



САМАДХИ

THINLEY NORBU

ТИНЛЕЙ НОРБУ РИНПОЧЕ

# Magic Dance

The Display of the Self-Nature  
of the Five Wisdom Dakinis

# Волшебный танец

Проявление внутренней природы  
пяти дакини мудрости



Перевод с английского  
Ларисы Стариковой

SHAMBHALA  
Boston & London 1999



Москва, 2011

УДК 294.3  
ББК 86.35  
Н 82

By arrangement with Shambhala Publications, Inc.,  
P. O. Box 308, Boston, Massachusetts, 02115, USA  
[www.shambhala.com](http://www.shambhala.com)

Публикуется по согласованию  
с Издательством «Шамбала Пабликейшнз»,  
Бостон, Массачусетс, США,  
и Агентством Александра Корженевского

Издательство выражает глубокую признательность  
Ирине Машицкой, президенту и основателю Фонда  
«GRANY ART-CRYSTAL-BRUT» ([www.artcrystalbrut.org](http://www.artcrystalbrut.org))  
за бескорыстную помощь в издании этой книги.

*Перевод с английского Ларисы Старицкой*

**Тинлей Норбу Ринпоче**

Н 82      Норбу Ринпоче, Тинлей. Волшебный танец. Проявление внутренней природы пяти дакини мудрости / пер. с англ. Л. Старицкой — М. : Издательство Ганга, 2011. — 192 с. — (Серия «Самадхи»).

ISBN 978-5-98882-143-4

Это уникальное и компетентное изложение учений тибетского буддизма о пяти элементах: земле, воде, воздухе, огне и пространстве. Соединяясь в своих грубых и тонких формах, элементы дают начало бесконечной иллюзорной игре явлений феноменального мира.

Издательство «Ганга» представляет  
серию «САМАДХИ»,  
в рамках которой издаются книги по медитации,  
философии и этике буддизма,  
готовятся к публикации переводы с тибетского языка  
классических трактатов буддизма Махаяны,  
работы индийских, тибетских  
и современных западных авторов.

## **Содержание**

Посвящение .....	9
Введение.....	16
Личные и общие явления .....	29
Две крайности и выход за их пределы .....	41
Линия передачи .....	52
Привычки, сны и время .....	61
Игра ума .....	73
Волшебство и непостижимость .....	82
Исцеление .....	96
Энергия и сила .....	111
Уважение .....	119
Традиция .....	129
Искусство .....	140
Уединение .....	151
Практика медитации .....	159
Послесловие .....	187
Как обращаться с буддийскими книгами .....	188

## Посвящение

Почтительно склоняюсь перед собственным  
умом-мудростью —  
Моим наилучшим, мудрейшим учителем,  
Источником всех видимых и незримых качеств.  
Живые существа всегда пребывают  
в пространстве и времени.  
Если живые существа пребывают во времени,  
Мой учитель-мудрость исполняет  
волшебный танец во времени.  
Если живые существа пребывают в пространстве,  
Мой учитель-мудрость исполняет  
волшебный танец в пространстве.  
При внимательном рассмотрении становится ясно,  
что ты не пребываешь нигде:  
Ты всего лишь проявление,  
То, что не пребывает.  
Пред тобой, мой наилучший учитель-мудрость,  
я почтительно склоняюсь.

Эта книга не написана в русле какой-либо традиции. Бесчисленные традиции, в русле которых пишутся книги, опираются либо на бесконечные обыденные двойственные представления, либо на возвышенное разумное сострадание, либо на недвойственную всеобъемлющую мудрость, так что читатели могут сами выбирать ту традицию, которая им нравится.

Одни любят собирать цветы и ставить их в красивой вазе на алтарь, дабы преподнести богам. Другие любят, собрав цветы, ставить их в красивую вазу, чтобы украсить свой дом. Третьим нравится плести из цветов гирлянды, чтобы носить на их шее, а кто-то надевает венок на голову. Есть и те, кто предпочитает совсем не рвать цветов, а оставлять их расти на залитом солнцем лугу, как дано им природой.

Какую бы традицию мы ни выбрали, она всегда исходит из пяти элементов, возвращается к пяти элементам и пребывает в пяти элементах. Я написал эту книгу для того, чтобы просто и естественно установить основу, путь и плод традиции, т. е. пять элементов.

В Нью-Йорке — самом кипучем городе мира, в ослепительной, словно кружащейся в вихре громадине, — в алтарной комнате для медитаций, принадлежащей одному моему другу, я начал писать эту книгу. В Париже — самом утончённом, райском городе мира, напоминающем живописную причудливую мандалу, — в комнате для медитации, принадлежащей другому моему другу, я эту книгу закончил. В обоих городах мои верные друзья проявили по отношению ко мне щедрость, доброту, чистоту и благородство.

Будда Шакьямуни сказал: «Все явления происходят из обстоятельств. Поскольку хорошие обстоятельства могут возникнуть из хороших намерений, появится всё, о чём мы молимся». Поэтому пусть все живые существа, особенно те, которые помогли этой книге увидеть свет, научатся использовать чистую сокровенную сущность энергии пяти элементов, дабы достичь просветления.

#### О пять Сестёр, Исполненные Мудрости,

Если мы должным образом не почитаем вас,  
Вы становитесь пятью ведьмами,  
Насылая на нас болезни и страдания.  
Поскольку мы не можем избавиться от вас,  
Наша судьба всегда зависит от вас.

#### О пять Сестёр, Исполненные Мудрости,

Если мы должным образом почитаем вас,  
Вы становитесь пятью ангелами,  
Принося нам здоровье и счастье.  
Поскольку мы неразделимы с вами,  
Наша судьба всегда зависит от вас.

#### О пять Сестёр, Исполненные Мудрости,

Ничто не происходит без вашего расположения.  
Крестьяне не могут вырастить урожай,  
Политики неспособны управлять странами,  
Инженеры не в состоянии изобретать машины,  
Врачи не могут лечить больных,  
Учёные не могут проводить исследования,  
Философы неспособны строить  
логические умозаключения,  
Художники не в силах творить  
Не снискав вашего расположения.

#### О пять Сестёр, Исполненные Мудрости,

Ничто не может быть познано  
Без вашей благосклонности.  
Тибетские ламы не могут распевать молитвы  
в невозмутимой манере горцев,  
Индийские гуру не могут петь  
в страстной манере жителей жарких долин,  
Японские роси не могут восседать  
на чёрных подушках,  
Суфии-мусульмане — кружиться  
в ослепительных одеждах,  
Христианские священники не в состоянии  
громогласно проповедовать,  
А еврейские раввины не могут молиться  
чуть слышно  
Без вашей благосклонности.

#### О пять Сестёр, Исполненные Мудрости,

Даже самые невероятные чудеса  
не могут произойти,

Если не воздавать должное вашей чистоте.  
 Будда Шакьямуни не может покоиться  
     с умиротворённым  
 Взором своих лотосовых глаз  
     под деревом бодхи;  
 Гуру Падмасамбхава не может увлечься  
     волшебной игрой  
 С бесчисленными дакини, парящими в небе;  
 Господь Иисус не может легко ступить по воде;  
 Пророк Моисей не узрит  
     ослепительно пылающий куст;  
 Брахман Сарахана не может  
     выпрямлять стрелы, распевая  
 Гимны мудрости со своей мастерящей стрелы  
     юной подругой;  
 Святой безумец Тилопа не может есть рыбу  
     и мучить Наропу;  
 Величайший йог Миларепа не может оставаться  
     в пещере,  
 Сочиняя песни и претерпевая тяготы аскетизма,  
 Не воздавая должное вашей чистоте.

О, как ты терпелива!  
 Тот, кто хочет стоять,  
 Стоять не может,  
 Если нет тебя.  
 Тот, кто хочет ходить,  
 Ходить не может,  
 Если нет тебя.  
 Тот, кто хочет вкусить что-либо  
     или прикоснуться к чему-то,  
 Не смогут сделать это,  
 Если нет тебя.

Что бы мы ни делали,  
 Ты всегда поддерживаешь,  
 Терпеливо и безропотно.  
 Но мы, невежды,  
 Всегда неблагодарны,  
 Ступая по тебе  
 И называя «земля».

О, как ты постоянна!  
 Тот, кто хочет очиститься,  
 Очиститься не может,  
 Если нет тебя.  
 Тот, кто хочет утолить жажду,  
 Утолить её не может,  
 Если нет тебя.  
 Тот, кто хочет слышать,  
 Слышать не может,  
 Если нет тебя.  
 Что бы мы ни делали,  
 Ты всегда струишься,  
 Не иссякая и не ропща.  
 Но мы, вечно жаждущие,  
 Всегда неблагодарны,  
 Расплёскивая тебя  
 И называя «вода».

О, как ты светла!  
 Тот, кто хочет сражаться,  
 Сражаться не может,  
 Если нет тебя.  
 Тот, кто хочет любить,  
 Любить не может,  
 Если нет тебя.

Тот, кто хочет видеть,  
Видеть не может.  
Если нет тебя.  
Что бы мы ни делали,  
Ты всегда сияешь,  
Не угасая и не ропща.  
Но мы, гордецы,  
Всегда неблагодарны,  
Гася тебя  
И называя «огонь».

О, как ты легка!  
Тот, кто хочет подняться,  
Подняться не может,  
Если нет тебя.  
Тот, кто хочет двигаться,  
Двинуться не может, если нет тебя.  
Тот, кто хочет почувствовать запах,  
Не может обонять,  
Если нет тебя.  
Что бы мы ни делали,  
Ты всегда движешься  
Безропотно и невесомо.  
Но мы, завистники,  
Всегда неблагодарны,  
Раздувая тебя  
И называя «воздух».

О, как ты открыта!  
Тот, кто хочет существовать,  
Существовать не может,  
Если нет тебя.  
Тот, кто хочет перестать существовать,

Не сможет кануть в небытие,  
Если нет тебя.  
Тот, кто хочет познать явления,  
Их не познает,  
Если нет тебя.  
Что бы мы ни делали,  
Ты всегда гостеприимна,  
Всё вмещая и не ропща.  
Но мы, невежды,  
Всегда неблагодарны,  
Опустошая тебя  
И называя «пространство».

Наша смиренная рабыня,  
Ты неустанно служишь всем нам,  
От обычных существ до возвышенных  
и благородных,  
Дабы исполнять наши мирские желания.  
Наша могущественная царица,  
Завлекая, ты покоряешь нас,  
От обычных существ до возвышенных  
и благородных,  
Заставляя искать желанные качества.  
Ты наша Дакини, Исполненная Мудрости,  
Своим волшебным танцем без усилий  
направляющая нас,  
От обычных существ до возвышенных  
и благородных,  
К качествам, свободным от желаний.

Итак, позволь представить тебя.

## Введение

Если хоть одна капля нектара вашего имени  
Окропит наши уши, она наполнит их  
Звучанием Дхармы на многие жизни.  
Дивные Три драгоценности, славные в своём величии,  
Во все времена даруйте благоприятствование!

*Патрул Ринпоче*

**В** основе всех возникающих миров бытия — конечных и бесконечных, грубых и тонких, счастливых и несчастных, обычных и возвышенных — пять элементов, являющиеся фундаментом всех чистых и нечистых проявлений. В сансаре и нирване, атомы и насекомые, люди, различные предметы, механизмы — всё состоит из пяти элементов.

Все зримые бесчисленные элементы, образующие явления этого мира, — проявление тайного, сокровенного, неразделимого, чистого ума-мудрости. Всё, что возникает, обладая бесконечным потенциалом, замутнённым или незамутнённым, — это природа зеркалоподобного ума-мудрости.

До тех пор, пока мы не узнаём чистой природы проявлений мудрости, мы, двойственно воспринимая, держимся за сами собой возникающие, неуловимые отражения незамутнённого ума, омрачая его нераздельно присущую пустоту и ясность, и делим неделимые элементы явлений на субъект и объект. До тех пор, пока существует это деление, существуют загрязнения и препятствия.

При таком разделении «я» становится субъектом, а то, что воспринимается этим «я», — объектом. Возникает постоянное взаимодействие (которое становится источником направления и времени) между субъектом и объектом, между основными и второстепенными условиями, между жаждой приятного и отторжением неприятного, между хорошими и плохими намерениями, между сомнением и надеждой. Этот разделённый ум мы называем двойственным умом. Именно он — причина плохой или хорошей кармы.

Всякий раз, узнавая чистую природу тайного, незримого проявления мудрости, мы осознаём чистую, сокровенную сущность элементов. Если присутствует это узнавание, нет ни субъекта, ни объекта, ни начала, ни конца, ни направления, ни времени, ни основных, ни второстепенных условий, а потому нет и кармы. При таком узнавании абсолютные и относительные истины превращаются в неразделимое, недвойственное, чистое пространство осознания. Явления легко возникают в этом пространстве, поэтому это проявление ума-мудрости не есть небытие. Просветлённый ум, не зная препятствий, кружится в танце со всеми явлениями, при этом оставляя за собой возможность не допускать те или иные явления, словно выбирая, что бы ему съесть.

Просветлённый ум беспристрастно отражает все пять мудростей. Но вследствие неведения мы на протяжении бесчисленных жизней создаём себе представления и кармические привычки, которые затемняют качество нашего ума-мудрости — его живую, незамутнённую способность отражать, словно зеркало. Из-за нашего омрачённого обычного ума наше это выделяет во всеобщем равенстве какие-то категории. Вслед за этим и категориями рождается вещества, вслед за рождением вещества возникает смерть, вслед за смертью возникают страдания. Наше инертное и вялое кармическое тело, как и все другие проявления вещества, — это грубые элементы, явившиеся следствием нашей неспособности в прежних жизнях узнать незримую, тайную сущность всякой субстанции. Мы теряем покой и страдаем из-за своей внешней косности и внутреннего невежества. И хотя мы неспособны сразу же узнать свою незримую сокровенную сущность, не стоит думать, что она столь недоступна. Она всегда присутствует в грубых и тонких элементах.

Как правило, мы полагаем, что неведение может быть обнаружено свободным от заблуждений умом-мудростью, но в действительности неведение выявляется обычным, омрачённым неведением умом. В неомрачённом уме-мудрости отсутствуют концепции, способные ввести в заблуждение, поскольку отсутствует и деление на субъект и объект. С относительной точки зрения обычного ума целостный тайный ум-мудрость предстаёт как разделённый на внутренние и внешние элементы, проявляющиеся сначала как тонкое и едва заметное ощущение, а потом как всё более грубые и отчётливые формы, причём внутренние элементы проявляются как плоть, кровь, тепло, дыхание и со-

знание, а внешние — как земля, вода, огонь, воздух и пространство.

Внешние и внутренние проявления внешних и внутренних элементов переплетаются друг с другом в нашей жизнедеятельности. Взаимосвязь между внешней материальной формой элемента земля и его внутренним вещественным проявлением — плотью проявляется в процессе приёма пищи. Внешняя жидккая форма элемента вода и его внутренняя форма — кровь связаны с процессом питья. Солнце — внешнее проявление элемента огонь и внутренняя форма этого элемента — телесное тепло взаимосвязаны посредством процесса абсорбции, поглощения. Ветер представляет собой внешнюю форму элемента воздух, а дыхание — «внутренний ветер». Внешняя форма элемента пространство — небо — проявляется через открытость, так же, как и внутреннее пространство ума. Все пять элементов взаимозависимы и естественным образом присутствуют друг в друге, что позволяет им, объединяясь, создавать бесконечное многообразие явлений.

Как правило, явления предстают перед обычным умом, начиная с тонкого элемента воздух, который в свою очередь появляется из ещё более тонкого элемента пространство. Поскольку оба эти элемента легки и невидимы, они дополняют друг друга, а когда вследствие кармы более явственный тонкий элемент воздух притягивается возникающей в обыденном уме концепцией более тонкого элемента пространство, они объединяются и движутся нераздельно. Этим действием спонтанно порождается тонкое тепло — сущность тонкого элемента огонь. Когда вследствие кармы более явственный и вещественный элемент огонь притягивается к тонкому элементу воздух, они

объединяются и движутся нераздельно. Этим действием порождается ещё менее тонкий элемент вода. Когда вследствие кармы более явственный и вещественный тонкий элемент вода притягивается к тонкому элементу огонь, они объединяются и движутся нераздельно. Этим действием порождается наиболее явственный и вещественный элемент земля.

В момент наступления смерти живых существ этот процесс протекает в обратном порядке. Когда вещественная форма элемента земля растворяется в элементе вода, тело бледнеет и становится вялым. Когда влага элемента вода растворяется в элементе огонь, тело высыхает. Когда тепло элемента огонь растворяется в элементе воздух, оно остывает. Когда дыхание элемента воздух растворяется в элементе пространство, ум впадает в бессознательное состояние — и именно это называют смертью.

Если мы придерживаемся нигилистического мировоззрения и верим, что родились в результате случайного стечения обстоятельств, то, по нашему мнению, явления заканчиваются либо со смертью, либо со сменой обстоятельств, а потому нет оснований говорить о новых явлениях. Если же мы разделяем мировоззрение этернализма, то верим в незримого Творца и в то, что в момент смерти соединяемся с ним, а потому с оптимизмом говорим о переселении души в рай.

С буддийской точки зрения, ошибочно разделять верования нигилистов, считающих, что в момент смерти вместе с грубыми элементами исчезают и тонкие. Согласно буддизму, когда грубые элементы исчерпываются и их сила уменьшается, они растворяются друг в друге, становясь всё более и более тонкими. Однако они снова могут стать явственными и вновь проявить-

ся как внутренние и внешние элементы в различных мирах перерождения, что зависит от кармы. Мы продолжаем вращаться в этом бесконечном круговороте рождений и смертей, пока не постигнем, подобно Бхагавану Будде, самую ясную и чистую тайную сущность просветления.

Там, где существуют внешние и внутренние омрачённые, нечистые вещественные элементы, непременно присутствует и чистая тайная сущность, наполняющая их. Во всех грубых и тонких элементах мы можем найти как нечистые, так и чистые качества. Нечистые — ближе к вещественному проявлению элементов. Чистые — ближе к их невещественному источнику. Чистое жёлтое сияние — это сущность элемента земля. Чистое белое сияние — это сущность элемента вода. Чистое красное сияние — это сущность элемента огонь. Чистое зелёное сияние — это сущность элемента воздух. Чистое синее сияние — это сущность элемента пространство.

Невещественный источник проявления света пяти цветов — это тайная невещественная энергия-мудрость пяти исполненных мудрости супруг пяти будд мудрости. Будда Лочана — исполненная мудрости супруга, олицетворяющая элемент земля. Мамаки — исполненная мудрости супруга, олицетворяющая элемент воды. Пандаравасини — исполненная мудрости супруга, олицетворяющая элемент огонь. Самайя-Тара — исполненная мудрости супруга, олицетворяющая элемент воздух. Дхатвишвари — исполненная мудрости супруга, олицетворяющая элемент пространство.

Хотя все живые существа происходят от мудрости, потенциально заложенной в элементах, в силу карми-

ческих связей возникают различные омрачённые качества. Например, земляных червей чувство вкуса влечёт к земле, потому что в предыдущих жизнях у них преобладала привычка к проявлениям земли. Рыб чувство осознания влечёт к воде, потому что в предыдущих жизнях у них преобладала привычка к проявлениям воды. Грифов их острое зрение влечёт к свету, потому что в предыдущих жизнях у них преобладала привычка к проявлениям огня. Собак тонкое обоняние влечёт к запахам, потому что в предыдущих жизнях у них преобладала привычка к проявлениям воздуха. Некоторых практиков сознание влечёт к нематериальному миру, потому что в предыдущих жизнях у них преобладала привычка к проявлениям пространства: они узнавали во всех феноменах невещественное волшебное проявление.

Если мы привязаны к материальному, причина этого в том, что своим омрачённым грубыми элементами умом мы создаём обычные пять чувств и их объекты. А поскольку мы не способны признать, что наши чувства и их объекты — это иллюзорные проявления наших замутнённых грубых элементов, то мы стараемся отвергать неприятное и желаем приятного. Но в результате этого благое превращается в неблагое, и страдание продолжается.

Из-за привязанности к чувству зрения мотылька влечёт завораживающее пламя костра, в котором он и погибает. Из-за привязанности к чувству слуха олень замирает, чтобы послушать манящий свист охотника, и погибает от выпущенной им стрелы. Из-за привязанности к запаху самец богомола льёт к самке и погибает, потому что инстинкт велит ей пожирать самца. Из-за привязанности к вкусу гибнет рыба, попав

на крючок рыболова. Из-за привязанности к осязанию слон забирается в прохладную трясину и погибает в ней.

Преобладание кармических потенциалов различных элементов является причиной преобладания в индивидах различных страстей. Например, если взять обычных людей, то те, кто в предыдущих жизнях тяготел к элементу земля, обладают «земным» складом, связанным с неведением. Они тяжеловесны, плотного телосложения, малоподвижны. Те, кто больше тяготел к элементу вода, обладают подвижным складом, связанным с желанием. Их особенность — подверженность влиянию и изменчивость. Те, кто тяготел к элементу огонь, отличаются горячим нравом, связанным с гневом. Их основная особенность — это безудержность. Или же у них взрывной темперамент, связанный с гордыней и они отличаются невнимательностью к другим и пристрастностью. Те, кто тяготел преимущественно к элементу воздух, обладают ветреным характером, связанным с ревностью. Им свойственно стремление удержать и присвоить. Для тех, кто тяготел преимущественно к элементу пространство, характерна несобранность, связанная с неведением. Их основная особенность — тупость, фундаментальная, всеобъемлющая и беспросветная.

Эти пять страстей можно объединить в три: желание, гнев и неведение, служащие источниками страдания для обычных людей. Желание порождает любовь вследствие привязанности к приятным обстоятельствам. Любовь порождает гнев в стремлении сохранить присвоенное. Основа того и другого — неведение, которое, смешивая любовь с гневом в стремлении обладать, только стущает тьму.

Мне понятно, почему Бхагаван Будда оставил  
своё царство с его богатствами.  
Мне понятно, почему Бхагаван Будда снял с себя  
парчовые одежды.  
Мне понятно, почему Бхагаван Будда надел  
на себя хлопковые лохмотья.  
Он сделал это для того, чтобы увести людей  
от трёх страстей, которые проистекают от этого,  
источника всех страданий.  
Он это сделал для того, чтобы достичь  
просветления, состояния, запредельного  
страданию и свободного от него.

Люди с хорошей кармой, желая достичь просветления, способны с лёгкостью использовать свои тонкие качества и увеличивать свою неотъемлемую чистоту до тех пор, пока не отпадёт необходимость зависеть от грубой материи и кармы. Узнавая тонкие элементы, присущие грубым элементам, мы способны действовать искусными методами. Например, когда человек улыбается, на грубом уровне улыбка выражает более тонкое положительное качество — радость. Когда люди смотрят зло, их нахмуренный лоб через грубые внешние проявления выражает более тонкие отрицательные качества: гнев или ярость. Но иногда на тонком уровне улыбка вовсе не является чем-то положительным. Даже если на грубом уровне мы видим улыбку, подразумеваемый ею тонкий уровень может быть негативным: это как наживка, которой рыбак приманивает рыбу, чтобы её поймать. И наоборот, тонкие элементы, когда кто-то хмурится, не всегда отрицательные: ведь иногда рядом с шипами распускаются красивые нежные цветы. Вот почему нам необходимо

научиться распознавать качества незримого, скрытого от грубого восприятия, а также овладеть навыками использования отрицательных и положительных элементов.

То, что является здравым для возвышенного существа, незримо для обычного человека, а то, что очевидно для простого, но умного человека, остаётся за рамками понимания человека недалёкого. Разумные люди могут предвидеть будущее, делая выводы из прошлого опыта, в то время как для людей с ограниченным интеллектом будущее представляется полностью непредсказуемым. Следуя этой логике, можно сказать: поскольку Дхарма неведома многим людям, они считают её предрассудком. Они не понимают, что могут пройти барьер грубых элементов и начать взаимодействовать с тонкими, полагаясь на чистую тайную сущность элементов. Доверившись им, возвышенные существа получают неисчерпаемый запас собственной чистой, тайной, естественной энергии и непоколебимой мудрости. Чем больше они используют пространство, в котором неотъемлемо содержатся все остальные элементы, тем более тонкими и лёгкими становятся их грубые элементы. В конце концов, когда они освобождаются от веры в то, что в грубом веществе содержатся какие-либо самостоятельные качества, их называют просветлёнными.

Хорошие практикующие способны очистить свой грубый элемент земля на внутреннем и внешнем уровнях. В этом случае внутренний элемент земля грубых нервных каналов и сосудов становится всё более лёгким и чистым, и, когда он превращается в невещественный, неразрушимый и светоносный, различия между внутренними и внешними проявлениями элемента земля

уменьшаются, пока они не оказываются очищенными до состояния одной и той же сущности света. Именно такого состояния достиг Падмасамбхава. В ваджраяне это обладающее неразрушимой ваджрной природой, не зависящее ни от каких обстоятельств состояние называют Ваджрным телом мудрости.

Хорошие практикующие способны очистить свой грубый элемент воздух на внутреннем и внешнем уровнях. В этом случае внутренний элемент воздух становится всё легче и легче, чище и чище, и когда он становится невещественным, неразрушимым и светоносным, различия между внутренними и внешними проявлениями элемента воздух уменьшаются, пока, очищенные, они не становятся одним и тем же завораживающим звуком. Некоторые великие святые древности достигали этого состояния. Чистую ясность их звука не нарушали треск и скрежет вибраций грубых элементов, и ничто не могло исказить его всепроникающий тон. Это состояние называют Ваджрной песней мудрости.

Хорошие практикующие способны свести на нет двойственность между своей внутренней субъективной субстанцией ума и внешней объективной субстанцией явлений. В этом случае тонкие элементы становятся всё более и более обширными, более бескрайними, и, по мере того как они становятся неограниченными и глубокими, различия между двойственными представлениями об элементах внешнего и внутреннего пространства уменьшаются, пока не очистятся до одного и того же бесконечного пространства. И тогда исчезает начало и конец. Это Самантабхадра, чьё сердце-мудрость есть источник безмерного и безграничного знания, не поработённого и не обманутого

го иллюзией двойственности. Это состояние называют Ваджрным сердцем мудрости.

Согласно системе *махасандхи* Самантабхадра пребывает за пределами чистоты и нечистоты элементов. Качества Самантабхадры являются тайными от природы, а потому даже возвышенное существо не может их видеть. Но по мере того как возвышенные существа очищают свои грубые элементы, происходящие от омрачённого ума, они могут видеть тайную сущность Самантабхадры, которая сама собой возникает как зримая мандала качеств его мудрости. Чем больше возвышенные существа очищают грубые элементы благодаря узнаванию своей собственной чистой сокровенной сущности, тем больше они способны осознать, что между элементами не существует никакого противоречия, и тем ближе они подходят к конечному единению со своей собственной чистой сокровенной сущностью, которая изначально есть Самантабхадра. В конечном итоге, освобождённые от каких-либо грубых элементов, они, полностью объединившись со своей чистой сокровенной сущностью, становятся Самантабхадрай.

Вот почему Самантабхадра поёт:

О, дивная Дхарма, непревзойдённая  
тайная сущность всех совершенных будд!  
Всё родилось из нерождённого, и в состоянии  
рождённого более нет рождённого.

О, дивная Дхарма, непревзойдённая  
тайная сущность всех совершенных будд!  
Всё прекращающееся происходит из того,  
что не может прекратиться,  
и в прекращении более нет прекращения.

О, дивная Дхарма, непревзойдённая  
тайная сущность всех совершенных будд!  
Всё существующее происходит из того,  
что не существует, и в существовании более нет  
существования.

О, дивная Дхарма, непревзойдённая  
тайная сущность всех совершенных будд!  
Всё приходит и уходит из того,  
что не приходит и не уходит,  
и в приходе и уходе нет более ни прихода,  
ни ухода.

## Личные и общие явления

Вещи не таковы, какими кажутся, но и не не-таковы.

*Бхагаван Будда. «Ланкаватара-сутра»*

**В** относительной истине всегда присутствуют круговорот и взаимное отражение внутреннего и внешнего, тонкого и грубого, субъекта и объекта, личного и общего. Если мы неспособны различать общие и личные явления, мы всегда будем путаться и не сможем установить значимую связь между субъектом и объектом.

Примером личных явлений могут быть сновидения, которые возникают ночью и основаны на впечатлениях прожитого нами дня. Во сне мы можем увидеть дом. Поскольку этот дом видим только для нас, это наше личное явление. Если же построить этот дом в реальности, то его сможет увидеть любой. Дом станет общим явлением.

Общие явления — это, как правило, очевидные или объективные привычки, которых придерживаются те или иные социальные группы или сообщества.

Разнообразные выражения личных явлений соединяются для создания общих явлений, которые, в свою очередь, начинают определённым образом обратно воздействовать на явления личные. Например, дизайнер одежды создаёт свою новую коллекцию — это его личное явление. После публичного показа эта коллекция становится общим явлением. Вполне возможно, что данная коллекция вдохновит другого дизайнера, который создаст свою коллекцию одежды под влиянием увиденного.

Мы верим в общие явления вследствие взаимной согласованности грубых элементов и логики. Например, если мы никогда не видели коричневого сахара, то для нас существует такое явление — белый сахар. Думая о сахаре, мы автоматически представляем сахар белого цвета. Собственно говоря, нам даже не нужно слово «белый», потому что относительно этого явления имеется общее соглашение, конвенция. Если же кому-то известен только тростниковый коричневый сахар, им точно так же не нужно слово «коричневый». При мысли о сахаре они автоматически представляют только сахар бурого цвета. Те же, кому известны оба вида сахара, при слове «сахар» могут задуматься: «Какой сахар: белый или коричневый?».

До тех пор, пока наш двойственный ум пребывает в бессознательной омрачённости или пока он не становится просветлённым, недвойственным умом-мудростью, всегда будут существовать омрачённые явления. А там, где есть омрачённые явления, всегда существуют представления о правильном и неправильном. То, что является истиной для одних, для других таковой не является, и наоборот, то, что кажется неправильным для одних, другие считают верным. С точки зрения

двойственного ума, истина существует как временное представление о правильном или неправильном, что зависит от конкретных задач и обстоятельств. Вот почему мы называем такую истину относительной.

В рамках относительной истины есть две категории: подлинная относительная истина и искажённая относительная истина. Эти понятия не являются абсолютными категориями, но зависят друг от друга и от того, с какой точки зрения на них смотреть. Например, для тигра тигрица привлекательна. Это его подлинная относительная истина. Для нас же тигр всегда страшен и его влечение к тигрице — искажённая относительная истина.

С точки зрения обычного ума, подлинная относительная истина — это то, что может быть воспринято органами чувств, то, что способно действовать. В таком случае искажённая относительная истина — это некий символ подлинной относительной истины, который можно сравнить с изображением луны либо с её отражением в воде, которое не производит никакого действия, поскольку внутренние незримые элементы отделены от внешних зримых элементов.

