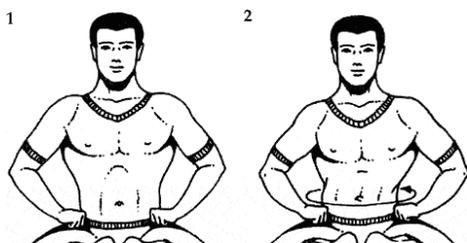
Закончив десять вращений, сделайте выдох через нос и рот и ощутите, как прана наполняет тело. Сядьте в расслабленную позу. Пусть ум растворится в чистом присутствии. Пребывайте в нем, пока переживание присутствия остается ярким. Затем повторите упражнение или перейдите к следующему.

### **Прана, подобная огню**

Эта практика связана с элементом огонь. Теплота всегда присутствует в области под пупком, в центре пищеварения и пищеварительного жара. Пупочная чakra, расположенная позади пупка, в центре тела, — это место пребывания праны, подобной огню.



Вдохните и задержите воздух в животе, сосредоточившись на пупочной чакре; выполняйте упражнение *кумбхака*, или «кувшинная задержка». Оно подразумевает лег-



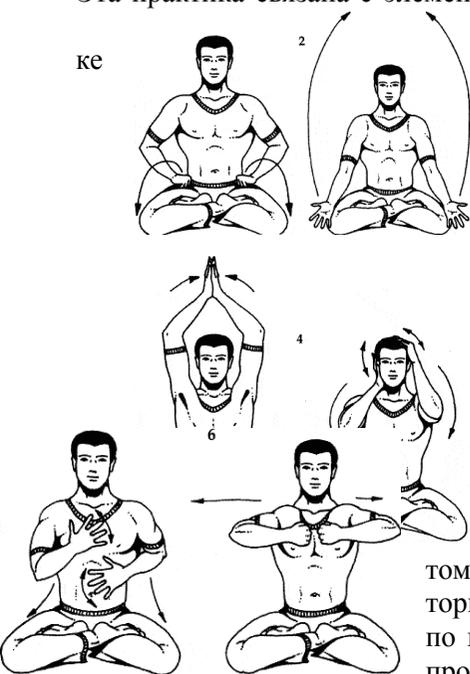
кое напряжение мышц промежности и ануса с приподниманием тазового дна. Одновременно напрягается и давит вниз диафрагма, широкий мускул, который служит дном грудной полости. Воздух задерживается между тазовым дном и диафрагмой и как бы сдавливается в пупочной чакре. Не допускайте ощущения замкнутости в горле. Сделайте дополнительный вдох и, сохраняя сосредоточение на кумбхаке, дайте жизненному воздуху распространиться внутри, словно он наполняет и питает всю середину тела.

Задержав дыхание, вращайте животом пять раз в одном направлении и пять в другом. Вращение происходит в горизонтальной плоскости, параллельно полу, как крутится пластинка на проигрывателе. Двигайте всю нижнюю часть туловища пять раз широкими кругами против часовой стрелки, следя за задержкой дыхания. Затем повторите движение, но в противоположном направлении. Сосредоточьтесь на движении живота в сторону, затем назад, к позвоночнику, потом в другую сторону и подальше вперед.

Закончив вращение, выдохните. Пребывайте в чистом присутствии. Ощущайте в области пупка открытость и усиление жара. Расслабьтесь в этом переживании и оставайтесь в нем, пока оно не утратит живости. Затем повторите упражнение или перейдите к следующему

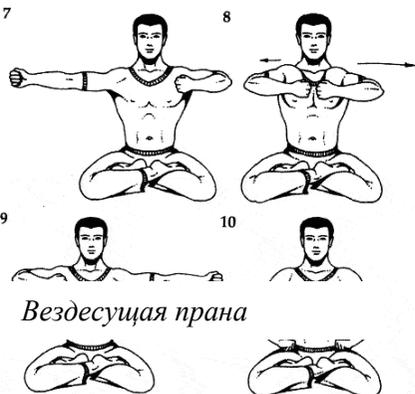
## Вездесущая прана

Эта практика связана с элементом воздух. Вездесущая прана пребывает во всем теле. В этом упражнении при задержке дыхания не сосредоточиваются на конкретном месте. Не перекрываете горло и не сжимаете мышцы тазового дна — тело остается открытым. Ощутите, как прана наполняет каждую клетку, доходя до кончиков пальцев рук и ног и кончиков каждого волоса на голове.



Вдохните и сложите ладони у груди в молитвенном жесте. Сделайте дополнительный вдох и, держа локти у туловища, опустите руки, чтобы они легли на колени ладонями вверх. Задержав дыхание, хлопните ладонями над головой, быстро потрите их друг о друга, чтобы получить тепло, а потом разотрите все тело, особенно те места, в которых ощущается зажатость. Быстро пройдитесь по голове, рукам, груди, спине и ногам, как бы пробуждая каждую клетку тела.

Продолжая задержку дыхания, полностью выпрямите правую руку вправо, словно держите большой лук. левой рукой как бы натяните воображаемую тетиву влево через все тело, расправляя верхнюю часть туловища и открывая грудную клетку. Затем сближайте кисти рук, пока они почти не соприкоснутся перед грудью. Быстро сделайте это пять раз, полностью вытягивая правую руку вправо и отводя левую руку влево; ощутите, как растягивается грудная клетка.



### Вездесущая прана

Затем полностью вытяните левую руку и повторите движение, на этот раз натягивая тетиву правой рукой. Повторите это пять раз. Лицо поворачивайте в направлении полета воображаемой стрелы.

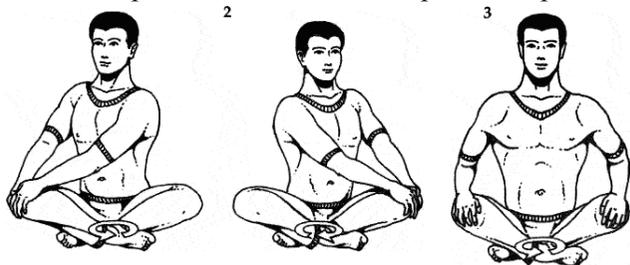
Все это делается на одной задержке дыхания. Если нужно, делайте меньшее число повторений. Не останавливайте воздух нигде, пусть он распространится по всему телу. В заключение сделайте выдох. Обратите внимание на ощущение, наполняющее тело. Пребывайте в этом переживании, пока связь с вездесущей энергией не ослабеет. Затем повторите упражнение или перейдите к следующему.

После этого упражнения ваши ощущения будут ясными и яркими. Вы почувствуете в теле бодрость и свежесть. Это состояние радости и ясности. Поддержите и продлите переживание с помощью ума. Расслабьтесь в естественном состоянии.

### **Опускающая прана**

Это упражнение связано с элементом вода. Вдохните и задержите воздух в области промежности, между анусом и гениталиями, сосредоточивая внимание на тайной чакре позади половых органов. Напрягите промежность и анус, слегка приподнимая тазовое дно. В этом упражнении не напрягайте диафрагму и не толкайте воздух вниз: только подтягивайте вверх. Продолжая сосредоточение и задержку, сделайте дополнительный вдох и соберите прану в тайной чакре.

Ноги скрещены в лодыжках, правая впереди левой, колени высоко. Обеими



*Опускающая прана*

руками обхватите правую ногу на уровне колена. Медленно вращайте таз к правой ноге и обратно [т. е. по часовой стрелке] пять раз. Затем обхватите левую ногу и пять раз вращайте таз в левую сторону. Под конец возьмитесь за обе ноги и вращайте таз пять

раз в одну сторону и пять раз в другую. Все это время сохраняйте задержку дыхания и не теряйте сосредоточения на тайной чакре. Постарайтесь ощутить, что вы вращаетесь на самой чакре.

Закончив, сделайте выдох. Направьте прану вниз, выведите ее из тела и ощутите, как она уходит в землю. Расслабьтесь с открытыми глазами, направив взгляд немного вверх. Оставайтесь в этом переживании, пока оно не начнет терять свежесть. Затем, при желании, можете повторить упражнение. После последнего повторения постарайтесь подольше оставаться в состоянии созерцания. Закончите занятие посвящением заслуг.

### **Практика в повседневной жизни**

Хотя эта практика дает здоровье и благополучие, повышает качество жизни, истинная цель ее выполнения — способствовать переживанию природы ума. Как и шаманские практики, методы медитации Тантры помогают уравновесить то, что лишилось равновесия, и развить то, чего недостает. В отличие от шаманских практик их обычно выполняют не в ответ на какие-то особые ситуации, а постоянно. Благодаря регулярной практике мы можем сохранять свободное течение энергии тела. В этом случае мы не будем ни вялы, ни возбуждены, ни слабы, ни тревожны. Такая уравновешенность заметно облегча-

ет практику медитации. Она способствует прояснению ума и укреплению тела, помогает нам узнать природу ума и пребывать в ней.

## **ПЯТЬ ВНУТРЕННИХ ПРАКТИК ЦАЛУНГ**

Как и в любой духовной практике, в практике цалунг легче всего освоить ее внешнюю разновидность. Затем нужно научиться вызывать в себе внутреннее переживание и его поддерживать. Если во время выполнения йогических практик ум блуждает, вы не получите прочных результатов. Поэтому постарайтесь понять, для чего служит каждая часть практики, каковы ее цель и метод. Будьте собранными.

В следующем ряду практик задачи и цели те же, что и в предыдущих. Несмотря на то, что эти практики называются внутренними, они включают в себя движения тела, хотя их меньше, чем во внешних практиках. Они работают с теми же пранами в тех же чакрах, что и внешние практики.

### **Поднимающая прана**

Эта практика открывает верх центрального канала, а также горловую и теменную чакры.

Вдохните. С закрытым ртом зажмите [пальцами] нос и очень осторожно «выдыхайте», словно прочищая уши в самолете или при нырянии. Действуйте очень мягко и осторожно, чтобы не повредить уши. Цель здесь не в том, чтобы прочистить уши, но в том, чтобы, используя внутреннее давление, направить внимание на теменную чакру. Постарайтесь как можно лучше почувствовать ощущение в темени. Используйте воображение, чтобы сосредоточить давление в центральном канале и ощутить открытие чакры.

Если вы ничего не чувствуете, просто продолжайте направлять внимание на темя. Приложите небольшое давление воздухом, который вы задерживаете.

Если же у вас есть соответствующее ощущение, присутствуйте в нем. Пусть воздух распределится естественно. Продолжайте сосредоточиваться на теменной чакре, но осознанность пусть будет совершенно открытой и свободной.

Выдохните, направляя прану вверх через чакру.

Выполняйте эту практику в любое время, когда захотите, но особенно, когда вы угнетены, подавлены или вялы, когда чувствуете, что вам не хватает сил справиться с поставленной задачей, когда недостает ясности или бодрости, когда вы отвлекаетесь или пребываете в смятении.

### **Прана жизненной силы**

Центр праны жизненной силы — сердечная чакра. Ощутите биение сердца, если нужно, положив руку на грудь. Дышите глубоко, расслабьтесь. Затем сделайте вдох. Представьте, что с вдохом со всех сторон в ваше сердце устремляются свет и благотворная энергия, входят в сердечную чакру и

оживляют прану жизненной силы. Оставаясь расслабленными, задержите дыхание и сосредоточьте его в сердечной чакре, чтобы развить там энергию. Чтобы направить свое внимание на грудь, используйте ощущения того, как расширяется грудная клетка, расправляются кожа и мышцы. Выдохните медленно и плавно и полностью расслабьтесь. Повторите, сохраняя внимание на сердечной чакре в центральном канале. Закончив, пребывайте в этом переживании, пока оно остается свежим.

Выполняйте эту практику при обстоятельствах, похожих на те, что упоминались при описании практики с поднимающей праной, а также в таких ситуациях, которые, как вам кажется, истощают вашу жизненную энергию и силы или приносят неудовлетворенность или огорчения. Это упражнение поддерживает сосредоточенную осознанность.

### **Прана, подобная огню**

Прана, подобная огню, сосредоточивается в пупочной чакре. В этой практике используется следующая метафора: живот — это океан, а позвоночник — скала на берегу. Океан должен омывать скалу со всех сторон и возвращаться. Вдохните, задержите дыхание, втягивая живот к позвоночнику, а затем плавно расслабьтесь с выдохом. Пребывайте в чистом ригпа. Повторите.

Эту практику хорошо выполнять, когда вы рассеянны или не можете сосредоточиться. Обратите внимание на ощущение усиливающегося тепла в области пупка. Используйте воображение, чтобы разогнать огненную прану по всему телу.

### **Вездесущая прана**

Вездесущая прана наполняет все тело.

Лягте или сядьте в позе медитации. Сделав выдох, сожмитесь как можно сильнее. Пусть тело занимает как можно меньше места; напрягите мышцы. Затем, на вдохе, медленно раскрывайте пальцы, руки, ноги, туловище. Вытянитесь и расслабьтесь, чтобы занимать как можно больше места. Вытягиваясь, ощутите, как вездесущая прана движется, распространяясь из центра тела по всему телу, до кончиков пальцев рук и ног. Выдохните и расслабьтесь в чистом присутствии, ощущая, как прана наполняет все ваше тело и пространство вокруг вас.

Эту практику очень приятно выполнять по утрам, проснувшись, но можете делать ее, когда захотите.

