



*Тендзин Вангьял Ринпоче с Его Святейшеством
Далай-ламой в Дхарамсале, Индия*





ВВЕДЕНИЕ

Я рос в неразрывной связи с силами природы. Этого требовал наш уклад жизни. У нас не было водопровода и электрических плит. Воду мы брали из ближайшего родника и носили ее ведрами, свои дома отапливали дровами, готовили на открытом огне. У нас был небольшой огород, где мы выращивали овощи — лук и помидоры, — поэтому нам доводилось копать в земле. Летние дожди, хотя и вызывали наводнения, давали запас воды на остальную часть года. Природа была для нас не островком, сохранившимся в парке, не видом из окна, и соприкасаться с элементами приходилось не для удовольствия, хотя удовольствие в этом присутствовало. Наша жизнь была напрямую связана с огнем, деревом, водой, с погодой. Наше выживание зависело от природных элементов.

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

Верования и ритуалы, похожие на наши, возникли очень давно, и на Западе их часто считают примитивными. Но они не являются только отражением страха людей перед природой, как предполагают некоторые антропологи и историки. Наш образ отношений с элементами

возник из опыта непосредственного восприятия нашими мудрецами и обычными людьми священной природы внешних и внутренних элементов. Этим элементам мы дали такие названия: земля, вода, огонь, воздух и пространство.

Создавая эту книгу, я ставил себе три задачи: 1) способствовать возрастанию уважения к природной среде, которое нам необходимо выработать, если мы хотим избежать ухудшения качества жизни людей; 2) познакомить жителей современного Запада с традиционным мировоззрением тибетцев; 3) показать, что понимание элементов — один из ключей к пониманию духовной практики. Зная об элементах и о своей связи с ними, те, кто следует духовному пути, могут понять, почему они выполняют ту или иную практику, какая практика им необходима и когда, при каких обстоятельствах, определенные практики могут не действовать или даже быть помехой.

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

Большинство из содержащихся в этой книге практик — вспомогательные. Они улучшают качество жизни, способствуют исцелению и дают некоторую защиту от вредных влияний и болезней. Они помогают нам быть не вялыми, а живыми, не напряженными, а расслабленными. Они могут укрепить наше здоровье, силы и радостное восприятие жизни. Это хорошая и стоящая цель. Однако важнее применять практики для того, чтобы развить духовные качества. Такие практики изменяют наши взгляды на взаимоотношения с миром природы и с собственными

переживаниями, они раскрывают и расширяют наш кругозор. Кроме того, они подкрепляют наши практики медитации. Если элементы не уравновешены, выполнять практику медитации очень трудно и больше вероятности, что нам придется преодолевать болезни, возбужденность, вялость или рассеянность. Представленные здесь практики, уравновешивая элементы во внутреннем измерении человека, помогают преодолеть и внешние препятствия, и нарушения в работе ума и энергии. Когда элементы находятся в равновесии, легче пребывать в природе ума, в природе будды, что является заключительным методом и целью духовного пути.

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

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

Я счел, что читатель уже знаком с некоторыми терминами, использованными в этой книге. Например, я использую как взаимозаменяемые слово *дзогчен* и его перевод «Великое Совершенство». Еще я использую такие выражения, как «исконная осознанность», «недвойственная осознанность» и «недвойственное присутствие» в качестве эквивалентных переводов термина *ригпа*, а выражения «природа ума» и «естественное состояние» — в качестве синонимов, обозначающих нераздельность пустоты и ясности, природе будды, то есть нашу собственную природу.

Я включил в книгу цитаты из традиционных текстов. Их перевод не буквален. Я переводил их скорее по смыслу, чем дословно. Также даны библиографические ссылки, которые помогут интересующимся воспользоваться

материалом тибетских источников. Тибетские слова, помещенные в глоссарии, даны курсивом при их первом появлении в тексте. Многие использованные в этой книге термины более подробно объясняются в моих предыдущих книгах: «Чудеса естественного ума» и «Тибетская йога сна и сновидений», которые вышли в издательстве «Сноу Лайон Пабликейшнз»*.

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

РЕЛИГИЯ БОН

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Главные учения Бона объединяют в Девять путей, которые иначе называют Девятью колесницами. Это девять разделов учений, причем каждому из разделов присуще собственное воззрение, практика и плод. Так, низшие колесницы посвящены медицине, астрологии, гаданиям и т. д. Далее идут учения Сутры и Тантры. И наконец, высшая колесница — это учение Дзогчен, Великое Совершенство. Обычно говорят о трех вариантах Девяти путей: Южное, Центральное и Северное сокровища. Содержащиеся в этой книге сведения о шаманизме взяты преимущественно из Южного сокровища. Центральное сокровище очень близко к учениям буддийской ньингмапы. Северное сокровище утрачено. Каждое сокровище включает в себя некоторые аспекты учений Сутры, Тантры и Дзогчена. Кроме того, есть пятнадцать томов, в которых содержатся главные жизнеописания Будды Тонпа Шенраба.

Согласно китайской статистике, в Тибете Бон является второй по распространенности религией, а бонцы живут во всех регионах Тибета. Древние учения до сих пор широко практикуются как монахами, так и мирянами — последователями йоги. Даже в двадцатом веке были бонские йогини, которые обрели «радужное тело» — наивысший знак полного свершения в традиции Дзогчена, когда практик высокого духовного уровня, умирая, высвобождает пять грубых элементов, составляющих его тело. Он растворяет их в их собственной сущности — чистом свете

элементов. В этом процессе вещественность тела растворяется в проявлении многоцветного света, и поэтому говорят о радужном теле. Иногда трупа не остается совсем или остаются только волосы и ногти, но, так или иначе, проявление радужного тела — знак того, что практик достиг высшего уровня свершения и уже не привязан к двойственности материи и ума или жизни и смерти.

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

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

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

Я заметил, что многие тибетцы, даже высокие ламы, которые совсем незнакомы с традицией и литературой Бона, не задумываясь распространяют о Боне неверные

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

сведения. Я не понимаю такого отношения. Надо сказать, что такая предубежденность существует не только против Бона: школы тибетского буддизма тоже, бывает, относятся друг к другу предвзято. Я упоминаю об этом для всех тех, кто изучает Бон, чтобы они знали об этом печальном предубеждении, прежде чем с ним столкнутся. Надеюсь, что, по мере того как тибетская система духовности будет распространяться из Тибета по всему миру, этот предрассудок останется позади.

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

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

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