Рассуждая с позиции тонкого, возвышенного ума, и подлинная относительная истина обычного ума, и его искажённая относительная истина являются искажёнными относительными истинами. Для такого ума абсолютная истина лежит за пределами представлений о внутреннем и внешнем, а потому обе истины обычного ума являются иллюзиями, созданными омрачённым умом, который не способен привести к просветлению.

Искажённая относительная истина личных явлений может оказаться подлинной относительной

истиной для общих явлений. Например, чародей знает, что его волшебство не является истиной, но он демонстрирует на публике приёмы магии, которые его простодушные зрители принимают за чистую монету. С другой стороны, искажённая относительная истина общего явления может стать подлинной относительной истиной для личных явлений. Например, для многих народов замыслы Гитлера были искажённой относительной истиной безумца, но лично для него они были разумной подлинной относительной истиной. Его действия явились подлинной относительной истиной для всего человечества.

Большинство обычных людей думает, что желаемое ими полезно. Это их подлинная относительная истина. Но практикующие хинаяну считают те же самые блага бесполезными, поскольку они становятся причиной страдания и не могут помочь в достижении нирваны. Для практиков хинаяны подлинная относительная истина обычных людей является искажённой относительной истиной. Однако же практики хинаяны считают упомянутые желаемые блага реальными и, питая к ним неприязнь, стараются отвергать, чтобы достичь освобождения. Это их подлинная относительная истина. Практики махаяны полагают, что для того, кто видит иллюзорность явлений, нет смысла ни в привязанности, ни в неприязни, а подобный подход к восприятию явлений способствует достижению просветления. Для них подлинная относительная истина хинаяны — это искажённая относительная истина. Практики махаяны считают все желательные и нежелательные качества иллюзорными. Это их подлинная относительная истина. Те же, кто практикует внутреннюю ваджраяну, по-

лагают, что для достижения просветления полезно видеть во всём чистые проявления божеств. Для них подлинная относительная истина махаяны является искажённой относительной истиной. Практики внутренней ваджраяны считают все проявления реальности, какими бы они ни были, проявлением мудрости. Это их подлинная относительная истина.

С точки зрения подлинной относительной истины некоторых современных учёных-нигилистов, все явления возникают случайно или в результате простого стечения обстоятельств. Согласно же подлинной относительной истине буддизма все личные и общие явления создаются личными устремлениями, а случай или стечение обстоятельств рассматривается как нечистое проявление накопленной в прошлом кармы. Действие кармы личных явлений можно сравнить с посевными семенами растений, зависящими от благоприятных или неблагоприятных условий. Коренное условие — семя дремлет, неся в себе потенциал реагирования на различные сопутствующие его созреванию обстоятельства: подходящие проявления элементов земля, вода, огонь, воздух и пространство. Если не все эти элементы присутствуют одновременно и какого-то одного недостаёт, семена прорастают с трудом. Если же все обстоятельства благополучно совпадают во времени и пространстве, из семян вырастают сильные растения.

Точно так же, если наша карма недостаточно хороша, коренная причина — наш ум будет втянут в дополнительные обстоятельства, которые не приведут к благоприятному перерождению, вследствие чего в новом рождении у нас будут наличствовать соответствующие омрачения. Если карма хорошая,

наша коренная причина — ум будет притягиваться к сопутствующим вторичным обстоятельствам — родителям, чьи гены, качества, а также определённая локализация во времени и пространстве приведут к благоприятному перерождению.

Карма личных явлений также связана с дополнительными обстоятельствами внешней среды, содержащими как плохие, так и хорошие общие, групповые явления, например: массовый голод и геноцид или мир и процветание. Личные явления людей, не верящих в карму, часто притягивают нежелательные групповые явления, поскольку в основе их воззрений — вера в исключительную самодостаточность грубых элементов. Такие люди искренне верят, что со всеми явлениями можно совладать посредством грубых элементов, и не верят в способность ума вновь и вновь возникать в зримых и незримых формах. Эти люди не боятся использовать свои грубые элементы, чтобы создавать негативные явления, нацеленные на достижение и реализацию собственных нечистых, эгоистических намерений, проистекающих от энергии кармических элементов множества прошлых жизней.

Если подобные люди становятся политическими лидерами, они притягивают общие негативные групповые явления, проводя политику насилия или геноцида, пытаясь очистить свою страну от людей, которых считают низшими. И наоборот: политические лидеры, понимающие природу кармы, осознают, что ум не умирает и что враги отечества или негативные явления не могут быть искоренены такими грубыми методами, как физическое устраниние или этническая чистка. Именно таким лидером был Ганди. Он понимал, что позитивные явления должны создаваться

намерением и, используя миролюбивый потенциал своего ума, творил мирные общие явления.

Но независимо от своих политических симпатий мы всегда страдаем, балансируя между явлениями общими и личными. Иногда, используя соглашение об общих явлениях, мы восстаём и освобождаемся от личных явлений деспотичного диктатора. После чего избираем нового лидера, который создаёт новые общие явления на основе своих личных явлений, которые со временем мы также вознамериваемся изменить. Для всех явлений сансары — как хороших, так и плохих — общим свойством является постоянный круговорот.

Отмеченные непостоянством общие явления всегда будут наносить урон или изменять личные явления обычного лидера, который верит в самодостаточную реальность грубых элементов. Возвышенное существо, обладающее энергией чистой мудрости, своими личными явлениями может изменять явления общие, но никогда не причинит им вреда. Общие явления никогда не смогут нанести вред или изменить чистые личные явления возвышенного существа, потому что загрязнённые грубые элементы общих явлений не в силах проникнуть в его чистые элементы, как вулкан никогда, ни при каких обстоятельствах не затронет источник солнечного света. Возвышенное существо обладает сокровенной, свободной от проявлений эго энергией мудрости, которая неисчерпаема и всегда несёт благо, поскольку она светла и чиста.

Не будь этой чистой силы, энергия тонких элементов зависела бы от неустойчивой энергии грубых элементов. Если мы не узнаём сокровенной сущности своих коренных причин и используем энергию своих

тонких элементов во внешнем мире, чтобы влиять на дополнительные обстоятельства, то с исчезновением обстоятельств тает и наша энергия. Хотя энергия нашей сокровенной коренной причины исчезнуть не может, из-за пренебрежения ею и отсутствия связи с сопутствующими обстоятельствами эта энергия переходит в спящий или латентный режим, становится скрытой, а потому недоступной для нас, когда мы в ней нуждаемся.

Реализуя тайный потенциал своих элементов, мы обретаем неограниченную способность творить новые внешние обстоятельства. Обычные коренные причины для своего развития требуют дополнительных обстоятельств, но сокровенные коренные причины ума-мудрости для своего проявления не нуждаются в каких бы то ни было сопутствующих обстоятельствах, поскольку представляют собой чистую сокровенную сущность. Если вы их узнали, они не иссякнут и не перейдут в латентную, спящую форму даже тогда, когда вторичные обстоятельства изменятся, поскольку коренные причины ума-мудрости никак не зависят ни от грубых, ни от тонких обстоятельств. Именно поэтому они и называются сокровенными.

Согласно обычной логике сансары коренные причины и дополнительные обстоятельства всегда различны, но согласно возвышенной, просветлённой логике дополнительные обстоятельства неотъемлемы от коренных причин: одно не может существовать без другого, как свет не может существовать без тьмы. В противном случае, как могли бы мы встретиться с дополнительными обстоятельствами и принять их?

Благодаря встрече благого светлого элемента дополнительных обстоятельств с благим светлым эле-

ментом наших коренных причин разделение между дополнительными обстоятельствами и коренными причинами становится всё слабее и слабее, а духовные качества становятся всё более обширными и светлыми. Состояние, когда они становятся совершенно неразделимыми и коренные причины более не отличаются от дополнительных обстоятельств, а дополнительные обстоятельства не отличаются от коренных причин, мы называем просветлением.

Пока мы не достигли просветления, между личными и общими явлениями происходит взаимодействие. Благодаря этому взаимодействию личные духовные качества просветлённых существ обнаруживают себя в их индивидуальных историях и словно эхо звучат в общей духовной традиции, пусть даже источник чистых самоочевидных явлений этих качеств остаётся для нас невидимым вплоть до просветления. Когда дополнительное обстоятельство (возвышенная история просветлённых существ) соединится с коренной причиной — нашей сокровенной сущностью, или семенем просветления, это семя может проснуться и прорости. Это возможно как для отдельных людей, так и для сообществ. Благодаря объединению этих двух обстоятельств наши духовные качества растут и ширятся.

Вспоминая таких великих существ, как Миларепа, Иисус, Будда Шакьямуни и Падмасамбхава, мы полагаем, что они творили чудеса намеренно. Конечно, думать так хорошо уже потому, что, стараясь установить связь с их чистой сокровенной сущностью, мы накапливаем благие заслуги. Но представление о таком намерении является всего лишь нашим общим групповым соглашением. В действительности возвышенные существа являли эти чудеса тогда, когда

использовали изначально существующую чистую нераздельную сокровенную сущность элементов, чтобы сделать истину зрителем.

Мы считаем эти проявления чудесами и магией, потому что наше восприятие ограничено омрачениями грубых элементов, и мы не верим в то, чего не способны сделать сами. Так что, когда по общему соглашению, то есть отражая общее групповое явление, говорят, что Христос ходил по воде, мы считаем это чудом, потому что наш омрачённый двойственный ум разграничивает элемент вода и элемент земля. С точки зрения личного феномена Иисуса, он не ходил по воде. Сохраняя беспристрастность ума, он всегда лишь пребывал вечно безграничной, неделимой и всеобъемлющей изначальной сокровенной сущности элементов.

Вследствие привычного нецелостного восприятия общего группового явления чистое событие делается нечистым, потому что мы омрачаем относительную истину Иисуса, отделяя её от абсолютной истины Иисуса. Когда говорят, что Иисус ходил по воде, имеется в виду, что, используя дополнительные обстоятельства этой истории, он адаптировался к личным возможностям и предрасположенностям людей с целью подвигнуть их к развитию духовных качеств.

Грубые и тонкие элементы всегда сохраняют связь со своей сокровенной сущностью. Люди, которые видели Иисуса, ступающего по водной глади, обладали хорошей кармической связью с ним, потому что с помощью явлений своих тонких и грубых элементов смогли объединиться с чистой сокровенной сущностью того, что они восприняли как чудо. Даже ныне, узнавая из истории — непрерывной линии передачи

наших элементов, что Иисус ходил по воде, мы используем свои грубые и тонкие явления элементов, чтобы познать чистую сокровенную сущность феномена Христа.

Будда сказал: «Я указываю вам путь освобождения, но достижение просветления зависит от вас». Это значит, что, не предпринимая попыток найти освобождение путём внутреннего исследования и работы, мы не сможем узнать истину в контексте своих личных явлений, источник которых — чистая сокровенная сущность элементов. Тем не менее мы пытаемся искать освобождение, предпринимая только внешние исследования и надеясь узнать истину в общих групповых явлениях, источник которых — грубые элементы. Если мы думаем, что можем благотворно повлиять на свои личные явления, развивая грубые элементы общих явлений, значит, мы не понимаем, что не стоит полагаться на явления грубых элементов, ибо они непостоянны и изменчивы. Если наши внешние элементы становятся косными, инертными, теряют силу, наши неразвитые личные явления выглядят беспомощно и безнадёжно. Более того, из-за присущего нам недостатка доверия к чистому источнику наших личных явлений мы обвиняем общие явления и говорим, что Дхарма — это ложь. Так, вследствие неискрёпленности в сокровенной чистой сущности элементов, мы создаём негативные предпосылки для общих явлений, не любим самих себя и не верим себе. Но если мы прежде всего узнаём сокровенную чистую сущность и энергию света в своих личных явлениях и обретаем веру в них, то становимся способными любить себя и верить в себя, поскольку ясно понимаем, что неизменный, неиссякаемый источник всех чистых

качеств — это наш ум-мудрость. И тогда спонтанно и естественно мы покоряемся чистым чарам Пяти дакини, исполненных мудрости, которые управляют пятью всеобщими элементами и являются супругами Пяти будд мудрости. Благодаря этой самоочевидности, благодаря этой спонтанной бесконечности развития наших духовных качеств мы можем произвольно создавать положительные предпосылки для общих явлений, которые становятся чистыми силой нашего собственного чистого вззрения.

Если же у нас нет этого вззрения чистой мудрости, то практикуем ли мы йогу, ритуалы, визуализацию или медитацию в зависимости от способностей наших личных явлений, мы по-прежнему остаёмся в сансаре грубых элементов. Если же наша практика согласуется с чистой Дхармой, то не имеет значения, позитивны или негативны наши представления, поскольку и те и другие могут быть растворены в беспристрастном уме. Если в основе негативного отсутствует негативная сущность как таковая, а в позитивном — позитивная, и то и другое предстаёт лишь как видимость. В этом случае явления сансарной реальности растворяются, и даже название «сансара» перестаёт существовать. Только с помощью вззрения мудрости мы можем преобразить свои личные явления нечистых грубых элементов в явления чистой сокровенной сущности. Поскольку все общие явления происходят от личных явлений, то, если личные явления становятся чистыми, нечистые внешние явления также очищаются. Благодаря этому преображению мы можем без усилий помогать живым существам и, не отвергая общие явления и не потакая явлениям личным, обрести единство с чистой сокровенной сущностью всех явлений.

## Две крайности и выход за их пределы

Тот, кто страдает от избытка надежд, — этерналист.

Тот, кто страдает от недостатка надежд, — нигилист.

Тот, кто за пределами избытка и недостатка надежд, — буддист.

Из-за своих привычных наклонностей мы не узнаём чистой сокровенной мудрости — потенциала пяти чувств, который неотделим от потенциала чистой сокровенной мудрости пяти элементов. Вместо этого мы используем грубые внутренние чувства, воспринимающие лишь грубые внешние элементы, а нераздельную сокровенную сущность явлений можем воспринимать лишь как разделённую, раздробленную и вещественную. Если мы рассматриваем вещество как нечто вечное и неизменное и считаем, что после того, как грубые элементы исчезают, тонкие элементы остаются как их наиболее чистый и подлинный аспект, — такая точка зрения тяготеет к этернализму и вере в постоянство. Если мы не рассматриваем ничего за пределами осязаемого вещества и полагаем, что с исчезновением грубых явлений

не остаётся ровным счётом ничего, — это нигилистическая точка зрения. Но ни в том, ни в другом случае мы не верим в сокровенную сущность, которая вездесуща и выходит за пределы и зримых, и тонких элементов.

Этернализм выражается у разных людей по-разному. Но, по сути, все они сходятся в том, что за пределами видимых и осязаемых элементов существуют более тонкие формы. Этерналисты верят в существование вечного, бессмертного божества, чьи бесконечные тонкие качества являются источником грубых вещественных элементов. Они полагают, что те, кто верит в изначального Творца земли и небес и молятся ему, временно обретут блага уже в этой жизни, а после гибели и разрушения своих грубых элементов обретут бессмертие. Они верят, что после растворения грубых элементов тонкий элемент душа перерождается божеством или его приближённым в вечном раю или в чистой земле, свободных от грубых элементов. Этерналисты обычно поклоняются божествам, которые являли себя на земле в незапамятные, мифические эпохи и качества которых обнаруживаются в событиях, происходящих на тонком уровне. Они поклоняются бесчисленным образом различных божеств, предстающих в стольких обличьях, сколько существует традиций, призванных нести благо людям.

Нигилизм также проявляется по-разному. Но, по сути, все нигилисты разделяют ту точку зрения, что, кроме вещественных качеств грубых элементов, больше не существует ничего. Нигилисты не верят в невещественный источник грубых элементов. Одни верят в то, что существо возникает из ничего, другие говорят о неиссякаемом круговороте материи и энер-

гии в природе, в ходе которого явления возникают при случайном стечении обстоятельств. Согласно воззрениям нигилистов тело, слагающееся из грубых элементов, образуется спонтанно и находится в нераздельной связи с умом. Они считают, что, когда грубые элементы разделяются и растворяются, от тела остаётся только прах, а от ума не остаётся вообще ничего. Так что нигилисты не нуждаются в представлениях о будущей жизни или о непрерывности кармы. Как правило, нигилисты преклоняются перед такими категориями, как сила, власть, слава, красота, прогресс и успех, и питают привязанность к грубым элементам в бесконечном разнообразии форм, стремясь, бесчисленными мирскими способами, опирающимися на конкретную культурную историю эволюции грубых элементов, создать для себя в этой жизни столько индивидуальных форм счастья и блаженства, сколько существует мирских этого.

С точки зрения этерналистов, признание нигилистами только грубого вещества опасно тем, что лишает возможности понимания тонкой субстанции как источника всех явлений. С точки же зрения нигилистов, твёрдая вера этерналистов в нечто неуловимое и нематериальное опасна тем, что противоречит идею материального прогресса — зримого продукта всех материальных качеств.

На самом деле этерналисты верят в чистую сущность элементов, хотя и не прибегают к подобной терминологии. Они понимают, что между непостоянными грубыми элементами не может существовать постоянной связи, а потому, молясь, они уповают на помочь своих чистых элементов. В своём желании познать Бога, обрести его могущество, благословение

или милость, заслужить бессмертие в чистой земле или в раю этерналисты стремятся к контакту с чистой сущностью элементов. На деле они утверждают, что слагающаяся из нечистых грубых элементов форма объекта их поклонения может иметь связь с его чистой тонкой формой в этой жизни, и затем, когда грубые элементы прекращают активность и гибнут, чистая сущность остаётся свежей и вечной. Эта неосознанная вера в чистые элементы выражается в виде бесконечного разнообразия молитв, сопряжённых с отталкивающими кровавыми жертвоприношениями или с подношением чистой воды и прекрасных цветов и выглядящих как традиционные мольбы о помощи или просто одинокие причитания. Но поклоняются ли молящиеся божествам в облике зверей с хвостами, рогами или крыльями, либо имеющим человеческий или сверхчеловеческий облик, являются ли эти божества жестокими или добрыми, гневными или мирными, неистовыми или кроткими, скачут ли они верхом на каком-то мифическом животном, танцуют в небе, страдают на кресте, умиротворённо восседают на незапятнанном лотосе, сияющей луне, солнечном диске или на драгоценном троне, — сущностью всякого подобного поклонения всегда остаётся чистый источник элементов.

Тонкая чистая форма беспрепятственно проявляется из безупречной пустоты и неотделима от неё: форма не может возникать из мрачного ничто. Без импульса, исходящего от тонких элементов, не может стать зримым тело божества, не может звучать его речь; не может постигать грубые элементы ум божества. Милость и благословение тела божества исходят преимущественно от чистых элементов земля и вода.

Милость и благословение речи божества исходят преимущественно от чистых элементов огонь и воздух. Милость и благословение ума божества исходят преимущественно от чистого элемента пространство.

В действительности нигилисты также полагаются на невещественный источник всякой материи, пусть они это и отрицают. Как сказал Будда, «природой будды наделены все живые существа». И хотя нигилисты утверждают, что тонких элементов не существует, они характеризуют людей разного темперамента как людей земли, воды, огня, ветра и пространства, а также используют такие выражения, как «приземлённый человек», «ледяное безразличие», «как в воду опущенный», «горячий спор», «вспыльчивая натура», «бурный нрав» и «открытый ум».

Если мы спросим нигилистов — глав правительства, верят ли они в невидимые тонкие качества элементов, они, конечно же, скажут «нет», но подвластные им армия и полиция всегда вычисляют в видимом настоящем события невидимого будущего и, основываясь на невидимом и тонком, строят планы, которые впоследствии станут зримыми и грубыми. Это значит, что в действительности они верят, что невидимое и тонкое существует. Пусть нигилисты говорят, что они не верят в карму, но, строя планы, они обнаруживают свою веру в существование зримой связи между прошлым и будущим, в причины будущих следствий. Эта вера в причину и следствие косвенно означает, что они верят и в карму.

Намерения нигилистов могут быть аналогичны намерениям иных людей, практикующих медитацию. Если мы спросим практикующего, созерцающего отсутствие формы, на чём именно он медитирует, он

может ответить так: «Я созерцаю то, что не имеет формы, то, что незримо». На самом же деле он хочет ухватить это незримое, увидеть нечто особенное, иначе чего бы он ждал? Если такой практик достигает результата, то он ведёт себя точно так же, как и полиция, которая сначала делает незримое зримым, а затем пытается его изменить или уничтожить. Если вы спросите нигилиста и практика медитации, одинаковы ли их намерения, они ответят отрицательно, но на самом деле это будет именно так.

Если мы спросим у нигилиста: «Который час?», допустим, он ответит, что сейчас час дня. Если же мы спросим его, что он собирается делать сегодня днём, он может сказать, что у него назначена встреча на пять часов. Это подразумевает, что он верит в тонкие незримые элементы, дремлющие во времени, определяемом как будущее. Так что его ответ опирается на веру в будущую жизнь, хотя он станет отрицать такую веру, если его спросить об этом прямо.

Нигилисты полагают, что они отделены от внешних элементов своим материальным телом, но в действительности сокровенная сущность всех элементов, пронизывающая все явления, никогда не разделяется. Даже если человек из Парижа звонит по телефону другому человеку в Нью-Йорк, на самом деле никакого разделения между ними не существует. Хоть мы и полагаем, что наш ум находится внутри нашего тела, на самом деле он не находится ни внутри, ни снаружи, ни в мозге, ни в сердце. Если внимательно исследовать это «внутри» и «снаружи», мы не сможем найти границ внутреннего и внешнего. Наши ограничения происходят от кармической привычки к использованию грубых элементов, которая создаёт эти различия

между Нью-Йорком и Парижем, между одним голосом и другим, между тем, что внутри, и тем, что снаружи. Все разделения происходят из этой кармической привычки к грубым элементам.

Два человека, находясь на значительном расстоянии друг от друга, могут связаться между собой и передавать свои нематериальные мысли своими нематериальными неосязаемыми голосами посредством грубых элементов телефонных аппаратов. И хотя эти двое и так уже изначально связаны посредством своего вездесущего, не нуждающегося в установлении грубой связи ума, спящие тонкие элементы просыпаются при грубом проявлении телефонного звонка, и их изначальная связь устанавливается заново. Однако нам лучше не посвящать инженеров-телефонистов в эту всепроникающую, сокровенную связь, свободную от грубых связей, дабы у них не возникло желание перезвать грубые элементы телефонных проводов.

Наш реальный ум безграничен, но мы не осознаём этого, поскольку используем лишь свой ограниченный обычный ум. Когда мы думаем о телефонном звонке, наш ум остаётся в Париже, Нью-Йорке или где-то посередине между Парижем и Нью-Йорком. Благодаря своим тонким элементам мы можем легко вспомнить страну, в которой побывали, потому что установили связи с её грубыми элементами, однако, оставаясь в рамках своих разделённых грубых элементов, мы не можем выйти за эти пределы. Если же, используя свои тонкие элементы, мы представляем себе или видим во сне страну, в которой никогда не были, это может означать, что мы побывали там в предыдущих жизнях или окажемся в будущем. Но даже представление об этой неизвестной стране является тонким

ограничением нашего обычного ума. Пребываем ли мы в крайности нигилизма или в крайности этернализма, мы отделяем явления от пустоты, и вследствие своей привычки всё разделять не можем оказаться за пределами привычек в чистой светлой сокровенной сущности элементов.

Будда находится вне этернализма и не пребывает ни в каких элементах. Будда также находится и за пределами нигилизма, и никогда не отделяется ни от одного из элементов. Но живые существа не способны это понять, а потому мы всегда доверяемся либо этернализму, либо нигилизму, продолжая страдать и приговаривая самих себя к круговороту смертей и рождений.

Именно поэтому, стремясь освободить существ, одурманенных заблуждением нигилизма, Будда, не делая это самоцелью, проявляется как то или иное божество с качествами и аспектами, характерными для этернализма, например, бессмертное и непорочное. С другой стороны, также говорят, что природа проявлений Будды — пустота, которая служит освобождению существ, находящихся под влиянием этерналистского подхода. На самом же деле Будда нераздельно объемлет обе крайности и одновременно пребывает вне их пределов. Он не пребывает ни в одной из крайностей — ни как божество, ни как пустота, поскольку они неотделимы друг от друга. Отделение божества от пустоты или пустоты от божества порождает порочный круг чередования крайностей. Буддизм — вне этих двух крайностей.

Буддизм — воззрение, вытекающее из слов Будды. Любое наше воззрение подразумевает наличие субъекта, объекта и некоей взаимосвязи между ними. Если

мы живём в бунгало, то из окна можем видеть только то, что находится перед нашим бунгало, и не видим того, что выше. Если же мы живём на верхнем этаже высотного дома, то нам открывается вид на то, что находится впереди, вокруг и ниже нас, в том числе и на бунгало. Когда же мы стоим на горной вершине, можем видеть то, что перед нами, вокруг нас, ниже нас, и всё то, что находится в долине, в том числе бунгало и высотный дом. В зависимости от наших способностей, которые проис текают от прежних кармических явлений, мы способны воспринимать одну точку зрения или много разных точек зрения. Даже услышав о чём-то, что мы не можем видеть, мы зачастую не в состоянии поверить в это в силу наших личных качеств и способностей и ограниченности кругозора.

Можно жизнь за жизнью пытаться найти свой ум, но его никогда не удастся найти ни в каком из материальных явлений, потому что это всегда великая пустота. Это воззрение шире этерналистской точки зрения, но не отвергает её. Наш ум-зеркало всегда отражает бесчисленные явления беспрепятственно и без усилий. Это воззрение шире нигилистической точки зрения, но не отвергает её. Однако сказанное не означает, что великая пустота и беспрепятственно возникающие явления существуют раздельно и могут объединяться, подобно тому как скручиваются вместе две нити. Великая пустота и явления изначально нераздельны. Это общебуддийская точка зрения. Где есть пустота, там есть и явления, а где есть явления, там есть и пустота. Мы не видим этого из-за привычки нашего двойственного ума всё разделять, а потому способны видеть только одну вещь в один момент времени, и рассматриваем пустоту как нечто отличное

от явлений. Практикуя, мы иногда вместо того чтобы узнать свой врождённый всепроникающий пустотный ум, пытаемся создать другую пустоту. Неспособные найти её или создать с помощью собственных явлений, мы впадаем в уныние.

Для всех существ, начиная от самых обычных и заканчивая возвышенными, воззрение существует до тех пор, пока не достигнуто просветление. Буддийское воззрение включает в себя различные воззрения, зависящие от разнообразных личных способностей индивидов.

Воззрение хинаяны — отсутствие «я». Воззрение махаяны — отсутствие «я», иллюзорность явлений и свобода от любой ментальной активности. Воззрение махамудры — представление о всеобъемлющем уме-мудрости, присутствующем во всех существующих и несуществующих явлениях. Воззрение махасандхи — безначальная свобода ума-мудрости Самантабхадры.

Для просветлённого ума-мудрости не существует ни объекта, ни субъекта, ни взаимодействия между ними, ни начала, ни конца, ни времени, ни направления, то есть, нет точки зрения как таковой.

Будда сказал:

«Хотя я нигде не появлялся, я появляюсь везде для тех, кому нравятся видимости. Для тех, кому явления не нравятся, я всегда — пустота.

Пусть я никогда не изъяснялся словами, я говорю с теми, кому нравятся звуки. Для тех, кому звуки не нравятся, я остаюсь безмолвным.

Пусть мой ум ни о чём не мыслит, для тех, кто мыслит, мой ум всеведущ. Для тех, кто ду-

мает, что мой ум не существует, — его действительно нет.

Тот, кто хочет узреть меня постепенно, может узреть меня постепенно. Тот, кто хочет узреть меня мгновенно, может узреть меня мгновенно. Всё, что желаемо, будет обретено. Таково качество моего тела.

Тот, кто хочет услышать меня постепенно, может услышать меня постепенно. Тот, кто хочет услышать меня мгновенно, может услышать меня мгновенно. Всё, что желают, будет обретено. Таково качество моей речи.

Тот, кто хочет познать мой ум постепенно, может познать мой ум постепенно. Тот, кто хочет познавать мой ум мгновенно, может познать мой ум мгновенно. Всё, что желают, будет обретено. Таково качество моего ума».

## Линия передачи

Учение линии передачи, нашёптанное на ухо, —  
это дыхание даини.

Миларепа

Коренная линия передачи — это нерушимая естественная связь с непрерывной чистой и природной энергией. Если мы отделяем природную энергию от её тайного источника, она становится омрачённой и загрязнённой, и тогда линия передачи кажется нарушенной. Когда наши тонкие элементы становятся грубыми и загрязнёнными пятью скандхами, кажется, что чистая сущность элементов уменьшилась или утрачена вовсе, но на самом деле она лишь стала незримой. Всё здимое имеет незримую сущность. Даже бетон, который кажется совершенно грубым, плотным и инертным, имеет незримую естественную сущность. Нематериальный источник элементов наполняет и пронизывает все тонкие и грубые явления даже тогда, когда мы имеем дело с нарушенной линией передачи, и здимое напоминает лишь безжизненные руины.

Когда мы потребляем свежую натуральную пищу, состоящую из здимых грубых элементов, она соединяется с тонкими элементами, производя незримую энергию, однако при этом всё же остаются инертные и здимые отходы жизнедеятельности организма. Когда мы спим, наши грубые элементы яви, взаимодействуя с нашими тонкими элементами, производят незримые отбросы в виде снов. Когда мы рождаемся, карма предыдущих жизней, вступая во взаимодействие с обстоятельствами нашей нынешней жизни, выливается в ситуации-сновидения этой жизни. В каждом из этих случаев то, что остаётся, представляется инертным, поскольку отделено от своего незримого источника и его сущностная преемственность оказывается оборванной. Отходы жизнедеятельности организма — это остатки оборванной линии преемственности.

Чем более свежим является некий продукт, тем ближе он к своему естественному источнику и к своей естественной линии преемственности. Чем дольше стоит приготовленная еда, тем менее свежей она становится и тем менее доступна для нас её сокровенная сущность, усваиваемая в процессе её потребления. Составляющие нас явления постоянно теряют свою свежесть, становясь всё более инертными, если только мы не возвращаем им свежесть посредством практики. Наше тело становится всё более инертным, если только мы не вернём его в процессе практики в состояние *Юного тела сосуда*.

В Дхарме юность — символ чистого равновесия, поскольку сокровенная сущность элементов здимо проявляется в вещах тогда, когда они молоды и их тонкие и грубые элементы сбалансированы. Когда дерево молодо, его листья сияют чистым блеском и ярким

цветом: ведь ветви, корни и листья дерева поглощают и используют землю, воду, огонь, воздух и пространство в должном соотношении. Когда живые существа молоды, у них лёгкое тело и свежий цвет лица, потому что они питаются телом земли, кровью — водой, телесное тепло — огнём солнца, дыхание — воздухом, а сознание — пространством ума, и всё это пребывает в должном соотношении и равновесии. По мере того как живое существо стареет растёт дисбаланс между грубыми и тонкими элементами, зависящими друг от друга. Некоторые элементы начинают преобладать и становятся более активными, в то время как другие слабеют и бездействуют. На деревьях образуется толстая неживая кора, а у людей — неживые ногти, волосы, гной и слизь. Листья на деревьях становятся всё более ломкими и тусклыми, а кожа у человека — сухой и бледной, пока, наконец, связь между грубыми и тонкими элементами не нарушается окончательно, в результате чего остаётся безжизненный остаток: засохшее дерево или бездыханный труп. Для тех, кто способен выйти за пределы омрачённых грубых и тонких элементов, оказавшихся в их неомрачённой сокровенной сущности, неравновесия не существует, а потому после смерти таких людей не остаётся безжизненных грубых элементов. Они проявляют радужное тело: чистую сущность, выражющуюся в зримых цветах элементов.