### **Опускающая прана**

Для этой практики сосредоточьтесь на тайной чакре позади гениталий. [На вдохе] сократите мышцы тазового дна, мышцы промежности и ануса, оставайтесь так несколько секунд, а потом расслабьтесь. Повторите. Если хотите, можно также за время одной задержки дыхания сокращать и расслаблять

мышцы несколько раз. После последнего расслабления мышц сделайте выдох, направляя прану вниз за пределы тела, и погрузитесь в состояние расслабленности, которое наступает после снятия напряжения. Расслабление, которое приносит эта практика, делает ее полезной при состоянии тревоги или неустойчивости.

## ПЯТЬ ТАЙНЫХ ПРАКТИК ЦАЛУНГ

### Общее описание

На тайном уровне этих практик используются те же самые пять пран, что и в предыдущих практиках, но тайные практики выполняют исключительно умом, поэтому они называются «тайными». Эти упрощенные практики цалунг можно выполнять где угодно, потому что в них для активизации чакр применяют только внимание, а не движение.

С каждой чакрой связаны свои форма и цвет. Эта форма представляет собой не конкретные очертания чакры, а скорее схему расположения в этом месте каналов энергии. Цвет связан с качествами энергии элементов, которые активизируются в данной чакре. Для подкрепления и защиты переживания в

каждой чакре представляют слог «А» [ॐ].

Выполняйте практику по три раза с каждой чакрой или до тех пор, пока не получите отчетливое переживание. Затем вызовите в этой чакре качество, которое вы хотите развить: сострадание, умиротворенность, любовь, открытость, мудрость, щедрость. Развивайте качества, которые нужны вам в ваших практиках и в повседневной жизни. Эти практики похожи на то, как в помещении храма наводят чистоту, а потом устраивают алтарь, развешивая священные изображения и зажигая благовония.

Сосредоточьтесь на теменной чакре. Представьте нечто в форме зонта, поднимающееся из горловой чакры и распространяющееся через мозг к темени. Цвет — бледно-желтый или золотой. Поднимающая прана, связанная с элементом земля, исходит из горловой чакры, проходит через мозг и достигает теменной чакры.

Молитесь, чтобы здесь пробудились пять мудростей, благих божественных качеств, и чтобы они стали сильными и яркими. Почувствуйте, как открывается ваша теменная чakra, ощутите свою связь с высшими духовными измерениями. Представляйте в теменной чакре сияющее белое «А». Пусть его сияние усиливается. Оно символизирует сострадание. Предоставьте состраданию, сиянию и блаженству наполнить все ваше восприятие: все ваше тело, всех живых существ и все места. Это сострадание — не сентиментальное, деланное чувство: оно богато и действенно. Именно глубокое сострадание спонтанно возникает в состоянии просветления.

Сосредоточьтесь на горловой чакре. Дайте ей открыться и расслабьтесь. В этой чакре находится сияющее белое «А», символ умиротворенности. Из

него во всех направлениях исходит умиротворенность, которая наполняет каждую клетку тела, а также все окружающее и всех существ.

Направьте внимание на сердечную чакру, центр связанной с элементом пространство праны жизненной силы. Сердечный центр обширен, полон белого света, принимающего очертания исполняющей желания драгоценности. Пусть эта чакра откроется и расслабится. В сердце пребывает присутствие — станьте им. Представьте в сердце сияющее белое «А». Вызовите качества любви и открытости, и пусть они наполнят все, словно чистый белый свет, озаряющий время и пространство.

Направьте внимание на пупочную чакру. Она красного цвета и находится не на поверхности, а в центре туловища. Здесь сосредоточена прана, подобная огню. Из этой чакры, как спицы колеса, отходят каналы; ощутите жар, исходящий из чакры. Пусть уйдет всякая напряженность. Представьте в чакре сияющее белое «А». Вызовите и сохраните качества: ясность, мудрость и естественное состояние ума. Пусть они наполнят все бытие. Все есть ясное присутствие; каждое существо — проявление чистой мудрости.

Сосредоточьтесь на чакре, расположенной между пупком и тайной чакрой на расстоянии приблизительно четырех пальцев ниже пупка, там, где боковые каналы соединяются с центральным каналом. Здесь собирается вездесущая прана, связанная с элементом воздух. Ощутите качество воздуха. Представьте сияющее белое «А». Пусть возникнут благотворные аспекты воздуха: гибкость, ясность, сообразительность. Пусть эти благие качества распространятся из чакры по всему пространству, как зеленые лучи света.

Теперь пусть ум сосредоточится на тайной чакре, где собирается опускающая прана, связанная с элементом вода. Эта энергия образует форму, напоминающую кузнечные мехи, обращенные узкой стороной вниз. Ощутите мощное присутствие элемента. Представьте белое «А». Вызовите и сохраните качество щедрости. Пусть распустятся узлы жадности и ненасытности. Ослабьте гнет эгоизма и растворите страх потери. Излучайте энергию открытости, участия и щедрости.

Используйте воображение, чтобы усилить переживание, внести изменения в сознание, поддерживать и сохранять благотворные качества. Работайте со всеми качествами сразу или же только с одним качеством и одной чакрой. Обращайте внимание на разницу в переживаниях, когда вы сосредоточиваетесь на разных чакрах. Экспериментируйте. Выполняйте практики во время специального занятия медитацией или в течение дня, когда вам необходимо прийти в себя, или в любое другое время.

Когда вам нужна энергия, выполняйте больше практик с физическими движениями. Они придадут сил вашему переживанию. Более тонкие упражнения выполняйте, когда по какой-то причине невозможно выполнять физические упражнения или когда вы просто сидите или идете.

Получив переживание, каждый раз излучайте его вовне в виде света, чтобы от него получили пользу каждое существо и каждый элемент окружающего

мира. В Тантре с таким преображением работают до тех пор, пока оно не станет привычным способом мировосприятия. Добро действительно живет в этом мире, и только из-за своих кармических склонностей, которые все искажают, мы не можем прямо это увидеть.

Если у вас болит голова, ощутите в головной боли умиротворенность. Если обстановка беспокойная — злятся люди, бушует непогода — осознайте, что в основе гнева лежит умиротворенность — умиротворенность того пространства, в котором разыгрывается буря. Работая с каждым качеством, обнаруживайте его даже в самых неожиданных обстоятельствах. Это все равно что слышать тишину в отчаянном грохоте.

## **ОТКРЫТИЕ ЧАКР**

Каждое из описанных выше упражнений отрывает ту или иную чакру, но почему важно открывать чакры? Согласно одной из метафор, центральный канал — это ствол дерева, чакры — ветви, а качества, связанные с чакрами, — плоды. Плод созревает тогда, когда в вашем восприятии проявляются качества. Если чакры закрыты, качества не могут получить полного выражения. Возможно, вы обладаете состраданием, но, если чакры закрыты, оно не сможет проявиться в полной мере. Если же чакры полностью открыты, сострадание становится больше и шире, приближается к всеобъемлющему, основополагающему состраданию, которое естественным образом возникает у будд.

С помощью практик каналов и пран мы устраняем препятствия в каналах и чакрах. Этот процесс похож на то, как прочищают трубу, забитую льдом: ее можно потрясти, нагреть или продуть. Делать физические движения — все равно что трясти трубу. Выполнять задержку дыхания и умом направлять прану — это разогревание. Делать выдох — значит продуть каналы и чакры, чтобы их очистить. Результат — ощущение открытости и облегчения.

Как я уже говорил, если пойти дальше практик, связанных лишь с телом, и применить воображение и внимание, это поможет нам открыть энергетический уровень переживания и изменить качество сознания. И тогда мы обнаружим, что в сердце у нас — будда сострадания, на темени — будда блаженства, в горле — будда покоя, в пупке — будда мудрости, а в тайной чакре — будда щедрости.

Когда чакра открыта, могут возникать особые переживания. Поскольку на Западе люди зачастую склонны воспринимать энергетические зажимы в своем организме как эмоциональные, а не физические или энергетические нарушения, многие ощущают снятие такого зажима как эмоциональный катарсис. Однако для людей традиционной тибетской культуры снятие зажимов проявляется больше как энергетическое и физическое явление: они могут дрожать, трястись, дергаться, потеть, испытывать головокружение и т. д. У других людей, когда они сосредоточиваются на чакре, могут появляться мысленные образы. Эти образы бывают связаны с зажимами или напряжени-

ями, мешающими течению праны через эту чакру, — с дурными воспоминаниями или травмами. Или же, когда чакра открыта, могут приходиться положительные образы: духовные символы, божества, будды, богини и т. д. Однако открытие чакры не всегда сопровождается появлением каких-либо переживаний — чаще ничего особенного не происходит. Глубокое открытие не связано ни с эмоциями, ни с образами. Но, если что-то действительно происходит, пусть все идет как идет, — не стоит держаться за возникающие переживания. Позвольте им проявиться, а затем позвольте им уйти. Это переживания очищения, не нужно за них держаться.

Если у вас нет никаких ощущений в одной из чакр, возможно, эта чакра зажата. Постарайтесь сознательно расслабить эту область. Помассируйте ее. Выполните дыхательные практики с этой чакрой. Внимание и осознанность приведут туда ум. Когда это произойдет, он направит в эту область прану. Это принесет пользу.

Независимо от того, испытали вы сначала эмоциональное облегчение или увидели образы, или ощутили физические проявления, в итоге вы получите переживание простора, открытости, благотворных качеств, которые принято считать различными аспектами мудрости.

Поскольку зачастую люди невольно считают свои слабости и проблемы частью своей личности, лишившись их, они ощущают вместо них пустоту, которая может вызывать страх. Затем старые привычки возвращаются и это пространство заполняется впечатлениями или эмоциональными переживаниями, или действиями, которыми обычно наполнено жизненное пространство. Чтобы такого не происходило, для защиты этого пространства вы можете воспользоваться «доспехами»: представлять священные слоги, мантры, божеств или образ своего учителя. В пространстве чакр вызывайте благие символы, чтобы защитить их от возвращения врожденных кармических склонностей и привычек.

В Тантре тело никогда не считают греховным или нечистым. Наоборот — это мандала, священный дворец. В некоторых тантрах приводятся перечни множества божеств, которые составляют руки, голову, органы и т. д., так что все тело видится как сплетение божественных энергий и скрытых сил. Необходимо обнаружить священную природу тела и жить в ней.

## Глава четвертая

### ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ В ДЗОГЧЕНЕ

Эта книга была бы неполной без главы о Дзогчене. Понимание элементов — неотъемлемая часть учения Дзогчен. Однако, в отличие от глав о шаманизме и Тантре, здесь не приводятся конкретные практики. Хотя в текстах Дзогчена есть описания вспомогательных практик, сущностная практика Дзогчена может начаться только тогда, когда есть понимание природы ума. Очень легко допустить ошибку, приняв то или иное переживание за природу ума, когда в действительности это не так. Лучший способ обрести уверенность относительно этого самого существенного момента — сотрудничать с учителем, который знает природу ума и умеет указать на нее другим.

Поскольку эта глава предназначена в первую очередь для практиков, уже получивших учение Дзогчен, кому-то из читателей некоторые термины могут быть незнакомы.

### ВЕЛИКОЕ СОВЕРШЕНСТВО

Высшее учение традиции Бон — это Дзогчен, Великое Совершенство, или Великая Завершенность. Дзогчен учит, что основа человека и всех явлений — нераздельные пустота (*stong pa nyid*) и Светоносность (*'od gsal*).

Пустота — это сущность всех и вся. Это значит, что основополагающая истина вещей и существ — отсутствие у них какой бы то ни было независимой сущности. Вещи существуют условно как умозрительные обозначения, и их собственная сущность не является их неотъемлемым качеством: она преходяща и зависит от обстоятельств. Когда условия, поддерживающие [кажущуюся] сущность, уходят и возникают новые условия, эта сущность изменяется. Если поджечь дерево, оно становится огнем, затем — пеплом и в конце концов от него не остается обнаружимого следа. Куда делось дерево? Даже наше субъективное ощущение собственного «я» — это условное умозрительное обозначение, изменчивое и непостоянное.

Пустота — это не просто ничто: полное отсутствие бытия или смысла. Очевидно, что в каждом из нас постоянно возникают переживания. Осознанность, сопровождаемая бесконечным восприятием возникающих явлений, — это другой аспект основополагающей реальности: светоносности, или ясности. Светоносность — это и понятие, и чувственное переживание, лучше всего представляющее осознанность, символом которой чаще всего выступает свет. Светоносность означает и наше восприятие явлений, когда они «высвечиваются» в нашем восприятии.

Пустота и Светоносность нераздельны. Пустота светоносна, а Светоносность пуста. В Дзогчене об этой основополагающей реальности говорят, что она обладает способностью, или энергией (*цал: tsal*), которая находит

выражение в непрестанном возникновении явлений — бесконечном появлении и исчезновении бесчисленных светоносных миров и существ — и все они по сути пусты, но существуют как мимолетная игра света. Явления возникают как отображение всеобщей основы (*кунжи*: kun gzhi), как недвойственное проявление пустой светоносности.

В контексте данной книги пустота и Светоносность соотносятся с пространством и светом. Дзогчен — это великое знание пространства и света. Пространство — это Великая Мать-Пустота, из которой все возникает как проявление светоносности, где у каждой вещи есть свое бытие, и куда, исчезая, все возвращается. Проявление светоносности — это игра пяти чистых светов, сущности пяти элементов. Это проявление объемлет все вещи, всех существ и все составляющие переживания. Такова основа воззрения Дзогчена.

## СОТВОРЕНИЕ САНСАРЫ

Истинная природа всех живых существ — это природа будды, а все явления изначально чисты. И субъективный аспект, предстающий как отдельные личности, и внешние видимости — все это пустые явления, спонтанно возникающие как игра энергий элементов. Даже любая грязь, болезни и вредоносные существа по природе чисты.

И тем не менее мы страдаем.

Если мы по-настоящему не пребываем в природе ума, то обсуждение недвойственного присутствия и изначальной чистоты остается всего лишь разговорами об отвлеченных понятиях, не подкрепленными собственным переживанием. Дзогчен легко можно превратить в теорию, лишённую практики. Мой учитель лопон Тендзин Нам-даг Ринпоче часто указывает на ошибку, свойственную некоторым последователям Дзогчена, неспособным понять разницу между недвойственным воззрением Дзогчена и собственным поведением в двойственности сансары. Хотя воззрение Дзогчена недвойственно, в обычной жизни существует чистое и нечистое, положительное и отрицательное, полезное и вредное — необходимо это знать и соответственно себя вести.

В этой книге я уже говорил о пяти чистых светах, о процессе, вследствие которого чистоту энергий элементов начинают воспринимать как вещественный двойственный мир, который мы видим вокруг себя. Из-за того, что мы не узнаём природу собственного ума, мы начинаем отождествлять себя с «я», которое противопоставляется всему, что не есть «я». Мы сужаем свое «я» и воспринимаем явления как отдельные от себя. Этот процесс коренится в неверном представлении о том, что у вещей и существ есть независимое бытие. Наше внутреннее заблуждение становится внешним проявлением.

И наоборот, когда мы воспринимаем внешний мир и самих себя как пустую светоносность, мы начинаем уменьшать изначальное неведение, которое держит нас в темнице круговорота страдания. В восприятии нет никаких противоречий. Элементы естественным образом уравниваются. Благодаря узнаванию природы ума и пребыванию в ней, мы растворяем двойственное восприятие в его основе — пустом сиянии.

Исправление воззрения — это не вопрос перемены мнения, хотя начать можно с этого. Главное — изменить процесс восприятия и разрушить двойственность субъекта и объекта. Необходимо прямо узнать свою собственную природу — природу будды.

## ШЕСТЬ СВЕТОЧЕЙ

*Шанг-Шунг ньенгью* — это цикл древних учений Дзогчена. В нем содержатся сущностные тайные учения, а также связанные с Дзогченом практики. «Шесть светочей» — это текст из цикла *Шанг-Шунг ньенгью*. Он довольно большой и состоит из коренного текста и комментария. Как и в тексте о пяти чистых светах, в этом учении речь идет об изначальности чистой сущности и ошибке двойственного ума. Здесь я даю очень краткое объяснение этого текста.

Из «Шести светочей»:

Почему разделены сансара и нирвана?

Почему Самантабхадра — изначальный будда?

Почему живые существа блуждают в сансаре из-за своей кармы?

Самантабхадра — будда, потому что постигает.

Живые существа блуждают в сансаре, потому что не постигают.

Пустая основа (кунжи) и исконная осознанность (ригпа) — источник заблуждения и постижения.

Движущийся ум — причина заблуждения и постижения.

Три видения: звук, свет и лучи — вторичные причины заблуждения и постижения.

В кунжи и ригпа нет ни заблуждения, ни постижения.

В кунжи и ригпа нет разделения на сансару и нирвану.

В движущемся уме есть и заблуждение, и постижение.

В движущемся уме возникает разделение на сансару и нирвану.

Сансара и нирвана, неведение и постижение, заблуждающиеся существа и будды — все возникает из одной и той же основы, кунжи, что вне всякой двойственности чистого или нечистого, существующего или несуществующего. Движущийся ум возникает из кунжи вследствие кармы.

Самантабхадра — изначальный будда, потому что всегда был свободен от заблуждения, никогда не отвлекался от естественного состояния. Он никогда не принимал явления за нечто иное, чем пустая светоносность. Мы, обычные существа, отвлеклись от естественного состояния. Мы отождествляем себя с движущимся умом, а из явлений делаем его объекты. Заблуждающиеся и

ограниченные двойственным видением, разделяющим все на «я» и «не я», мы скитаемся в сансаре.

Как я уже говорил, в учениях Дзогчена говорится, что истинная природа всех явлений — нераздельные пустота и светоносность. Иногда в Дзогчене символом этой основополагающей реальности служит единственное тигле — шар из чистого света. Оно единственное, потому что недвойственное. Оно единственное не в противоположность чему-то другому. У него нет ни границ, ни подразделений, нет ни внутреннего, ни внешнего. Несмотря на недвойственность, в нем непрерывно проявляются энергии. Именно поэтому его часто изображают в виде радужного шара из света пяти цветов элементов.

В качестве символа используют свет, поскольку он наименее вещественный из всего, что мы способны воспринять чувствами. Кроме того, природа ума лучистая и ясная, как свет. Словно зажженный свет, ригпа освещает и себя, и все, чего касается.

Тибетское слово *нангва*, которое встречается в учениях, часто переводят как «видение» или «видимости». Но оно подразумевает не только зримые явления. В данном случае «видение» означает «переживание» и включает в себя все, что видят материальными глазами и умственным взором, что слышат, обоняют, вкушают, осязают, что возникает как мысленное переживание и как воображение. Все это «видимости», потому что возникают в свете ригпа, свете чистого присутствия. Все это лишь слова, но они близко описывают истинное переживание. Светоносность — это свет ригпа, а также все возникающие в нем явления, которые всегда, без исключения, тоже светоносны.

«Шесть светочей» — это всеобщая основа и пять уровней явленного. Они названы светочами, потому что в каждом из этих уровней присутствует один и тот же свет в одном из шести разных аспектов.

## **ПЕРВЫЙ СВЕТОЧ**

**(gnas pa gzhi yi sgron ma)**

Первый светоч — это светоносность пребывающей основы, изначальное недвойственное присутствие. Он не личностный, не индивидуализированный, не ограничен местонахождением, недвойственный. Это аспект светоносности, который, в нераздельном единстве с пустотой, составляет основу всего восприятия. Если практик постигает первый светоч — не умственно, а благодаря пребыванию в исконном недвойственном ригпа, — то узнает всеобщую основу в каждом переживании и при всех обстоятельствах, а также во всех остальных пяти светочах.

Главное в первом светоче — узнать свет кунжи.

## **ВТОРОЙ СВЕТОЧ**

**(tsi ta sha yi sgron ma)**

Второй светоч — это «светоч телесного сердца», светоч самовозникающей исконной осознанности, ригпа, в измерении самого человека. Он личный, но только в том смысле, что представляет собой чистую осознанность, лежащую в основе движущегося ума и ощущения своей личности. Он связан с дхармакаей. Это ригпа, пребывающее как переживание личности. Но он не ограничен какой-либо узкой личностью, хотя вследствие заблуждений двойственного ума нам кажется, что он ею ограничен.

Хотя ригпа на самом деле не пребывает нигде, многим практикам легче распознать его в связи с сердечным центром. В «Шести светочах» это особо обсуждается с точки зрения пространства внутри материального сердца. Западным людям это обычно кажется странным, но ведь похожим образом мы говорим, что природа ума пребывает «внутри» каждого существа. Природа ума не индивидуальна и не локализована. Вернее было бы сказать, что мы существуем в природе ума, а не природа ума пребывает в нас. Но в нашем восприятии легче узнать природу ума, если мы углубляемся «внутри» своего самого сокровенного места — сердца. Вот почему мы говорим, что ригпа пребывает в сердце, что сердце — центр праны жизненной силы и что любовь всегда идет из сердца. Поэтому мы и здесь говорим о «свете сердца». Главное во втором светоче — узнать внутренний свет исконной осознанности.

### **ТРЕТИЙ СВЕТОЧ**

**(dkar 'jam tsa yi sgron ma)**

Третий светоч — это «светоч мягкого белого канала». Это ригпа и прана ригпа, движущаяся в каналах тела, особенно в канале, соединяющем сердце с глазами. Этот светоч связан с самбхогакаей.

Третий светоч — это ригпа, которое проникает, как бы движется из сердечного центра во время переживания. На самом деле ригпа — не вещество и никуда не движется. Ригпа пребывает в сердце, недвижимое, как дхармакаей, но здесь оно кажется движущимся. В действительности движение в третьем светоче — это оживленность ригпа. Речь идет о пране жизненной силы. Именно мудрость ригпа проникает повсюду. Хотя ригпа никуда не движется, в ригпа есть движение, благодаря которому мы и можем ощутить ригпа. Если практик отвлекся от природы ума, может показаться, что он далек от ригпа, но на самом деле никто не может отдалиться от своей истинной природы. Мы оказываемся неспособными узнать ригпа, несмотря на то, что оно — осознанность, лежащая в основе и поиска, и того, кто ищет, и неспособности найти.

Поскольку нам кажется, что мы утратили связь с чистым присутствием, нужно вернуться в себя, в свое сердце, в центр переживания. Если практик узнаёт сущность первого светоча или пребывает в ригпа во втором светоче, то в кажущемся движении третьего светоча он продолжит пребывать в чистом присутствии и движение объединится с природой ума.

Главное в третьем светоче — узнать свет проникающей мудрости, когда она движется по каналам.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ СВЕТОЧ**

**(ryang zhag chu yi sgron ma)**

Четвертый светоч — это «водяной светоч, освещающий даль». Это исконная осознанность, проявляющаяся при посредстве [органов] чувств, особенно глаз (водяного светоча). В учении четвертый светоч соотносится с нирманакаей. Для практика этот светоч обнаруживается в первый миг чувственного восприятия, до того как рассудочный ум начинает придавать исходным чувственным данным форму кажущихся существ и вещей. Для большинства существ, отождествляющих себя с движущимся умом, этот первый миг восприятия похож на краткий провал в сознании. Но для практика, которого познакомили \* с природой ума, первый миг любого восприятия дает возможность прямого узнавания исконной недвойственной осознанности-ригпа.

Главное в четвертом светоче — увидеть свет обнаженного ригпа, до того как переживание разделится на частные формы или на обособленных существ.

## **ПЯТЫЙ СВЕТОЧ**

**(zhing khams ngo sprod sgron ma)**

Пятый светоч — это «светоч знакомства с чистой страной». Это свет ригпа, когда он проявляется как светоносные, кажущиеся внешними объекты и образы. Когда практик пребывает в ригпа первого светоча, объекты, предстающие перед чувствами, остаются чистыми и недвойственными. Это называется «отсечение сомнений в трех телах (каях)».

\* Иначе говоря, «который получил (от учителя) прямое введение (в природу ума)». Соответствующий тиб. термин — *нготро*: ngo sprod, букв, «показа (собственного) лица». — *Прим. перев.*

Один из символов, используемых в Дзогчене, — пустотелая кукла, оболочка с отверстиями на том месте, где у человека должны быть органы чувств: глаза, уши, рот и нос. В темном помещении внутрь куклы ставят зажженную свечу. Свет есть посреди куклы, свет распространяется по всей кукле, и свет освещает то, что является внешним по отношению к кукле, — и все это один и тот же свет. Подобное объяснение, которое есть в «Шести светочах», описывает, как светоносность изначальной осознанности воспринимается в разных ситуациях.

Свет, идущий из куклы, освещает то, что вне ее. Это противоположно западному образу мыслей, где считается, что через органы чувств мир входит в нас. Согласно же тибетской традиции, осознанность проявляется через органы чувств. Важно помнить: то, что кажется внешним, на самом деле — явления, возникающие в осознанности. Восприятие недвойственно: объект и субъект возникают вместе. Они подразделяются на внутреннее «я» и внешний объект лишь умозрительно — на самом деле свет не делится на внутрен-

ний и внешний. В действительности оба полюса двойственности пусты и светоносные явления возникают в природе ума.

Это и есть главное в четвертом светочке: то, что свет обнаженной недвойственной осознанности условно разделяют на субъект и объект.

## **ШЕСТОЙ СВЕТОЧ**

### **(bar do dus kyi sgron ma)**

Шестой светоч — это светоч бардо, промежуточного состояния после смерти и до следующего рождения. Видения и переживания, возникающие в бардо, как и переживания в этой жизни, представляют собой обусловленные кармой проявления нашего собственного ума. Для практика, который узнаёт в них свою собственную природу, это освобождение. У человека, который не понимает, что видения возникают из него самого, одно из видений в конце концов берет верх и увлекает его в соответствующий мир и обстоятельства его следующего рождения в круговороте бытия.

Главное в шестом светочке — узнавание света сансары и нирваны.

Центральное учение «Шести светочей» заключается в том, что все: каждое переживание, каждая мысль, каждая личность — это проявление чистой светоносной основы бытия. Необходимо это понимать и пребывать в таком понимании. Хотя в «шести светочах» не говорится о пяти светах, светоносность, которая здесь описывается, и есть пять чистых светов элементов. Нужно понять это, осознать и жить в этом знании.

Светоносность в первом светочке — это ничем не ограниченное чистое присутствие. Последующие светочки — это основополагающее чистое присутствие, пребывающее в сердце, возникающее как личное переживание, действующее в органах чувств, проявляющееся как видимости мира явлений и, наконец, предстающее как видения бардо. Тот свет, который освещает и который является каждым из этих разнообразных переживаний, — это тот же самый священный свет, исконная недвойственная осознанность.