Если же мы неспособны выйти за пределы вещественности и наша материальная линия передачи может быть прослежена только до той конечной тонкой частицы вещества, которую нынешнее поколение называет кварком, а следующее поколение в погоне за новым пределом тонкой материи, возможно, на-

зовёт как-нибудь иначе, — всё это сансарная линия омрачённого ума. Если мы постоянно узнаём сокровенную сущность, которая наполняет все явления, — это естественная нерушимая линия ума-мудрости, неомрачненная и бесконечная. Линия преемственности подразумевает наличие непрерывных, нерушимых бесценных качеств, проявленных в различных формах и аспектах, сущность которых всегда остаётся чистой.

В Винае говорится о семи держателях линии нравственных обетов, идущей от Будды Шакьямуни. Среди держателей линии передачи бодхичитты, идущей от Манджушри и Майтреи, называют Шесть украшений и Двух превосходных. Согласно традиции тантры держателями линии являются восемьдесят четыре махасиддхи. Согласно системе ньингма существует передача мудрости от Будды и устная передача от возвышенных существ.

Если из-за омрачённости нашего ума представлениями, связанными с традицией, расой, национальностью, социальным положением или политикой, у нас утрачена связь с сокровенной сущностью ума-мудрости, то мы не можем знать чистую линию передачи Будды. Некоторые жители Востока или даже представители Запада, рассуждающие аналогичным образом, полагают, что уроженец Запада не может владеть линией передачи, поскольку не имеет отношения к соответствующей традиции. Но если мы считаем, что люди Запада слишком материалистичны, чтобы обрести духовную линию передачи, значит, мы не проявляем уважения к чистой линии передачи Будды. Если нас по-настоящему не интересуют истинные духовные качества, но, отождествляя Восток с буддийской линией передачи, мы лишь поддаёмся

поверхностному увлечению восточными обычаями и манерами, то мы точно так же не проявляем уважения к чистой линии передачи Будды. Если мы думаем, что линией передачи владеют лишь священники, ламы и гуру, значит, мы мыслим в терминах концепций «титульной линии» или «линии замка и ключа», что также является проявлением неуважения к чистой линии духовной передачи.

На Востоке есть множество святых мест, которые благословил Будда. Если мы не проявляем уважения к этим местам, то не проявляем уважения и к самой чистой линии передачи, идущей от Будды. Некоторые люди придерживаются мнения, что только жители Индии имеют буддийскую линию передачи, потому что Будда Шакьямуни родился в Индии, а тот, кто происходит из Вифлеема, несёт линию передачи Христа. Но Будда сказал, что истинное учение никак не зависит от национальности. Если мы не признаём тех, кто является держателем чистой линии передачи, откуда бы они ни происходили, то проявляем неуважение ко всей духовной линии мудрости всеведения.

Если мы практикуем Дхарму с оглядкой на власть мирской материальной линии, то не сможем обрести глубокую духовную силу. Источник зримой силы — всегда сила невидимая. Например, некоторые машины исключительно мощны, но мы не можем увидеть и потрогать электрический ток, который приводит их в действие, а потому источник их силы остаётся для нас невидимым. Если мы не можем связать зримую вещественную силу с её невещественным источником, она очень быстро иссякает. Это особенно справедливо сегодня, когда и на Востоке и на Западе люди пытаются капитализировать учение, созда-

вая «Дхарма-корпорации» и конкурируя в борьбе за власть и ресурсы с материальными линиями. Подобно капиталистам, жаждущим престижа и богатства, желая пользоваться уважением со стороны других, мы стремимся заполучить то, что осязаемо и полезно, и боимся бедности, безвестности и потери мирского влияния. Мы думаем, что линия передачи должна быть эксклюзивной — прерогативой тех, кто снискал духовный престиж. Мы думаем, что линию передачи можно обрести только через связь с влиятельными людьми, известными центрами Дхармы, учителями, которые признаны широкой общественностью в качестве держателей традиционных линий.

Мы можем выдавать себя за буддистов, но если мы не обладаем исполненным мудрости воззрением и состраданием, которые вновь и вновь являл Будда, то, к каким бы действиям мы ни прибегали в Дхарме, все они будут оставаться лишь спектаклем, разыгрываемым для зрителей-нигилистов, чтобы у тех была достойная тема для праздной болтовни во время антракта.

Некоторые полагают, что линия передачи зависит от учителя. В частности, некоторые уроженцы Востока считают, что жители Запада не могут владеть линией передачи, поскольку от рождения не связаны ни с каким духовным наставником. Однако, если только мы не нигилисты, доверяющие лишь тому, что можно увидеть, мы не можем судить о духовных качествах человека, в этой жизни не имеющего учителя во плоти. Если мы пьём воду из-под крана, существует ли у нас основание утверждать, что это не вода, поскольку мы не видим, как она попадает в трубы из источника? Отправляясь к святым местам, вначале паломники

нуждаются в проводнике, но если они знают дорогу, то могут пуститься в путь самостоятельно. В конце концов, мы не можем сказать, что они не знают дороги, только на том основании, что у них нет доступного нашему восприятию физического проводника. Разумеется, для большинства людей линия передачи действительно зависит от живого учителя, и в общем и целом, если у нас есть возможность найти хорошего учителя, то, конечно, наставник необходим. Однако согласно буддийской традиции, веря в карму, мы верим и в то, что если у кого-то в предыдущих жизнях был учитель и этот человек обладает опытом переживания чистой сущности своих элементов, то он может в этом перерождении достичь просветления и без помощи учителя во плоти. Будь у нас хоть сотня учителей, если мы разлучены со своим естественным умом, линия передачи может на нас оборваться. И даже если у нас нет учителя, но мы установили связь с собственным естественным умом, мы наследуем истинную линию передачи ума-мудрости.

Наш обычный ум — это ум заблуждающийся, и глаза наши тоже ошибаются. То, что мы видим, хотя и кажется нам реальностью, на самом деле скорее всего — зрительный обман и сродни белой раковине, которая кажется больному желтухой жёлтой. Так что мы не можем сказать, что у одного человека есть линия передачи, а у другого её нет. Подобные рассуждения лишь создают заблуждения относительно чистой линии передачи. Если же мы хотим говорить о чистой линии передачи Дхармы, необходимо уделять внимание её чистоте. Будда Шакьямуни сказал: «Мой трон Дхармы, поддерживаемый бесстрашными львами, не имеет владельца. Тот, в ком есть сострада-

ние, у кого есть ум-мудрость, чей ум несёт благо, — тот старейшина в моей линии передачи и вправе восседать на моём троне». Будда не сказал, что на его троне должен сидеть тот, кто имеет титул, тот, кого избрал взбалмошный народ, или тот, кто достиг высот в политике. Не имеет значения, есть у человека титул или нет, избран он или не избран, политик он или нет, держатель линии — тот, кто обладает качествами изначальной мудрости и чей ум питается источником чистой мудрости. Всякий, кто обладает безграничными духовными качествами, проистекающими от чистого намерения, и кто благодаря накопленной карме одарён высокими умственными способностями, хранит чистую духовную линию и может по-настоящему нести благо другим существам.

Хотя и родилась дочерью благородной семьи,  
Ты не нашла смысла в этой мирской жизни,  
А потому бежала из своего великолепного дворца  
И странствовала по свету,  
Ища лишь высшего освобождения.  
Когда ты искала освобождения,  
Несравненная в совершенстве  
своего цветущего тела,  
Два царевича добивались того,  
чтобы ты стала их царевной,  
Но в разгар их состязания  
Ты стала царицей  
Самого могущественного монарха,  
Проявления тела праджни  
цвета восходящего солнца,  
Вздымающего меч безупречного знания,  
Рассекающего путы неведения.

И хотя при этом высшем правителе  
Ты стала царицей в стране,  
Окружённой ожерельем снежных гор,  
Ты была совершенно свободна от привязанности.  
Когда твой дивный суженый  
Предложил тебя странствующему Ачарье,

Ты узнала в нём не обычное существо,  
А сияющего Амитабху,  
И тем самым нераздельно объединила свой ум  
с его сердцем-мудростью.  
Тебе, Еше Цогьял, я поклоняюсь во все времена,  
До тех пор, пока сам не стану равным тебе.

### Привычки, сны и время

Мой образ явил себя подобно сну  
существам, которые подобны сну.  
Я учил их подобному сну учению,  
дабы они достигли подобного сну просветления.

Бхагаван Будда. «Ратнакута-сутра»

С безначальных времён в ничем не обусловленном естественном уме не существует никаких привычек. Но мы создаём привычки, отделяя явления от чистого пространства. Пыль не присуща зеркалу, однако оно притягивает и собирает пыль, скрывая под её слоями свою изначальную чистоту. Точно так же это заслоняет наш чистый ум-мудрость, когда мы начинаем питать привязанность к беспрепятственной игре его чистых явлений. Если мы способны узнать свой незапятнанный естественный ум, нам не грозит омрачение вследствие привязанности. Если же мы не узнаём свой чистый естественный ум, то явления наших тонких элементов собираются, будто пыль на чистом зеркале ума.

Если мы немедля смахнём невесомые пылинки, то сможем легко очистить зеркало. Если привычка находится ещё в зачаточной стадии, её можно легко устраниТЬ. Но если надолго оставить зеркало без ухода, крохотные пылинки накапливаются, притягивают более тяжёлые частицы, которые прилипают к ним, пока зеркало совсем не замутится и очистить его будет очень трудно. Если мы настолько беспечны, что пренебрегаем привычками своих тонких элементов, они становятся причиной грубых и тяжёлых явных привычек.

Наши явные, легко распознаваемые привычки похожи на плесень, появляющуюся на несвежей пище. Наши тонкие неявные привычки — словно огонь, таящийся под слоем горячего пепла. Очищая свой ум, мы должны убрать все подспудные привычки, какими бы тонкими и малозаметными они ни были. Если оставить хоть одну частицу пыли на поверхности своего ума, который подобен зеркалу, это тоже будет остаточная привычка. Даже если у нас останется лишь одно рассудочное представление, лишь одно явление, плохое или хорошее, оно по-прежнему будет остаточной привычкой, омрачающей ум. Облака, будь они белыми кучевыми или свинцовыми тучами, всё равно остаются облаками, скрывающими от нас синеву неба.

Привычки грубых элементов обычных существ можно сравнить с густым содергимым железы мускусного оленя. Привычки лёгких элементов возвышенных существ, ещё не достигших просветления, подобны слабому остаточному запаху, ощущаемому после того, как самого мускуса уже нет: нужно некоторое время, чтобы он окончательно выветрился и исчез. Грубые привычки приводят обычных существ

к переживанию грубого страдания и грубого счастья. Некоторые бодхисаттвы также продолжают испытывать страдание и счастье, но, поскольку в основе этих состояний лежат привычки лёгких элементов, то они скорее подобны лёгкой взвеси в сравнении с вязким слоем коренных привычек, порождающих страдание и счастье обычных существ. Некоторые бодхисаттвы демонстративно проявляют страдание только для того, чтобы явить другим истинность кармического закона и очистить карму страдающих живых существ, показав им все тяготы сансары.

Изначально чистая, первозданная земля от природы не имеет растительности. Вследствие обстоятельств, влияния элементов появляется растительность и «омрачает» землю. Привычки подобны растительности. Чистая первозданная вода от природы не замутнена. Вследствие обстоятельств, влияния элементов появляется муть и омрачает воду. Привычки подобны муты. Чистый первозданный огонь от природы не имеет дыма. Вследствие обстоятельств, влияния элементов появляется дым и омрачает огонь. Привычки подобны дыму. В чистом первозданном воздухе нет пыли. Вследствие обстоятельств, влияния элементов появляется пыль и омрачает воздух. Привычки подобны пыли. На чистом первозданном небе нет облаков. Но вследствие обстоятельств, влияния элементов появляются облака и омрачают небо. Привычки подобны облакам.

Ум подобен чистой бескрайней основе. Если мы не испытываем влечения к конечным и ограниченным явлениям собственного существования, не цепляемся за них и не воспринимаем их двойственno, то мы можем оставаться в своём свежем, безграничном уме.

Ум подобен чистой прозрачной воде. Если мы не питаем привязанности к своим загрязнённым явлениям и не воспринимаем их двойственno, то можем оставаться в своём естественном незамутнённом уме. Ум подобен чистому сияющему огню. Если у нас отсутствует привязанность к своим затуманенным явлениям и мы не воспринимаем их двойственno, то можем оставаться в своём светоносном уме. Ум подобен чистому невесомому воздуху. Если мы не привязаны к своим запылённым явлениям и не воспринимаем их двойственno, то мы способны оставаться в своём чистом, свободном уме. Ум подобен чистому, безоблачному небу. Если мы не питаем привязанности к своим омрачённым явлениям и не воспринимаем их двойственno, то можем оставаться в открытом пространстве своего ума.

Привычки проявляются постоянно, то пробуждаясь, то засыпая. В нашем обычном уме зримые явления-привычки состояния бодрствования — грубые, а незримые явления-привычки сна — тонкие. Однако тонкие элементы всегда присутствуют в грубых, а потому для ума подлинного практикующего явления-привычки состояния бодрствования ничем не отличаются от явлений-привычек сна.

Наши незримые явления-привычки сна подобны звёздам, которые не видны днём, хотя всё время остаются на небе. Грубые явления состояния бодрствования не могут заставить исчезнуть тонкие явления сна. Наши нечистые незримые привычки сновидений не исчезнут до тех пор, пока мы не устраним нечистые зrимые привычки состояния бодрствования. Хотя с безначальных времен и не существует ничего зrимого, мы всё-таки всегда создаём недостоверное

зrимое и верим в него. В метаниях между зrимым и незримым мы всегда страдаем. Как сказал Шантидева: «У бесплодной женщины нет ребёнка, однако она видит сон, что её ребенок умер, и страдает». Но для истинного практикующего, который понимает чистую сущность элементов, не существует грубых привычек состояния бодрствования и тонких привычек состояния сна.

В тантре не рекомендуется исследовать сновидения, которые посещают нас с наступлением темноты и до полуночи, поскольку эти сны отражают лишь наши привычки состояния бодрствования. Также нет необходимости обращать внимание на сновидения, приходящие в полночь, когда объединяются тонкие нечистые элементы сна и грубые нечистые элементы яви, поскольку они создают возмущения, проявляющиеся в виде демонов. Если мы хотим знать будущее, следует обращаться ко снам, которые мы видим на рассвете.

Если нам приснился дурной сон, нужно рассеять это неблагоприятное явление молитвой и медитацией. Если сон был хорошим, следует молитвой и медитацией удержать это благоприятное явление, чтобы оно могло сбыться. Если мы практикуем бесформенную медитацию, лишённую образов, и хотим пребывать в беспристрастном уме-мудрости, то следует осознать следующее: неважно, сбываются ли наши сны, поскольку и явь, и сновидение — всё это сон. Не нужно испытывать неудовольствие и страх по отношению к плохим снам, радоваться и лелеять надежды по отношению к снам благоприятным, но следует попытаться растворить все свои представления в светоносном пространстве.

Если мы используем в своей медитации образы и хотим создать чистые явления из тонких элементов, то мы применяем практику сновидений, суть которой — визуализация божества, с которым у нас существует кармическая связь, следя садхане, соответствующей нашим индивидуальным способностям. Если наши привычки наяву — проявления божества, то и наши привычки в сновидении тоже станут проявлениями божества. Постепенно нечистые явления сновидений преобразуются в чистые явления сновидений, пока в конечном счете явь и сон не превратятся в одно чистое безмерное пространство явления божества-мудрости.

Наша подобная сну явь бодрствования и привычки в состоянии сновидений не существуют отдельно от обстоятельств. Жители холодных высокогорий привыкли носить одежду из толстой шерсти и меха. Жители тёплых цветущих долин привыкли к одежде из хлопка и шёлка. Спустившись в долину, горцы сохраняют привычку носить тёплые шерстяные вещи, и точно так же, переселившись в горы, жители долин продолжают надевать одежду из лёгкого хлопка. Думая о своём возвышенном божестве, мы, как ни стараемся, не можем узреть его лик. Однако лицо возлюбленной само собой предстаёт перед нами безо всякого труда. Привычки следуют за нами повсюду, и изменить их труднее всего.

Всегда очень трудно и болезненно переезжать со старого насиженного места на новое, незнакомое. Менять что-то очень трудно. Всякий раз, когда речь идёт о переменах, подразумевается изменение привычки. Во всех культурах, традициях и религиях нас учат превращать дурные привычки в полезные. Если

мы не хотим плодить вредные привычки, необходимо искоренять их с самого момента возникновения. Когда мы видим пёструю змею и пугаемся её, нужно постараться устраниć этот страх немедленно, иначе впоследствии мы будем бояться даже пёстрой верёвки, привыкнув бояться пёстрой змеи.

То, что для одного полезная привычка, для другого будет вредной, а вредная привычка одного человека будет полезной для другого. Согласие или раздоры между родителями и детьми, женщинами и мужчинами, учениками и учителями, правительствами и народами всегда возникают из-за того, что кто-то пытается преобразовать вредные привычки в полезные, полагаясь на собственную точку зрения. Согласно воззрению Дхармы, цель всех практик и учений — очиститься от привычек этого, чтобы преобразовать негативные явления в благие.

Наши явления всегда изменяются со временем, а источник нашей привычки ко времени — материальность. По мере того как элементы становятся всё более грубыми и вещественными, возникает направление. Чем больше и больше становится направлений, тем больше и больше становится времён. Мы не можем видеть все времена сразу, потому что наш ум, пребывающий в настоящем времени, захвачен грубыми материальными элементами. Мы не можем видеть вещество прошедшего времени, поскольку видим разрыв между новым веществом, которое постоянно создаёт наш ум, и веществом прошедшего времени, которое уже стало инертным. Мы не можем видеть вещества будущего времени, потому что оно ещё не созрело и не стало явным. Карма есть спящее прошедшее время и ещё не наступившее будущее, которое становится явным в настоящем.

Обычный ум всегда разделён временем, точно так же, как пространство обычного человека разделено границами грубого вещества, а потому из-за грубых элементов мы не можем ничего видеть за пределами настоящего. Это всё равно, что быть замурованным в толстой и прочной стене, сквозь которую мы не можем ни видеть, ни перемещаться, потому что нам препятствует время материи.

Бодхисаттвы, одарённые благодаря карме возвышенными качествами, могут видеть все времена, словно сквозь безупречно чистое стекло. Поскольку у них меньше грубых омрачений элементов, они могут видеть будущее за пределами вещества. Будда, пребывающий везде и нигде, способен видеть всё без усилий, спонтанно и беспрепятственно, потому что его элементы — вне материи, а его ум никогда не расчленяется временем. В случае с Буддой неуместно даже сравнение со стеклянной стеной. Кто пребывает в чистом пространстве ума, когда уравновешены все элементы, тот может видеть все времена и пространства, поскольку они беспрепятственны и открыты. Кто пребывает в чистом пространстве ума, когда уравновешены все элементы, тот свободен от направлений или времени, потому что он не находится ни внутри вещества, ни за его пределами. В пространстве небес нет ни гор, ни препятствий, ни вещественных омрачений, ни направлений.

Будда видит всё потому, что в уме-мудрости не существует ни времени, ни направления. Без времени и направления видеть нечего. Но если видеть нечего, то как может Будда быть проводником и благом для всех живых существ? Если мы думаем, что время не существует, как может Будда предсказывать вре-

мя? Если мы думаем, что не существует направления, как может Будда указывать направление?

Будда всеведущ, и его ум подобен небу. Он ничего не показывает: всё, что появляется, — отражение. Если у живых существ есть направление, оно отражённое. Если живые существа обладают временем, оно также отражённое. Так что на самом деле время — не есть отражение Будды, оно наше собственное отражение. Если раскрыть зонт, тень от него упадёт на землю. Вещественные элементы возникают подобным же образом. Время тоже следует за нашим телом словно тень, а потому время — наше собственное явление.

Для достижения внешнего согласия посредством наблюдений и рассуждений, опирающихся на явные, грубые внешние элементы и условия, из общего явления времени выводят конкретное время. Если эти элементы в целом сходятся, мы изобретаем часы, чтобы они показывали для всех одно и то же время, карты, чтобы они показывали для всех одно и то же направление в пространстве, и историю, чтобы она показывала для всех одно и то же направление течения времени. Астрологи создают календари времени, используя звёзды, учёные для этой цели используют компьютеры, а петухи свой внутренний элемент — органы чувств. Благодаря общему коллективному соглашению и петухов, и учёных время воспринимается нами как всё более и более истинное. Но в один прекрасный день компьютеры учёных могут дать сбой и в исчислении времени появятся ошибки, а петухи, привыкнув дремать на рассвете, могут спросонья прокукарекать невпопад. Поэтому не может существовать единого общего соглашения относительно явления времени. Когда полная луна, скрываясь за западными

горами, посыпает прощальный луч горным вершинам на востоке, одновременно солнце встаёт из-за восточных гор, приветствуя первым лучом горы на западе.

На Востоке согласно одной из существующих астрологических традиций один цикл дыхания здорового взрослого человека разделяется на три стадии: вдох, задержка и выдох. Шесть таких циклов называются *чусанг*. Один час состоит из шестидесяти чусангов, а в сутках — шестьдесят часов. Все расчёты в этой традиции основываются на подобном, достаточно своеобразном представлении о сутках. На Севере среди жителей Аляски существует соглашение о времени, в котором число дневных иочных часов неравно, а на Юге население тропических стран привыкло к тому, что число часов дневного и очного времени одинаково. Повсюду время очень переменчиво, поскольку оно заключено в рамки материи, а материя всегда изменчива и стремится к инертности. Если мы, полагаясь на непостоянную материю, пытаемся сделать время безупречно точной категорией, то нас ждут разочарование и безумие.

Мы не можем зависеть от внешнего времени и направления, поскольку в соответствии с кармой элементы каждого из нас различаются в значительной степени, а потому качество времени для каждого из нас также разное. По этой причине время проявляется через наши вещественные элементы по-разному. Одни люди туто соображают и вечно сонные, другие не могут заснуть так быстро, как первые, а третьи просыпаются ни свет ни заря. Если элементы легки и тонки, качество времени, пребывающее в них, сдержанно, спокойно и ровно. Если элементы тяжелы и грубы, качество времени, пребывающее в них, порывисто

и неровно: время то ускоряет свой ход, то тянется медленно. Если встречаются люди, обладающие разными элементами, то взаимодействие между ними может быть либо проблематичным, либо гармоничным, что отчасти зависит от того, насколько совпадает качество времени, заключённое в их элементах. Два человека, в чьих элементах качество времени уравновешенное и сдержанное, всегда будут пребывать в согласии. Если же их элементы неуравновешенны, то эти двое смогут пребывать в согласии только тогда, когда качества времени в их элементах синхронизируются. Пока их качества времени не соответствуют друг другу, взаимодействие между этими людьми будет происходить достаточно бурно и проблематично.

В нашем повседневном общении мы все зависим от времени. Но хотя мы и зависим от него, зачастую мы не можем синхронизироваться и войти в контакт друг с другом. Например, из-за присущих нашим элементам различных привычек, касающихся времени, мы иногда не можем встретиться, хотя, как нам кажется, назначили встречу на определённое время. Когда мы куда-то не успеваем, мы никогда не задумываемся о несовместимости энергий наших личных привычек, касающихся элемента времени. Мы просто говорим: «Извините, я опоздал». Если же кто-то пунктуален, мы говорим: «Замечательно, вы пришли вовремя». Вся наша жизнь может пройти в этих: «Извините, я опоздал» и «Замечательно, вы пришли вовремя».

На относительном уровне практикующий вынужден жить по обычному, конкретному времени, поскольку все мы разделяем привычку к общему, установленному времязисчислению. Однако на абсолютном уровне благодаря медитации все внешние обычные грубые

элементы, а также такие явления, как конкретное время, предстают как время искажённой относительной истины. Ведь благодаря практике мы получаем некоторый опыт переживания явлений, не относящихся к конкретному времени, которые более широки и наполнены преемственностью вневременного времени. В этом случае не определённые во времени явления становятся подлинной относительной истиной. Если в практике мы многократно обращаемся к этим неопределённым во времени явлениями, то в конечном счёте явления прошлого, настоящего и будущего, искажённая относительная истина явлений времени, подлинная относительная истина явлений времени, явления времени сна и бодрствования и все прочие явления нашей привычки ко времени становятся единым временем в беспространственном пространстве. Тогда мы можем всегда оставаться в равнотности безвременного времени.

## Игра ума

Рыбы забавляются в воде.

Птицы — в воздухе.

Обычные существа забавляются на земле.

А возвышенные — в игре проявлений.

Что для одного человека игра, другому может казаться серьёзным, и наоборот: что серьёзно и важно для одного, для другого лишь забава. Взрослые считают, что подростки несерьёзны, однако подростки относятся к своим занятиям как исключительно серьёзным и важным. Подросткам кажется, что маленькие дети просто играют, но для детей их занятия также важны и серьёзны. Причина такого восприятия заключается в том, что в бесчисленных предыдущих жизнях все заблуждающиеся существа с нецелостным умом разделяли явления на грубые и тонкие элементы, полагая, что их игра серьёзна, ибо они верят в её истинность.

Дети становятся серьёзными, когда они ещё недостаточно развиты и не могут соединить тонкие элементы своего ума с грубыми элементами — игруш-

ками. Если дети не понимают, как устроена какая-то игрушка, как она работает, у них развивается привычка злиться от неудовлетворённости. Затем они переносят эту привычку в свою взрослуую жизнь, причём объектом гнева вместо игрушки становится человек. Знай они с самого рождения, что игра — всего лишь забава, а не что-то серьёзное, и что тонкое и грубое неразделимо, ни дети ни взрослые никогда бы не испытывали чувства неудовлетворённости или гнева.

Разделение всегда является причиной неудовлетворённости. Из-за нашей привычки разделять субъект и объект, грубое и тонкое мы не умеем устанавливать связь друг с другом, в результате чего между родителями и детьми, между друзьями, между женой и мужем, учителем и учениками возникают неудовлетворённость и гнев. Ощущая эти эмоции, мы должны постараться их устраниить, но не путём дальнейшего отмежевания от объекта нашего гнева, а посредством практики Дхармы и медитации.

Духовные качества существуют изначально, сами по себе, без какой-либо медитации или оформления их понятиями и категориями, применяемыми в Дхарме. Духовная энергия подобна молодому лесу, который может быть уничтожен пожаром гнева. Когда гнев разгорается всё сильнее, лёгкая духовная энергия улетучивается как дым. После такого внутреннего пожара энергия и грубых и тонких элементов исчерпывается и от неё остается только пепел и печаль опустошённости. Испытывая недостаток поддержки, как от грубых элементов внешнего мира, так и от тонких внутренних элементов, наш ум становится слабым и унылым.

Однако благодаря игре духовную энергию можно поддержать, так что не следует думать, что игра — это

всегда плохо. Независимо от того, отвергает наш косный взрослый ум игру или нет, всё остаётся проявлением и игрой естественной сокровенной сущности элементов. Если мы серьёзны и твердолобы, наши тонкие элементы стагнируют и не могут отражать проявление мудрости. Если наш ум спокоен, открыт и готов к игре, мы всегда можем узнать проявление этой сущности. В открытом пространстве отсутствует конфликт между грубыми и тонкими элементами.

Если мы обладаем открытым, способным к игре умом, изучая что-либо, мы сможем с лёгкостью впитывать знания и новую информацию. Способность играть — источник лёгкости, подвижности ума. Мы ничему не научимся, если наш ум косный и серьёзный, поскольку это означает его ограниченность и неуравновешенность. Наш серьёзный ум всегда утомлён, в то время как забавляющийся ум всегда свеж. При отсутствии простора и покоя полученные нами знания будут весьма ограниченными.

Обладая открытым, способным к игре умом, мы не будем бояться потерпеть неудачу, а потому сможем работать упорно и непрерывно, пока не достигнем поставленной цели. Обладая уверенностью, проистекающей от забавляющегося ума, мы не будем сомневаться и не совершим ошибок. Сомнения и неуверенность — порождения слишком серьёзного ума. Испытывая страх или неуверенность, мы теряем интерес к своей работе, становимся ленивыми и слабыми. Если мы лишиены уверенности, то, что бы мы ни делали, что бы ни говорили, всё бьёт мимо цели. Из-за того что наш ум рассеян, напуган и неуверен, мы не можем сосредоточиться. Если мы не можем сосредоточиться, мы не в состоянии достичь цели из-за того, что наш ум

всегда на что-то отвлекается и где-то застrevает. Поняв, что цель не достигнута, мы испытываем неудовлетворённость. От этой неудовлетворённости наш ум становится ещё более ограниченным, неустойчивым и уязвимым, и в жизни нас постоянно преследуют неудачи.

Если мы не обладаем игривым умом, то, даже встретив нечто прекрасное, мы не можем насладиться этим, войти с ним в контакт, потому что боимся и отступаем из-за собственной неуверенности. Если мы что-то пишем, страх и недостаток уверенности делают ошибочным всё, что выходит из-под нашего пера. Если мы читаем, страх и недостаток уверенности не позволяют нам усвоить смысл прочитанного. Даже если мы пришли в гости к друзьям, страх и недостаток уверенности не позволяют нам насладиться вкусом угощений. Если мы ищем дружбы с людьми широкого ума, страх и недостаток уверенности лишают наш ум широты и гибкости, отчего эти люди не могут ни верить нам, ни вести с нами беседы.

Если наш ум слишком серьёзен и узок, мы неспособны побеждать в схватке. Даже визжа, извиваясь и нанося беспорядочные удары с воинственными воплями, мы будем лишены какой-либо силы. Напряжённость делает наш ум рассеянным и раздражительным, неспособным вникнуть в свой объект. Если мы участвуем в диспуте, то при жёстком, обременённом мыслями уме наша логика лишается стройности, поскольку мысли разрознены и для ума не остаётся открытого пространства, в котором он бы мог играть. Если мы слишком серьёзны и напряжены, то всегда будем терпеть поражение от соперника, обладающего более расслабленным умом и понимающего, что из-за нервозности пропадает уверенность.