В учениях Дзогчена говорится, что все грубые и тонкие видения — будь то внешние видения гор, зданий и т. д. или внутренние видения, появляющиеся в медитации, в духовной практике, — возникают из пяти чистых светов. Чтобы получить внутреннее переживание пяти светов, нам нужна поддержка со стороны практики и учений. С помощью более грубых внешних видений мы стараемся получить переживание тонких видений. С помощью переживания тонкого видения, мы стараемся узнать чистую светоносность — пять чистых светов — во всех внешних видениях.

Чтобы практиковать Дзогчен, необходимо с помощью всех переживаний учиться пребывать в постижении первого светочка. Можно медитировать у алтаря и получать переживания пустоты, ясности и блаженства, а потом встать, пойти в магазин, повстречать кого-то, увлечься и забыть. Поэтому нам нужно пребывать в ригпа, которое лежит в основе и медитативного переживания и всего того, на что мы отвлекаемся в повседневной жизни.

Если мы пребываем в ригпа, все, что мы воспринимаем как внешнее, становится менее вещественным. Менее вещественными становятся все наши отождествления. Менее существенными становятся наши проблемы. Мы ощущаем ригпа повсюду: нет никакой разницы между тем, что внутри тела и вне его. Нет разницы между медитацией и немедитацией. Мы ощущаем ригпа благодаря чувствам, но не чувствами, поскольку чувствами мы воспринимаем объекты чувств. Ощущение ригпа с помощью чувств не имеет ничего общего с восприятием объектов чувств: здесь мы устанавливаем связь с внутренним светом, пребываем в ригпа и сохраняем эту связь в процессе чувственного восприятия.

Дзогчен в действительности говорит не об индивидуальном. Он обращен к пространству и свету, пустоте и недвойственному ригпа, а не к развитию качеств. На самом деле Дзогчен начинается как путь тогда, когда человек осознал первый светоч. Дзогчен не принадлежит тибетцам или европейцам, людям или не людям. Его цель — постичь природу каждого существа.

### **ЗВУК, СВЕТ И ЛУЧИ**

В «Шести светочах» все явления подразделяются на звук, свет и лучи.

Когда возникают три объекта видения [звук, свет и лучи],

Если движущийся ум понимает их как собственные видения,

То благодаря видениям мы воспринимаем обнаженное исконное ригпа

И ясно постигаем незамутненную основу.

И еще там говорится:

Когда исконное ригпа едино со светом, проявляются все тела сансары и нирваны.

Когда исконное ригпа едино со звуком, возникают все виды речи сансары и речи будды.

Когда исконное ригпа едино с лучами, проявляется все сознание сансары и нирваны.

Если все явления, в том числе и субъективное чувство своего «я», узнавать как пустое проявление пространства и света, — ты свободен. Тогда все, что бы ни возникало, предстает как украшение чистого бытия. Если воспринимать явления, в том числе и субъективное чувство своего «я», как если бы они были независимыми, самостоятельными существами или объектами, — ты запутался.

Если звук проявляется в состоянии ригпа — это от природы чистый звук. В первый миг восприятия звук не отделяется от субъекта. Если же звук принимают за объект, внешний для субъекта, то ему приписывают независимое существование. И тогда его наделяют каким-то значением. Например, в младенчестве мы слышим разговор, но не воспринимаем его как нечто отдельное от себя. Позже, научившись говорить, мы вкладываем в звуки смысл, но этот смысл представляется нам чем-то внешним. Когда мы слышим иностранную речь, она не несет для нас никакого смысла, пока мы не изучим

этот язык достаточно для того, чтобы соотносить его слова с каким-то смыслом. Это верно для всех звуков: сначала он только звук, затем мы учимся вкладывать в него смысл. Звуки превращаются в слова, или в кошку, что крадется в кустах, или в автомобиль, что проехал вдали. Услышав неизвестный звук, мы спрашиваем, что это? Получив ответ, в следующий раз мы уже не столько слушаем звук, сколько его вспоминаем.

Все понятия, о которых мы способны думать, могут проявиться в речи. От этого возникают виды речи сансары и нирваны. В сансаре речь нечистая. Это касается не только такой речи, которая причиняет вред — когда ругают или обманывают, — но и обычной речи, которая подкрепляет двойственное видение. Речь нирваны — это речь будд. Говорят, что речь будды настолько сильна и чиста, что ее могут понять даже люди, которые говорят на других языках.

Когда мы пребываем в недвойственном ригпа, мы понимаем язык, сохраняя сильную связь с чистой основой звука. Например, когда говорят: «Я больше не хочу тебя видеть», обычно эти слова причиняют страдание или вызывают гнев, хотя по своей сущности это просто чистый звук. Если мы отождествляем себя с ограниченным «я», то привносим в эти слова смысл, чувствуем себя отвергнутыми и страдаем. Если же мы пребываем в ригпа, то не отождествляем себя с личным «я» и поэтому не страдаем. Мы понимаем слова, но они просто растворяются в осознанности: их звучание не оставляет после себя чувств горечи или гнева. Их исходная природа чиста, и они снова растворяются в этой чистоте. Но это вовсе не означает, что, пребывая в ригпа, мы не способны говорить — мы в полной мере и соответствующим образом способны откликаться на воспринимаемое, но при этом совершенно не следуем кармической привычке.

Свет — это просто энергия элементов, о которой я уже писал. Когда мы сочетаем ее с осознанностью, она обнаруживает форму. Мы учимся понимать форму точно так же, как учимся понимать язык. Мы привносим смысл в зрительное переживание. Мы можем видеть и образ будды, и такие образы, к которым чувствуем сильную неприязнь либо страстное желание. Но в своей основе наше ощущение формы — это восприятие света.

В контексте приведенной выше строфы лучи — это существа и объекты. Точно так же, как свет, наполняющий все небо, и лучи солнца — это один и тот же свет, видимый при разных условиях, ригпа живых существ — это чистое изначальное ригпа, проявляющееся в виде кажущихся самостоятельными особей.

Если мы ошибаемся относительно собственной природы, то ошибаемся во всем. Мы блуждаем в сансаре, скитаемся, гонимые кармическими склонностями. Что бы мы ни повстречали, все это проекции нашего собственного ума, но мы считаем их чем-то независимым, возникающим самостоятельно. Эта двойственность приводит к привязанности или неприязни, в результате чего элементы в нашем личном измерении становятся неуравновешенными.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ТРУДНОСТЯМИ

В сансаре у всех есть трудности. Такова природа сансары. Как бы ни думали об этом западные люди, пока человек находится в сансаре, практика не освобождает его от трудностей. Меня часто спрашивают, могут ли заболеть те, кто всегда пребывает в естественном состоянии. Даже люди, которые постоянно пребывают в таком состоянии — если, конечно, у них есть тело, — когда-нибудь да заболеют. Им нужно платить за жилье, покупать бензин для автомобиля, еду, у них бывают и трения в общении с людьми, а в конце концов наступает смерть тела.

Хотя практика не устраняет всех жизненных трудностей, она способствует тому, чтобы лучше справляться с трудностями. Это утверждение гораздо важнее, чем оно кажется, потому что в практике упор делается не на самой проблеме, а на том, что с ней делать. Большинство людей не знают, что делать с той или иной проблемой, и часто не знают хорошего способа бороться с трудностями. Напротив, им свойственно представление, что в основе их трудностей лежат объективные причины, в которых и следует искать решение проблем. В психотерапии принято считать, что проблемы начинаются в жизни в определенный момент вследствие определенных ситуаций и, чтобы устранить трудности, необходимо разобраться в конкретной ситуации, сложившейся в конкретный момент. Возможно, так можно решить некоторые проблемы, но страдание начинается задолго до детских лет, задолго до рождения. Каким бы безоблачным ни было детство, трудности все равно бывают у каждого.

Разумеется, это не значит, что с трудностями ничего делать не нужно. Мы должны их преодолевать, и, чем более умело мы это делаем, тем больше от этого пользы нам самим и людям, с которыми мы связаны. Если мы понимаем, что в сансаре страданиям нет конца, то нам немного легче их принять. Некоторые могут подумать, что принимать страдания — значит их поддерживать, что принять страдание — значит смириться с ним, но я имею в виду вовсе не это. Признание того, что трудности всегда будут, подразумевает открытое отношение ко всему в жизни: не только к благоприятному, но ко всему.

Дзогчен не пытается преодолеть трудности или исправить их причины, или отречься от трудностей, или превратить их во что-то другое. С чистой точки зрения Дзог-чена, нет такой вещи как трудность, или проблема. Когда возникает мысль или чувство, или ощущение, их оставляют как они есть. Они не вызывают никакого ответного действия. А если нет ответного действия, то оно не влечет никаких последствий. Практик не относится к тому, что возникает, как к объекту, воспринимаемому субъектом, который должен с ним что-то делать. Оно просто есть, а потом его нет. В таком случае практик, со своей стороны, не вовлекается ни в какую проблему, какова бы она ни была, а потому она растворяется в пустом ригпа. Проблема переживается непо-

средственно как пустая свето-носность, вследствие чего не порождает последствий. Поскольку нет ответного действия, нет и нового кармического следа.

В Дзогчене практик, вместо того чтобы стараться преодолевать трудности, стремится узнавать естественное состояние ума и пребывать в нем. Таково истинное разрешение проблем — не их частных случаев, а полное прекращение существования «проблем» как категории переживания. В Дзогчене говорят, что знать одно — значит знать все. По-настоящему знать природу любой трудности — значит знать природу всех трудностей: пустую свето-носность.

Выше я писал, что любые расстройства можно описать как нарушение равновесия элементов. Это верно и с точки зрения Дзогчена. Нет лучшего способа уравновесить элементы, чем пребывать в естественном состоянии. Если пребывать в естественном состоянии, ум ясен, прана в теле течет плавно, а тело работает лучше. Отвлечение от естественного состояния влечет за собой большее неравновесие элементов. Верно и то, что уравнивание элементов любыми иными средствами — правильным питанием и лекарствами, шаманскими ритуалами, тантрийской практикой и т. д. — помогает практику пребывать в естественном состоянии, если оно уже знакомо.

С точки зрения Дзогчена, плод пути уже присутствует. Ничего не нужно развивать — только узнавать. Главные практики Дзогчена нацелены не на развитие чего бы то ни было, пусть даже полезных качеств. Практика — это просто пребывание в природе ума, в которой все качества уже присутствуют и могут возникнуть сами собой. Не являются существенно важными даже методы и вспомогательные практики. Если считать, что необходимо применять практику, чтобы от чего-то избавиться или что-то преобразить, то методы могут стать препятствием для пребывания в недвойственном ригпа. Практики используют только для объединения с естественным состоянием и упрочения в нем.

Когда я впервые стал учить на Западе, я делал это традиционным способом. Такой способ обычно подразумевает объяснение содержания конкретного текста с добавлением собственных комментариев. Поймет ученик или нет, зависит только от него самого. Но, чем дольше я жил на Западе, тем больше понимал, что необходимо объяснять само учение, говорить о том, как развивать переживание и как применять учения и практики в повседневных жизненных ситуациях. Для меня важнее всего, чтобы учение было полезно людям, помогало им справляться с внутренними противоречиями, устраняло препятствия для медитации, развивало устойчивость пребывания в естественном состоянии.

Иногда это подразумевает применение очень глубокого учения на психологическом уровне, хотя воззрение такого учения, как Дзогчен, лежит за пределами озабоченности психологическими или эмоциональными состояниями. Воззрение Дзогчена — высочайшее, недвойственное воззрение, но это

не значит, что оно никак не может воздействовать на повседневные ситуации. У настоящего практика оно оказывает влияние на всё — на все его взаимоотношения и обстоятельства.

Задача выполнения практики — перестать быть человеком, одолеваемым проблемами, и полностью пребывать в природе ума, где нет ни проблем, ни обособленных личностей, с которыми нужно было бы бороться.

## РАСТВОРЕНИЕ САНСАРЫ

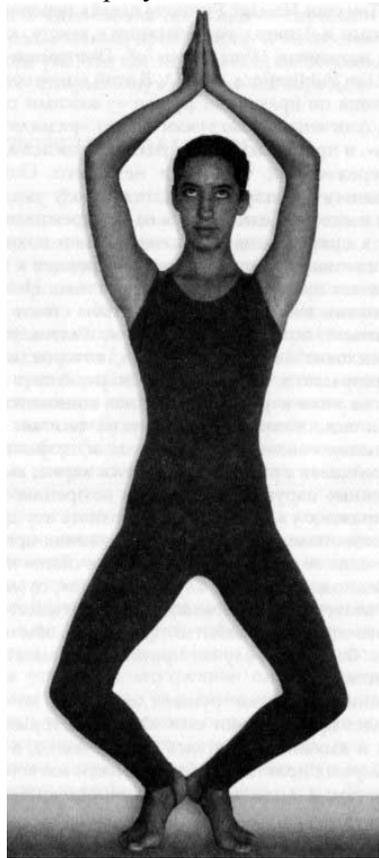
В учениях Великого Совершенства есть понятие *лхундруб* — спонтанное совершенство, или спонтанное присутствие, которым наделены все явления, в том числе и счастье и страдание. Все, что бы ни возникло в переживании, совершенно как оно есть. Все явления — это игра пяти чистых светов элементов, и из этих пяти чистых светов непрерывно возникают все качества нирваны. Мы поглощены ложной по сути борьбой с переживанием только потому, что придерживаемся ошибочных двойственных взглядов. Нам нужно лишь пробудиться — как пробуждаются от сна, — чтобы эта борьба закончилась, а затем понять, что все это не было реальностью. Но, пока мы не проснулись, мы страдаем.

Мир, который мы воспринимаем, переживаем и думаем, что его знаем, развивался с течением времени. Этот двойственный мир, в котором царит понятие «я и другие», мы укрепляли, делали конкретным, наделяли признаками. Внутренние омраченности движущегося ума вылились в то, что кажется неблагоприятными внешними явлениями, а ответные действия на кажущиеся внешними явления усиливали внутренние омраченности. Если мы пребываем в природе ума, снова и снова растворяя переживание в чистой светоносности, то в конце концов начинаем воспринимать скорее поток света, чем материальные формы, скорее чистый звук, чем шум или приятные и неприятные разговоры, и скорее чистое бытие, чем отдельные вещи и самостоятельных существ. Ясность и чистота природы ума рождает кажущиеся чистыми внешние явления. И восприятие этой чистой светоносности еще больше укрепляет практика в природе ума. Это лучший способ уравнивания элементов.

Лопон Тендзин Намдаг Ринпоче сделал перевод на английский язык и написал комментарии к тексту, который вышел под названием *Heart Drops of Dharmakaya* (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002) \*. В этой книге содержатся наставления по практикам рушен — важным главным практикам Дзогчена. Слово *рушен* значит «разделять» или «различать», и практики рушен предназначаются для прояснения переживаний чистого и нечистого. Они дают практикующему возможность узнать природу ума, вместо того чтобы постоянно отвлекаться на те переживания, что возникают в природе ума.

Практики рушен подразделяются на разные категории: внешние, внутренние и тайные.

Во внешних практиках используется тело. Например, одна из практик заключается в том, чтобы стоять в трудной йогической позе, в позе ваджры, благодаря чему в теле происходит движение энергии, которое дает три полезных результата: возникающий жар сжигает воздействующую на тело карму, так что оно становится более здоровым и т. д.; возникающая энергия сжигает карму, плохо влияющую на энергию тела; и если, сохраняя позу, практик пребывает в ригпа, то сжигается карма, вызывающая умственные нарушения и изъяны воззрения.



Когда практик уже не в силах сохранять эту позу, он в изнеможении падает. В момент изнеможения предоставляется еще одна возможность получить нечистое или чистое переживание. В первом случае практик отвлекается на чувство облегчения и переживание захватывает его целиком — это похоже на забытие при любом обычном изнеможении. Во втором случае практик пребывает в чистом присутствии.

Когда практик уже не в силах сохранять эту позу, он в изнеможении падает. В момент изнеможения предоставляется еще одна возможность получить нечистое или чистое переживание. В первом случае практик отвлекается на чувство облегчения и переживание захватывает его целиком — это похоже на забытие при любом обычном изнеможении. Во втором случае практик пребывает в чистом присутствии.

\* Русский перевод: Капли сердца Дхармакайи. — М.: Либрис, 1996.

#### *Поза ваджры из практики рушенов*

Внутренние практики рушен действуют на уровне энергии. Здесь представляют слог «ХУМ», который следует за умом и дыханием, двигаясь иногда мягко, а иногда гневно. В мирных практиках все видимости мягко объединяют со светом, а в гневных — видимости яростно разрушают и расгворяют их в пространстве. Эти практики повторяют очень много раз. Каждый раз, когда помехи, препятствия и отождествления представляют в виде образов и уничтожают, ослабляется привычка держаться за них. Этот процесс происходит без участия логики и рассудка — вещи и существ, представляемых в виде образов, просто объединяют со светом или разрушают, или растворяют. Когда практику не остается ничего, за что можно было бы держаться, он, хотя бы на краткий миг, узнаёт истинную осознанность, ригпа.

Тайный рушен воздействует непосредственно на ум. Получая переживание, задаются вопросом: «Откуда мысль возникает, где пребывает и куда исчезает?». Отыскивая ум, мы ничего не находим, и состояние этого «необнару-

жения» становится очень ясным. То есть мы обнаруживаем ясность чистого пространства, природу ума. Если же мы не узнаём собственной природы, движущийся ум продолжает поиски.

Практики рушен — это предварительные практики. Настоящие же практики Дзогчена невозможно точно описать, потому что слова имеют смысл, только если знать, на что они указывают. Большинство духовных практик нужны, чтобы развить переживания, развить определенные положительные качества, благодаря которым можно оказаться ближе к собственной истинной природе. В практиках Дзогчена нет задачи что-либо породить. Они нацелены не на конкретное переживание, а на узнавание основы переживания. Все видения пяти внешних элементов и пять внутренних элементов, все мысли и переживания растворяются в основе. Что остается, когда прекращаются переживания, даже переживания бессознательного состояния, сна и чувства своего «я», — это нераздельные пустота и светоносность. Пребывание в них и есть практика Дзогчена.

Обобщенно о практике Дзогчена можно сказать следующее: узнавайте недвойственное исконное ригпа, растворяйте в нем всякое отождествление и пребывайте так не отвлекаясь. В этой главной практике выделяют две части: трегчо — практика, в которой постоянного отсекается отвлечение, чтобы пребывать в естественном состоянии ума, и тогал — практики, в которых используются видения,

естественным образом возникающие из практики трегчо. Но это два аспекта одной и той же основной практики, заключающейся в том, чтобы объединиться со всеми явлениями переживания, пребывая в естественном состоянии ума. Если это достигнуто, элементы вашего измерения естественным образом и сами собой уравниваются. Тот, кто практикует Дзогчен, имеет дело с этим тайным измерением элементов, в котором элементы — это светоносность, сияние бытия.

Трегчо позволяет объединиться с элементом пространство. В этой практике делается упор на изначальную чистоту (*кадаг*: ka dag) пустоты. Тот, кто практикует трегчо, больше не отождествляет себя с тем, что возникает в переживании, — в том числе и с субъектом, — но пребывает как пустая природа ума. Он позволяет всем явлениям возникать и исчезать, не питая к ним привязанности или неприязни, не создавая субъект в ответ на переживание. Практик пребывает в чистом пространстве. «Пребывать в пространстве» означает быть пустым осознающим пространством, узнавая исконное недвойственное ригпа и растворяя в ней свое «я».

В тогал упор делается на светоносность. Это практика света. Практика трегчо сосредоточена на пребывании в пустой природе ума, тогал же объединяет проявления энергии элементов с природой ума. В некотором смысле, в трегчо избегают участия в чем бы то ни было, а в тогал участвуют во всем, объединяясь со всем, что возникает. Когда пребывают в недвойственном ригпа трегчо, переживание — это поток пустых явлений, нескончаемый по-

ток света. А если, не отвлекаясь от природы ума, позволить переживанию проявляться, то это практика тогал.

Хотя часто сначала учат практике трегчо, а потом — тогал, эти практики нераздельны. Без устойчивого трегчо не будет тогал, а если трегчо устойчиво, все, что возникает, есть тогал. Хотя такое изложение учения нетрадиционно, все переживание, объединенное с естественным состоянием, — переживание, в котором практик не отвлекается и не возвращается к состоянию двойственности, — это видение тогал. Одна из причин, почему в учении трегчо и тогал разделяют, — чтобы можно было отдельно учить особым практикам, связанным с тогал, например практикам темного затвора.

Когда ученик получил от своего учителя введение в природу ума, он в своей практике держится последовательности, подробно описанной в учениях *А-три* (A khrid), принадлежащих к одной из трех главных передач традиции Бон. Последовательность такова: пребывать, растворить, продолжать. Цель и практика Дзогчена — всегда пребывать в природе ума. Когда ученик объединяется с природой ума, все, что возникает, самоосвобождается, растворяясь в пустой светоносности. Однако, если отвлечься от природы ума, возникает двойственность субъекта и объекта. В таком случае нужно применить намерение вернуться в чистое присутствие. Тогда вы продолжаете пребывать в естественном состоянии, пока снова не отвлечетесь, и процесс повторяется. Пребывайте в природе ума, растворяйте отвлечения, оставайтесь в естественном состоянии.

## **ПОНИМАНИЕ ЭЛЕМЕНТА ПРОСТРАНСТВО**

Я часто слышу, как люди заявляют, что хотят быть более устойчивыми, более открытыми, более терпимыми, более свободными. Обычно они думают, что должны изменить что-то в своей жизни, чтобы одно завершить, а другое, новое, развить, но все это — качества их собственной природы, качества, пребывающие во всеобъемлющей природе ума. Чтобы узнать эти качества, нужно узнать сущность элемента пространства, и пребывать в ней, то есть в пустой светоносности естественного состояния. Об этом пространстве, о пустоте говорится во многих учениях, но обычно никто не принимает во внимание пространство как таковое. Люди склонны обращать внимание на то, что находится в пространстве.

В Дзогчене пространство считается самым важным элементом из всех, с которыми мы работаем. Пространство безгранично, оно вне формы, цвета и облика, вне рождения и смерти. Оно — основа четырех внешних элементов: земли, воды, огня и воздуха. Оно — великий источник, из которого все существа и их окружение возникают, где все пребывает и где исчезает. Пространство — это Великая Мать.

Хотя иногда последователей Бона называют «небопо-клонниками», это не совсем так. Однако верно, что в Боне признают священность пространства и считают, что небо — это внешний образ пространства кунжи, всеобщей

основы. Хотя все, что когда-либо существовало, существует или будет существовать, возникает из пространства, пространство ничем не запятнано. Оно никогда не оценивает и не проводит различий. Оно ни на что не реагирует и ни от чего не зависит. Оно остается чистым и светоносным.

То же самое говорят и о природе ума. В ней возникает все, но она ни от чего не зависит. Все рождается и умирает, но природа ума не рождается и не умирает. Хотя внешнее пространство — это не природа ума, объединение с пространством в переживании может помочь нам узнать природу ума.

Большинство людей чувствуют себя неуютно, если пространства слишком много. Если в доме слишком много пустого места, он кажется нежилым. Если комната слишком пуста, ее заставляют мебелью или ширмами — чем-нибудь таким, что разгораживает пространство, сокращает его. Человек может чувствовать себя одиноким, если места слишком много, поэтому мы заполняем пространство вещами, с которыми мы связаны, такими как кровать, кухонный стол, диван, алтарь, картины на стенах, книги на полках, сувениры.

То же самое относится и к нашей внутренней жизни. Если скажут, что у вас пустой ум, это будет оскорблением, если только вы не практик. Пустая жизнь одинока и печальна. Ощущение внутренней пустоты связано с депрессией. Если мы начинаем ощущать пустоту, то отправляемся в кино или читаем книгу, или включаем телевизор, или звоним по телефону, или отправляемся по магазинам. Пустота, безмолвие, неподвижность для нас нежелательны, а если и желанны, то ненадолго. Даже уходя в отпуск, чтобы «просто побездельничать», мы все же читаем, купаемся, играем в игры, устраиваем обеды и пьем вино. На самом деле мы не собираемся ничего не делать, а если видим человека, который, уставившись в пространство, подолгу ничего не делает, то считаем его ненормальным.

В буддизме одна из наиболее важных практик — медитация о пустоте. Часто людям это слово не нравится: они предпочитают слышать слова «полнота» или «таковость». Но это одно и то же. Что же в буддизме на самом деле значит пустота? Мудрость. Мудрость — это постижение пустоты, *шуньяты*. Мудрость — это знание пустой сущности, а не качеств, которые возникают в этой пустой сущности. Постижение качеств называется методом. Это другая половина пути. Развитие и постижение качеств, например сострадания или щедрости, — это средства, а постижение пустого пространства, в котором возникают качества, — это мудрость. Если вы практиковали Дхарму достаточно долго, то много слышали о пустоте. Наверное, о ней говорил каждый учитель, у которого вы получали учения, о ней было написано в каждой книге по Дхарме, которую вы прочитали. Но изменило ли это вас? Возможно, вы способны объяснять, что такое взаимозависимость всех явлений или отсутствие независимого бытия, но если это остается только теорией, то, вероятно, не слишком влияет на вашу жизнь. Даже если изучение Дхармы и философии — главное дело вашей жизни, но вам кажется, что пустая сущность

— это нечто далекое, чего нельзя ощутить и почти невозможно понять, то у вас не будет ее прямого переживания. И это печально, потому что светоносная пустота — это ваша собственная природа. Трудность в том, что она не где-то вдали, а, наоборот, настолько близка, что ее не замечают в поисках чего-то далекого.

Постигая природу ума, мы обнаруживаем, что пребываем в нераздельности ригпа и пустоты. Поняв это, мы понимаем и сущность пространства. Если мы пребываем в природе ума, сливаемся с пространством, а не отождествляем себя с тем, что в этом пространстве возникает, то результат сказывается в жизни. Нет ничего, что нужно было бы отстаивать, нет «я», которое нуждалось бы в защите, потому что наша собственная природа просторна и может вместить в себя все. Пустоту не нужно защищать. Пространству невозможно повредить. С ним ничего нельзя сделать. Наши взгляды и представления могут пострадать от какого-то вмешательства, но пространство, в которых они существуют, неразруσιμο. Оно не старится, не улучшается и не ухудшается, не рождается и не умирает. Благодаря пониманию этого появляются уверенность и бесстрашие. Хотя восприятие осуществляется непрерывно, мы остаемся связанными с неизменным пространством, в котором оно возникает. Нам не нужно пытаться его присвоить или заявлять на него права. Оно уже здесь, без наших надежд и опасений. Если понять природу ума, то будет постигнуто и самосовершенство всех явлений, и изначальная чистота.