Если у нас игривый ум, то посредством медитации мы можем увидеть, что все явления призрачны и иллюзорны. В этом случае мы будем чувствовать себя комфортно при любых обстоятельствах. Например, даже занимая высокое положение в обществе, мы сможем без труда и не испытывая неловкости выполнять чёрную работу, и делать это не напоказ. Если же происхождение наше более чем скромно, мы без труда можем общаться с людьми из высшего общества, поскольку наш ум широк и способен к игре. К каким бы слоям общества мы ни принадлежали, не будет никакого противоречия между высшим и низшим обществом, если наш ум открыт и расслаблен и мы во всех явлениях видим игру не знающего препятствий ума-мудрости.

Если у нас игривый ум, то, даже общаясь с высшими представителями власти, мы можем говорить столь же веско и убедительно, как и они, потому что наш ум свободен и бесстрашен, и к тому же мы во всех явлениях видим игру не знающего препятствий ума-мудрости.

Если у нас игривый ум, то нет никакого противоречия между чистым и нечистым, так что, независимо от того, принимали ли мы духовные обеты, в нас будет естественно присутствовать безупречная нравственность, происходящая от чистого ума, свободного от порочных идей. Цель обетов — преобразовать нечистое в чистое. Обладая всецело чистым игривым умом, мы свободны от серьёзных мыслей о нарушении или сохранении обетов, потому что во всех явлениях видим игру не знающего препятствий ума-мудрости.

Если у нас игривый ум, даже покинув родину, мы без труда приспосабливаемся к любым нравам

и обычаям, потому что не принимаем всерьёз обычай собственной страны. Обладая игривым умом, мы можем легко адаптироваться к жизни где угодно, потому что во всех явлениях видим игру не знающего препятствий ума-мудрости.

Если мы практикуем, нам нужен неподвижный ум, способный играть. Все духовные качества невидимы и невещественны и неотъемлемо присущи всякой материи. Если мы слишком серьёзны, цель нашей медитации становится всё более отдалённой, потому что наш ум разделён и омрачён. Если же у нас игривый ум, он всегда будет чист, как пруд, который становится прозрачным сам по себе, если никто не мутит в нём воду.

Как утверждают многие учителя и как говорится в духовных текстах, мы должны быть серьёзными и прилежными в своей практике. Но серьёзность и прилежание отнюдь не подразумевают лишь строгость и жёсткую дисциплину. Если мы отделяем усердие от открытого пространства, это становится причиной неведения. Истинное усердие — это всегда непрерывная энергия открытого, способного забавляться ума. Если мы способны позволить своему естественному уму забавляться и играть, то наш серьёзный двойственный ум никогда не сможет вывесить нас из равновесия во время медитации. Нам нужен уравновешенный ум: не слишком напряжённый, но и не слишком расслабленный. С исчезновением серьёзного, цепляющегося ума просветление само собой оказывается неподалёку.

У Будды Шакьямуни был ученик, которому никак не удавалось найти правильную меру сосредоточения — без излишнего напряжения и чрезмерной расслабленности. Будда спросил его:

— До того как ты стал моим учеником, ведь ты был музыкантом?

— Да, я замечательно играл на гитаре, — ответил ученик.

— Будет ли мелодичным звук, если сильно натянуть струны? — спросил Будда.

— Нет, — ответил ученик.

— А будет ли он мелодичным, если слишком ослабить струны? — снова спросил Будда.

— Нет.

Тогда Будда сказал:

— Как же тебе удавалось извлекать мелодичный звук?

— Звук мелодичен, если гитара настроена так, что струны натянуты не слишком туго и не слишком слабо.

И Будда сказал:

— Можешь ли ты медитировать точно так же, не сосредотачиваясь сверх меры и не расслабляясь совершенно?

Когда ученик стал медитировать, уравновесив свой ум именно так, как учил его Будда на примере гитара, он узрел природу своего ума-мудрости.

Если мы практикуем визуализацию, не питая никаких надежд, то какое бы божество мы ни представляли перед собой, мы спонтанно будем видеть божество-мудрость. Слишком серьёзное сосредоточение — причина проявления возбуждённого двойственного ума. Если мы пытаемся визуализировать божество-мудрость с серьёзным выражением лица, пронзительно прищуренными глазами и дав волю своему невротичному цепляющемуся уму, наша визуализация станет демоном, поскольку её источник — двойственный ум. Где есть двойственность, там присутствуют неприятие

и приятие. Где есть неприятие и приятие, там присутствует причина неприязни и привязанности. Где есть неприязнь и привязанность, там присутствует причина сансары.

Поэтому, какова бы ни была наша практика, нам нужен ум, способный забавляться, всегда открытый, просторный, не питающий надежд. Ум, способный забавляться, свободен от страха, потому что у него нет объекта. Поскольку он полностью естествен и открыт, он всегда дарует блаженство и благословение. Обладая игривым умом, мы можем увеличивать свою естественную энергию мудрости. Эта лёгкая неразрушимая энергия, очень тонкая и могущественная, всегда несёт благо другим, поскольку она безвредна по своей природе и неуязвима для грубых элементов чужой энергии. Серьёзность — это проявление грубых элементов, а потому чем серьёзнее что-либо, тем оно тяжелее и тем больше вероятность застрять в этой тяжести и разлучиться со светом и лёгкостью. Будда — совершенно лёгок и светел, и потому мы не можем сказать, что он серьёзен. Будда всеобъемлющ, он вездесущ и целостен.

Тех, кто следует системе хинаяны, всегда учат обуздывать ум и путём соблюдения правил нравственности отвергать предметы желания. Но, узко практикуя Дхарму подобным образом, мы лишь хватаемся за букву учения Будды о нравственности. В действительности дух учения Будды состоит в том, чтобы принести пользу всем существам. Поскольку существа всегда придают большое значение желанным объектам, Будда сказал, что всё желаемое следует подносить Трём драгоценностям. Это не значит, что у Будды, как у всех нас, есть точно такие же пять чувств,

жаждущих вкушать нечто желанное. Будда попросту приспосабливается к нам так, чтобы мы могли играть с предметами желаний, и, играя, наш ум смог бы освободить свою чистую лёгкую энергию.

Будда сказал, что лучший практикующий — тот, кто понимает волшебное и иллюзорное сострадание и практикует волшебное и иллюзорное просветление. Благодаря волшебству мы можем играть, используя сокровенный потенциал своих элементов. Если мы сосредоточиваемся слишком серьёзно, то все элементы стущаются, образуя серьёзное представление. Внутреннее пространство загромождается и сужается, а там, где нет пространства, темно. В тёмном загромождённом пространстве нет места для незамутнённого зеркалоподобного ума, чья естественная светоносность затемняется серьёзным умом. Если нет светоносности игривого ума, не может быть ясного распознавающего ума-мудрости, опоры и источника всех качеств и явлений.

## Волшебство и непостижимость

Снежинка, прекрасная словно небесный цветок,  
Вмиг исчезает от прикосновенья руки.

Ум обычных существ — волшебник. Его магия — хитрая проделка, в результате которой истину превращают в ошибку, а ошибку превращают в истину, доставляя удовольствие или причиняя страдания. Люди относятся к волшебству с подозрением и побаиваются его, потому что проводят различие между грубыми и тонкими элементами и не верят в связь между ними. Привычка разделять приводит к нарушению равновесия между грубыми и тонкими элементами. Когда мы попадаем в такие неблагоприятные обстоятельства, как несчастный случай или болезнь, мы иногда думаем, что в дело вмешалась чёрная магия, насланная колдуном, демоном или вредоносным духом. Разумеется, пока наш двойственный ум ещё не иссяк, мы сталкиваемся с вредоносными явлениями. Те или иные демоны или духи действительно выражаются посредством этих явлений, но не следует думать, что они — нечто внешнее по отношению к на-

шему взбудораженному уму. Мы так и будем оставаться одураченными или обманутыми, пока все чёрные маги не преобразятся в белых магов мудрости, а мы не преобразим свой возбуждённый, невротический ум в ум-мудрость.

Для обретения абсолютного блага наилучшее средство против колдунов — это растворение всех представлений о колдовстве в великой пустоте. В этом случае, благодаря наблюдению за своим умом, двойственность внутреннего субъекта, видящего волшебника, и внешнего объекта, т. е. самого волшебника, растворяется и сливается с единым пространством ума-мудрости. Это пространство всегда безопасно, поскольку в нём нет никакого вредоносного объекта и никакого субъекта, которому этот вред мог бы быть причинён. Все существующие явления без усилий появляются из ума-мудрости как не знающее препятствий волшебство мудрости, которое всегда благотворно и никогда не вредоносно.

Однако если мы верим в волшебство, чародеев и демонов, то для получения временного блага необходимо в качестве своей защиты использовать противоядие, например, визуализацию. Если нам нужна защита против чародея, чей преобладающий энергетический элемент — огонь, мы можем мысленно представлять или ещё более сильный элемент огонь, или ещё более мощный элемент вода. Чтобы защититься от демона, чей преобладающий энергетический элемент — вода, можно использовать или ещё более сильный элемент вода, и ещё более мощный элемент огонь. Для защиты от насилия, порожденного гневом, можно использовать либо ещё более мощную, покоряющую энергию гнева, либо усмиряющую мирную энергию.

Для защиты от чародея, владеющего энергией злого духа, можно мысленно представлять могущественных божеств.

Сущность демонов-чародеев можно понять, изучив присущие им четыре аспекта. Осязаемый демон является собой вследствие нашей зависимости от собственных омрачённых внутренних чувств, которые мы используем для создания связи с внешними элементами. Например, землетрясения, наводнения и несчастные случаи сами по себе не являются ни добром, не злом, точно так же, как по своей сути не являются ни добром, ни злом наши родители, члены семьи, друзья, возлюбленные. Однако же, когда наше это соприкасается с этими внешними вещественными обстоятельствами и толкает их по-своему, у нас появляются представления о плохом или хорошем, либо представление это постоянно меняется на диаметрально противоположное, причём и положительная и отрицательная оценка становится осозаемым демоном.

Неосозаемый демон появляется тогда, когда возникающие в нас чувства и настроения не являются результатом внешних материальных обстоятельств и не зависят от них. Обычно нас очень заботят эти неосозаемые демоны, потому что мы никак не можем найти вещественную причину наших чувств и настроений. Мы, люди нынешнего поколения, годами ходим к психотерапевтам, пытаясь объяснить и описать этих неосозаемых демонов, чтобы наконец от них избавиться.

Демон самодовольства, удовлетворённости своими мирскими достижениями появляется тогда, когда мы гордимся такими благоприятными обстоятельствами, как высокое положение в обществе, наличие влиятель-

ных друзей, материальное благополучие, и питаем привязанность к своей счастливой судьбе. Демон самодовольства от осознания собственной духовности не столь явен и его трудно разглядеть. Например, мы можем думать, что наш духовный путь — высший, наш учитель — лучший, а наши переживания блаженства или видений — исключительны. При таких мыслях наш ум оказывается омрачённым чувством собственной значимости. Коль скоро из-за своего омрачённого ума мы не можем развивать в себе чистые качества, мы оказываемся неспособны победить демонов самодовольства.

Если мы воображаем, что лучше и важнее других, в нас проявляется демон собственной значимости. Например, мы думаем, что более красивы, умны или талантливы, чем другие.

В буддизме ваджраяны божества изображают попирающими четыре тела, которые символизируют уничтожение демонов собственной значимости.

О, Бхагаван Будда, да преобразу я своё обычное тело в совершенное тело мудрости, чтобы стать подобным тебе.

О, Бхагаван Будда, да покорю я этих четырёх демонов благодаря самому гневному из твоих образов, чтобы стать подобным тебе.

О, Бхагаван Будда, да растопчу и уничтожу я этих четырёх демонов исполнинскими стопами непобедимого сострадания, чтобы стать подобным тебе.

Демоны гордыни и самодовольства наиболее опасны для практикующих. Не обретя ума-мудрости, практикующий, не расставшийся со своим эго, может

возомнить, что стал святым или мудрецом. Применяя те или иные садханы, он может овладеть великими чудесными силами. Однако при отсутствии правильного понимания собственной природы-мудрости и доверия к своему уму-мудрости мы неспособны освободить свой ум от гордыни этого, какими бы силами мы ни овладели благодаря практике, они лишь послужат ещё одной причиной сансары.

Гуру, известный как Знающий Три Времени однажды сказал: «Святых так много, а просветлённых так мало!». Если святой не обрёл ума-мудрости, но способен творить множество великих и разнообразных чудес, хотя сутью его волшебства остаётся это, он лишь породит демонов собственной значимости и самодовольства, которые станут огромными препятствиями на пути к просветлению. Вот почему путь практикующего так труден.

Как правило, ученику следует практиковать тайно и в уединении, до тех пор, пока он не обретёт полной уверенности в своём уме-мудрости.

В Древней Индии жил и учил в буддийском университете Наланда великий учёный по имени Источник Учения. Практикуя садхану своего божества, он обрёл мирские сiddхи и мог творить великие чудеса. Например, когда он давал посвящения, ритуальные предметы сами парили в воздухе, освобождая ему руки для выполнения жестов-мудр. Несмотря на огромную силу его духа, учитель не велел ему покидать Наланду до тех пор, пока не обретёт уверенность в своём уме-мудрости. Тем не менее этот учёный оставил университет и отправился вместе с одним из преданных учеников творить чудеса, подобающие святому.

На пути этому страннику встретилась девушка, которая не была последовательницей Будды. Остановившись возле персикового дерева, он попросил сорвать ему несколько плодов, но та ответила: «Рви сам, я не собираюсь тебя обслуживать». Тогда он сел под деревом, и стоило ему взглянуть вверх, как плоды посыпались вниз дождём. Но девушка сказала: «Прежде чем есть эти персики, посмотрите на меня». Когда чудотворец посмотрел на девушку, та опустила взгляд на персики, и все они тут же вновь оказались на дереве, так что страннику не досталось ни единого плода. Сначала он опешил, а потом разгневался. Девушка же сказала: «Хоть ты и очень сильный йогин, но помяни мое слово: через три ночи тебя уже не будет в живых!».

Чудотворец с учеником отправился дальше, но через некоторое время заметил в своей моче кровь. Хоть он и обладал силой созерцания божества, его беспокойство возрастало, потому что уверенность в мудрости не была достаточно велика. Он думал, что наказан божеством за непослушание учителю, запретившему покидать университет, пока он не обретёт уверенность в мудрости.

Кто-то сказал этому йогину, что его болезнь можно вылечить только морской пеной. Океан был далеко, поэтому он послал за пеной своего ученика. На обратном пути ученик тоже встретил на дороге девушку. Та спросила его, куда он так спешит. Когда он объяснил, что его учитель смертельно болен, она печально молвила, что тот уже умер. Ученик бросил морскую пену и помчался в город, где оставил учителя. Когда он прибежал в город, оказалось, что учитель всё ещё жив. «Где морская пена?» — спросил учитель, и ученик ответил, что повстречавшаяся ему на дороге

девушка сказала, что учитель уже мёртв. Тогда Источник Учения понял, что умрёт от чар злого духа. Однако он решил попытаться использовать свою силу, чтобы вернуться в тело после смерти, и для того попросил студента сохранить его труп.

Когда Источник Учения умер, та же самая девушка, которая на самом деле была ведьмой, напустила стаю волков, которые всю ночь кружили вокруг дома, где лежало тело. Они скреблись в двери соседей и выли так громко, что весь город узнал о присутствии proximityности трупа. Днём эта девушка появилась и рассказала всем, где искать мертвеца, так что горожане пришли и забрали труп, чтобы сжечь его. Через три дня перед учеником появился смерч, и из него раздался голос учителя: «В этой жизни я не обрёл просветления, но, возможно, это удастся мне в бардо».

Во многих буддийских текстах упоминаются и другие примеры препятствий,чинимых демонами гордыни и самодовольства. Время от времени Будда может посыпать нам таких практикующих, как Источник Учения, чтобы учить нас распознавать действия этих демонов. Если мы очень умны и славимся своим интеллектом, но нам недостаёт уверенности в мудрости, нам следует всегда остерегаться демонов собственной значимости и самодовольства, чтобы практиковать безупречным образом. Если у нас нет полной уверенности в своём уме-мудрости, то мы всегда будем обманываться, независимо от того, считаем ли мы, что это происходит вследствие вредоносного влияния демонов или нашего собственного взбудораженного ума. Не обретя истинного понимания, мы будем смотреть на всё мистическое с подозрением, отделяя субъект от объекта, тонкое — от грубого и не доверяя под-

линной природе волшебства мудрости, неотъемлемо присущего нашему собственному уму.

Всё, что мы не можем объяснить, мы называем мистикой, потому что проявление тонких элементов скрыто в грубых элементах. Все скрытое таинственно. Можно сказать, что загадочен завтрашний день, загадочен следующий год, загадочно будущее — ведь всё это ещё не стало явью, ещё не свершилось. Но нам никогда не кажется таинственным то, что происходит наяву, потому что оно осозаемо и очевидно, зато происходящее в сновидении мы считаем таинственным, потому что оно нематериально и неосозаемо. Мы думаем, что скрытое ненадёжно, и отвергаем то, что кажется нам таинственным, но на самом деле и то, что происходит наяву, и то, что происходит в сновидении, одинаково недостоверно. Когда мы спим, скрыто то, что происходит наяву. Когда мы бодрствуем, скрыто то, что мы видим во сне. Однако и то, и другое одинаково таинственно и сверхъестественно по отношению друг к другу.

Мы часто думаем, что сновидение нереально, потому что непродолжительно, а явь реальна, потому что длительна. Однако иногда во сне мы можем выполнить длительную работу в один миг, чего никогда не смогли бы сделать наяву. Во сне мы мгновенно можем перемещаться на большие расстояния, что наяву заняло бы у нас много дней. Кратко или длительно сновидение и явь — они лишь волшебные творения наших представлений, и на самом деле ни то, ни другое нереально. И то, и другое одинаково загадочно, ненадёжно и непостоянно.

Многие люди атеистического склада ума не верят в религию вообще и в буддизм в частности, поскольку

он кажется им слушком мистичным и загадочным. Однако те же люди верят во многие мирские загадочные ситуации и вполне их принимают. Например, для служащих таможни личности контрабандистов неизвестны, тайны, поэтому таможенники подозревают всех, в том числе и тех, кто к контрабанде не имеет никакого отношения. Они машинально верят, что загадочное и тайное может быть скрыто повсюду: в этом и состоит их работа. Контрабандисты, в свою очередь, относятся с подозрением ко всем работникам таможни, вне зависимости от того, собираются ли те что-либо проверять или нет. Без веры в загадочность и непредсказуемость служащих таможни, как бы контрабандист смог скрываться от них, оберегая собственную загадочность и тайну? В итоге, где бы они ни были, контрабандисты скрываются, а таможенники всех подозревают, как будто бы постоянно таиться и подозревать — их религия.

В необъяснимой тайне всегда неотъемлемо присутствует объяснимое, а в объяснимом — тайна. Понятие «контрабандисты» неотъемлемо связано с понятием «таможенники», а понятию «таможенники» присущее понятие «контрабандисты». Эта взаимообусловленность в данном примере проявляется через подозрительность. Прибегая к скрытности, контрабандисты и таможенники пытаются одурачить друг друга.

В сансаре правительства повсеместно верят в тайное, даже не осознавая этого. Страна, обладающая скрытой силой, зачастую может покорить страну, чьё могущество очевидно. Некоторые правительства создают секретные ведомства, такие как КГБ или ЦРУ. Эти организации тайны и засекречены, как друг для друга, так и для граждан. Поскольку сила этих служб

кроется в обладании секретной информацией, когда секреты оказываются раскрытыми, их всегда заменяют новыми секретами. В результате для секретных служб намерения и планы других стран и их спецслужб должны оставаться загадкой.

Безумное стремление нашего ego к самозащите рождает подозрения, и эти подозрения — источник «загадочности» сансары, порождающей всё больше новых подозрений и опасений. Мы всегда подозреваем, что внешние объекты могут причинить нам вред, а потому создаём разграничения и барьеры. Но мы и не подозреваем, что эти самые объекты и есть Будда, наш собственный загадочный ум, с которым мы никогда не разлучались, — источник загадочности нирваны.

Если люди верят в загадку сансары, они также должны быть способны поверить и в загадку нирваны. Можно утверждать, что существа мистичны и суеверны, потому что из-за недоверия к мудрости одурачены своими собственными ненадёжными явлениями: ведь ненадёжное всегда таинственно. Мы также можем утверждать, что Будда загадочен и непостижим, поскольку из-за омрачённости нашего ума его тонкие качества скрыты от нас.

Созданная двойственным умом мистика сансары всегда вводит нас в заблуждение. Мы не можем отбросить мистику сансары, до тех пор, пока не поверим в мистику нирваны. Если мы отвергаем мистику нирваны, это приводит нас к неведению, тогда как вера в неё помогает нам избежать заблуждений, проис текающих от объектов двойственного мира.

Мистика сансары, созданная двойственным умом, — всегда причина страдания, тогда как мистика нирваны

защищает и освобождает нас от страданий. Мистика сансары — вечный круговорот необъяснимого, обирающаяся объяснимым, которое снова обирается необъяснимым, и так до бесконечности. Это происходит оттого, что мистика сансары всегда существует во времени и разворачивается между субъектом и объектом. И поскольку мы возлагаем надежды, полагаемся на объекты, теряя их, наш субъективный ум страдает и создаёт новые объекты. Подобным образом мы ограничиваем себя противоположностями, такими как бытие и небытие, и верим в эти противоположности как в нечто необходимое и неизбежное. К примеру, когда мы думаем о верхней части своего тела, нижняя часть становится сокрытой для ума. Когда мы думаем о передней части тела, сокрытой и неведомой делается спина. Согласно двойственной мистике, обе стороны тела взаимозависимы: невозможно обладать одним без другого, но в каждый конкретный момент времени можно обладать только чем-то одним. Точно так же мы можем видеть перед собой мужчину, но в нём всегда тайно и неотъемлемо присутствует женское начало, обнаруживающееся посредством тонких элементов, присутствующих в грубых элементах. Миистическое сокрыто: оно необходимо, но невыразимо либо выражено на тонком уровне. А если мы не верим в противоположности, мы открыты для тайны просветления.

Таинственные возвышенные качества всегда благотворны. Они делают ум менее зависимым от объекта, вследствие чего невыразимое и выразимое объединяются нераздельно. Возвышенные люди более не зависят от субъекта и объекта, от времени и места, загадочные явления сансары не вводят их в заблуж-

дение. Однако обычные, заурядные люди не могут осознать скрытые возвышенные качества, а потому эти качества кажутся им опасными и таинственными. То, что неизвестно, всегда кажется таинственным, поэтому если ум для нас остаётся непознанным, то он всегда загадочен. Поскольку наш ум — это высшая тайна, Дхарма, являющаяся выражением чистых качеств нашего ума, также должна быть таинственной и загадочной. Поскольку наш ум загадочен и непостижим, обычные внешние явления, проистекающие от ума, также непостижимы и загадочны.

Исходя из свойственного сансаре обычного материалистического представления о таинственности, вода более загадочна, чем земля, потому что она легче, более переменчива и подвижна. Огонь более загадочен, чем вода, поскольку он ещё легче, стремительнее, менее осязаем. Воздух более загадочен, чем огонь, так как он ещё легче и ещё менее видим. Но более всего загадочно пространство, потому что оно никогда не приходит в упадок, не иссякает и не опустошается, оставаясь наименее видимым и наиболее открытым. Не будь пространства, не могло бы быть ни земли, ни воды, ни огня, ни воздуха. Пространство пронизывает все элементы.

Обычно таинственное обладает загрязнённым и чистым аспектами. Таинственное «загрязнено», когда чистые явления нашего ума превращаются в омрачённые. Например, иногда божество, которое мы визуализируем, становится демоном из-за наших собственных омрачённых качеств. Когда же омрачённые явления нашего ума превращаются в чистые, таинственное и загадочное остается чистым. Это происходит, например, когда мы преображаем демона в божество-

мудрость. Если в своей практике мы питаем привязанность к проявлению божества, не узнавая в нём божества-мудрости, такое проявление становится нечистым. Но если мы понимаем, как визуализировать божество через призму мудрости, мы можем преобразовать омрачённые проявления демонов в чистые неомрачённые проявления божеств.

Ум-мудрость Будды чист и загадочен. Он защищает нас, потому что в высшей степени неуловим, невыразим и сокровенен, а потому неуязвим и запределен для преходящей мирской мистике. Ум-мудрость Будды не знает препятствий и всегда спонтанно приносит пользу каждому существу благодаря той чистой сокровенной энергии мудрости, что всегда свободна, наполняя собою все элементы. Ум-мудрость Будды обладает таинственной силой мудрости, которая не иссякает, ни на чём не задерживается и никогда не загрязняется объяснимыми явлениями сансары. Если мы способны узнать собственную сокровенную сущность-мудрость, которая изначально ничем не отличается от сокровенной сущности-мудрости Будды, то просветление уже не тайна для нас, потому что, неотделимые от Будды, мы сами и есть тайна.

Землетрясение, сколь бы разрушительны ни были его могучие толчки, не может нанести вреда непостижимому небу.

Океан, сколь бы разрушительны ни были его бурные волны, не может нанести вреда загадочному, непостижимому небу.

Огонь, сколь бы разрушительно ни было его бушующее пламя, не может нанести вреда мистическому, непостижимому небу.

Ураган, сколь бы разрушительны ни были его мощные порывы, не может нанести вреда таинственному, непостижимому небу.

## Исцеление

Кусок камня в дереве всегда будет чужеродным.

**С**точки зрения ума-мудрости, элементы явлений чисты и беспрепятственны. Чистые явления естественны, не омрачены и не искажены грубыми элементами. Они легки, невидимы, неуязвимы, невещественны и неразрушимы, потому что ничто и нигде не пребывает в инертном бездействии. Там, где ничто не пребывает инертно, ничто не может быть ни уменьшено, ни увеличено. Где ничто не может быть ни уменьшено, ни увеличено, там царят равновесие и чистота. Где присутствуют равновесие и чистота, там есть и здоровье.

С точки зрения обычного двойственного ума, элементы явлений омрачены и нечисты. Нечистые явления омрачены и искажены грубыми элементами: они тяжелы, зrimы, уязвимы, вещественны и недолговечны, потому что инертно где-то пребывают. Если что-то пребывает, оно может быть уменьшено или увеличено. Где что-то может быть уменьшено или увеличено, там присутствуют неравновесие

и нечистота, а где неравновесие и нечистота — там болезни.

Пять элементов предстают как всё менее и менее тонкие по мере того, как обычный ум приписывает им определённые качества. Если врач не верит в незримую чистую сущность элементов, его диагноз может быть неверным, поскольку он способен лечить болезнь только с помощью зrimых и нечистых элементов. Но даже в этом случае чем более опытен врач, тем более тонкими и точными будут его точка зрения и поставленный диагноз. Он может лечить очевидные внешние симптомы, чтобы немедленно получить конкретные, зrimые результаты, которые будут лишь временными, или же он может лечить более тонкие внутренние симптомы, чтобы получить менее зrimые, но более сбалансированные и более последовательные улучшения. Оставаясь временными, такие результаты ближе к незримому источнику болезни. Но каким бы тонким ни было лечение, если врач воспринимает явления как отдельные от их чистой сущности, его способность помогать и исцелять останется ограниченной.

Опытный врач понимает, что в своей основе все элементы взаимозависимы. Поскольку в каждом элементе неотъемлемо содержатся остальные четыре, а сочетания элементов варьируют и постоянно изменяются в соответствии с кармой, совокупность жизненных начал у людей и их здоровье также постоянно изменяются. Как следствие, правильный подход к лечению заключается в восстановлении баланса элементов, в самом тонком и глубоком понимании этого процесса. Для достижения этого результата пять элементов группируются в различные медицинские

категории согласно разнообразным целительским системам.

Вследствие взаимозависимости элементов их можно подразделять и рассматривать как отдельные сущности только с точки зрения их практического применения для достижения конкретных результатов. Эффективность такой классификации зависит от способности врача распознать, какого именно из загрязнённых элементов, нуждающихся в усилении, у больного недостаёт или какой из элементов присутствует в избытке и нуждается в ослаблении, а также от умения врача применять лечение так, чтобы для восстановления равновесия оно проникало на самый тонкий уровень.

Иногда тот или иной элемент нужно использовать для его же усиления. Например, огнём усиливают огонь, если у больного ослаблены тонкие элементы телесного тепла. В других случаях один элемент используют для нейтрализации другого: против огня применяют воду, когда у больного избыток тонких элементов тепла. Человека с лихорадкой, связанной с элементом огонь, можно лечить злаками или травами, выращенными в холодном климате, а человека с болезнью, вызванной холодом и связанной с элементом воды, можно лечить злаками и травами, выращенными в тёплом климате.

Совместимость и влияние элементов часто зависят от различных нюансов их применения. Например, огонь не всегда враг воды. Когда огонь греет воду, образуется пар, который легче и чище, чем вода, но холоднее огня. При некоторых видах дисбаланса тонкий пар может быть более пригоден для лечения, чем оба исходных элемента в отдельности. Точно так же по-

ложительное или отрицательное влияние элементов зависит от тонкостей их применения. Некоторые лекарства, если принимать их в больших дозах, становятся ядом, а некоторые яды в малых дозах способны исцелять. Избыток лекарства против жара может вызвать озноб, а слишком большая доза инсулина может вызвать шок у диабетиков. Иногда два яда, соединяясь, образуют новый яд, а иногда — лекарство, но положительные и отрицательные качества элементов, используемых при лечении, всегда должны быть сбалансированными.

Способность обычного ума распознавать чистые элементы разнится в зависимости от кармы, а потому представления разных существ о чистом и нечистом могут различаться. Для многих мух и других насекомых гной привлекателен, но наделённые разумом люди считают гной заразной и отвратительной субстанцией. Люди полагают, что кровь чище, чем гной. Однако опытные практикующие знают, что внутренний исходный элемент как гноя, так и крови — вода, она и становится целительным нектаром мудрости в чистом восприятии их практики.

Обычный врач, не понимающий, что незримая сущность элементов неотъемлемо присутствует в материальном, не знает, как уравновесить и очистить загрязнённые элементы. Из-за этого он не может правильно лечить недостаток или избыток элементов и, назначив неправильное лечение, причиняет вред другим элементам. Например, если у больного редкая группа крови, обычный врач может порекомендовать лишь переливание крови, стараясь найти кровь нужной группы. Он предпочитает немедленную зримую реакцию более медленному процессу упорядочивания

элемента вода, необходимого для восстановления равновесия грубых элементов, для чего требуется понимание чистой сущности крови.

Даже если количество крови увеличивается благодаря естественной пище или лекарствам, содержащим элемент вода, либо вследствие переливания крови, если врач — нитилист, верящий только в материальное, то его возможность помочь больному уменьшается по мере исчерпания здимых элементов, используемых в его методе лечения, например, когда при отсутствии подходящей крови для переливания болезнь возвращается. В таком случае грубые элементы больного ослабевают вследствие страха, что ему уже никто и ничто не поможет. Если же врач обладает пониманием и верит в незримую мудрость — сущность элементов, он может помочь больному тонкими методами и ободрить его своей уверенностью, так что естественный баланс элементов у больного восстановится и болезнь отступит.

Поскольку элементы объемлют и пронизывают все явления, а ум пронизывает все элементы, если врач говорит больному, что у него рак, тот может со страхом сосредоточиться только на опухоли, отчего она начнёт увеличиваться. Эта сосредоточенность происходит от присутствующего в страхе больного тонкого элемента огня, который усугубляет болезнь вследствие своих разрушительных, сжигающих свойств. Если врач обладает пониманием незримых элементов, он может восстановить естественное равновесие элементов в уме больного благодаря естественному равновесию элементов в своём собственном уме. Такой врач может приободрить больного, помочь ему создать позитивный настрой и растворять опухоль путём визу-

ализации и медитации. Даже если вследствие своей кармы больной умирает, подобный положительный настрой приносит ему пользу, поскольку у него не будет никаких остатков или зачатков онкологического новообразования в следующей жизни.

В системе тантры считается, что коренные причины рождения создаются кармическими связями, а семя отца и яйцеклетка матери — лишь дополнительные сопутствующие обстоятельства. Перерождение происходит, когда эти причины и условия сходятся воедино при отсутствии нечистой праны. Благодаря энергии кармической праны сперма и яйцеклетка соединяются, образуя зародыш. Энергия тела проявляется из энергии кармической праны, возникая в пупочной чакре зародыша и распространяясь оттуда. Благодаря этой энергии зародыш приобретает удлинённую форму. Затем в пупочном центре тонкая энергия целостного тела, сгущаясь, образует нервы и сосуды. В результате из горловой чакры исходят центральные жизненные каналы, образуя самую верхнюю головную чакру. В целом тело развивается и растёт в утробе, черпая энергию из кармической праны, приблизительно тридцать восемь недель.

Развитие костей, костного и головного мозга происходит главным образом под влиянием отцовского семени, а развитие плоти и крови происходит преимущественно под влиянием яйцеклетки матери. Плотные ткани организма — плоть и кости — происходят в основном от качества элемента земля. По мере роста из этих тканей формируются также нос и обоняние. Жидкие составляющие организма, например, кровь, происходят от качества элемента вода, и по мере их роста образуются язык и чувство вкуса. Телесное

тепло и цвет тела происходят от качеств элемента огонь, и по мере роста из них формируются глаза и зрение. Дыхание тела происходит преимущественно от качеств элемента воздух, и по мере их роста из них формируются чувствительность всей поверхности тела и осязание. Пространства, связывающее внешние и внутренние элементы и поддерживающие жизнь, происходят от качеств элемента пространство, и по мере их роста из них формируются уши и слух.

Без элемента земля не было бы основы для опоры, без элемента вода не было бы основы для собирания и накопления, без элемента огонь не было бы основы для созревания, без элемента воздух не было бы роста, без элемента пространство не было бы возможности для расширения. Так все коренные причины и дополнительные обстоятельства, сочетаясь, делают возможным рождение индивида.

Дитя, рождающееся с уравновешенными элементами, обладает и уравновешенным умом. Если элементы при рождении не уравновешены, результатом может быть расстроенный ум. Неуравновешенность может быть обусловлена несовместимостью элементов, составляющих дополнительные обстоятельства — семени отца и яйцеклетки матери. Но иногда у гармонично сочетающихся родителей рождаются дети с расстроенной энергией. В этом случае истинный источник неуравновешенности — не физические тела нынешних родителей, а тонкие незримые элементы кармической энергии коренных причин, унаследованные ребёнком из предыдущих жизней.

Обычно дисгармонию элементов, приводящую к неуравновешенности психики, обуславливает множество различных внешних обстоятельств: семья, род

занятий, слава, власть, Дхарма, политика. Эти внешние обстоятельства являются источником избыточного восторга и уныния, которые, в свою очередь, приводят к неудовлетворённости, психической уязвимости и разочарованности. В том случае, когда личные внутренние элементы ума зависят от общих внешних элементов, ум становится слабым и легко поддаётся влиянию извне. Когда внешние обстоятельства на какое-то время кажутся неблагоприятными, способствуя унынию, внутренние элементы ума приходят в возбуждение и теряют силу. Это возбуждение служит причиной неустойчивости внутренних элементов, отчего ум становится слабым, словно синий язычок мерцающего пламени угасающего светильника, в котором выгорело почти всё масло. При таких обстоятельствах ум не может пребывать и функционировать среди уравновешенных элементов состояния невозмутимости. Когда внешние обстоятельства какое-то время кажутся благоприятными, внутренние элементы ума становятся возбуждёнными и пересчур сильными, в результате чего энергия ума выходит из-под контроля, напоминая воду, с силой вырывающуюся из планга. Все каналы в теле переполняются, и энергия оказывается не в состоянии гармонизироваться в уравновешенных элементах состояния невозмутимости.

В частности, состояние крайней возбуждённости, неуравновешенности ума может возникнуть в том случае, когда слишком строгие и традиционные родители или учителя, не понимая лёгкости энергии детей, командуют и дисциплинируют их, исходя из состояния собственной тяжёлой зрелой энергии. Поскольку детский ум не может вместить все эти энергетические элементы, дети становятся зажатыми и запуганными,

и в таком состоянии в уме их зароняются семена психической неуравновешенности. По мере того, как эти дети взрослеют, в них продолжают сохраняться остаточные явления зажатости и страха, и они становятся людьми с неустойчивой психикой. Средство против такой неуравновешенности — приятные развлечения.

Неуравновешенность может быть обусловлена также и тем, что элементы двух людей находятся в дисгармонии, и их умы не подходят друг другу. Нигилисты полагают, что мужчины и женщины встречаются в результате случайности. С точки зрения буддизма, мужчины и женщины знакомятся в результате созревания кармы, дремлющей в их внутренних элементах. Они соединяются в любви, когда все их личные тонкие и грубые элементы органично дополняют друг друга. В момент физического соития и их тонкие элементы гармонируют и дополняют друг друга, возникают грубые гармоничные элементы, достигающие кульминации в момент оргазма. Если тонкие элементы совместимы, мужчина и женщина благотворно действуют друг на друга, устанавливая внешнюю связь через грубые элементы, благодаря чему их лёгкие внутренние элементы тоже вступают в связь. Но если их элементы несовместимы, и изменяясь и подавляя, они противодействуют друг другу, то в отношениях мужчины и женщины отсутствуют близость или покой и умиротворение, что выражается в сильнейшей дисгармонии и неуравновешенности.

Психическая неуравновешенность также проистекает от избыточного желания всего достичь и заполучить в собственность, будь то материальные предметы или знания. Однако всё материальное непостоянно, а потому, пока вы достигаете чего-то одного, другое

уже утрачивается, и мечущаяся между обретениями и потерями энергия ума никогда не находит покоя в сердце. Такой неуравновешенный ум разбегается во все стороны, вечно пытаясь чего-то достичь. Постоянная увлечённость внешними обстоятельствами порождает беспокойство, а потому таким людям иногда полезно побывать в тёмном, тихом и спокойном месте, воздерживаясь от разговоров, музыки и пения. Родителям, учителям или врачам, которые желают помочь другим, используя искусные методы, следует гармонизировать и успокаивать свою внутреннюю энергию естественно и без усилий.

Ещё одна причина неуравновешенности — состязательность и конкуренция. Бесчисленное множество учёных, философов, учащихся, артистов и представителей прочих профессий ставят себе целью изобрести что-то новое. Поскольку они состязаются в том, чтобы сделать, например, лучшее изобретение, постоянное соперничество и связанный с ним стресс влечут излишнюю возбуждённость ума, вызывают неуравновешенность. Средство против этого — постараться мягко и без избыточных усилий сбалансировать и успокоить свою внутреннюю энергию.

Чрезмерная возбуждённость ума может быть вызвана также и жаждой погружения в тонкие материи. Если учёные, философы, учащиеся, художники или те, кто просто практикует медитацию, не будут применять свои чистые элементы с помощью практики мудрости, то может оказаться, что, используя свой ум тонко и рассудительно, они погружаются всё глубже и глубже в поисках самых тонких, самых неуловимых уровней бытия. Но, преследуя эту заурядную, мирскую цель, они вязнут в тонких материях, и их

ум теряет возможность выйти за пределы материи. Если мы не осознаём чистую сущность элементов и не оставляем себе места для расслабления, наши внутренние тонкие элементы, перегружаясь, утрачивают свою силу и вызывают в нас чувство неудовлетворённости. Подобно тому, как под воздействием солнечного тепла внешний элемент воздух приходит в бурное движение, вследствие чего собираются тучи и идёт дождь, загоняя внутрь и подавляя эмоции, мы стушаем тонкие внутренние элементы нашей жизненной силы, которые начинают клубиться и волноваться, постоянно сталкиваясь между собой, двигаясь порывисто и неуравновешенно, связываясь в сердце с внешними элементами тела, порождая в сердце воду и вызывая неконтролируемые истерические реакции.

Каков бы ни был источник бурного движения тонких элементов, оно всегда вызывает неустойчивость внутренних грубых элементов — нервов, сосудов и дыхания, ставя нас в зависимость от них. Когда внутренние тонкие элементы нашего ума ослабевают, внешние грубые элементы способны вводить нас в заблуждение, как элемент огонь, присущий солнцу, способен вызвать у нас галлюцинации, если наши тонкие элементы недостаточно сильны. В этом случае бурная энергия наших телесных действий и речи становится такой же неуравновешенной, как и наш ум. Поскольку их ум перегружен и напряжён, неупорядоченная энергия неуравновешенных людей мощнее энергии других людей. В результате такие люди могут проявлять кипучую деятельность, то и дело что-то создавая и разрушая, нанося вред или принося пользу в зависимости от того, окружают их благоприятные или неблагоприятные элементы.

Внешний признак психической неуравновешенности — постоянные нервные движения, которые могут приводить к несчастным случаям: мы тянемся за чашкой — она падает из рук и бьётся, готовим еду — обжигаемся или режем палец, идём куда-то пешком, подворачиваем ногу и падаем. В обществе других людей мы без причины становимся мрачными; при разговоре болтаем лишнее; ложась в постель, не можем заснуть, а заснув — видим тревожные и страшные сны; пытаемся думать, но наши мысли неуправляемы и постоянно скачут.

Поскольку наши концепции и представления неотделимы от кармической праны, в которой содержатся все элементы, неуравновешенность может вызвать также и характерные внешние болезни. У людей нервных, с беспокойным умом в голове постоянно рожаются идеи. Эта непрерывная деятельность ума порождает явную теплоту, которая является сущностью элемента огонь. Огонь и воздух связаны друг с другом схожими тонкими качествами. Для обычного ума тонкий элемент огонь представляется более явным и вещественным, чем тонкий элемент воздух. Сочетание огня и воздуха служит причиной проявления более грубых форм элементов, смешивающихся с элементами вода и земля. Например, если по вине кармы пять элементов недостаточно хорошо уравновешены в теле, а элементы вода и земля в одном из органов тела ослаблены, то элементы огня и воздуха возбуждаются вследствие избыточной психической активности, а раздражение грубых элементов «огненными» движениями ума в кармической пране способно привести к нарываем, язвам и раку.

Пока наш обычный ум остаётся омрачённым и несбалансированным, мы продолжаем проявлять

психическую неустойчивость по вине представлений, связанных с нечистыми элементами. Поскольку наш обычный ум постоянно нуждается в объекте, мы никак не можем осознать, что ум-мудрость выходит за пределы понятий и представлений. Мы омрачены этим неведением, которое связано с тяжёлым элементом земля. Далее, мы хотим исследовать, познать эти концепции и представления; это желание связано с элементом вода. Но, поскольку нашей точке зрения недостаёт мудрости, мы ничего не обнаруживаем и начинаем злиться, чувствуя неудовлетворённость и злость и не зная, на что опереться. Эти гнев и гордыня связаны с элементами огонь и воздух.

Оставаясь психически неустойчивыми, мы не можем обнаружить всеобъемлющей чистой тайной сущности элементов, сколько бы ни пытались это сделать. Мы всё более утрачиваем целостность и застrevаем в состоянии, где нет ни простора, ни покоя, ни веры во всеобъемлющее пространство, запредельное всем представлениям. Поскольку тонкие и грубые элементы неизменно зависят друг от друга, мы перерождаемся в аналогичном теле, слагающемся из необузданных грубых элементов, и с аналогичным умом, состоящим из неустойчивых тонких элементов. Если способствующие дисбалансу ума обстоятельства наших прежних жизней, созданные преимущественно элементами огонь и воздух вследствие неблагоприятных явлений, в нашей следующей жизни соединяются с новыми неблагоприятными явлениями, мы становимся ещё более неуравновешенными и обуреваемыми гневом — порождением огня и неудовлетворённостью — порождением воздуха. Если же способствующие неуравновешенности обстоятельства наших

прежних жизней, созданные элементами огонь и воздух вследствие неблагоприятных явлений, в нашей следующей жизни соединяются с новыми благоприятными явлениями, наша дисгармония будет отличаться восторженной экзальтированностью — порождением воды.

Вода также, как огонь, бывает и благотворной, и неблаготворной. Чтобы облегчить состояние неуравновешенного человека, его нужно отделять и от его позитивного, чрезмерно восторженного ума, и от его негативного, чрезмерно подавленного ума, пока он не обретёт естественное душевное равновесие. Следует выявить элементы, вызывающие восторженность или подавленность. Виновны ли в этом желание — элемент вода или гнев — элемент огонь, лечение будет зависеть от личных особенностей человека. Например, у больного явно выражен элемент огонь. В этом случае опытный психолог может в качестве противоядия усилить элемент вода. Если больной гневлив, можно создать спокойную обстановку, чтобы его успокоить. Если больной скрывает свою тревогу за маской спокойствия, врач может создать напряжённую обстановку, чтобы выявить скрытый гнев. Понимая, как проявляются элементы пациента, психолог может преобразовать их, чтобы установить необходимое равновесие. Если врач не понимает природы элементов, участвующих в проявлении настроения больного, он не более чем нянька, которая отвлекает ребёнка игрушками, чтобы на время успокоить.

Опытные врачи знают, что лучший способ сбалансировать элементы — применить соответствующие тонкие лекарства: визуализацию, йогические дыхательные упражнения и медитацию. В качестве средства

облегчения боли и лечения болезней особенно действенна медитация, или наблюдение за умом. Благодаря наблюдению исчезает основа боли и болезни, поскольку и боль, и болезнь — лишь представления, не выходящие за рамки грубых элементов. Благодаря такому наблюдению грубые элементы растворяются в тонких, а тонкие элементы становятся всё легче, пока не останутся лишь чистое пространство и пять элементов, пребывающие незримо и нераздельно, за пределами любых представлений о боли и болезни. При этом свободный от «я» ум — чистое пространство, изначально уравновешен и свободен от каких бы то ни было различий между чистыми и загрязнёнными элементами.

## Энергия и сила

Разумный человек может получать от других пользу, не причиняя им вреда, как пчела собирает нектар с цветка, не повреждая его.

Тонкая и грубая энергия наших элементов изначально неотделимы от пустоты. Проявляя излишнее возбуждение, мы усиливаем энергию своих грубых элементов и подавляем энергию тонких элементов. В результате наша энергия направляется в основном на материальное, и её естественная связь с пустотой омрачается и становится скрытой. Поскольку материальное непостоянно, с возникновением новых обстоятельств либо с изменением или утратой материального объекта нашей возбуждённой энергии утрачивается и сама эта энергия, в результате мы ощущаем тревогу и подавленность. Наша энергия подобна естественному, свободному течению реки. Если энергия реки избыточна, случается наводнение. Когда наводнение теряет свою силу и вода сходит, остаются разрушения. Если мы допустим, чтобы наша грубая энергия переливалась через край, то быстро утомимся,

потому что наш ум лишится поддержки тонкой энергии. Если с помощью искусственных методов мы сумеем сохранить тонкую энергию, расходуя её осмотрительно — понемногу и с перерывами, то в ближней перспективе это благотворно скажется на нашем здоровье и настроении, находимся мы в одиночестве или в обществе людей, а в конечном итоге поможет в старости.

Иногда мы боимся, что сила нашей энергии пропадёт зря, если мы не используем её сразу же, как только представляется такая возможность. Однако манера сразу же в ответ на происходящее высказывать то, что думаешь, может приводить к определённым неприятностям. Сила, проявленная непредусмотрительно, в конечном итоге бумерангом возвращается обратно, в результате чего самоуверенность сменяется жалким бессилием. Некоторые из нас думают, что грубая сила более эффективна, когда выражена явно, а не скрыта под внешней невозмутимостью. Но если мы способны видеть только то, что перед нами, не предвидя будущего, — это лишь ещё одно проявление неведения. Если разъярённый лев, не зная, что сзади в него целился охотник, набрасывается на медведя, которого видит перед собой, его энергия пропадает зря.

Когда мы пытаемся упорядочить свою жизнь или составляем деловые планы, как это принято в нашем обществе, нам лучше всего держать энергию при себе, не проявляя её, пока не получим результатов. Согласно Дхарме, энергию также рекомендуется держать при себе, пока мы не обретём уверенности. В этом случае энергия не рассеется и не исчерпается, даже если результат не будет достигнут сразу же.

Люди не могут видеть того, что происходит в умах других, пока это не проявится и не объективизирует-

ся в соответствующих обстоятельствах. Тогда мысли человека посредством своих проявлений становятся очевидными для других, и, учитывая эти проявления, можно общаться и строить взаимоотношения. Однако даже и без этой объективизации кое-кто из демонов или духов может читать мысли. Держа свою энергию при себе и сохранив сильный и одновременно раскрепощённый ум, мы сможем защитить себя и извлечь выгоду. Духовные и возвышенные существа с открытым умом также способны чувствовать невыраженное, но поскольку они обладают умом-мудростью то, естественно, приносят нам одно лишь благо.

Энергия, присущая нашим элементам, поддерживает наш ум до тех пор, пока сохраняется её сила. Чтобы увеличить силу энергии, нам нужно обладать методом и ясно осознавать цель. Где есть цель, есть и энергия. Там, где есть энергия, есть и сила. Например, если мы хотим согреться, нужно сконцентрировать своё внимание на элементе огонь, и нам станет тепло. Если нам хочется прохлады, то, сосредоточившись на элементах вода и воздух, мы её почувствуем. Это объясняется тем, что, концентрируя внимание, мы можем усиливать различные тонкие элементы, делая их более материально проявленными. Если мы нацелены на материальное, достигнутое всегда будет непостоянным, поскольку цель — это представление, а оно непостоянно. Если наша цель состоит лишь в том, чтобы получить мирскую власть для собственной временной выгоды, а не обрести просветление, то вне зависимости от того, используем для этого тонкие или грубые элементы, мы сможем достичь своей цели только на ограниченное время и только ограниченным способом.

Люди могут увеличивать силу своих элементов как с хорошими, так и с дурными намерениями. Если их намерения недостойны, они могут причинить вред другим существам, подавляя их, чтобы увеличить собственную силу. Однако, используя энергию своих внешних элементов, такие люди будут преуспевать только до тех пор, пока энергия их внутренних элементов, накопленная на протяжении многих жизней, не уменьшится или не исчерпается. Некоторые политические лидеры силой своей энергии и неблаговидных намерений стали причиной огромных разрушений и страданий в этом мире. Другие же, такие как Махатма Ганди, своей чистой энергией элементов несут людям благо. Те, кто хочет помогать или утешать других на основе благих намерений, могут развить чистую энергию великого сострадания и переродиться бодхисаттвами.

Порой чистая энергия элементов нашего ума может подвергнуться негативному влиянию ума с загрязнённой энергией извне, со значительного расстояния. Например, если мы ожидаем гостя, чьи элементы более сильны и более загрязнены, чем наши, то энергия его ума способна воздействовать на нашу и потревожить наш сон. Поскольку энергия нашего ума более чиста и чувствительна, дисбаланс между его элементами и нашими нарушает наш сон. Мы можем увидеть этого человека во сне или нас будет мучить бессонница. Если ум гостя столь же чист, как и наш, то вряд ли наш ум будет потревожен. Однако если энергия наших элементов слабее, чем у него, то для увеличения своей силы следует прибегнуть к какому-нибудь средству. Если энергия наших чистых элементов сильнее, чем загрязнённая энергия элементов гостя, он

не сможет воздействовать на наш ум, а потому нам не потребуется прибегать ни к какому средству, чтобы заснуть. В этом случае мы сможем пребывать в своём уравновешенном уме и в конечном счёте быть полезными гостю.

Согласно мирским представлениям средствами от бессонницы, вызванной беспокойным умом, служат еда и лекарства, заземляющие и затуманивающие ум, вследствие чего мы погружаемся в глубокий сон. Если же мы действительно хотим увеличить силу своей чистой энергии, следует визуализировать божество, которое укрепит наш ум так, что он станет неуязвим для другого обычного ума, пусть даже очень мощного. Если же мы практикуем медитацию, то можем, вдыхая, вбирать в себя все элементы, так чтобы наши внутренние и внешние элементы соединились и наш ум стал вездесущим, растворившись в чистом пространстве. Делая свой ум более лёгким и более чистым при помощи визуализации или медитации, мы сможем обрести такие способности, как ясновидение и дар предвидения. Но если мы начинаем питать излишнюю привязанность к этим способностям, то наша энергия утратит свою подвижность. Поэтому нам следует постоянно использовать и увеличивать эту чистую энергию, ничего не принимая и не отвергая.

Существуют бесчисленное множество разновидностей силы, но все их можно объединить в две категории: обычная сила ума и благородная сила ума. Если у нас обычный ограниченный ум, в общении с нами другим остаётся использовать только силу тяжёлых нечистых ментальных элементов, поскольку мы не сможем понять то, что глубоко, ясно и бескрайне.

Использовать в общении с нами силу тонких чистых элементов — дело безнадёжное, в силу ограниченности нашего ума, неспособного её удержать. Своим обычным ограниченным умом мы неспособны постигать глубокий смысл, видеть на расстоянии или предвидеть будущее, потому что наш барьер — времененная и непосредственная личная выгода за счёт других. Это всё равно, что ради одного обеда забивать корову, которая ежедневно обеспечивает нас молоком.

Благородные, разумные люди не используют и не приемлют силу обычного ума, поскольку для них она слишком мала, слишком ограничена, слишком поверхностна и негибка, слишком однобока и неподвижна во времени. Если мы принимаем обычную силу, наш ум не сможет стать бескрайним. В отсутствии бескрайнего, безбрежного ума не может быть большой силы, лишь обладая большой силой, мы можем действовать сообразно различным способностям и предрасположенностям, присущим отдельным существам, вовремя действуя, вовремя перемещаясь в пространстве, вовремя освобождая, вовремя помогая, вовремя развивая и вовремя развиваясь.

Лишённые благородной силы разума люди нередко проводят в духовных общинах мирскую политику. Конечно, организации Дхармы невозможна создать вне определённой зависимости от традиций, социальных устоев и политики, поскольку те, кто хочет обучать или учиться в духовной общине, зависят от всего этого. Но если мы действительно хотим создать чистую систему организаций Дхармы, то допустимо лишь временно действовать в зависимости от тяжёлых элементов подобных социальных устоев, чтобы в конечном счёте выйти за их пределы, оказав-

шись в области лёгких элементов мудрости, свободной от каких бы то ни было обычай и традиций. Если мы верим в то, что для своего блага можно и нужно использовать лишь силу своих обычных грубых нечистых элементов, мы неизбежно будем создавать иерархии, чтобы грубым или тонким образом не допустить равенства среди людей. В этом случае те, кто хочет внутренне подняться до чистого тонкого уровня, будут вынуждены использовать внешнюю силу и для своего продвижения полагаться на мирские институты. В итоге результатом применения такого классического иерархического подхода, при котором те, кто наверху, пытаются подавить остальных, явится тяжесть и обременение ума каждого вовлечённого в эту структуру человека.

Люди с обычным умом, которые пытаются понять умы людей, находящихся на более высоком уровне духовного развития, проявляют уважение, но никак не намерение эволюционировать и развиваться. Если наш ум способен соединиться с естественной, чистой, безграничной светоносной силой, внешне оставаясь в зависимости от социальных устоев, но внутренне опираясь на чистую лёгкую сущность элементов, мы сможем создать более чистую и более сильную энергию. Даже если сами мы используем лишь силу обычного разума, встречаясь с людьми, применяющими чистую благородную силу разума, мы spontанно испытываем ощущение простора и открытости, а не чувство отторжения и ограниченности более низким уровнем. Именно так с помощью спонтанной светоносной силы некоторые чистые и одарённые практикующие медитацию создают вокруг себя поле блаженства и используют свои чистые элементы,

чтобы помогать другим достичь того же уровня и присоединиться к ним в той же мандале, в том же состоянии ума.

## Уважение

Почтительно склоняюсь пред незапятнанной и сокровенной, непревзойдённой в благородстве землёй мудрости.

**У**важение лежит в основе хороших манер и вежливости. В древние времена, когда чистые внутренние качества естественным образом уважались и почитались как нечто весьма благородное, люди становились царями, царицами и знатью вследствие своей учтивости и хороших манер, в которых проявлялась их чистая суть. Их природная порядочность уважалась людьми с чистым умом, а потому они сохраняли эту безупречную традицию на протяжении многих поколений вне зависимости от обстоятельств.

Естественное благородство изначально чисто, но в нынешние времена наши внутренние элементы омрачены и несовершены даже на тонком уровне, так что мы уже не можем сохранять связь с нашей естественной благородной линией. Вместо этого мы питаем привязанность к непостоянным грубым обстоятельствам, а когда эти обстоятельства изменяются, наше

поведение зачастую становится грубым, высокомерным и переменчивым. Истинное благородство подобно золоту, которое всегда надёжно и неизменно при любых обстоятельствах. Даже если его жечь, пилить и растирать в порошок, оно всё равно остаётся золотом.

Аристократы ли мы по рождению или стремимся достичь высокого статуса с помощью богатства, славы и власти, мы не можем обладать чистыми неизменными внутренними проявлениями благородства, свойственными лишь избранным, если они не закреплены в карме, накопленной нами в прошлом. При отсутствии в нас привычки глубоко уважать чистую неизменную сущность благородных светских манер мы лишь для виду приспосабливаемся к его непостоянным грубым проявлениям. В результате такого примитивного и недалёкого подхода мы неверно используем свою власть и положение в обществе, представляя собой не заслуживающих доверия лжеаристократов.

В наши дни люди из экономически неблагополучных стран зачастую презирают благородство, поскольку ошибочно отождествляют его истинную суть с грубыми нечистыми действиями лжеаристократов. Люди из экономически развитых стран не могут распознать качества истинного благородства, потому что, обладая механистическим умом, стали слишком нетерпеливыми, чтобы учиться уважению. Однако население всех стран, выбирая своих лидеров, желает обнаружить в них такие благородные качества, как честность, порядочность, доброта, мужество, щедрость и великолюбие, осознавая, что уважение создаёт гармонию и понимание среди живых существ.

Если мы полагаемся на нечистые грубые элементы и инертную материю, то наша внешняя сила может

возрасти, в то время как наши чистые внутренние элементы ослабнут. В этом случае истинное уважение утрачивается и на смену ему приходят разлад и насилие. Если мы привязаны к материальному, то уважаем лишь то, чем пользуемся в данный момент, и только до тех пор, пока мы этим пользуемся. Поэтому, общаясь с возвышенными людьми, мы уважаем их лишь какое-то время, а не от всего сердца, глубоко и неизменно. Мы не можем оценить по достоинству их духовные качества или извлечь из них пользу, поскольку рассматриваем эти качества с эгоистической точки зрения материалистов. Наш ум всё больше увязает в искусственных и инертных предметах сферы собственных интересов, а потому мы неспособны проникнуть в их истинную сущность. Но если наша цель — просветление, следует уважать возвышенных людей, обладающих духовными качествами, опираться на них, чтобы культивировать собственные благие качества.

С мирской точки зрения истинное назначение уважения заключается в том, чтобы подчеркнуть ценность культуры и традиции и, признавая их ценные качества, самому стать уважаемым и интеллигентным человеком. С позиции Дхармы, истинное назначение уважения — посредством чистых внутренних нематериальных качеств — объединять умы людей, дабы развить чистые внешние материальные качества, которые, в свою очередь, способствуют дальнейшему росту и приумножению чистых внутренних нематериальных качеств.

Существует много разных способов проявления уважения: телом, речью и умом, но если уважение не исходит из глубины нашего ума, то любое выражение уважения будет притворным и ложным. Вот почему

Будда Шакьямуни сказал: «Все существующие явления естественным образом находятся в уме. Ум первичен и существует до того, как действуют тело и речь. Того, кто говорит и действует с чистым умом, всегда сопровождает счастье, как тень, которая никогда не отделяется от своего источника».

Многие учителя говорят, что уважение к Дхарме можно питать только умом, пусть мы и почитаем её телом и речью. Однако есть люди, которые выражают почтение Дхарме телом и речью, но умом не проявляют к ней никакого уважения. Например, пока наш учитель находится в храме, мы вместе с ним преклоняем колени перед алтарём, но едва останемся одни, тут же вытягиваем ноги в сторону алтаря — это свидетельство отсутствия уважения. Если, обращаясь к своему учителю, мы называем его «Учитель» или «Ваше Святейшество», но за глаза употребляем его сокращённое мирское имя — это проявление неуважения. Эти два примера, относящиеся к телу и речи, показывают, что в нашем нечистом уме уважение отсутствует. Там, где существует лишь показное уважение, нет места истинной учтивости и чистому благородству ума.

Чтобы проявить истинное уважение, в равной степени глубокое и тонкое, необходимо очистить свой ум. Тогда наше уважение не будет двуличным. Прежде чем обратиться к кому-то с дежурными словами об уважении, всегда лучше сначала проверить, что у тебя на уме, помня, что истинное уважение всегда должно исходить от ума. Если традиционные внешние ритуалы проявления почтительности телом и речью преподносят жёстко, формально, без учёта различных нюансов и особенностей аудитории, может возникнуть страх проявить непослушание или изменить тра-

диции. А когда наш ум запуган, наши чистые лёгкие внутренние элементы оказываются перегруженными, реакцией на это могут быть необузданность, непокорность и непочтительность. Если же мы научимся внутреннему уважению благого начала, существующего в чистой лёгкой сущности элементов, то внешние проявления наших тела и речи будут открытыми, чистыми и спонтанными и наше уважение будет постоянным и непоколебимым.

То, что для одного — уважение, для другого — неуважение, и наоборот: то, что для одного является проявлением пренебрежения, для другого — знак уважения. Скромное и сдержанное поведение одних людей представляется неуважительным для тех, кто склонен к самоуверенным и откровенным манерам, а самоуверенные и откровенные манеры иных людей порой кажутся неуважительными тем, кто придерживается скромного и сдержанного поведения.

Поскольку в основе духовной близости лежат любовь и доверие, если мы скрыты и холодны по отношению к своим близким друзьям, используя в общении с ними формальные выражения вежливости, как с чужими людьми, — это неуважение близких отношений. Если же мы прилюдно используем личные интимные выражения уважения по отношению к чужим людям, это неуважение общепринятых правил. Выражения, которые вовсе не являются неуважительными в узком кругу, могут оказаться обидными и неуважительными, если употреблять их в более широкой группе. Например, если, следуя своей многолетней домашней привычке, мы громко испускаем ветры, когда вокруг полно незнакомых людей, такое поведение будет неуместным и неуважительным.