Практик Дзогчена прежде всего старается понять это пространство природы ума. Затем ему нужно узнать его с помощью медитации и указующих наставлений \* , а потом развивать связь с ним. В итоге практик объединяется с пространством, и именно это называется пребыванием в природе ума. Дело не в том, будто практик становится кем-то другим. Мы говорим о «развитии», чтобы указать на путь, на то, что нужно двигаться, чтобы куда-то прийти. Но на самом деле идти некуда и развивать нечего. Важно пробудить то, что уже есть, узнать его.

\* Тиб. *нготро*: ngo sprod; букв. «показ лица» — прямое введение в природу ума. — *Прим. перев.*

Когда пространство природы ума постигнуто, поток все же продолжается. Это светоносность: движение, ощущение, воодушевление. Переживание становится богаче, чем оно было, а не беднее. Качества возникают непрерывно. Могут возникать сострадание или печаль, гнев или любовь, но практик не теряет связи с пространством, из которого они возникают.

Пространство — это основа всего, исходная реальность. Обычно мы считаем оплотом устойчивости землю, и это действительно так, до тех пор пока мы полагаем себя отдельными от всего другого. В состоянии двойственности земля — это опора, а пространство — отсутствие опоры. Но в Дзогчене опора — пространство. Практик, который слился с пространством, более устойчив, чем земля, потому что он — пространство, в котором пребывает земля.

Он более безмятежен, чем вода, потому что в пространстве нет препятствий. Он более гибок, чем воздух, потому что, куда бы ни направился воздух, там уже есть пространство. Он более созидателен, чем огонь, потому что пространство порождает огонь. Пространство — это то, что мы есть на самом деле.

## **ОБЪЕДИНЕНИЕ С ПРОСТРАНСТВОМ И ДРУГИМ ЧЕТЫРЬ-МЯ СВЕТАМИ**

Если у нас нет глубокой связи с чистым пространством, почти невозможно воспринять чистый свет переживания. В тибетской традиции обычно говорят так: «Чтобы узнать и использовать энергию природы ума, нужно узнать природу ума и пребывать в ней».

Переживание света может помочь нам обнаружить переживание пространства, равно как и переживание пространства может привести к узнаванию чистой ясности света. Постарайтесь прямо сейчас уделить внимание переживанию, словно всё вокруг — лишь чистый свет. Поднимитесь над формой, над ограничениями зрения, над двойственностью чувства и его объекта. Переживание — это поток света и ригпа. Кроме него нет ничего, оно объемлет все. Такую практику можно выполнять в любое время. Ничего не меняется, но все становится другим. Вместо того чтобы видеть образы, вы видите свет. Вместо того чтобы слышать слова, вы видите свет. Вместо того чтобы просто отведывать обед, вы видите свет. Все это свет, и его можно «видеть» всеми чувствами. Поднимитесь выше восприятия, разделенного на разные области чувств, на внешнее и внутреннее, на мое и не мое. Переживание едино.

Такая работа с чувственным миром важна и полезна, поскольку это работа с эмоциональными переживаниями и умственными событиями. Если возникают эмоции — даже чрезвычайно сильные, — они тоже суть просто свет. Ненависть, ревность или радость — все это свет. Пребывайте в пространстве, переживайте свет; будьте светом, переживайте пространство.

Полезно помнить, что сердечный центр — это место, связанное с пространством и светом. Это местопребывание преданности, обитель истинного учителя. Именно там находятся Самантабхадра и Тапихрица. Истинный учитель — это свет в сердце, недвойственная осознанность, ригпа. Соедините ум с сердцем и тогда, храня связь с чистым присутствием, раскройте чувства и расслабьтесь. Ощутите в пространстве поток света. Оставайтесь открытыми. Именно об открытости говорит Дзогчен. Чем ограниченнее и материальнее наше восприятие, тем труднее соединиться с пространством и светом.

Если вы слишком легко отвлекаетесь, то, чтобы сохранять такое присутствие, молитесь. Молитва сильнее, чем мы обычно считаем. Молитесь о связи с внутренним светом. Молитва подчиняет мысль и направляет ее, вытаскивает нас из бури эмоций, дает помощь и облегчение. Люди вечно заняты,

и лучше быть занятым молитвой, чем предаваться фантазиям о прошлом и будущем.

Полезно сохранять связь и со светом, и с пространством. Вместо того чтобы обращать внимание только на объекты в пространстве, постарайтесь провести целый день в осознании самого пространства, в котором находятся объекты, в котором возникают мысли, в котором стоит мебель в вашей комнате, в котором есть синее небо. Мы проводим в пространстве весь день, мы спим в нем, и в нем же проявляются сны. Без сознательной связи с пространством мы теряемся, а если есть связь с пространством, не потеряемся никогда.

В практике трегчо важно созерцание неба. Если сидеть и смотреть в само небо — а не на облака или птиц, — то мы смотрим не на что-то вещественное. Мы смотрим в пространство. Пространство ничего не делает, ничего не говорит, но воздействует очень глубоко. Если у нас есть устойчивость в этой практике, то соединение с внешним пространством соединяет нас с внутренним пространством.

В практике мы можем соединиться с внутренним пространством, а затем — с внешним или использовать переживание внешнего пространства, чтобы соединиться с внутренним пространством. Порядок не имеет значения, поскольку главное — узнать, что внешнее пространство, внутреннее пространство и пространство ума — это одно и то же пустое, светоносное пространство. Пребывая в пространстве природы ума, мы не только свободны: мы — сама свобода.

## **ТЕМНЫЙ ЗАТВОР: ВИДЕНИЯ ПЯТИ ЭЛЕМЕНТОВ**

После того как учитель познакомил ученика с естественным состоянием ума, он дает ему практики тогал, темного затвора, созерцания неба, созерцания солнца. Практика тогал во многом связана с элементами.

В темном затворе проводят месяцы, практикуя в помещении или в пещере, куда не попадает ни малейший луч света. Принято считать, что недостаток физического света может вызвать депрессию и клаустрофобию. Существуют методы лечения депрессии, основанные на том, чтобы больной больше находился на ярком свете. Однако в темном затворе практик, пребывая в чистом светоносном присутствии, не начинает страдать клаустрофобией или депрессией, хотя и проводит длительное время в небольшой комнате при полной темноте. В Боне темный затвор обычно выполняют сорок девять дней, а иногда и дольше. На самом деле иногда возникает прямо противоположная трудность. Поскольку в темном затворе происходит очень много событий, практик может прийти в возбуждение, его мысли становятся бурными и неуправляемыми. Трегчо подразумевает обретение в пространстве устойчивого состояния, такого состояния, которое исключает клаустрофобию. А тогал — это проявление света. В небольшом физическом пространстве темного затвора есть много пространства и света — пространства основы бытия и про-

светленности ригпа. Как внешний свет спасает нас от депрессии, так внутренний свет нас защищает. Жизненная сила ума, сила ригпа придает телу жизнеспособность, которая идет изнутри, а не извне.

Каждый, практикует он или нет, может погрузиться в черную как смоль темноту и увидеть света. Если пробыть так достаточно долго, могут начаться галлюцинации. Это не тогал. Если человек не прошел должного обучения, не получил указующих наставлений и не способен пребывать в естественном состоянии, возникающие у него видения будут просто проекциями ума, обусловленными кармическими следами. Тогал невозможен без трегчо, и, если практик не пребывает в естественном состоянии, он не выполнил трегчо.

Это аналогично йогическим практикам сновидений и сна. Когда возникают обычные сновидения, это просто сны, сюжеты, создаваемые взаимодействием ума с кармическими следами и кармической праной. Но, когда сновидец пребывает в естественном состоянии, сновидения возникают как сны ясности, сны, всплывающие из глубин, лежащих под поверхностью личной кармы, и они часто содержат мудрость, выходящую за пределы личности отдельного человека. То же самое происходит и во сне без сновидений. Когда спит обычный человек, он впадает в бессознательное состояние. Когда спит практик, устойчиво пребывающий в состоянии природы ума, его тело и рассудочный ум спят, но сам он полностью един с ясным светом, он — само недвойственное ригпа.

В темном затворе, если практик пребывает в естественном состоянии, его элементы приходят в равновесие. В одной из практик, часто предписываемых для темного затвора, используют пять поз, по одной на каждый элемент, чтобы, открыв в теле те или иные каналы, тем самым воздействовать на течение праны. Мы считаем, что поза, сохраняя которую практик пребывает в ригпа, пробуждает энергии элементов, а особые разновидности взгляда (их тоже пять) служат вратами для энергий, благодаря которым энергии элементов могут проявляться внешне. Внутренние процессы, происходящие с энергиями элементов, отражаются внешне, в темном помещении, и эти отражения возвращаются к практику как видения и переживания.

В *Шанг-Шунг ньенгью* описываются пять стадий видений тогал. Этих стадий пять, потому что они связаны с элементами: от земли до пространства. По мере нашего продвижения по духовному пути внутренние перемены проявляются как всё более сильные переживания в нашей повседневной жизни. Взаимоотношения становятся более непринужденными, отрицательные эмоции теряют былую силу и т. д. В практиках тогал благотворные внутренние перемены, проистекающие от практики, тоже проявляются внешне, но в качестве видений. Во всех практиках тогал — в темном затворе, созерцании солнца, созерцании пространства — йогин старается соединиться с чистой сущностью элементов, пятью чистыми светами, а видения представляют со-

бой знаки развития процесса. Не видения, а внутренние перемены важны в практике, но видения дают возможность следить за ее ходом.

Обычно видения начинаются с появления света и узоров из света. Этот свет цветной — часто преобладают два цвета, но цвета может и не быть. С каждым элементом, когда он начинает проявляться в своей более чистой форме, связаны особые очертания и цвета: желтые квадраты для земли, синие круги для воды, красные треугольники для огня, зеленые прямоугольники для воздуха и белые полукруги для пространства. Наконец появляются обрывки образов, обычно мимолетные и нечеткие. Со временем они становятся цельными и устойчивыми. Такая последовательность не случайна. По мере углубления практики главные каналы и чакры открываются, и кармические помехи и привычные склонности растворяются в природе ума. Затемнения, заслоняющие чистые элементы в кажущейся вещественности, очищаются, и видения соответственно становятся чище. Возникают видения божеств, богинь, мандал, священных слогов и символов.

В повседневной жизни, как и в темном затворе, наш отклик на то, что возникает в переживании, определяет, остаемся ли мы в состоянии заблуждения или движемся к постижению истины. Если мы придерживаемся двойственных взглядов движущегося ума, пять энергий элементов воспринимаются нами как вещественные. Если мы устойчивы в природе ума — то, что кажется вещественным, вновь растворяется в чистом свете. Один путь\* ведет к оковам кармических склонностей, а другой — к свободе от зависимости. Если мы пребываем в двойственности, пять светов становятся пятью вредящими эмоциями. Если мы пребываем в естественном состоянии, пять светов становятся пятью мудростями. В темном затворе мы можем выяснить, где находимся с точки зрения практики, потому что уровень практики отражается в том, что проявляется, и в том, как мы относимся к тому, что проявляется.

На самом высшем уровне практики тогаль элементы полностью уравновешены. Все переживание объединено с естественным состоянием. Хотя обычно мы ощущаем тело как нечто материальное, оно — тоже проявление света элементов. Если полностью слиться с пространством, нет ощущения, что тело отделено от области неделимого восприятия. Тело не то чтобы исчезает, но ощущается как тело из света. Именно так в конечном счете обретают радужное тело ('ja' lus). Как уже говорилось в этой книге, таков особый знак просветления в Дзогчене — происходящее во время смерти высвобождение элементов тела в их чистую форму: цветные света.

Обычно ощущение самого себя зависит от того, что нас окружает: от собственного тела, взаимоотношений, обстоятельств, мыслей и воспоминаний. Когда мы пребываем в природе ума, образы и мысли, представляющие нашу личность, растворяются в пустой сущности. Наше отношение к тому, что проявляется из этого пространства, определяет, попадаем мы в состояние заблуждения или освобождаемся в мудрость. Какое бы переживание ни яви-

лось тому, кто не пребывает в естественном уме, — пусть это будут образы будд или чистых стран, — оно будет двойственным видением, корнящемся в заблуждении двойственного разделения на «я» и «других». Какое бы переживание ни явилось практику, устойчиво пребывающему в природе ума, оно будет видением тогал.

## Глава пятая

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поскольку мы практикуем Дхарму, нас учат размышлять о даре драгоценного человеческого тела. Мы родились там, где учат Дхарме, и в такое время, когда можно встретить учителя и получить передачу. Мы живем там, где есть гражданские свободы, позволяющие следовать духовному пути. У нас хорошие условия жизни и есть свободное время для практики.

Но чего нам часто недостает — так это осознания ценности даров, которые мы уже получили. Иногда, когда нас затронет несчастье, мы вспоминаем, как хороша была жизнь, но потом, снова войдя в обычную колею, мы это забываем. Нашему чувству благодарности и признательности мешают темные и вредоносные силы, вечная неудовлетворенность и постоянная стимуляция. Когда у других есть больше, чем у нас, мы завидуем, но, хотя живем в мире, где множество людей не имеют того, что есть у нас, часто не осознаём, как нам повезло.