Если мы часто используем жаргонные словечки, это может быть неуважением по отношению к просвещённому стилю общения учёных и философов. Если же мы используем научообразный, замысловатый язык, это может явиться неуважением по отношению к спонтанному, зерцалоподобному в своей естественности языку святых. Если мы дотошно и подробно излагаем свои бесчисленные мыслепостроения, но неспособны, обобщив их, выразить суть, это неуважение и по отношению к научному стилю учёных и философов, и по отношению к языку святых.

Если кто-то из благих побуждений даёт нам совет, будет проявлением неуважения не сказать в ответ: «Да, понимаю, спасибо». Даже если мы заранее знаем, что нам пытаются рассказать, с нашей стороны крайне неуважительно заявить: «Я это уже знаю», вместо того чтобы просто сказать: «Спасибо». Если мы прибегаем к сатире и сарказму с намерением использовать их на благо других людей, кому-то это может показаться неуважением, хотя на самом деле это и есть подлинное уважение. Если же мы сладкими речами учтиво льстим людям, преследуя свои корыстные цели, то, хотя внешне это выглядит как уважение, по своей сути это лишь двуличная уловка, за которой скрывается неуважение.

Если мы учим Дхарме людей, у которых нет ни способностей, ни желания её понять, это неуважение по отношению к Дхарме. Если же мы учим Дхарме людей, которые и так её понимают, это неуважение по отношению к тем, кого мы пытаемся наставлять.

Уважение к практике каких-нибудь вольно странствующих, будто цыгане, учеников выглядит как

неуважение для тех, кто упорно практикует в затворничестве. Уважение к практике Дхармы монахов, посвятивших себя медитации в уединении, — проявление неуважения для учёных, исследующих религию или философию и считающих, что на самом деле монахи лишь пребывают в праздности. Некоторые люди, практикуя в затворничестве, проявляют уважение к своей уединённой практике, но не уважают других людей и животных. Уважение и неуважение — это всегда вопрос чистоты внутренних элементов.

Если мы стали монахами, но не обладаем умом, исполненным природной нравственности или пресыщенной сансарой, и при этом, являя определённое поведение, пытаемся телом и речью соблюдать внешние обеты, стремясь завоевать уважение других, — мы вступили в ряды псевдомонашеского воинства, не питающего никакого уважения к истинным монахам.

Если мы не узнаём своей внутренней светоносной Дакини Мудрости и почитаем лишь дакини внешних грубых проявлений, оправдывая своё поведение глубокими тантрическими учениями, мы становимся похотливыми йогинами-сластолюбцами, что является неуважением по отношению к чистым йогинам.

Если мы не практикуем Дхарму, а лишь непрестанно болтаем без должной веры в своего учителя, его учение, дарованные им посвящения, собственную практику, своё затворничество, составляя своего рода дхармический «шопинг-лист», то наш нечистый ум становится ещё более вялым и загрязнённым и у нас случается ментальный запор, выливающийся в «духовный геморрой», — верный знак неуважения как по отношению к самой Дхарме, так и по отношению к её истинным практикующим.

Если мы не верим в покой нирваны и не питаем отвращения к сансаре, то это неуважение к учению хинаяны. Даже если мы верим в одну крайность — в покой нирваны, но отвергаем другую крайность — страдание сансары, это опять-таки неуважение к учению махаяны, поскольку в этом случае мы бросаем всех существ в сансаре, намереваясь ради собственно-го блага всегда оставаться в нирване. Пусть даже мы уважаем хинаяну и махаяну, но если мы не владеем искусными методами, чтобы быстро преобразовать качества сансары в божество-мудрость, это неуважение к системе ваджраяны.

Тот, кто молится божествам в женском обличье, таким как Тара, не уважает систему хинаяны. Тот, кто проводит различия между существами, начиная от крохотных насекомых и заканчивая людьми, деля их на существ мужского и женского рода и не осознавая неотъемлемо присущей всем им природы будды, не уважает систему махаяны. Тот, кто не признаёт, что божество-мудрость пребывает за пределами нашего обычного ума, и не делает чистых подношений, не уважает систему внешней тантры. Тот, кто не признаёт, что чистая природа ума свободна от ментальной активности, и не отстаивает воззрение о том, что ум есть великкая пустота, не уважает учения мадхьямаки. Тот, кто не понимает чистой природы явлений сансары и нирваны и неспособен осознать, что символ мудрости всеобъемлющ, не уважает учения махамудры.

Тот, кто думает, что не существует разницы между семенем, которое содержит в себе все элементы в их скрытом состоянии, и развившимся из него плодом, не уважает простого крестьянина. Тот, кто не полагает относительную истину отличной от истины

абсолютной, тот, кто не отвергает сансару, чтобы принять нирвану, тот, кто не видит, что семя и плод различны, не уважает учения общей религиозной философии. Тот, кто не утверждает, что относительная и абсолютная истины нераздельны, и не осуществляет на практике нераздельность сансары и нирваны, тот, кто не убеждён, что плод происходит от семени, а семя происходит от плода, так что одно неотделимо от другого, не уважает учения Великого совершенства.

Уважение Дхармы, опирающееся на наш безграничный ум-мудрость, это неуважение по отношению к сансаре, опирающейся на двойственный ум. Если мы всегда будем сохранять уважение к сансарному бытию, то не сможем высвободить свой косый ограниченный ум в состояние достойных истинного уважения чистых лёгких качеств. Но сейчас, временно, пока для нас присутствует и актуален феномен относительной истины, мы, не уважая обычай сансары, не сможем открыть для себя путь Дхармы.

Вот почему Будда Шакьямуни сказал: «То, что приносит пользу живым существам, приносит пользу победоносным. Точно так же то, что причиняет вред живым существам, причиняет вред победоносным. Посему я и живые существа в равной мере разделяем страдание и счастье». Это не означает, что у Будды, как и у сансарных существ, был двойственный ум и он делил с ними страдание и счастье. Однако, с точки зрения относительной истины, Будда не мог направлять живых существ к качествам нирваны, не явив себя существам в сансаре.

Если мы хотим выказать истинное уважение, наилучший способ — придерживаться определённой

системы воззрений, соответствующей нашим способностям, до тех пор пока мы не преобразим все рассудочные представления в проявление мудрости, а неуважение, свойственное грубым элементам, — в уважение, свойственное лёгким тонким элементам, и не окажемся за пределами как уважения, так и неуважения, в своей чистой тайной сущности.

В беспринципном лае брехливой собаки звучит неуважение к ворам, но уважение к хозяину.

Мировые лидеры-марионетки ни во что не ставят потребности общества, но почтительны со своими корыстолюбивыми властными жёнами.

Честолюбивые, лишённые каких-либо духовных достижений наставники выказывают неуважение к чистому воззрению Дхармы, но почтительны со своими богатыми покровителями.

Бодхисаттва, превращающий в цветы посланные в него стрелы, не уважает нечистый мирской обычай, но уважает чистый обычай бодхисаттв.

Жест безупречного равновесия мудрости Будды символизирует неуважение к неуравновешенному двойственному уму, разъединяющему абсолютную и относительную истины, и символизирует уважение к недвойственному уму-мудрости, в котором абсолютная и относительная истины нераздельны.

## Традиция

В относительной истине не бывает общения  
без понимания системы понятий и идей  
каждого человека.

Так пусть я смогу усвоить любую систему,  
желая блага каждому!

**В** абсолютной истине нет освобождения без избавления от любых систем идей и понятий. Так пусть я не стану принимать ничью систему, пребывая за пределами желания нести благо!

Существа, населяющие эту вселенную, никогда не смогут сойтись во мнении по поводу превосходства какой-то одной духовной традиции, но все существа, от малых букашек до возвышенных йогинов, для достижения своей цели опираются на какую-то традицию и систему. Без разнообразия традиций, из которых можно было бы выбирать, не существовало бы основы для понимания или сотрудничества среди существ, а были бы только препятствия, хаос и страдания. Хотя различные группы людей следуют различным традициям, все традиции опираются на энергию

пяти элементов и слагаются из различных сочетаний грубых и тонких взаимодополняющих элементов. Но поскольку каждая из традиций обладает своей собственной индивидуальной энергией, которая соответствует личным особенностям её приверженцев, им трудно поменять одну традицию на другую.

Например, пауки придерживаются индивидуализма, и поэтому живут отшельниками. Благодаря свойственным им элементам они развили определённую энергию и традицию, которая защищает их и обеспечивает пищей. У пауков нет обычая держать слуг, они способны поддерживать своё существование без посторонней помощи, благодаря своей собственной энергии искусственных методов — умением опутывать паутиной насекомых иного образа жизни, попадающихся в их сеть. Паук придерживается собственной традиции, а посему он всегда в безопасности, даже если переселяется в другое место: хотя место другое, сотканная паутина точно такая же. Если же он попытается изменить традицию и поселится в муравейнике, ничего хорошего из этого не выйдет, потому что муравьи придерживаются другой традиции, которая губительна для пауков.

Муравьи живут колониями, потому что их традиция — коллективизм. Вследствие особых кармических связей энергия каждого члена колонии сочетается с энергиями остальных, что позволяет им благодаря сотрудничеству всех членов сообщества переносить куски пищи, размером и весом в несколько раз превосходящие их собственные вес и размер. Если муравьи придерживаются собственной традиции, это благоприятно для их жизни, но попробуй они изменить своей традиции, приняв другую, это поста-

вило бы их жизнь под угрозу. Даже если обитатели сотни муравейников попадут к одному пауку, все они запутаются в его паутине. Мы говорим о традициях обычных муравьёв, а не их гигантских африканских сородичей.

Если же обратиться к мирским традициям, то и здесь не существует единого мнения относительно одного и того же предмета. В западной традиции правилами хорошего тона считается принимать пищу бесшумно, сидя за круглым столом, используя ножи и вилки. Согласно правилам хорошего тона в восточной традиции во время еды причмокивают от удовольствия, сидят на подушках и пользуются палочками. Но если мы привыкли к одной традиции, нам трудно изменить свою привычку пользоваться палочками вместо вилки и причмокивать. И наоборот: трудно пользоваться вилкой вместо палочек и не производить при еде никакого шума.

То, что считается правильным в одной стране, недопустимо в другой. Например, согласно традиции, принятой в некоторых странах, демонстративная отрыжка во время еды означает удовлетворение, и хозяева в этом случае восклицают: «Прекрасно!». Но в других странах невольная отрыжка во время еды смущает хозяев, и вы спешите извиниться. Так что существует как минимум два разных отношения к отрыжке.

В некоторых странах, где, согласно закрепившимся в обществе традициям, люди с детства привыкают открыто выражать свои мысли, человека считают скрытым, если он не высказывает всё без обиняков. Согласно же обычаям, существующим в других странах, человека, выражающего свои мысли открыто, считают нескромным и слишком прямолинейным.

Так что существуют и два противоположных мнения о том, как следует говорить.

Если мы предпочитаем следовать традициям, то нам придётся рыгать в компании тех, кому это нравится, и есть тихо с теми, кому это не нравится. Можно и просто, не следя никакому определённому обычаю и не отвергая его, позволять себе отрыжку, если того настойчиво требует физиология, ведь в конечном счёте нет никакой абсолютной и безусловной пользы в сдерживании или несдерживании отрыжки за столом. То же самое справедливо и применительно к выражению своих мыслей: говорите прямо с теми, кому это нравится, и помалкивайте в присутствии тех, кому это не нравится, не следя здесь никакому конкретному обычаю и не отвергая его.

Даже в Дхарме, пока двойственность грубых и тонких элементов не объединится в одну тайную сущность, различные люди будут следовать различным традициям. Например, в обычаях практиков тайцзицюань, традиции китайского даосизма, расслаблять анус, чтобы добиться релаксации и увеличить естественный поток своей чистой энергии. Традиция же практиков йоги внутренней тантры, наоборот, рекомендует сжимать анус, чтобы удерживать воздух в кумбхаке для усиления чистой энергии.

В традиции хинаяны утверждается, что тот, кто питает привязанность к женщинам, не обретёт освобождения. Согласно пути хинаяны, женщины считаются источником страстей и препятствием на пути безупречной нравственности. По этой причине многие практики хинаяны становятся монахами и избегают женщин. В традиции внутренней тантры утверждается, что тот, кто не опирается в практике на женщин,

не обретёт освобождения. Согласно пути тантры женщины — это источник мудрости, опора свободного от страстей блаженства, достигаемого благодаря страсти, а потому многие святые наставляли, что женщин следует брать в духовные супруги.

Разные традиции предназначены для людей с различными способностями, а потому единственный способ для нас — принять то, чего мы желаем и что согласуется с нашими способностями и предрасположенностями, будь то традиция хинаяны, традиция тантры либо и та и другая. Если мы боимся женщин, то нам нужно принять нравственные нормы хинаяны. Если мы любим женщин, то можем, в соответствии с традицией тантры, принять в качестве своего внутреннего дополнения супругу — внутреннюю мудрость. Или же мы можем принять обе традиции, если способны преобразить различные аспекты в единую сущность.

В конечном счёте, для достижения просветления мы должны открыть для себя свободное от каких-либо традиций чистое пространство мудрости — источник всех духовных традиций, которым несть числа. Но сейчас, пока наши способности ещё не проявились в полной мере, мы не можем отбросить традиции. Именно традиция Дхармы гласит: чтобы вести к просветлению, учение Будды адаптируется к мирским обычаям и нравам. Высокие способности, являясь проявлением чистых элементов, всегда отражают чистую Дхарму. Но люди, в основе способностей которых нечистые элементы, не смогут принять чистую Дхарму, а потому, пока они не разовьют в себе высокие способности, им следует опираться на такую традицию, как вера.

Существуют три разновидности веры: фанатичная вера, чистая вера и разумная вера. Если у нас фанатичная вера, то, скажи нам, что придорожный камень — божество, мы будем истово молиться ему. Подобная фанатичная вера может принести свои плоды, поскольку мы превратим явления камня в явления божества. Если у нас чистая вера, то, приходя в храм с чистым и невинным умом, мы принимаем красивые росписи и прочие украшения как благие явления. Чистая вера приносит свои плоды, поскольку создает чистоту ума. Если же у нас разумная вера, то мы исследуем всё при помощи логики и способны в зримых качествах видеть качества незримые. Например, увидев посреди океана летящих в небе уток, мы делаем вывод, что земля уже рядом; или, увидев дым за горами, считаем, что там горит огонь.

Вера означает желание. Не будь у нас веры в способность пищи нас насыщать, откуда бы у нас возникло желание есть? Не будь у нас веры в способность одежды защищать наши нагие тела, откуда бы у нас возникло желание носить одежду? Не будь у нас веры, как бы мы общались с возлюбленными, членами семьи, друзьями, мирскими или духовными учителями и как бы познакомились с обычаями своей страны? Не будь у нас веры, мы были бы ниже животных. Даже коровы верят в траву.

Если спросить набожных людей, верят ли они в Бога, они ответят утвердительно. Если спросить у них, верят ли они в своего друга, они ответят отрицательно. Но сущность веры — любовь. Поэтому если мы по-настоящему любим своего Бога и по-настоящему любим друга, то у нас сама собой возникает вера в них обоих. Просто мы по-разному используем веру в зави-

симости от той или иной традиции. Если же мы думаем, что бессмысленно верить в Бога, потому что Бог невидим, то это значит, что нам неведомо, что сущность веры — любовь — всегда одинакова. Любя, мы думаем, что любим объект, но на самом деле любовь присуща нам как субъекту и она только лишь отражается в объекте. Поэтому если есть любовь, то всегда есть и вера. В зависимости от традиции, которой мы придерживаемся, объект веры может быть самым разным: Бог, страна, друг или возлюбленная, в то время как преходящее или абсолютное благо, даруемые верой, будут зависеть от того, как именно мы относимся к её объекту, от нашего подлинного намерения.

Не опираясь на традицию, мы немощны. А потому, пока мы не достигнем просветления, мы не можем отказаться от веры, которая зависит от традиции. Для успешной коммуникации всегда необходимо учитывать традиции общества. Но если мы привязываемся и цепляемся за них, то из-за такой прилипчивости становимся пленниками традиции.

Если мы едем по скоростной автостраде, манера вождения, принятая в большом городе, здесь неуместна: она налагает ограничения, которые не являются необходимыми на скоростном шоссе. Тем не менее некоторые не отличающиеся гибкостью ума члены сангхи могут полагать, что их городская манера вождения правильна и уместна всегда и везде, и они хотели бы ограничить свободу действий других людей, которые предпочитают стремительно мчаться по открытому, свободному пространству своего ума-мудрости.

Можно сказать, что задача традиции заключается в создании и закреплении новых, более чистых форм и качеств, чтобы выявить чистую лёгкую сущность

элементов. Но вследствие своих привычных склонностей мы любим придерживаться только одной определённой традиции. Став приверженцами традиции, зачастую мы боимся потерять свою мирскую власть, а потому не хотим меняться, обретать новые качества. Подобно большинству политических лидеров, которые обещают произвести перемены в своём правительстве на благо народа, на деле мы никогда ничего не меняем, опасаясь, что это может привести к потере нами власти. Если меняемся мы, изменяются наши явления, а если изменяются наши явления — это всегда и изменение равновесия силы и влияния.

Позиция Дхармы состоит в намерении разрушить традицию сансары, применяя такие искусные методы, как литература, живопись, ораторское искусство или обучение пути, ведущему к просветлению, которое находится за рамками какой бы то ни было традиции. Несмотря на это, многие поколения художников, философов, учителей всегда выражали себя в рамках традиционного стиля. Если мы пишем, рисуем или говорим нечто такое, что не слишком соответствует традиции, некоторым фанатичным буддистам может показаться, что это совершенно не соответствует буддийскому возврению. Они не понимают, что традиция буддизма состоит в том, чтобы разрушить нечистые традиции сансары, дабы прийти к самым широким, самым чистым традициям. Традиция, если она нечиста, всегда ставит ограничения. Поэтому нам с самого начала не следует питать никакой привязанности к традиции, чтобы освободить свой ум от привычной склонности попадать в плен сансарных обычаем и традиций. Нам следует, не пренебрегая традициями других, руководствоваться пониманием

многогранности проявлений разнообразных аспектов традиции, чтобы нести благо и радость тяготеющим к традициям обитателям сансары. Поступая так, мы, освобождая свой ум от традиции, можем попросту играть и развиваться, не пытаясь ничего изменить и приукрасить, не принимая и не отвергая, подобно тому, как прелестная птица и дерево лишь подчёркивают красоту друг друга.

Если я художник и у меня есть ограниченное намерение изображать в рамках своей традиции лишь эстетические образы, воспринимаемые моими физическими глазами, состоящими из грубых элементов, то будет вполне резонно сохранять приверженность узким рамкам традиции своей страны. Если же у меня присутствует обширное намерение стать художником высочайшего уровня, выражать качества безграничной традиции мудрости, то мне следует выйти из тёмного угла своей традиции на свет. Не отвергая этого угла, который неразрывно связан с остальным простором и при этом остаётся в освещённом пространстве центра, мне следует, не сдерживая и не ограничивая себя, явить миру столько образов, сколько существует и доступно моему восприятию.

Если я философ и моё ограниченное намерение — читать лекции только о грубой, логической форме в рамках дедукции, которой мы занимаемся с помощью своего невротичного ума, слагающегося из грубых элементов, то будет вполне уместно сохранять приверженность делу укрепления границ реальности, незримой для обычных существ. Если же у меня есть широкое намерение быть философом высочайшего уровня, создавать незримые тонкие качества средствами зримой логики обычных существ, то мне нужно

отказаться от попыток получить внешне эффектные, но внутренне бессмысленные степени и звания и, прибегнув к сокровищнице своей безграничной мудрости, подобно великой благородной реке орошать нектаром своего знания всех учеников во всем мире.

Если я монах и моё ограниченное намерение — оставаясь в рамках своей традиции, блюсти и являть вовне этические нормы, основанные на нравственности моего эгоистичного ума, слагающегося из грубых элементов, то тогда вполне оправданно всегда следовать бессмысленной дисциплине, традиционно принятой в моей общине. Если же моё обширное намерение — стать непревзойдённым подлинным монахом и признать безграничную традицию чистоты мудрости, то я должен выбраться из ухоженного садика традиционного уклада, принятого в обычной монашеской общине. Мне следует отправиться к чистому острову всеобъемлющей безупречной нравственности, дабы нравственность моя расцвела, словно лотос, чьи лепестки чисты внутри и снаружи, спонтанно и беспрепятственно источающий благоухание нектара на радость великого множества пчёл — счастливых учеников, сколько бы их ни было.

Если я йогин и моё ограниченное намерение — оставаясь в рамках своей традиции, воплощать в сознании образы божеств-кумиров, используя для этого свой двойственно воспринимающий ум, слагающийся из грубых элементов, то вполне резонно всегда оставаться в пленау этой благостной одержимости. Если же моё обширное намерение — стать йогином высочайшего уровня, сформировав безграничную самовозникшую мандалу мудрости, то следует бежать от ворчливых и вечно недовольных обычных женщин, дабы со-

единиться с качествами свободного от вожделения великого блаженства, коими наделены совершенные телом дакини, исполняющие желания. Тогда, опьянённые вином мудрости, мы сможем распевать песни духовной реализации и пробуждать скитальцев от сна неведения, навеянного тяжёлыми элементами, звуками своих дамару и колокольчика, обращая их к свету естественного ума.

Если я практикую медитацию и моё ограниченное намерение не выходит за рамки желания выражать лишь безмолвные формы, оставаясь скованным обычным дыханием, текущим через нечистые ноздри моего кармического тела, то тогда вполне резонно всегда оставаться в ограниченном мирке своих традиционных подушек для медитации, с тем лишь, чтобы в следующей жизни переродиться коровой, которая почти всегда молчит, лишь изредка издавая мычание. Если же моё обширное намерение — быть практиком медитации высочайшего уровня, то мне следует избавить свой ум от сосредоточения и расслабиться в бесконечной естественной чистой осознанности — в беспредельном пространстве. Какие бы рассудочные представления о бытии и небытии ни возникали в уме, мы можем освобождать их до тех пор, пока мысли, как тающие и распутывающиеся сами собой завитки облаков, не станут лёгкими украшениями игры проявленности, свободной от какой либо традиционности.

## Искусство

В хрустальном зеркале — арене пробуждённого ума великий артист играет своё волшебное представление, но редко попадаются зрители с чистым взором, способные видеть эту мудрость.

**В**се произведения искусства слагаются из тонких и грубых элементов. Для художника не существует иного способа самовыражения, кроме как самовыражение с помощью элементов. Когда люди употребляют выражения «горячая голова», «холодное сердце», «сухое отношение» или «ветреный нрав», это показывает, что они безотчётно связывают тонкие элементы характера с проявлениями грубых элементов. Однако художникам необходимо выходить за пределы обычных способов внешнего выражения элементов, чтобы получить переживание тонких внутренних элементов — источников грубых внешних элементов. Только в этом случае возможно создать произведение искусства, которое затронет сердца жаждущих его почитателей.

В понятиях этого мира художники не ставят себе окончательной цели обрести просветление. Их цель носит временный характер — изучить внутренний мир человеческих эмоций, а затем выразить его вовне. Обычные художники, как правило, занимаются самоизъявлением, чтобы сказать что-то миру, снискать славу или получить власть. Ощущая свою отчуждённость, они стремятся посредством искусства установить связь с внешним миром для собственной пользы. Поскольку они не имеют связи с источником, лежащим за пределами их собственного ума или традиции, они не могут предложить другим людям глубокого объяснения того, в чём состоит смысл их творения. Художник просто творит, и его творчество приобретает власть над ним. Если художник не выражает себя с позиций мудрости, то последствиями этого станут непостоянство и потеря энергии, что, в конечном счёте, приведёт к страданию.

Согласно буддийскому воззрению художник должен быть движим состраданием. Художники-буддисты творят для того, чтобы посредством своих чистых внутренних элементов установить связь с чистыми внутренними элементами других существ и благодаря этой связи преобразить их обычные грубые внешние элементы в просветление. В системе тантры художники выражают на внешнем уровне качество чистой энергии внутренних элементов посредством картин и скульптур, отражающих форму; посредством проповедей, песен, поэм и музыкальных произведений, отражающих речь; посредством танцев, отражающих действия; посредством бесконечных художественных проявлений, отражающих ум. Благодаря связи со своим внутренним источником они всегда могут дать

другим глубокое объяснение того, в чём состоит смысл их творения; они всегда хозяева своего творчества. Повинуясь возвышенным художникам, грубые внешние элементы, очищаясь, становятся тонкими внутренними элементами и воссоединяются с внутренними явлениями мудрости. На временном, мирском уровне это приносит удовлетворение, поскольку позволяет узнать внутренние качества, нашедшие своё выражение во внешнем — в произведениях искусства. На абсолютном же уровне достигается освобождение благодаря очищению бессущностной материи искусства в нематериальную сущность — просветление.

Ум-мудрость невозможно увидеть, если у нас отсутствует «око мудрости». Исходные естественные чистые цвета элементов незримы, однако они присутствуют в скрытом виде, пронизывая собой всё вокруг и пребывая в вечном движении. Благодаря этому движению различные элементы, соединяясь, приобретают зримые форму и цвет. Исходные цвета: синий, белый, красный, жёлтый и зелёный. Точно так же, как каждый элемент содержит в себе все остальные элементы, каждый цвет содержит в себе все остальные цвета. Поэтому каждый исходный цвет обладает пятью производными цветами, зависящими от изменчивых дополнительных обстоятельств и связей каждого из элементов. Соединяясь и изменяясь, элементы образуют бесчисленные новые производные цвета до тех пор, пока они не станут настолько тонкими, что их связь с исходными цветами станет практически неуловимой. Чистый естественный свет невозможно увидеть обычным зрением. Загрязнённое зрение способно увидеть лишь цвета, утратившие первозданность, бледные, блёклые по сравнению с из-

начально чистыми цветами. Но, обладая оком мудrostи, возможно увидеть исходные естественные цвета. А благодаря соединению с коренными причинами чистых исходных цветов чистые явления при должных сопутствующих обстоятельствах естественным образом набирают силу.

Воображение обычных художников может иссякать по мере того, как чистый естественный источник цвета становится всё более скрытым для их видения. Поскольку они не верят во внутреннюю, незримую чистую сущность цвета, в поисках источника своих художественных идей им приходится возвращаться к грубым внешним явлениям, которые они могут видеть собственными глазами, сформированными грубыми элементами. Однако из-за того, что художник принимает за основу лишь плотные грубые элементы формы и цвета, его ум становится косным и ограниченным. Его представления сбивчивы и туманны, а потому он неспособен придать своим произведениям ощущение простора и объёмности и они становятся тяжеловесными, перегруженными, застойными. Художники возвышенные, видя чистую незримую сущность элементов, понимают, что цвет естественного источника никогда не тускнеет, и в своих произведениях могут вновь и вновь извлекать из незримого свежие динамичные формы и цвета. Обладая всеобъемлющим незагрязнённым умом, они умеют создавать в своих произведениях широкое пространство, и им по силам сотворить любое явление.

Таким образом, если художник понимает источник концепций и представлений, то, когда он их выражает, связь между представлением и его источником не нарушается, оставаясь чистой, свежей, лёгкой. Поскольку

мастерство художников опирается на представление, а представление опирается на элементы, то, осознавая источник всех представлений, художники могут понять сущность цвета. Например, если художник понимает, что такое гнев, он знает, что его источник — элемент огонь, и выразить его можно красным цветом. Если художник понимает, что такое страстное желание или повышенная возбудимость, то он знает, что их источник — элементы вода или воздух и что выразить их можно движением. Если в этом движении заключена подавленность или неудовлетворённость, то подходящим цветом будет приглушенный синий или зелёный; если же движение радостно, то его цвет ярок и чист. Если художник понимает, каков безразличный или затуманенный ум, он знает, что его источник — элемент земля, и может выразить присущие в человеке качества невозмутимости, медлительности или тяжеловесности бледно-жёлтым цветом. Цвет каждого элемента зависит от соотношения других элементов, которые присутствуют в нём в скрытом виде. Например, почва, в которой элементы в изобилии дополняют друг друга, а потому для поддержания плодородия ей не нужны удобрения, часто бывает тёмно-красного цвета.

Если художник не воспринимает чистых звуков, цветов и движений лёгких тонких элементов, неотъемлемо присущих во внешних грубых элементах, он неспособен постичь сущности того, что намеревается изобразить, воспеть или передать иным образом. Доверяя исключительно тому, что очевидно, и отрицая незримое, он не может выразить жизненной силы, источник которой — незримый свет. И поэтому его искусство будет оставаться застывшим и безжизненным.

Величайшие художники, как и величайшие проридцы-созерцатели, смотрят на вещи возвыщенно, с точки зрения подлинной относительной истины, в которой отсутствует разделение на тонкое и грубое, незримое и зримое. Художник подобен созерцателю, но в отличие от него использует материальные средства, чтобы сделать незримое явным; созерцатель же для той же цели использует тонкие средства.

Намереваясь изобразить что-либо, художник должен прежде всего изучить грубые зримые элементы внешней формы, чтобы показать незримые тонкие элементы изображаемого предмета. С уверенностью, проистекающей от опыта переживания тонких элементов, высочайшие художники могут, понимая суть грубых элементов, спонтанно импровизировать. Им нет нужды оценивать что-либо как истину или вымысел, потому что с возвышенной точки зрения подлинной относительной истины тонкий эфемерный вымысел и грубая материальная реальность, существующие лишь в заблуждающемся уме, в равной степени неистинны. Поэтому художникам не нужно беспокоиться о том, истинно то, что они изображают, или нет. Если они просто изображают всё что угодно, создавая произведение искусства, то изображение это непременно чему-то да будет соответствовать.

В буддийской традиции искусство может изображать как уродливое, так и прекрасное, как спокойное, так и бурное. Высочайшие художники, осознавая нужды других существ, могут сочетать тревожные и спокойные элементы, чтобы достичь соответствующего обстоятельствам результата. Если требуется противоядие от излишней восторженности, подлинный художник может изобразить нечто печальное

или непривлекательное, чтобы напомнить о тяготах сансары, направив внимание на скорбные и нелицеприятные аспекты бытия. Они призваны стать для нас сострадательным предостережением, подобным оберегающему гневу родителей, дабы помочь нам осознать то, каким может быть наше следующее рождение, явившееся кармическим результатом эмоций гнева и ненависти. Если требуется противоядие от подавленности, подлинный художник может изобразить нечто волшебное и прекрасное. Притягательные образы должны стать для нас позитивным примером, призванным отвратить людей от дурных намерений благодаря знакомству с совершенным.

В системе тантры существуют бесчисленные проявления, которые можно объединить в два аспекта: мирный и гневный. Их источник — дхармакая, или чистое пространство.

С точки зрения ума-мудрости, мирный аспект возникает из исконно незамутнённой природы светоносной сущности чистых элементов земля и вода, нераздельных изначально. Эта чистая сущность-мудрость обладает качеством незагрязнённого безграничного пространства.

С точки зрения обычного ума, оба элемента, земля и вода, в своём грубом аспекте имеют зримые и осязаемые качества, свойственные форме. Тем не менее их наполняют неомрачённые безграничные качества пространства. Природа обычной формы — непостоянство. Когда грубые элементы слабеют и их форма распадается, следствием этого всегда бывает страдание. От страдания избавляет преображение грубых внешних элементов в их чистую светоносную сущность, которая неразрушима. Этому можно научиться,

выполняя практику превращения знакомой формы внешних грубых образов, воспринимаемых органами чувств, в своё внутреннее явление, с сохранением в уме лишь их лёгкой сущности. С помощью этой практики грубые формы преображаются и очищаются до состояния света, всё более напоминая явления божества.

Художники-тантрики выражают форму в прекрасных качествах желанных объектов. Эти качества они изображают в виде привлекательных мирных божеств, олицетворяющих всё то, что хотели бы получить живые существа. В сансаре это приносит обычное наслаждение, которое вследствие своего непостоянства и изменчивости всегда в итоге оказывается источником страдания. Но поскольку благодаря визуализации и медитации объект желания очищается и преображается, освобождаясь от материальной формы и превращаясь в свет и неосязаемую сущность тонких элементов, желание становится лишённым желания. Так движимый состраданием художник показывает путь к свободному от страсти блаженству, лежащему за пределами разрушения и страданий сансары.

С перспективы ума-мудрости, гневный аспект божеств порождается из исконно незамутнённой природы светоносной сущности чистых элементов огонь и воздух, изначально нераздельных. Эта чистая сущность-мудрость обладает свойством выражать себя ясно, беспрепятственно и без усилий, что характерно для чистого звука, сущность которого гармонична и легка.

С точки зрения обычного ума, оба элемента, огонь и воздух, имеют качества звука в его грубом аспекте. Тем не менее они наполнены неомрачёнными и неосязаемыми качествами чистого звука. Природа обычного

звучка — непостоянство. Будучи непостоянным, звук стремится к исчезновению, что приводит к страданию.

Как правило, гневу противоположно умиротворение, как пламени — вода. Но иногда встречаются неистовые существа, которых невозможно очистить мирными методами, поэтому требуются гневные формы. Так железо можно разрубить только ещё более твёрдым металлом — закалённой сталью. Выражая чистую энергию незамутнённых качеств мудрости в форме гневных образов, звуков и действий, художники-тантрики могут создать противоядие от неистовой энергии таких существ. Даже в том случае, когда возникает обычный гнев, основанный на неприязни, можно, поскольку гнев связан с элементом огонь, сущность которого — ясность, сжечь этой ясностью нечистые тревожные явления, свойственные дебрям наших рассудочных представлений, в результате чего останутся лишь нераздельные и исполненные чистой мудрости элементы огонь и воздух, обнажая ясность мудрости.

Согласно учению Великой колесницы возвышенное искусство устраниет препятствия, разрушая инертные, отжившие традиции сансары, чтобы благодаря чистой традиции создать незамутнённое, свободное от традиций пространство божеств. Так создаются бесчисленные качества, ясно отражающие всеобъемлющее пространство мудрости Будды.

Возвышенные художники своим искусством всегда передают энергию другим. Умирая, они оставляют после себя не безжизненные останки своих творений из заурядной инертной материи: их чистая духовная сила живёт в их искусстве на благо всех существ. Даже одна такая деталь, как вода или дерево, созданная возвышенным художником, может помочь тем,

кто её видит, и даровать им благословение. Именно это подразумевал Будда, когда сказал: «Я проявляю бесчисленное множество образов на благо всем живых существ». Конечно же, мы не можем судить, кто из художников величайший. Но тот, кто передаёт свою энергию другим посредством своего искусства, и есть великий художник.

По сути, все художники, обычные или возвышенные, устроены одинаково. Искусство проистекает от внутренних элементов и выражается внешне с той целью, чтобы существа вновь питали его внутренним умом, дабы оно вновь расцветало вовне в бесконечном круговороте. Различие между обычным и возвышенным художником заключается в взорении.

Для художников с обыденным взорением бесконечный круговорот — это замкнутый круг страдания в сансаре. Для тех, кто разделяет выполненное мудрости возвышенное взорение, чистый свет духовной энергии движется в бесконечном круге мудрости — в мандале божества. Этот круг неисчерпаем, он никогда не пресекается и никогда не омрачается. Поскольку энергия чиста, любой из проявляемых вовне аспектов всегда чист. Этот круг бесконечен, потому что рождение и смерть существ не прекратятся, пока все они не обретут просветление.

Бесконечные ужасы сансары,  
Бесконечные прелести нирваны  
Нарисованы умом.  
Потому ум — величайший художник,  
Кистью своих представлений  
Изображающий всевозможные  
относительные истины.

Если мы не обманываемся  
Разнообразными цветами природных элементов,  
Предстающих в незамутнённом зеркале ума,  
То природа — это всегда чистое пространство,  
И нет никакого заблуждения.  
Различные явления — юный царевич,  
Вступивший в брак с неосязаемой пустотой —  
Нежной и загадочной царевной.  
В их счастливом нераздельном союзе  
Непрерывной чередой  
Возвращаются многие поколения явлений  
На благо их достойных сострадания подданных.

## Уединение

Тот, кто может оставаться наедине с незапятнанным  
умом, — вечный будда.  
Если мне нужен друг, я должен найти того, кто может  
поладить со мной, утешить меня и стать опорой  
на моём пути к просветлению.  
Но один и тот же человек может быть причиной  
привязанности и ненависти, а между привязанностью  
и ненавистью всегда таится страдание.  
Поэтому мне лучше уединиться, словно раненому оленю.  
О, Бхагаван Будда, прошу, всегда пребывай в моём сердце!

**В** умах всех живых существ присутствует семя  
уединения. И пусть даже у нас нет желания оста-  
ваться в изоляции, мы рождаемся в одиночестве  
и должны будем в одиночестве умереть, разлучившись  
со всеми. Мы оказываемся изолированными, если  
элементы тех, кто находится рядом, не согласуются  
с нашими элементами. Наш ум содержит как чистые,  
так и нечистые элементы, которые постоянно или уси-  
ливаются, или ослабевают. Мы испытываем отчужде-  
ние, когда чистый свет тонких элементов преобладает

над нечистыми тяжёлыми грубыми элементами, а те не могут упорядочить свою энергию или найти опору в других подобных грубых элементах. Мы испытываем отчуждение и в том случае, когда нечистые тяжёлые грубые элементы преобладают над чистыми лёгкими тонкими элементами, а те не могут упорядочить свою энергию или найти опору в других подобных им тонких элементах.

Уединение может быть как невольным, так и намеренным. Некоторые обычные существа, у которых в этой жизни нет намерения быть дикими и необузданными, оказываются одинокими помимо своей воли, потому что в силу кармического следствия их необузданности в прошлых жизнях они рождаются с пагубными неуравновешенными грубыми элементами и буйной энергией, что заставляет окружающих избегать их. Это касается, например, зверей, отличающихся своей свирепостью. Другие животные или убегают от них, или собираются в стаю, чтобы их уничтожить. В подобном уединении отсутствует что-либо полезное — оно бессмысленно и очень печально. На относительном уровне оно приносит лишь страдание, потому что энергия таких созданий не согласуется с элементами других существ. На абсолютном уровне оно тоже приносит лишь страдание, потому что такие существа не могут найти опоры, чтобы измениться к лучшему и объединиться с благими явлениями.

Как правило, необузданые существа могут измениться только при помощи добрых и кротких существ. Однако если лёгкие элементы кротких существ недостаточно сильны, тяжёлые элементы необузданых существ могут причинить им вред: так кипяток может причинить вред нежному молодому растению.

Но если благодаря предыдущему опыту энергия чистых лёгких элементов кротких существ более сильна, чем разрушительная энергия грубых элементов, то они могут стать опорой необузданых существ и принести им благо, смягчая их тяжёлые элементы, как масло смягчает грубую кожу. Если постоянно поддерживать огонь под котлом с водой, вода закипит, бурля всё сильнее и теряя свою влагу, пока не выкипит вовсе. Но если добавить холодной воды, то бурление утихнет и количество воды не уменьшится. Поэтому, каков бы ни был метод, в конечном итоге необузданые существа попросту вынуждены будут принять энергию и помочь кротких существ.

Некоторые обычные существа невольно оказываются в полном одиночестве из-за того, что их элементы больше не связаны с элементами других существ. Они уязвимы, словно раненое животное, и нуждаются в уединении, чтобы спастись. Или же они могут быть стары и неспособны вступать во взаимодействие с элементами других существ, потому что их энергия тает и, обессиленные, они нуждаются в уединении, чтобы отдохнуть.

Некоторые существа, возвышенные словно Будда, также порой оказываются в невольном одиночестве. Поскольку их энергия абсолютно легка и чиста, тяжёлые омрачённые элементы обычных существ не могут взаимодействовать с их бескрайними качествами. Такие существа одиноки с точки зрения обычных, общих явлений, но с точки зрения их личных явлений мудрости не существует даже такого понятия как одиночество или его отсутствие. По этой причине Будда Шакьямуни покинул своё царство, ведь обычная энергия его подданных не согласовывалась с его необычной тонкой энергией.

Мудрые существа нередко начинают вести уединённый и причудливый образ жизни, поскольку люди с обычным умом просто не могут принять проявлений их ума-мудрости. Только люди со столь же повышенным умом могут принять странное поведение этих мудрецов, которое вовсе не представляется им чудачеством. Например, для мудрецов, которых считают безумцами, скучна и утомительна последовательность мыслей недалёкого крестьянина: «Я вспахал своё поле, потом засеял его, затем ухаживал за посевами, а теперь, когда созрел урожай, я им питаюсь». Они могут обобщить этот процесс и, выражая его сущность, сказать: «Я ем землю». Люди с заурядным умом считут это глупостью, потому что их обычный разум не в состоянии мгновенно схватить суть вещей.

Когда такие чудаковатые мудрецы говорят, что трава — это масло, обычные недалёкие люди считают их сумасшедшими. Но, поскольку безумные мудрецы видят, что вся грубая материя существует благодаря взаимосвязи внутренних и внешних элементов, они знают, что, поедая траву, коровы дают молоко, которое затем превращается в масло. Поскольку безумные мудрецы зрят все связи между видимыми и невидимыми элементами, они хотят выразить то, что верно с точки зрения высшей подлинной относительной истины. Люди обычных умственных способностей тоже хотят говорить правду, но, не понимая всех этих взаимосвязей, они принимают лишь искажённую относительную истину, думая, что это обычная подлинная относительная истина.

Некоторые люди обычных умственных способностей тоже бывают весьма эксцентричны. Зачастую нам не нравится обнаруживать свои странности при-

людно, поскольку мы не хотим оставаться в одиночестве. Это не значит, что мы хотим быть с людьми, потому что питаем к ним сострадание. Это значит, что из-за присущего нам страха мы всегда зависим от других, потому что у нас нет уверенности в собственной независимости и самодостаточности, и мы боимся оставаться в одиночестве. Даже если точка зрения меньшинства правильна, мы придерживаемся мнения большинства, опасаясь оказаться в изоляции.

Вот вам история. Жил-был царь. Однажды он велел придворному астрологу предсказать будущее его страны. Астролог предрёк, что настанет время, когда целую неделю будет идти дождь, который отравит всю воду, и всякий, кто выпьет этой воды, сойдёт с ума. Этот могущественный царь, оставаясь обычным эгоистом, прежде всего подумал о себе. Для собственной безопасности он приказал укрыть от дождя свой колодец, но не предупредил подданных, чтобы и те укрыли свои источники воды. Как и предсказал астролог, вскоре пошёл дождь. Воды были отравлены, и все подданные сошли с ума. Поскольку теперь личные явления царя оказались отличными от общих явлений его подданных, те сочли его безумным. И хотя личные явления царя оставались верными с точки зрения обычной подлинной относительной истины, поскольку ум его подданных был помрачён, его сочли сумасшедшим, а все его мысли, действия и слова — безумными. Теперь все эти обезумевшие подданные начали избегать царя. Царь оказался в одиночестве и утратил свою власть. Однако это одиночество так его напугало, что он добровольно напился отравленной воды и восстановил взаимопонимание со своими безумными подданными, одинаково с ними

воспринимая явления обычной искажённой относительной истины.

Эксцентричные люди, которые доверяют своему уму-мудрости, не боятся оказаться в одиночестве и зачастую ищут уединения по собственной воле. Многие думают, что для практики Дхармы одиночество необходимо. И хотя бывало, что святые временно уединялись, чтобы практиковать Дхарму, они делают это не для того, чтобы в конечном счёте стать отшельниками. Они уединяются лишь внешне, чтобы усилить безграничные чистые внутренние элементы своей исполняющей желания драгоценности — ума-мудрости, наделённого бесконечными качествами, которые никогда не бывают изолированными.

Рождаясь из чрева, одинокие и слабые, словно земляной червь, мы не можем свободно двигаться и уверенно дышать.

Испуская свой предсмертный вздох, одинокие и дряхлые, словно старые развалины, мы не можем свободно ни двигаться, ни дышать.

Между одиночеством рождения и одиночеством смерти мы пытаемся соединиться с другими, но всегда беспечно остаемся в великом одиночестве.

В младенчестве мы одиноки, потому что не можем говорить с другими людьми.

Когда мы начинаем говорить, родители учат нас говорить «здравствуй», а это само собой подразумевает, что они учат нас говорить и «прощай».

Когда нас учат говорить «прощай», само собой разумеется, что мы отправляемся в некое лишённое сущности место назначения, а это непременно означает одиночество.

Когда мы встречаемся с кем-нибудь, мы говорим «Как поживаете?» или «Доброго здравия», а это само собой подразумевает, что однажды мы будем лить слёзы, став больными, бледными и жалкими в скорбном одиночестве больничной палаты.

Особенно грустно, что мы так и не осознаём естественного движения к одиночеству.

Полюбив, мы говорим: «Я люблю тебя», а это само собой подразумевает, что мы боимся отсутствия любви в себе.

Мы одиноки, когда говорим: «Я люблю тебя». Мы говорим: «Я люблю тебя», чтобы избежать одиночества.

Когда мы становимся стариками с мешками под глазами и скорбным перекошенным ртом, беззаботная молодёжь старается обходить нас стороной.

С изначальных времен и поныне все обманутые неведением существа пытаются найти себе спутников, но всегда оказываются в бессмысленном одиночестве, потому что не повинуются советам нашей благородной матери — собственной осознанности.

И хоть мы пребываем в уединении, в одиночестве нашем нет никакого смысла — так раненый олень на время отбивается от стада, чтобы скрыться от жестоких охотников, а потом остаётся вечным одиночкой, потому что не знает, куда ему идти.

Чувство одиночества толкает нас к ещё большей замкнутости и изолированности.

Если мы боимся уединения, если мы не хотим, чтобы нас оставили в одиночестве, нам нужно удалиться в уединение, как это делали возвышенные в древние времена.

Будда Шакьямуни покинул своё богатое царство и юных подруг, чтобы одетым в лохмотья уединиться

под деревом бодхи. Но его уединённое самадхи было преисполнено великого смысла: ведь чтобы утешить существ, пребывая в самадхи мудрости, он обрёл общество всеведущего Будды, всегда сияющего улыбкой во всех десяти направлениях.

Падмасамбхава был выслан из дворца в Уддияне и жил одиноко на кладбищах. Но его просветлённое уединение было преисполнено великого смысла: ведь чтобы помочь существам своей мудростью, он вошёл в круг дакини мудрости, танцующих во всех вселенных.

Миларепу предали его дядя и тётка, и, испытав отвращение к сансаре, он на всю жизнь уединился в пещере. Но его уединение в махамудре преисполнено глубокого смысла: ведь чтобы принести пользу всем существам своими песнями постижения, он повсюду обнаруживал лик дхармакаи.

Лонгченпа оставил позади нечистые явления сансары, которые должно отринуть, с одним лишь холщёвым мешком за плечами, чтобы удалиться в уединение в снежные горы, дабы узреть чистые явления нирваны, которые должно принять. Но его уединение в махасандхи преисполнено великого смысла: ведь чтобы передавать существам неисчерпаемые драгоценные сокровища учений из своего ума — чистого неба мудрости, он обнаружил все равностные проявления бесчисленных звёзд, пребывающих вне чистых и нечистых явлений приятия-отвержения.

## Практика медитации

Мой дед — бдительность — должен постоянно приглядывать за баловником, заблуждающимся умом, дабы уберечь его от беды.

Многие святые утверждали: если вы действительно хотите практиковать, то всегда должны оставаться на одном месте, пока не достигнете просветления. Но хоть я и остаюсь на одном месте, как они велили, мой отвлекающийся и предающийся мечтаниям ум витает в десяти направлениях. Думаю, наверное, святые судят, исходя из собственного опыта, соответственно собственным способностям, потому что для меня их совет бесполезен, раз я не могу с помощью сосредоточения заточить гордую птицу своего эго в клетку самадхи. Поэтому лучше уж мне носиться в десяти направлениях, пусть даже я пренебрегу людскими обычаями и жизнь мою сочтут бесцельной.

Многие святые люди утверждали: если вы действительно хотите практиковать, то всегда должны странствовать по неведомым местам. Но хоть я

и странствую, как они велели, мой отвлекающийся и предающийся мечтаниям ум рассеивается в десяти направлениях. Думаю, святые судят, исходя из собственного опыта, соответственно собственным способностям, потому что для меня их совет бесполезен, раз я не могу загнать необъезженного коня своего это в стойло самадхи. Поэтому лучше уж мне оставаться на одном месте, пусть даже я пренебрегу обычаями скитальцев и меня назовут лежебокой.

Вместо того чтобы по-настоящему практиковать Дхарму, мы зачастую только говорим о практике Дхармы. Чем больше мы говорим, не практикуя, тем больше энергии мы растрачиваем на пустые слова и тем слабее становится наше воззрение. Согласно пути Дхармы, если мы истинные практики, если мы молимся, делаем подношения либо практикуем йогу, визуализацию или медитацию, то в основе всего этого всегда лежит незамутнённое, уверенное воззрение. Было бы прекрасно, если бы практикующие помнили, что воззрение неописуемо и запредельно словам.

Однажды стая журавлей летела на юг. Вожак сказал: «Не кричите, а то люди убьют нас!». Тут же все журавли стали перекликаться: «Тише! Тише! Не шумите!». После этого тишины в небе как не бывало.

Хотя нет никакой нужды использовать слова для описания просветления, слова всё равно сами собой льются и льются в наших попытках описать собственный не поддающийся описанию ум.

В дыхательных упражнениях внутренней йоги используются все пять элементов, неотъемлемо присущих в элементе воздух. Они очищают грубые элементы, превращая их в естественные тонкие

элементы, а затем — в тайную сущность элементов. Те, кто практикует внутреннюю йогу и не желает лечиться медикаментами, могут использовать землю воздуха, воду воздуха, огонь воздуха, ветер воздуха и пространство воздуха. Йогин может очистить свои застоявшиеся элементы земли воздуха, мысленно представляя и вдыхая чистую жёлтую землю воздуха. Он может очистить свои загрязнённые тяжёлые элементы воды воздуха, мысленно представляя и вдыхая чистую белую воду воздуха. Он может очистить свои загрязнённые дымные элементы огня воздуха, представляя и вдыхая чистый красный огонь воздуха. Он может очистить свои загрязнённые непрозрачные элементы ветра воздуха, представляя и вдыхая чистый зелёный ветер воздуха. Он может очистить свои загрязнённые затуманенные элементы пространства воздуха, представляя лёгкие неосознаваемые образы и вдыхая чистое синее пространство воздуха.

Йогические упражнения могут быть полезны для людей с непропорциональным, неудобным телосложением. Поскольку телосложение зависит от тяжёлых и зрячих грубых элементов, тот, кто верит в лёгкие и незримые тонкие элементы и опирается на них, на относительном уровне может уже в этой жизни обрести послушное, хорошо сложенное тело. Если практик-йогин очищает грубые элементы, в его теле становятся зрячими лёгкие элементы. Если же он верит лишь в грубые и тонкие элементы своего тела, а не в тайную всеобъемлющую сущность, его воззрение остаётся ограниченным. А поскольку польза от его упражнений ограничивается совершенствованием его собственного тела, такой практик никогда не обретёт тело божества-мудрости.

Даже не верящие в тайный потенциал мудрости элементов, но практикующие йогу гимнасты, делая своё тело легче, показывают, что они могут обнаружить в грубых элементах тонкие элементы. Благодаря упражнениям у них сами собой раскрываются жизненная сила и скрытые резервы организма, происходящие от изначальной природы их элементов. С помощью лёгких элементов, совершенствуя свое тело, они соревнуются в играх с другими телами из лёгких элементов на глазах у зрителей, обладающих лишь грубыми элементами. Зрители наблюдают это глазами из грубых элементов и присуждают медали, изготовленные из грубых элементов, что на деле значит: «Большое спасибо за то, что дали возможность увидеть ваши лёгкие элементы».

Буддийские практикующие, верящие в явления божеств, понимают, что эти явления легки, невидимы, незамутнённы и, будучи вездесущими, могут чудесным образом возникать где угодно. Благодаря этому буддисты признают тайный потенциал мудрости элементов, присутствующий в их собственном теле, и практикуют, используя визуализацию, садхану и мудру. Они мысленно представляют чистую сущность явлений божеств, чтобы подчинить себе свои нечистые грубые элементы и дать возможность проявиться тайной сущности своих элементов. В результате в нынешней жизни их тело становится совершенным и послушным, а после смерти они обретают тело божества-мудрости. Эти практики не получают медалей из грубых элементов, которыми их награждали бы зрители, состоящие из грубых же элементов. Их единственная награда — хвала, исполненная мудрости, и дождь цветов из света, которым ихсыпают

будды, бодхисаттвы, святые и все мудрецы, поскольку их феномены божества-мудрости беспрепятственно проникают повсюду, ради всеобщего блага.

Если мы хотим обрести речь божества-мудрости, нам нужно очистить свои грубые и тонкие элементы. Те, кто занимается дыхательными практиками, йогой или танцами, особенно сведущи в очищении и преобразовании своих грубых элементов в элементы лёгкие, а потому, когда каналы элементов земли становятся прозрачными как хрусталь, произносимые ими звуки приобретают глубину и чистоту. В результате элементы воздуха становятся очень лёгкими, а их обычные представления преобразуются в чистоту неомрачённой мудрости. Благодаря этому их слова всегда правдивы, полны смысла и исключительно легки. Тот, кто умеет так говорить, обладает естественной харизмой и притягательностью, и всякого, кто слышит их речь, невольно влечёт к ним.

Речь Будды наделена бесчисленными качествами, которые можно объединить в два основных: она непостижимо сокровенна и одновременно является выражением всех существующих аспектов. Непостижимо сокровенная речь столь глубока, что, с точки зрения абсолютной истины, в ней нет ни более важного, ни менее важного, ни подтекста, ни середины, ни начала, ни конца. Поскольку она свободна от любых пределов, от времени, от направления или от какой-либо разновидности омрачения, она пребывает вне какой бы то ни было возможности проверки логикой и рассуждением. Проявление всех существующих аспектов включает в себя любые слова Дхармы или не-Дхармы, что всегда приносит пользу, отражая истину в аспекте чистой подлинной относительной истины.

Согласно учению Будды эти два качества неразделимы. В них нет расчленённых двойственных звуков, из каких состоят наши обычные слова. Поскольку мы оказались отделёнными от чистой сущности элементов, пребывающей в недвойственном уме, мы продолжаем разделять элементы, делая их всё более и более грубыми. Когда наши внутренние и внешние элементы подвергаются этому расчленению столько раз, что получившиеся фрагменты не могут более совпасть и соединиться друг с другом, наша речь перестаёт быть истинной. В результате, когда появляются элементы наших внешних объектов, элементы внутренних объектов утрачиваются; когда появляются элементы внутренних объектов, утрачиваются элементы внешних объектов, а когда возникает то и другое, одно становится более слабым, чем другое. Именно поэтому всё сказанное нами само собой становится ложным. Вот почему, не успели мы спросить: «Скажите, пожалуйста, чем я могу вам помочь?», как тут же говорим: «Извините, но я ничего не могу для вас сделать».

Применяя визуализацию, в практике тантры в зависимости от избранного пути используют разные термины: «тело божества», «речь божества», «ум божества», «источник семени тела, речи и ума чистой земли». Существует слог, называемый «дворец письмен божеств», в котором содержатся бесчисленные письмена, излучаемые неомрачённым, зеркалоподобным умом-осознанностью. Поскольку этот слог не знает препятствий, из него бесконечно излучаются бесчисленные письмена, сотворённые или не сотворённые, омрачённые неведением и не омрачённые им, а потому его называют «излучение письмен».

Если мы, независимо от того, совпали или не совпали сопутствующие обстоятельства, при внимательном наблюдении не можем обнаружить никакого звука — это источник всех бесчисленных букв, который называется «Великая нерождённая буква, заключающая смысл».

Мы, живые существа, никогда не используем нерождённые письмена. Наши буквы всегда появляются в результате обстоятельств, они рождаются и поэтому всегда исчезают. Поскольку в рождении и исчезновении нет истины и поскольку вследствие кармы живые существа не понимают элементов, рождающих речь, «излучение письмен» становится омрачённым, и кажется, будто оно прекратилось. Оттого что в рождении и исчезновении омрачается чистая естественная абсолютная истина, нет и чистой подлинной относительной истины. Поэтому, говорим ли мы учтиво или грубо, мы произносим те же самые лишённые смысла, поверхностные, продиктованные неведением, неблагозвучные, ограниченные выражения, порождающие восторги, уныние или апатию.

Всякая речь происходит от энергии пяти элементов. Произношение гласных и согласных зависит от активности разных элементов в разных языках, в разных мирах вселенной и в разных кармических элементах отдельных людей. Звуки слишком многочисленны, чтобы обсуждать их здесь, но можно дать общее представление. Например: в английском языке буква *a* происходит преимущественно от элементов воздух и пространство, буква *b* — от элемента земля, буква *c* — от элемента воздух, буква *d* — от элементов земля и воздух, а буква *e* — от элементов воздух и огонь. Итак, буквы рождаются из разных источников.

Если элементы кармического тела нечисты, слова произносятся нечётко. Например, если нечисты каналы, которые соотносятся с элементом земля, они становятся узловатыми, и от этого кровь, связанная с элементом вода, стущается и перестаёт течь плавно. Если кровь густа и непрозрачна, то под влиянием таких внешних обстоятельств как неуравновешенность элемента огонь, возбуждение или тревога, может возникнуть такое следствие, как высокое кровяное давление, которое создаёт препятствия элементу воздуха. Поскольку все элементы становятся неуравновешенными, напряжёнными и перестают правильно взаимодействовать, язык деревенеет и делается непослушным. Когда кровь подступает к горлу и элемент огонь слишком горяч, голос становится скрипучим, и, хотя и в этом случае и сохраняется возможность говорить, звуки теряют плавность. Если каналы, связанные с элементом земля, перестают быть гладкими, они разбухают. В результате прохождение по ним элементов воздуха и вода прекращается и человек становится немым.

Если элементы уравновешены и легки, элементы крови и воздуха текут легко, то и голос мелодичен. Те, у кого элементы воздуха чисты, обычно обладают особенно красивым голосом и хорошо поют, хотя качество слов всегда зависит от их внутренних духовных качеств. Если они обладают чистыми внутренними тонкими духовными элементами, всё, что бы они ни говорили, всегда будет прекрасно и исполнено смысла, подобно стихам или песне.

Конечно, по своему желанию и согласуясь со своими личными особенностями и способностями, мы можем выбрать из доступных общих явлений лю-

бую систему или традицию практики, которая нам нравится или необходима. Среди них есть традиции и тексты, содержащие взглядение, основанное на символах, которое учит визуализации цвета, формы, знаков и символов. Истинная задача такого взгляния заключается в том, чтобы с помощью искусственных методов обнаружить сущность проявления мудрости божества. В этом случае, даже если у нас в руках всего лишь палка для ходьбы, она становится мечом мудрости. Пусть наши руки совсем пусты, мы всегда вооружены незримым мечом мудрости, который сам собой разрубает остатки наших оков — невротических противоречивых представлений, свойственных заблуждающемуся двойственному уму.

В сансаре одно средство не может быть универсально действенным. Множество аспектов грубых элементов требуют применения большого числа различных средств, и потому Будда явил многообразие методов — не один лишь меч или один символ, а бесчисленное количество таких мечей. Мы сами налагаем на себя ограничение, если безоговорочно верим лишь в один осозаемый нож или в один хрупкий сосуд. Мудрость не знает ограничений. Мы используем определённые садханы и тексты, чтобы постичь незамутнённое безграничное проявление мудрости. Если мы не используем оружие собственной неотъемлемой мудрости, то, чтобы уничтожить заблуждения, нам приходится полагаться на оружие символическое. Но символическое оружие ограничено. Если же мы осознаём наличие у себя оружия собственной неотъемлемой мудрости, то можем проникать куда угодно, не прибегая к ограниченным средствам, опирающимся на грубые элементы.

Вообще говоря, буддисты практикуют с тем, чтобы обуздать собственный ум. Они медитируют, стремясь очистить тяжёлые грубые элементы до состояния лёгких тонких элементов, а затем преобразить в их собственную чистую тайную сущность, дабы не оставаться в безжизненном пустом пространстве. Путём медитации буддисты хотят познать незапятнанный ум — мудрость осознанности, который обладает незамутнёнными, чистыми лёгкими качествами.

На пути медитации мы можем ощутить телесное блаженство. Это переживание блаженства представляет собой преимущественно смесь блаженства и желания, обладающую потенциальной энергией элемента вода. Если у нас возникает привязанность к переживанию блаженства, мы переродимся среди богов мира желаний. В этой привязанности омрачённого ума к блаженству заключён потенциал тяжёлой энергии элемента земля. Если же у нас не возникает привязанности к нашему переживанию блаженства, но мы продолжаем использовать его как опору для обретения неразрушимого тела мудрости, элементы земля и вода будут становиться всё легче и легче, всё чище и чище, и наше тело тоже будет становиться легче, отражая силу возрастающего в нас внутреннего блаженства. Благодаря естественной чистой силе блаженства мудрости и возвышенной лёгкой форме противоборствующие нечистые элементы желаний существ, особенно существ мира богов, очищаются и сами собой погружаются в состояние блаженства ясного света и пустоты. Постепенно, по мере того как исчезает различие между элементами земля и вода, мы получаем переживание блаженства, свободное от привязанности.