В учениях часто главное внимание уделяется воззрению, медитации и поведению. Это значит, что наши взгляды определяют, что мы чувствуем и думаем. А то, как мы чувствуем и думаем, определяет то, как мы действуем. Если мы смотрим с двойственной точки зрения, то видим несовершенный мир и живем в этом несовершенном мире как мучающиеся несовершенные существа. Если же мы видим мир в его совершенстве, как он есть, то мы — будды, обитающие в чистой стране в окружении других будд. Пока мы не обретем чистое видение и не постигнем совершенство мира и существ в нем, для нас будет полезным принимать несовершенства мира как естественную часть жизни, как материал, с которым можно работать. Если мы отворачиваемся от какой-то стороны жизни, значит, мы отказываемся от части самих себя. Открываясь миру и принимая его как он есть, мы обретаем способность воспринимать глубокие измерения собственного существа. Полное принятие кладет конец надежде и страху, фантазиям о прошлом и будущем. Это значит жить только настоящим, тем, что есть на самом деле.

Благодаря тому, что меня воспитывали в монастыре высокообразованные и совершенные учителя, я смог посвятить свою жизнь изучению и практике Дхармы, а в последние пятнадцать лет и обучению других. Самостоятельно исследовав колесницы шаманизма, Сутры, Тантры и Дзогчена, я стал понимать, насколько глубоко связаны разные колесницы и практики, пусть даже они отличаются философскими подходами. Прямое переживание этой связи несет озарение и радость, а когда приходит ее полное понимание и осуществление, практика становится более сильной и гибкой. Мы знаем, когда вы-

полнять те или иные практики. Мы можем нацеливать практики на преодоление слабости наших элементов и на увеличение их силы.

Один из способов понять эту связь — научиться понимать элементы. Наше тело существует как игра элементов. Мы действуем благодаря энергиям и силам элементов окружающего нас мира. Тонкие элементы мы воспринимаем как внутренние элементы и как свой ум. Время и пространство — все это игра элементов. Какими бы тонкими или грубыми ни представлялись энергии элементов, все они по своей сущности — пять чистых светов, священные основополагающие энергии всего сущего.

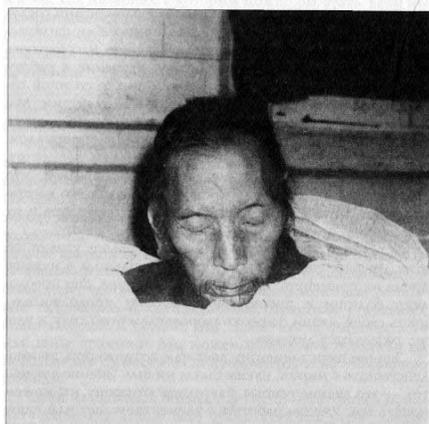
Какую бы я ни выполнял практику, к какому бы уровню она ни относилась, я осознаю, что стараюсь более глубоко объединиться с пятью чистыми светами. Иногда мне приходится работать с уравниванием элементов на грубом уровне, иногда — в измерении энергии, а иногда — на более тонких уровнях ума. Применяю ли я практику йидама или кандро, либо движение и дыхание, я всегда приближаюсь к основополагающему единству — цели духовного пути.

Я надеюсь, что в будущем работа с элементами сослужит добрую службу многим людям, принося им физическое, эмоциональное и духовное исцеление. Я собираюсь продолжить исследования, практику, изучение и работу с людьми. Со временем мои ученики вместе со мной создадут место, посвященное практике с элементами. Мы построим дома — по одному на каждый элемент, — и все они будут отличаться формой, цветом и материалом. В них мы расположим священные мандалы элементов, освященные божествами элементов. Мы надеемся, что люди смогут проводить там время, посвящая его восстановлению внутри себя связи с энергиями элементов и их развитию.

Я глубоко верю, что, если люди больше узнают об этих древних учениях и научатся правильно и в нужное время их применять, их жизнь станет лучше, они преодолеют болезни и препятствия, увеличат продолжительность своей жизни, укрепят здоровье, личную силу и удачу, разовьются духовно.

Знание пяти элементов дает нам возможность взаимодействовать с миром, каким бы он ни был. Знание элементов — это знание основы, благодаря которому мы можем понять все. Умение работать с элементами дает нам ключ к умению работать со всеми аспектами жизни, положительными и отрицательными.

Мое искреннее желание — чтобы все мы быстро постигли свою истинную природу. А пока этого не произошло, пусть во всех нас зародится сострадание и любовь ко всем существам. Да будем мы открыты для безграничной энергии и мудрости изначальных элементов, чья игра являет собой великую красоту — наш мир и нашу жизнь.



*Находясь в больнице в Сиккиме, великий бонский лама Юнгдрунг Тендзин перед самой смертью сел, выпрямившись, в позу медитации и попросил, чтобы его тело не тревожили три дня. Затем он умер, проявив внешние признаки смерти (сердце остановилось, дыхание прекратилось), но оставался в позе медитации в течение тридцати трех часов. Спустя три дня отовсюду стали стекаться тибетцы-паломники, чтобы возложить шарфы на его тело.*

## ГЛОССАРИИ

**бардо** (bar do; санскр. *антарабхава*). «Промежуточное состояние». Любое переходное состояние бытия: жизнь, медитация, сон, смерть. Однако чаще имеется в виду промежуточное состояние между смертью и перерождением.

**бодхичитта** (санскр.; тиб. *чангчуб сем*: byang chub sems, сокращенно *чанг сем*: byang sems). Пробужденный ум. Часто означает сострадательный ум, помышляющий достичь просветления на благо других. В Дзогчене синоним исконной недвойственной осознанности (*ригна*).

**Бон** (bon). Коренная духовная традиция Тибета, более ранняя, чем индийский буддизм. Хотя ученые придерживаются разных мнений относительно происхождения Бона, сама традиция говорит о существовании в ней непрерывной линии передачи, длящейся семнадцать тысяч лет. Подобно школам тибетского буддизма, в частности, школе ньингма, Бон отличает самобытная иконография, в нем есть богатая традиция шаманизма и особая линия передачи, восходящая не к Будде Шакьямуни, а к Будде Шенрабу Мивоче.

**гонгтер** (dgongs gter). Клад ума. В тибетской культуре есть традиция *терма*. Это священные предметы, тексты или учения, которые учителя прошлых веков сокрыли на благо людей грядущих времен, когда их предстоит найти. Тантрийских учителей, которые открывают терма, называют тертонами, открывателями кладов. Терма находят в материальных местах, таких как пещеры или кладбища, в элементах, таких как вода, дерево, земля или пространство; или же их получают в сновидениях, в видениях, а также находят непосредственно в глубоких уровнях сознания. Последний случай называется гонгтер — «клад ума».

**джалу** (ja 'lus). «Радужное Тело». В Дзогчене обретение Радужного Тела является знаком полного свершения. Обретший свершение практик Дзогчена, уже не подверженный иллюзии кажущейся материальности и двойственности, противопоставляющей ум и материю, в момент смерти высвобождает энергию элементов, составляющих материальное тело. Само тело растворяется, остаются только волосы и ногти, а практик встречает смерть в полном сознании.

**Дзогчен** (rdzogs chen). «Великое совершенство», или «великая завершенность». Дзогчен считают высшим учением и практикуют как в Боне, так и в школе тибетского буддизма ньингма. Его основополагающий принцип состоит в том, что реальность, в том числе и человека, уже совершенна, что ничего не нужно преобразовать (как в Тантре) и ни от чего не нужно отказываться (как в Сутре), — нужно лишь распознать истинную природу всего. Основной метод Дзог-чена — «самоосвобождение»: позволять всему, что возникает в переживании, существовать как оно есть, не усложняя с помощью рассудочного ума, не питая ни привязанности, ни неприязни.

**Дхарма** (санскр.; тиб *чо*: chos). Очень широкий термин, имеющий много значений. В контексте данной книги Дхарма — это и духовное учение, которое восходит к Буддам, и сам духовный путь. Другое значение слова *дхарма* — бытие, а во множественном числе — «явления».

**дхармакая** (санскр.; тиб. *чоку*: chos sku). Считается, что Будда обладает тремя Телами (санскр. *кая*): это дхармакая, самбхо-гакая и нирманакая. Словом *дхармакая*, которое часто переводят как «Тело истины», обозначают абсолютную природу будды, присущую всем буддам и тождественную абсолютной природе всего, что существует, то есть пустоте. Дхармакая недвойственна, свободна от понятий и от всех качеств (см. также **самбхогакая и нирманакая**).

**йиге** (yi ge). Письменный язык, слово, слог, буква.

**йид** (yid; санскр. манас). Действующий ум, противоположность природы ума. Это один из многих тибетских терминов, обозначающих разные аспекты ума.

**йидам** (yi dam; санскр. <ишта->дэвата). Личное божество, или божество медитации, олицетворяющее аспект просветленного ума. Есть четыре категории йидамов: мирные, увеличивающие, могучие и гневные. Йидамы проявляются в таких образах, чтобы преодолеть те или иные вредоносные силы.

**йогин** (санскр. йоги; тиб. *налчжорпа*: gnal 'byog pa). Тот, кто практикует йогу медитации, такую как йога сновидений и йога сна.

**йогини** (тиб. *налчжорма*: gnal 'byog ma). Женщина, практикующая йогу медитации.

**канал** (санскр. *нади*; тиб. *ца*: rtsa). Каналы — это сосуды системы циркуляции энергии организма, по которым текут токи тонкой энергии, поддерживающие и питающие жизнь. Сами каналы принадлежат к энергетическому уровню, и в материальном измерении их увидеть нельзя. Однако с помощью практики или природной чувствительности человек может убедиться в их существовании на собственном опыте.

**кандро** (mkha' 'gro ma; санскр. *дакини*). *Кандрома*, тибетское слово, соответствующее санскритскому слову *дакини*, буквально означает «ходящая по небу». «Небо» — это пустота, а дакини перемещаются в этой пустоте, иначе говоря, совершают действия в полном постижении абсолютной реальности. Дакини может быть земной женщиной, постигшей собственную природу, или иным существом женского пола, или богиней, или непосредственным проявлением просветленного ума.

**карма** (тиб. *лэ*: las). *Карма* буквально означает «действие», но конкретно — закон причины и следствия. Любое действие, совершенное физически, словесно или мысленно, служит семенем, которое принесет плод своих последствий в будущем, когда сложатся благоприятные для этого условия. Благие действия имеют благие последствия, такие как счастье, а неблагие действия имеют неблагие последствия, такие как несчастья. Закон кармы означает не то, что в жизни все предопределено, а то, что обстоятельства порождаются прежними действиями.

**кармические следы** (санскр. *васана*; тиб. *багчаг*: bag chags). Каждое предпринятое человеком действие — физическое, словесное или мысленное, — если оно выполнено преднамеренно и пусть даже с малейшей долей неприязни или желания, оставляет след в потоке сознания этого человека. Накопление таких кармических следов обуславливает — положительно или отрицательно — каждый момент переживания.

**кая** (санскр.; тиб. ку: sku). У этого слова есть много значений. В контексте данной книги оно означает «тело» или «измерение переживания».

**кунжи** (kun gzhi; санскр. *алая*). В Боне *кунжи* представляет собой основу всего сущего, в том числе человека. Данное понятие не совпадает с похожим понятием школы йогачара (*алаявиджняна*), которое больше сходно с *кунжи намше* (см. ниже). Кунжи — это единство пустоты и ясности, полной открытости абсолютной реальности и непрерывного проявления внешнего видения и ригпа. Кунжи — это основа бытия.

**кунжи намше** (kun gzhi nam shes; санскр. *алаявиджняна*). *Кунжи намше* — это сознание-основа, имеющееся у каждого человека. Это «вместилище», «хранилище», где хранятся кармические следы, из которых возникает будущее восприятие.

**ла** (bla). Душа. Основное человеческое достоинство. Основа способности обладать положительными качествами.

**лама** (bla ma; санскр. *гуру*). *Гуру* буквально означает «тяжелый», нагруженный просветленными качествами (*буддха гуна*). *Лама* означает «нет выше». Так называют духовного учителя, который важен для ученика превыше всего. В тибетской традиции лама считается даже более важным, чем будда, потому что именно лама доносит до ученика живое учение. На абсолютном уровне лама — это принадлежащая самому человеку природа будды. На относительном уровне лама — личный учитель. Также слово лама принято употреблять как вежливую форму обращения к любому монаху или духовному учителю.

**лока** (тиб. *джигтэн*: jig rten). Буквально «мир» или «мировая система». Хотя обычно это слово используют для обозначения шести областей круговорота бытия, на самом деле *лока* означает более широкие мировые системы, одну из которых занимают шесть областей (см. шесть миров круговорота бытия).

**лунг** (rlung; санскр. *ваю*, *прана*). *Лунг* — это жизненная энергия ветра. Обычно на Западе ее называют одним из ее санскритских названий — *прана*. Слово *лунг* имеет широкий диапазон значений. В контексте этой книги оно обозначает жизненную энергию, которая питает жизнеспособность тела и сознания.

**лхундруб** (lhun grub). Спонтанное совершенство, или спонтанное присутствие. В Дзогчене означает нескончаемое самопроизвольное возникновение явлений.

**маригпа** (ma rig pa; санскр. *авидья*). Неведение. Отсутствие знания истины, основы, кунжи. Часто выделяют две категории *маригпа*: неведение врожденное и обусловленное культурой.

**нага** (санскр.; тиб. *лу*: klu). Змееподобные духи, связанные с водой.

**нгондро** (sngon 'gro; санскр. *пурвагама*). Букв. «предшествующее». Обычно имеются в виду предварительные практики, которые различаются в зависимости от уровня учения.