На пути медитации мы можем получить переживание ясности, связанное с речью. Это переживание ясности представляет собой преимущественно смесь ясности и гнева, обладающую потенциальной энергией элемента огонь. Если у нас возникает привязанность к этому переживанию ясности, то мы переродимся среди богов мира форм. В этой привязанности омрачённого ума к ясности заключён потенциал активной энергии элемента воздух. Если же у нас не возникает привязанности к нашему переживанию ясности, но мы продолжаем использовать его как опору для обретения свободной от желаний речи мудрости, элементы огонь и воздух будут становиться всё легче и легче, всё чище и чище, и наша речь тоже будет становиться всё более и более мелодичной, отражая потенциал нашей возрастающей внутренней ясности. Благодаря естественной чистой силе ясности мудрости и возвышенной мелодичной речи противоборствующие нечистые элементы гнева существ, особенно существ мира богов, очищаются и сами собой погружаются в незапятнанное состояние ясного света и пустоты. Постепенно, по мере того как исчезает различие между элементами огонь и воздух, мы получаем переживание ясности, свободное от привязанности.

На пути медитации мы можем получить переживание пустоты, связанное с нашим умом. Это переживание пустоты представляет собой преимущественно смесь пустоты и неведения, обладающую потенциальной энергией элемента пространство. Если у нас возникает привязанность к этому переживанию пустоты, то мы переродимся среди богов мира без форм. Если же у нас не возникает привязанности к этому переживанию пустоты, но мы продолжаем использовать

его как опору для обретения ума-мудрости собственной осознанности, элемент пространство будет становиться всё легче и легче, всё чище и чище, и наш ум на относительном уровне станет возвышенным, отражая потенциал нашей возрастающей внутренней пустоты. Благодаря естественной чистой силе пространства мудрости и возвышенного нерождённого ума противоборствующие нечистые элементы неведения существ, особенно существ мира богов, очищаются и сами собой погружаются в состояние свободной от неведения пустоты-осознанности. Постепенно, по мере того как исчезает различие между элементами внешнего и внутреннего пространства, мы получаем переживание пустоты, свободное от привязанности.

Грубые и тонкие представления можно рассмотреть с точки зрения энергии элементов. Грубые представления связаны с тяжёлыми грубыми элементами, а тонкие представления связаны с лёгкими тонкими элементами. Обычно во время медитации мы наблюдаем свой ум и, видя возникновение чувств или страстей, можем непосредственно узнавать грубые представления. Узнавая эти грубые представления, мы можем освободиться от них. Даже когда нам кажется, что в медитации у нас остаётся меньше рассудочных мыслей (обычно это верно по отношению к грубым мыслям, которых действительно становится меньше), на самом деле глубинный поток тонких мыслей продолжает течь, оставаясь неузнанным. Так бывают глубокие ключи, скрытые под гладью пруда, усыпанной опавшими листьями. Поскольку тонкую деятельность ума обнаружить очень трудно, она весьма опасна, ибо является источником страстей, создающих грубые яв-

ления. Для того чтобы очистить эти тонкие элементы рассудочных мыслей, начинающие практикующие должны опираться на памятование, представляющее из себя бдительную внимательность.

Согласно различным учениям, все разновидности внимательности можно подразделить на внимательность в восприятии и внимательность в дхармате. Внимательность в восприятии подразумевает сосредоточенное наблюдение ума во время медитации. Эта разновидность восприятия не похожа на обычное восприятие, которое направлено на внешние объекты и рассматривает их с позиции двойственности. Здесь же, напротив, речь идёт о том, чтобы посредством чувств и при помощи обстоятельств сосредоточиться на субъекте. Сосредоточение, или восприятие с внимательностью, на относительном уровне полезно тем, что помогает сохранять спокойный и устойчивый ум, который не так легко одурачить и увлечь объектами.

Мы прибегаем к внимательности в восприятии, пока не обретём внимательности в дхармате. Дхармата — это сущность, природное свойство явлений, источник чистоты элементов, независимая собственная природа ума. Внимательность в дхармате не требует усилий и не опирается на сосредоточение, поскольку она абсолютно естественна. На абсолютном уровне польза внимательности состоит в воссоединении нечистых, зависимых элементов нашего ума с независимой внимательностью в дхармате, неотделимой от осознанности естественной тайной сущности. Поэтому, пока у нас не появится уверенность во внимательности в дхармате, нам нужно всегда опираться на внимательность в восприятии.

Разумеется, внимательность очень важна в практике, но она столь же важна и в мирских делаах. Без внимательности у нас ничего не получится, и мы будем зря терять время, забывая смысл слов, ошибаясь в расчётах и постоянно терпя неудачи.

Есть притча о состязании между могучим борцом великаном и хрупким акробатом. Ночью накануне поединка акробат не мог заснуть от волнения: его страшили гигантская масса и сила борца. Когда жена спросила его, почему он так встревожен, он поведал ей о силе соперника и добавил: «Завтра я, конечно же, проиграю». Жена успокоила его, сказав: «Не тревожься. Завтра я буду среди зрителей и стану петь. Не отвлекайся на мой голос! Сосредоточься на поединке и, когда услышишь, что я пою, хватай гиганта за мошонку и сжимай изо всех сил, пока он не рухнет наземь».

На следующий день, когда началось состязание и гигант стал побеждать, жена акробата запела: «Исполин, ты так великолепен и могуч, но один из твоих драгоценных камней вот-вот упадёт с твоего чела». Великан тут же схватился за лоб, оставив для борьбы только одну руку. Тут проворный акробат сосредоточился, как советовала ему жена, и, изо всех сил стиснув мошонку противника, заставил его упасть.

Умирая, борец ответил на песню жены акробата: «Самый могущественный исполин, утративший бдительность, был убит слабым соперником, который бдительность сохранил. Я расстаюсь сегодня с жизнью, потому что беспечно поддался обманчивой фантазии о драгоценном камне, о котором совсем забыл, и вот я потерял драгоценный камень своей бдительности. Нет большей драгоценности, чем бесценное сокровище бдительности». Так он молвил и испустил дух.

Как указывается в различных текстах, существует множество методов освобождения рассудочных мыслей с помощью внимательности, предназначенных для людей разных способностей. Обычно медитирующие наблюдают свои мысли, выясняя, откуда они приходят, куда направляются и где пребывают. Всё это полезно для начинающего практикующего, но в том, чтобы постоянно анализировать происходящее, нет ничего хорошего. Поскольку ум не знает препятствий, мысли возникают непрерывно. Постоянно их анализируя, мы никогда не расслабимся и лишь будем создавать новые мысли. На смену мыслям, исчезнувшим благодаря наблюдению, будут приходить новые, в результате чего процесс наблюдения становится изматывающе утомительным. В метаниях между методом, который состоит в необходимости наблюдать мысли и объектом этого наблюдения, ум не обретает покоя, даже если внешне ваша поза будет выглядеть спокойной и уравновешенной.

Если обычный ум не пребывает в покое, мы не можем увидеть свой истинный естественный ум. Есть люди, у которых ум отличается тонкой подспудной активностью, хотя с виду кажется вполне спокойным. Во время медитации, призванной расслабить ум, важнее всего успокоить именно эту тонкую фоновую активность. Однако когда начинающий практик медитации пытается расслабиться, создаётся впечатление, что мыслей возникает даже больше, чем обычно. Мы ожидаем, что наш ум станет более умиротворённым, а потому, когда в медитации наблюдается всплеск ментальной активности, нас это обескураживает.

Обескураженность таких новичков объясняется обычной жадностью или неведением относительно

принципа кармы. Жадность возникает оттого, что мы постоянно имеем дело с осязаемой материей, состоящей из грубых элементов. Медитируя, мы следуем этой же самой привычке: испытываем желание потрогать свои мысли и без труда ими пользоваться. Наши ожидания основаны на привычке к механистичности. Это в первую очередь относится к богатым в экономическом и технологическом смысле странам, граждане которых с детства привыкли к лёгкой и комфортной жизни.

Тем из нас, кто воспитан в этом механистическом духе, трудно успокоить свой ум сразу. Поскольку мы пытаемся понять нематериальные лёгкие элементы с помощью представлений о материальности и не в состоянии сразу избавиться от этих представлений, мы вскоре забрасываем медитацию. Согласно принципу кармы на протяжении бесчисленных жизней в сансаре мы создали великое множество привычек и представлений, которые замутняют наш естественный сокровенный ум-мудрость. Так что в этой жизни, даже если мы стараемся медитировать, бесчисленные скрытые представления, накопленные в наших бесчисленных прошлых жизнях, проявляются и нарушают нашу медитацию. Это нас сильно обескураживает исключительно по той причине, что мы вовремя не отбросили представления, пришедшие из безначальной череды наших прошлых жизней.

Нужно медитировать непрерывно, не теряя терпения и не проявляя упрямой глупости, под руководством мудрого учителя или сострадательного духовного друга, который обладает естественной силой мудрости и личным опытом культуры тонких духовных качеств. Нужно медитировать, применяя искусные

методы и не надеясь мгновенно освободиться от своих представлений или немедля достичь просветления. Также не стоит надеяться, что в один прекрасный день, в отдалённом будущем мы сможем достичь просветления благодаря проявленным в медитации терпению или способностям нашего интеллекта. Выполняя медитацию, не следует вычислять время, касается это будущего или настоящего. Такие ожидания только усиливают в нас нервное напряжение. Если мы ждём, что просветление наступит прямо сейчас, оно отодвигается всё дальше и дальше. Если мы приходим к заключению, что просветление слишком далеко, мы лишь предаёмся мечтам, а просветление отодвигается ещё дальше. Подобным «времяисчислением» создаются расстояния, время и границы.

Если мы действительно хотим продвинуться в медитации, то не должны устанавливать для своей практики временной период, как это принято у медитирующих в наши дни. Мы не должны подсчитывать часы и минуты, потому что ограничение во времени создаёт ограничение в медитации. Если мы привязаны к точному времени, то наш ограниченный ум, слагающийся из грубых и тонких элементов, не сможет высвободиться в тонкую, безграничную, сокровенную сущность элементов. Если наш ум связан чем бы то ни было, он лишен простора. Если мы всегда стеснены и ограничены временем, местом или направлением, как мы сможем обрести уверенность в уме-мудрости? Как мы сможем понять особенности других людей и принести им пользу? Сможем ли мы помочь ограниченному уму ограниченной медитацией ограниченного ума?

Нескончаемо текущая полноводная река никогда не иссякает, сколько бы ни черпали её воду, потому

что она постоянно пополняется из своего глубинного источника. Река же, вытекающая из искусственного водоёма, не имея глубинного источника, со временем иссякнет, хотя в данный момент может казаться мало чем отличающейся от подлинной реки. Если мы опираемся на грубые и тонкие элементы, не осознавая их тайной сущности, то наша энергия будет неглубокой и быстро исчерпается, как река, вытекающая из искусственного водоёма. Мы можем думать, что помогаем другим людям, используя свой разум на грубом уровне, но если у нас нет уверенности в мудрости, то наша помощь будет оставаться поверхностной и временной. Если же мы опираемся на тайную сущность своих элементов, то наша энергия будет течь бесконечно, словно нескончаемая река.

Медитация необходима для того, чтобы открыть каналы и сосуды для свободного движения праны, от которой зависит ум. Если начинающий практик принимает для медитации уравновешенную позу, то его каналы и сосуды становятся прямыми и открытыми, движение праны — беспрепятственным, а ум — уравновешенным. Если мы хотим, чтобы наша поза обрела глубокий смысл, необходимо сосредоточиться не только на положении тела, но и на положении ума. Ум един. Медитируя, не следует сосредоточиваться на объекте и не следует искать субъект. Не нужно поддаваться ни присущей нашему времени тенденции жить мозгом, осмысливая всё умом, ни присущей былым временам тенденции воспринимать всё сердцем. Следует лишь расслабиться, отделиться от пяти скандх и пребывать в недвойственном уме.

Главная черта медитации состоит в том, что она свободна от отличительных особенностей каждой

из пяти скандх. Подверженность разрушению или восприимчивость — качества скандхи формы, которая соотносится со здимым грубым элементом земля. Собирание, переживание или движение, проистекающее от желания, — качества скандхи ощущения, которая соотносится со здимым грубым элементом вода. Созревание, понимание или исследование объекта — качества скандхи различия, которая соотносится со здимым грубым элементом огонь. Расширение и склонность к накоплению — качества скандхи намерения, очевидным элементом которой является элемент воздух. Восприятие и создание объектов — качество скандхи сознания, которая соотносится со здимым грубым элементом пространство.

В традиции махаяны, и особенно в медитации мадхьямаки, практикующий в первую очередь старается медитировать в пустоте, свободной от всякой ментальной активности. Все движения ума заключаются в пяти скандхах. Освободившись от пяти скандх, мы узнаём свой ум — чистое пространство.

Ум безграничной великой пустоты-основы изначально внутренне присущ ограниченной пустоте пути практика. Если в этой жизни мы медитируем в великой пустоте, постепенно и наши дневные явления периода бодрствования, и наши ночные видения исчезают и становятся тождественными, и между ними нет промежутка. В этом случае в момент смерти, когда мы отделяемся от своего кармического тела, больше нет явлений восприятия следующей жизни — остается лишь чистое пространство мудрости. Точно так же пространство внутри горшка не отличается от пространства, окружающего горшок. Если разбить его, пространство горшка не утрачивается, потому что оно

ничем не отличается от окружающего пространства. Всё дело в материальных элементах горшка — только они придавали ему видимость чего-то отличного. Если у нас есть уверенность, то для нас больше не существует пустоты пути: существует только его плод — безупречная великая пустота, неотделимая от пустоты основы.

В общей тантре практик в первую очередь старается медитировать в ясном свете, или светоносности. Опираясь на садхану, или практику своего божества, он стремится с помощью визуализации преобразить пять нечистых грубых скандх в пять чистых скандх мудрости, то есть в будд пяти семейств, или божеств. Сущность ясного света — чистое пространство, поэтому божество и его супруга, чистое пространство, всегда нераздельны.

Ум безграничного ясного света основы изначально присущ ограниченному ясному свету пути практикующего. Если в этой жизни наша практика медитации сильна и непрерывна, то ясный свет явлений наших сновидений и ясный свет явлений нашего бодрствования сменяют друг друга без перерыва, словно закат солнца и восход полной луны.

Когда мы расстаёмся со своим нынешним кармическим телом, наш ясный свет пути узнаёт безграничный ясный свет основы, как сын узнаёт свою мать и бросается в её объятия. Если в момент смерти мы обладаем уверенностью, наши привычки ощущать себя во времени, в определённом месте и на определённом этапе пути уходит. И тогда уже нет ясного света пути, а есть только его плод — ясный свет чистого пространства, неотделимый от ясного света основы.

Согласно системе Великого совершенства, наш ум изначально чист, свободен и ясен, так что между внешними грубыми элементами пяти скандх и внутренними тонкими элементами пяти скандх нет никакой разницы. Практикующему нужно лишь покойиться за пределами омрачённых слов и представлений в глубокой, свежей, всеобъемлющей сокровенной чистоте ума-мудрости — незапятнанном, чистом пространстве ясного света.

Обычно, получая в медитации переживание чистого пространства, мы всё больше и больше привязываемся к этому переживанию. Тогда чистое пространство исчезает. Если, медитируя, мы воспринимаем чистое пространство, свободное от замутнённости, нам не следует питать привязанности к этой ясности, полагая, что наша медитация очень хороша. Нам нужно лишь расслабиться и покойиться в этом чистом пространстве ума, чтобы в своей следующей медитации мы смогли бы без труда вновь объединиться с ясностью. Если мы прервём свою медитацию в разгар погони за беспорядочными мыслями, то и в следующий раз снова окажемся в пленах этой привязанности и хаоса и не сможем расслабиться. Самая важная практика — расслабляться в медитации без привязанности. Если возникают мысли, навязанные грубыми элементами, мы не должны следовать за этими мыслями, пытаясь их изучать.

Если мы опытные медитирующие, тогда в момент распознавания памятующим умом представлений, навязанных грубыми элементами, нам нужно лишь сохранять внимательность. Согласно текстам махасандхи, если мы следуем за мыслями, этих мыслей возникает всё больше и больше, что, в свою очередь,

порождает всё больше заблуждений и неприятностей. В этом случае мы уподобляемся глупому псу, который кидается на каждый брошенный камень, но не замечает того, кто эти камни бросает. Если же мы будем просто сохранять внимательность, то уподобимся льву, который не кидается на камни, а расправляетя с тем, кто их бросает.

Становясь всё более опытными в медитации, мы обретаем способность распознавать свои мысли, едва они возникают, словно узнаём знакомого человека на улице, не нуждаясь в чьей-либо подсказке. Благодаря такому узнаванию мы можем высвободить свои мысли в ясность. Если мы медитируем непрерывно, наш постоянно внимательный ум становится всё сильнее. Такому уму, в отличие от ума начинающего, не зачем опираться на какой-либо специальный метод или противоядие. Так свившаяся узлом змея без усилий расправляет свои кольца, а нарисованные пальцем на воде узоры исчезают сами собой.

Если мы столь опытны, что способны медитировать непрерывно, то все мысли возникают как простая игра. Мы не думаем о том, является ли мыслью то, что возникает, или не является. У нас нет страха потерять что бы то ни было. Весь наш опыт является спонтанной медитацией. Какая бы мысль ни возникла, она не сопровождается концепциями отвержения или приятия. Больше нет ожидания пользы или выгоды. Таково ощущение вора, забравшегося в пустой дом.

Все буддийские практики медитации можно объединить в две категории: шаматха и випашьяна. Согласно системе хинаяны сначала, в основном благодаря развитию отречения от сансары, ум практикующего

становится умиротворённым. Если ум перестаёт быть безвольной жертвой страстей и становится подобен спокойному океану без бушующих волн — это медитация шаматхи. Обладая таким умиротворённым умом, практикующий может постепенно узреть свою свободную от «я» природу — это медитация випашьены, и, благодаря ей уничтожая врагов-страсти, практикующий достигает состояния архата.

Согласно системе махаяны, когда практикующие медитацию постигают отсутствие сути во всех явлениях и собственный свободный от «я» ум-мудрость, их обычный ум сам собой становится спокойным и умиротворённым — это шаматха. Когда они постигают, что их ум лежит за пределами двух крайностей — представлений о бытии и небытии, то есть развиваются випашьану, они достигают состояния просветления, состояния будды.

Согласно общей внешней ваджраяне, когда йогин, развивающий самадхи, обладает непоколебимой верой в объект-божество, его ум становится очень спокойным и умиротворённым, неуязвимым для обычных страстей. Это медитация шаматхи. Благодаря этой практике самадхи его обычное тело, речь и ум постепенно преображаются в тело, речь и ум божества — это медитация випашьаны.

Согласно общей внутренней ваджраяне всё сущее в сансаре содержится в пяти скандхах, а все бесчисленные будды объединяются в пять семейств. Страсти сансары не могут проникнуть в ум практикующего, если благодаря визуализации пять скандх преобразуются в пять семейств будд, т. е. в чистую тайную лёгкую сущность зримых явлений, неотделимых от незримых качеств великой пустоты — пяти супруг-

мудростей. Это медитация шаматхи. Когда уже нет различия между нечистыми явлениями сансары и чистыми явлениями нирваны, шаматха постепенно переходит в медитацию випашьяны — это не имеющее направлений колесо явлений божества-мудрости.

Согласно махаяне, пребывание в безупречной великой пустоте называется «нъямшаг» — «пребывание в погружённости медитативного равновесия». Пребывая в таком равновесии, нам не следует желать накопления заслуг в любой внешней форме, поскольку беспристрастность — это величайшее накопление. Как сказал Миларепа: «Если, пребывая в медитации махамудры, вы заботитесь о накоплении заслуг тела и речи, ваш ум-мудрость может исчезнуть». Когда же ум выходит из этой великой незапятнанной погружённости и остаётся в её отблесках, где всё возникающее предстаёт как игра иллюзии, это называется «джетоб» — «состояние после медитативной погружённости».

Чистая сила явлений иллюзорных элементов проистекает от пространства незапятнанной пустоты. Энергия небесного пространства наполняет энергию грубых элементов явлений, вследствие чего всё видится тонким, лёгким и иллюзорным. Польза от состояния джетоб такова: тот, кто видит все явления как игру иллюзии, не питает привязанности к иллюзорным предметам и не отвергает их и тем самым накапливает заслуги. Тилопа учил Наропу: «Пока мы не осознаем, что все явления не рождены, нужно непрерывно вращать колесо накопления заслуг и мудрости».

Многие неопытные практикующие считают, что нъямшаг — это сидячая медитация на подушке, а джетоб — выход из сидячей медитации. Однако тот, кто

пребывает в медитативном равновесии ума, сохраняя внимательность в дхармате, практикует медитацию нъямшаг даже в том случае, если его тело находится в движении, а речь звучит. Тот, кто от переживания погружённости ума в практике нъямшаг переходит к продолжающемуся отблеску этого переживания, сохраняя внимательность восприятия, практикует медитацию джетоб даже в том случае, если его тело остается неподвижным и он продолжает хранить молчание.

В системе внутренней ваджраяны пребывание в незапятнанной великой пустоте также называется «нъямшаг». Когда ум выходит из этой незапятнанной великой сбалансированной погружённости, продолжая пребывать в её отблесках, где всё возникающее предстаёт как божество: все образы предстают как образы божеств, все звуки — как мантры божеств или их речь, все мысли — как незапятнанный ум-мудрость божеств, это состояние называется «джетоб».

Чистая сила явлений божества мудрости проистекает от не знающего препятствий незапятнанного ясного света мудрости. Эта энергия ясного света — сущность божества — наполняет и пронизывает обычную тонкую и иллюзорную энергию элементов таким образом, что они предстают как явления божества мудрости. Польза от этого состоит в том, что все нечистые явления, в том числе обычные иллюзорные явления, очищаются, становясь явлениями божества, свободными от привязанности или отвержения.

Если мы практикуем постоянно, то, по мере того как уменьшаются различия между незапятнанной беспристрастностью подобного небу ума и явлениями божества, и они становятся все более и более нераздельными, мы приближаемся к просветлению, где нет

ни нъямшаг, ни джетоб, ни внутреннего, ни внешнего — только безмерная сфера единой мандалы. Если мы проводим различие между медитацией шаматхи и випашьяны или между состояниями нъямшаг и джетоб, то существует путь и различные его стадии, соответствующие различным способностям. Но тому, кто искренне хочет достичь просветления, не прибегая к сложным представлениям, нет нужды беспокоиться о последовательном преодолении различных стадий, подобном восхождению по лестнице. Все эти усложнённые категории возникают тогда, когда существует разница между относительной и абсолютной истиной. Для практика, способного к естественной медитации, нет разницы между воспринимающим, воспринимаемым и процессом восприятия, между сидячей медитацией и медитацией в движении, между относительной истиной и истиной абсолютной. Для практика, способного к естественной медитации, больше не существует никаких противопоставлений и переходов. Будда Шакьямуни сказал: «Подлинная истина не рождена, но [люди, словно малые] дети до хрипоты готовы отстаивать Четыре истины. Тот, кто ступил в сущность нирваны, не имеет названия даже и для одной истины. Где же тогда Четыре истины? Нигде!».

Согласно воззрению раздела ума Великого совершенства, мы с самого начала, не проводя различия между медитацией шаматхи и медитацией випашьены, или между нъямшаг и джетоб, устанавливаем четыре великие самайи.

**1. Самаяя несуществования.** Мы нигде не обнаруживаем ни негативных качеств сансары, ни позитивных качеств нирваны, потому что ум не существует

вует как субстанция изначально, не существовал никогда, не существует ныне и не будет существовать в будущем. Даже если белые облака или чёрные тучи появляются на небосклоне, их не существует, потому что пространство от природы всегда пусто.

- 2. Самаяя единственности.** Наш ум, который всегда один, — единственный источник любых нечистых явлений сансары и любых чистых явлений нирваны. Бесчисленные звёзды, планеты, луны и солнца отражаются в одном великом океане.
- 3. Самаяя свободы.** Явления сансары не могут вредить, а явления нирваны не могут приносить пользу, потому что ум свободен от всех крайностей и ограничений. В небе нет ни направлений, ни сторон.
- 4. Самаяя самосовершенства.** Бесчисленные желанные качества сансары и безмерные свободные от желаний качества нирваны всегда возникают беспрепятственно. Это проявление и сущность естественного волшебного танца божества мудрости. Ум дороже всех несметных мирских сокровищ, потому что из него сами собой возникают все явления.

Тот, кто способен практиковать эти четыре великие самайи, уже просветлён, пусть даже его тело — плод накопленной и созревшей кармы, кажется обычным. В конце своей жизни многие слабые практикующие надеются на благоприятную смерть, хотят умереть в окружении домочадцев и учеников, которые будут плакать, молиться и выполнять священные обряды.

Но, когда умирают возвышенные практикующие, их не заботит, посадят ли их труп на золотой трон и, украсив драгоценной короной, будут возносить перед ним хвалы и воздавать почести или швырнут в грязь среди кладбищенских руин и осыплют ругательствами.

Как сказал Лонгченпа, всеведущий учитель мудрости великого безграничного пространства: «Когда умирает истинный практик, он подобен нищему бродяге, одинокому, бесприютному и не питающему никаких надежд, или младенцу, у которого нет даже представления о рождении и смерти».

Как учит Лонгченпа, тот, кто практикует непрерывно, чисто и безупречно, благодаря постижению воззрения Великого совершенства заново обретает просветление в просветлении, в котором не бывает « заново ». Практик, с уверенностью пребывающий в едином глубоком пространстве, во всеобъемлющей беспристрастности, лежащей за пределами представлений о постижении и непостижении, освобождении и неосвобождении, может временно сохранять привычный для нынешней жизни облик, который можно сравнить со скорлупой яйца птицы гаруды. Птенец гаруды, оставаясь в скорлупе, уже обладает уверенностью в своих силах и способностью летать, так что, когда скорлупа трескается, он может сразу же взмыть в небо. Если мы сможем в этой жизни постичь воззрение Великого совершенства, то поймём, что птица гаруда — совершенство самоосознавания — с самого начала заключена в нашем кармическом теле. В таком случае, когда мы оставляем позади своё кармическое тело, наша сокровенная мудрость — гаруда взмывает в небеса — в дхармакаю.

## Послесловие

**К**огда мы слышим от учителя или читаем в текстах о том, что ум-мудрость безначален, мы представляем себе нечто существовавшее «до начала», задолго до теперешнего момента во времени. Необходимо осознать, что если с самого начала наш ум-мудрость безначален, это значит, что у него нет ни начала, ни конца, ни протяжённости в середине, а потому он непрерывен и присутствует всегда. Эта принадлежащая к основе безначальность ума-мудрости связана с безначальностью нашего пути. Если благодаря безначальному пути практики мы можем узнать безначальную основу, то нет никакого времени, а есть только безначальное начало, присутствующее ныне в нашем уме.

Эта книга пришла из безначального начала. Поскольку нет начала, нет и конца. Ныне эта книга заканчивается в бесконечном пространстве мудрости, где все элементы становятся единой чистой нескончаемой сокровенной сущностью.

## Как обращаться с буддийскими книгами

Будда учил:

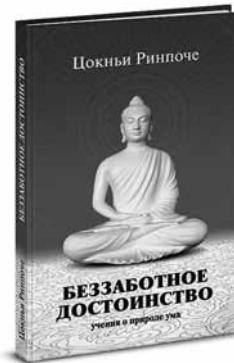
*Когда настанет последний пятисотлетний период,  
Я буду присутствовать в виде священных текстов.  
Веря, что они — это я,  
Оказывайте им должное уважение!*

Дхарма — Учение Будды — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей Учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почтёном, чистом и предпочтительно высоком месте. Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или ненужные книги, содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их — предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется относиться и к писаниям других духовных традиций.

НОВИНКИ СЕРИИ «САМАДХИ»

Цокни Ринпоче

## БЕЗЗАБОТНОЕ ДОСТОИНСТВО



Цокни Ринпоче — лама-перерожденец, получивший духовное образование в тибетской буддийской традиции и с 1990 года дающий учения по всему миру. В данной книге, состоящей из транскриптов его устных учений, автор рассказывает о Великом совершенстве дзогчен, о природе реальности и необходимости её прямого постижения, а также учит тому, как устраниТЬ пелену неведения, омрачающего наше сознание с незапамятных времён. Простая, прямолинейная и проникновенная книга «Беззаботное достоинство» захватывает ум читателя, приводя его к более глубокому пониманию собственной природы.

НОВИНКИ СЕРИИ «САМАДХИ»

---

Тулку Ургье́н Ринпоче

**ТАК, КАК ЕСТЬ (Том II)**



Тулку Ургье́н Ринпоче (1920–1996) — тибетский буддийский мастер, держатель линии баром кагью, признанный мастер дзогчен.

На основе учений, которые Тулку Ургье́н Ринпоче передал своим ученикам, составлены несколько книг, в том числе двухтомник «Так, как есть». Этот труд отличается не только глубиной, но и доступностью изложения, что позволяет читателю проникнуть в суть самых сложных аспектов буддийского учения. В первом volume «Так, как есть» основное внимание уделяется тантрической стадии развития, во втором — стадии завершения.

СКОРО В СЕРИИ «САМАДХИ»

---

Цокньи Ринпоче

**БЕССТРАШИЕ ПРОСТОТЫ**

«Бессстрашие простоты» рассказывает о практике пробуждённого состояния ума, в пространстве которого естественным образом растворяются все трудности и усложнения. В этой книге Цокньи Ринпоче, одарённый учитель медитации и автор уже изданного на русском языке «Беззаботного достоинства», с характерным для него мастерством и изяществом, объясняет методы, дающие возможность достичь гармонии с окружающим миром и самими собой.

«Цокньи Ринпоче учит с потрясающей свежестью и ясностью, поскольку хорошо знает специфику и сложности современной жизни и нужды современных людей. Он одарён способностью раскрывать самые глубокие темы ясным и доступным для понимания образом; передавая учения, он постоянно обращает слушателей к их собственному опыту, позволяя им раскрыть истину Дхармы внутри себя».

Согьял Ринпоче  
автор «Тибетской книги жизни и смерти»

«По мере возрастания уверенности вы обнаружите, что превращаетесь в настоящего воина — сострадательного воина-бодхисаттву».

Цокньи Ринпоче

*Серия «Самадхи»  
Научно-популярное издание*

**Тинлей Норбу Ринпоче**

**ВОЛШЕБНЫЙ ТАНЕЦ**

Проявление внутренней природы  
пяти дакини мудрости

---

Перевод с английского *Л. Старикова*

Редактор *Ф. Маликова, О. Турухина*

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Наринъяни*

Корректор *Л. Гагулина*

Оригинал-макет *И. Горцевич*

Дизайн переплёта *И. Гиммельфарб*

ООО «Издательство Ганга»

196143, Москва, ул. Голубинская, 17/9–501

E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

Адрес сайта в Интернете: [www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)

Книги серии «Самадхи» в Интернете: [www.ombooks.ru](http://www.ombooks.ru)

E-mail: [samadhi@ombooks.ru](mailto:samadhi@ombooks.ru)

Подписано к печати 17.05.2011

Формат 84×108/32. Печать офсетная. Усл. печ. л. 10.8.

Тираж 1500 экз. Заказ №