**нирвана** (санскр.; тиб. *нья нгэнлэ дэпа*: nya ngan las 'das pa). Уход от всех страданий. В разных буддийских и бонских школах этот термин имеет свой оттенок смысла, но в целом он означает противоположность сансаре, зависимому бытию, подвластному печали и страданию.

**нирманакая** (санскр.; тиб. *трулку*: sprul sku). *Нирманакая* — это «явленное тело» дхармакаи. Обычно обозначает зримое, материальное проявление будды. Этим словом называют и все измерение материальных проявлений.

**охранители** (санскр. *дхармапала*; тиб. *сунгма*: szung ma или *чо-кёнг*: chos skyong). Охранители и охранительницы — существа, давшие обет защищать Дхарму и тех, кто практикует учение. Они могут быть как мирскими защитниками, так и гневными проявлениями просветленных существ. Те, кто практикует Тантру, обычно убагговывают охранителей, связанных с их линией передачи, и пользуются их помощью.

**пова** ('pho ba). Перенос сознания. Обычно имеется в виду практика намеренного переноса сознания из тела во время смерти.

**прана** (см. лунг).

**ригпа** (rig pa; санскр. *видья*). Буквально «осознанность» или «знание». В учениях Дзогчена *ригпа* обозначает врожденную, изначально чистую недвойственную осознанность, истинную природу человека.

**Ринпоче** (rin po che). Буквально «драгоценный». Почетное наименование, широко используемое как обращение к воплощенному ламе.

**рушен** (ru shan). Разделение или различие. В этой книге имеются в виду предварительные практики Дзогчена, предназначенные для разделения в переживании природы ума и обычного рассудочного ума.

**самадхи** (санскр.; тиб. *тинггедзин*: ting nge 'dzin). Любое из множества различных состояний медитации.

**самайя** (санскр.; тиб. *дамциг*: dam tshig). Обет. Обычно обет, касающийся поведения и действий, который практикующий дает в связи с тантрийскими практиками. Есть общие обеты и особые обеты, связанные с конкретными практиками Тантры.

**самбхогакая** (санскр.; тиб. *лонску*: longs sku). «Тело наслаждения» будды. Самбхогакая состоит только из света. Образы самбхогакаи часто визуализируют в практиках Тантры и Сутры. В Дзогчене чаще используют образ дхармакаи.

**сансара** (санскр.; тиб. *корва*: 'khor ba). Мир страдания, источник которого — омраченный, двойственный ум. Все в этом мире непостоянно, лишено собственного бытия. Все существа этого мира подвержены страданию. Сансара объединяет шесть миров круговорота бытия, но в более широком значении обозначает способ существования живых существ, которые страдают вследствие того, что ими владеют заблуждения, следствие неведения и двойственности. Когда какое-либо существо обретает полное освобождение от неведения, достигает нирваны, — сансара для него заканчивается.

**сем** (sems; санскр. *चितта*). Один из множества тибетских терминов, обозначающих ум. Слово *сем* часто переводят как «рассудочный ум», подразумевая движущийся ум, а не природу ума.

**сог** (srog). Жизненная сила, жизнеспособность. Тесно связана с врожденной осознанностью, ригпа.

**Сутра** (санскр.; тиб. *до*: mdo). Сутры — тексты, содержащие учения, пришедшие непосредственно от исторического Будды. Учения Сутры опираются на путь отречения и составляют основу монашества.

**Тантра** (санскр.; тиб. *гью*: gyud). Тантры, как и Сутры, — учения будд, но многие тантры были открыты йогинами традиции терма (см. гонгтер). Тантры опираются на путь преобразования и включают в себя такие практики, как работа с энергией тела, перенос сознания, йоги сновидений и сна и т. д. Некоторые разряды тантр, относящиеся к непостепенному пути преобразования, могут содержать и учения Дзогчена.

**Тапихрица** (ta pi hri tsa). Хотя его считают исторической личностью, в иконографии он изображается как будда-дхарма-кая — обнаженным и без украшений, что символизирует абсолютную реальность. Он является одним из двух основных учителей традиции Дзогчена *Шанг-Шунг ньенгью*.

**тигле** (thig le; санскр. *бинду*). Слово *тигле* в зависимости от контекста имеет разные значения. Хотя обычно его переводят как «капля» или «семя», в контексте йог сновидений и сна тигле обозначает сияющий световой шарик, символизирующий качество сознания и используемый для сосредоточения на нем в практике медитации.

**тигле ньягчиг** (thig le nyag cig). Единая сфера, символ бытия, свободного от краев или разграничений. Недвойственная природа реальности.

**тогал** (thod rgal). Одна из двух главных практик Дзогчена, уделяющая особое внимание объединению со всем, что возникает. В тогал используются практики темного затвора, а также созерцание солнца и неба.

**тречго** (khregs chod). Одна из двух главных практик Дзогчена, уделяющая особое внимание отсечению всех отвлечений и омрачений ради пребывания в естественном состоянии.

**три коренных яда** (санскр. *мулакшеша*; тиб. *цавэй ньонмонг сум*: rtsa ba'i nyon mongs gsum). Неведение, гнев и алчность — три основополагающих омрачения, которые поддерживают продолжение жизни в мирах страдания.

**трулкор** ('khrul 'khor; санскр. янтра). Букв. «магическое колесо». Особые йогические практики. Практика поз тела, движений, дыхания и медитации, нацеленная на то, чтобы возратить прану в центральный канал. Эта йога устраняет препятствия в теле, энергии и уме, способствует оздоровлению, ее конечная цель — использовать тело и энергии тела как опору для укрепления йогина в недвойственной осознанности — ригпа.

**туммо** (gtum mo; санскр. *чандали*). Йога внутреннего огня. В этой йоге используют позы тела, дыхание и визуализацию, чтобы возбудить в пупочной чакре внутренний огонь — огненную прану — и направить ее в вверх по центральному каналу к теменной чакре. Эта практика известна во всех тибетских школах. Занимает центральное место в Шести йогах Наропы и в других системах. В Боне ее часто сочетают с трулкор.

**ца** (см. канал).

**цалунг** (rtsa glung). Йогические практики, в которых используются каналы (*ца*) и жизненные энергии (*лунг*). В эту широкую категорию входят многие практики во всех тибетских традициях Тантры.

**це** (tshe). Потенциальная продолжительность жизни человека.

**чакра** (санскр.; тиб. *корло*: khog lo). Буквально «колесо» или «круг». *Чакра* — санскритское слово, обозначающее энергетический центр. Чакра — это место, где сходится определенное число энергетических каналов (тиб. *ца*). В разных системах медитации используют разные чакры.

**чод** (gcod). Буквально «отсекать», «рассекать». Практика чод, иначе называемая «практическое использование страха» и «развитие щедрости», — это ритуальная практика, нацеленная на устранение привязанности к своему телу и эго путем сострадательного подношения другим существам всего того, из чего состоит человек. Для этого в практике есть пространное призывание различных классов с последующим воображаемым рассечением и преобразованием тела йогина в объекты подношения. В практике чод используется мелодичное пение, звуки дамару (ритуальный барабан), дильбу (ритуальный колокольчик) и ганглин (труба из кости). Обычно чод выполняют в местах, внушающих страх, например, в местах сожжения трупов, на кладбищах, на безлюдных горных перевалах.

**Шанг-Шунг ньенгью** (Zhang Zhung snyan ggyud). Один из наиболее важных циклов учений Дзогчена в Боне. Относится к разделу Упадеша.

**Шенла Одкар** (gshen lha 'od dkar). Это самбхогакая Шенраба Мивоче, будды, основавшего Бон.

**Шенраб Мивоче** (gshen rab mi bo che). Шенраб Мивоче — нир-манакая будды, основатель Бона. Традиция гласит, что он жил семнадцать тысяч лет тому назад. В литературном наследии Бона насчитывается пятнадцать томов жизнеописания Шенраба Мивоче.

**шесть миров круговорота бытия** (тиб. *риг друк*: rigs drug). Обычно их называют «шесть миров» или «шесть лок». В шести мирах обитают шесть классов существ: боги, полубоги, люди, животные, голодные духи и существа ада. Под мирами име-

ются в виду как конкретные места, где рождаются существа, так и области потенциально возможного опыта, эмпирического и эмоционального, которые определяют и ограничивают наше переживание даже в повседневной жизни.

**шинэ** (zhi gnas; санскр. *шаматха*). «Пребывание в покое», «спокойствие». Практика пребывания в покое использует сосредоточение на внешнем и внутреннем объекте, чтобы развить способность к сосредоточению и устойчивость ума. Пребывание в покое — основополагающая практика, основа для развития других, более глубоких практик медитации; она необходима как для йоги сновидений, так и для йоги сна.

## БИБЛИОГРАФИЯ

Хотя текстов, посвященных элементам, много, при написании этой книги я использовал преимущественно следующие произведения:

*Drung-mi gcod-chen*. Издано в 1973 году Цултримом Таши и Тибетским монашеским центром Бона, Нью-Тобгьял, Химачал-Прадеш, Индия. Этот цикл учений создал Тонггюнг Гучен (stong rgyung mthu chen), бонский учитель, живший в восьмом веке. Расцвет этого учения пришелся на тринадцатый век, когда его передавал учитель Сенсэ Лхадже (gsen gsas lha rje). Среди произведений этого цикла элементам посвящен текст *'Byung ba'i bcud len*.

*Sgron-ma drug* [«Шесть светочей»] и *'Od-gsal sems-kyi me-long* [«Зеркало светоносного ума»] — два текста из цикла бонских учений *Шанг-Шунг ньенгью*. Эти тексты были изданы в 1968 году д-ром Локешем Чандрой и Лопом Тендзин Нам-дагом в собрании, озаглавленном *History and Doctrine of Bon-po Nispanna-Yoga*. Издано Международной академией индийской культуры в Нью-Дели.

*Gshen-rtsis las nag-rtsis skor* [Астрология элементов], автор Gshen mkhas-grub tshul-khrims-rgyal-mtshan, и *Nag-rtsis*, автор Khyung-sprul 'jigs-med-nam-mkha'i-rdo-rje. Опубликовано Тибетским монашеским центром Бона, Нью-Тобгьял, Химачал-Прадеш, в 1973 году.

*Brda' sprod kun gyi snying po srid pa'i sgron me bzhugs* ламы Кьонг-трула Джигме Намкай Дордже. Опубликовано Тибетским бонским фондом в 1966 году. Эта книга посвящена бонской грамматике. В ней представлено соотношение алфавита и звуков с элементами.

Rgyal-gshen mi-lus bsam-legs. *The Three Basic Mother Tantras with Commentaries* [Ma-gyud]. Опубликовано Бонским монашеским центром, Доланджи, Химачал-Прадеш, в 1971 году.

### **Рекомендуемые книги на английском языке:**

Очень полезная книга на английском языке — Namkhai Norbu Rinpoche. *Drung, Deu and Bon: Narrations, Symbolic Languages and the Bon Tradition in Ancient Tibet*. — Dharamsala, India: Library of Tibetan Works and Archives, 1995. [Русский перевод: Намкай Норбу Ринпоче. Друнг, Дэу и Бон: традиции преданий, языка символов и бон в Древнем Тибете. — Москва: Либрис, 1998.]

## Двенадцать астрологических знаков и их соответствие странам света

Далее следует перечень астрологических знаков, которые используются, чтобы определить стороны света для совершения подношений, о которых говорится в тексте. Эти знаки соотносятся с годом рождения по двенадцати-летнему циклу лунного календаря.

Каждый знак связан со своей стороной. По тибетской системе главные стороны подразделяются на «верхние» и «нижние». Например, тигр связан с востоком, но ближе к северо-востоку, заяц тоже связан с востоком, но ближе к юго-востоку. Таким образом, всего получается двенадцать сторон.

Считается наиболее вероятным, что вредоносные силы могут прийти со стороны, противоположной стороне знака рождения. Потому подношение бросают или кладут в стороне противоположного знака. Чтобы определить нужный знак, отсчитайте от своего знака, приняв его за единицу, седьмой знак. Это будет знак, противоположный вашему. Так, тому, кто родился в год дракона, нужно ставить подношение на северо-западе, в направлении знака собаки, противоположном знаку дракона.

В китайской традиции год гаруды, как принято его называть в бонской традиции, считается годом петуха, а год слона — годом быка.

тигр	восток (ближе к северо-востоку)
заяц	восток (ближе к юго-востоку)
дракон	юго-восток
змея	юг (ближе к юго-востоку)
лошадь	юг (ближе к юго-западу)
овца	юго-запад
обезьяна	запад (ближе к юго-западу)
гаруда (петух)	запад (ближе к северо-западу)
собака	северо-запад
свинья	север (ближе к северо-западу)
крыса	север (ближе к северо-востоку)
слон (бык)	северо-восток





# ИСЦЕЛЕНИЕ ФОРМОЙ, ЭНЕРГИЕЙ И СВЕТОМ.

Пять элементов в тибетском шаманизме, Тантре и Дзогчене.

## Тендзин Вангьял Ринпоче



В книге известного современного наставника древнейшей тибетской традиции Бон, даны глубокие наставления по практикам пяти элементов, принадлежащих к трем разновидностям духовных учений Бона. Эти практики предназначены для восстановления внутренней и внешней гармонии личности, обретения здоровья и благополучия, а также преодоления препятствий на духовном пути.

