I. ЧЕЛОВЕК: ТЕЛО, РЕЧЬ И УМ

Бывает, что люди, начинающие проявлять интерес к учениям, стремятся оторваться от реальности материальных вещей, как будто учения — это нечто совершенно не связанное с повседневной жизнью. Зачастую в основе этого кроется попытка избавиться, убежать от собственных проблем — следствие ошибочного представления, будто можно найти нечто такое, что чудесным образом поможет всё это преодолеть. Но учения опираются на принцип нашего реального человеческого состояния. У нас есть физическое тело со всеми присущими ему ограничениями: каждый день нам приходится есть, работать, отдыхать и так далее. Такова наша реальность, и мы не можем от нее отмахнуться.

Учения Дзогчена — это не философия, не религиозная доктрина, не культурная традиция. Понимание смысла учений означает обнаружение своего собственного истинного состояния, очищенного от самообмана и других уловок, создаваемых умом. Само значение тибетского слова *дзогчен* — «великое совершенство» — подразумевает истинное изначальное состояние каждой личности, а не какую-то трансцендентную реальность.

В основе многих духовных путей лежит принцип сострадания, принесения пользы другим. Например,

в буддийской традиции Махаяны сострадание, наряду со знанием истинной природы явлений, то есть «пустоты», является одним из основополагающих моментов практики. Однако, если мы не понимаем истинного принципа сострадания, оно может превратиться в нечто искусственное, надуманное. Подлинное, безыскусное сострадание может возникнуть только после того, как мы открыли свое собственное состояние. Наблюдая свою ограниченность, свою зависимость, свои конфликты и тому подобное, мы можем по-настоящему осознать страдание других, и тогда наш опыт становится основой, или примером, для того, чтобы суметь лучше понять окружающих и помочь им.

Единственный источник любого доброго дела для других — это осознание своего собственного состояния. Если мы знаем, как помочь самому себе и что нужно делать в собственной ситуации, то можем реально помочь другим и чувство сострадания появится само собой — нам не придется придерживаться правил поведения, принятых в той или иной религиозной доктрине.

Что же мы имеем в виду, когда говорим об осознании собственного истинного состояния? Это означает наблюдение за собой, обнаружение, кто мы такие, кем мы себя считаем и каково наше отношение к другим и к жизни. Если мы хотя бы день понаблюдаем, откуда возникают и в чем коренятся наша ограниченность, наши умственные построения, страсти, гордость, ревность и привязанность, в которых мы замыкаемся, то увидим, что их источник — наше двойственное ви́дение и наша несвобода. Чтобы уметь помогать как

самим себе, так и другим, необходимо преодолеть все рамки, которые нас ограничивают. Таково истинное назначение учений.

Любое учение передают в русле культуры и знаний, которыми владеют люди. Но важно не смешивать культуру или традицию с самими учениями, потому что сущность учений — это знание природы человека. Всякая культура может иметь огромную ценность, потому что является средством, позволяющим людям получить то, о чем говорит учение, но она не есть само учение. Возьмем, к примеру, буддизм. Будда жил в Индии и, чтобы передать свое учение, не стал создавать новую культуру, но использовал в качестве основы для общения культуру современного ему индийского народа. Например, в *Абхидхармакоше* [12] мы находим такие понятия и представления, как описание горы Меру и четырех континентов, типичные для культуры древней Индии. Однако совершенно не следует считать, что они имеют основополагающее значение для понимания самого учения Будды. Другой пример подобного явления мы можем увидеть в той совершенно новой форме, которую принял буддизм в Тибете после его слияния с местной тибетской культурой. Ведь когда Падмасамбхава принес Ваджраяну в Тибет, он не отказался от ритуальных практик, использовавшихся древней традицией бон, но умело использовал их, включив в буддийские тантрийские практики.

Если человек не умеет понять истинный смысл учения, используя собственную культуру, у него может возникнуть путаница между внешней формой религиозной традиции и ее сущностью. Возьмем для

примера западного человека, который, заинтересовавшись буддизмом, отправляется в Индию на поиски учителя. Там он встречает традиционного тибетского гуру, живущего в уединенном монастыре и ничего не знающего о западной культуре. Если такого гуру попросят учить, он будет придерживаться методов, к которым привык, обучая тибетцев. Но западному человеку придется преодолеть значительные трудности, начиная с языкового барьера. Возможно, он получит важное посвящение и будет поражен особой атмосферой, духовной «вибрацией», но не поймет смысла. Привлеченный представлением о некоем экзотическом мистицизме, он, возможно, проживет в монастыре несколько месяцев, усвоив некоторые аспекты тибетской культуры и религиозных обычаев. Возвратившись на Запад, он будет убежден, что понял буддизм, и, чувствуя себя не таким, как все, станет вести себя так, будто он тибетец.

Но на самом деле, чтобы практиковать учение, пришедшее на Запад из Тибета, нет никакой нужды становиться тибетцем. Наоборот, самое главное — суметь включить это учение в свою собственную культуру, чтобы получить возможность знакомить с ним, с самой его сутью, других представителей Запада. Однако часто бывает, что, столкнувшись с восточным учением, люди начитают считать, что их собственная культура не представляет никакой ценности. Такое отношение совершенно ошибочно, потому что всякая культура имеет свою ценность, связанную с тем окружением и теми обстоятельствами, при которых она возникла. Ни об одной культуре нельзя сказать, что она лучше другой — от самого человека зави-

сит, получит ли он от нее большую или меньшую пользу для своего внутреннего развития. Поэтому бесполезно переносить правила и обычаи в другую культурную среду, отличающуюся от той, в которой они возникли.

Личные привычки и культурная среда помогают человеку понять учение. Нельзя передать состояние знания, используя примеры, неведомые слушателям. Если жителю Запада подать цампу [13] и тибетский чай, то, вероятно, он не будет иметь представления, как это едят. Тибетец же, который ест цампу с самого детства, над этим не задумается: он перемешает цампу с чаем и съест. Точно так же, трудно понять суть учения, если не знать той культуры, в русле которой оно передается. Вот почему важно иметь представление о той или иной культуре. Но учения заключают в себе внутреннее состояние знания, которое нельзя смешивать с той культурой, в русле которой оно передается, или же с привычками, обычаями, политической и общественной системами и так далее. Люди создавали различные культуры в различные времена и в разных странах, и тот, кто интересуется учениями, должен понимать это и уметь работать с различными культурами, не ограничивая себя их внешней формой.

Например, те, кто уже имеет некоторое знакомство с тибетской культурой, может быть, думают, что практиковать Дзогчен — значит обратиться или в буддизм, или в бон, потому что Дзогчен распространялся в русле этих двух религиозных традиций. Это показывает, насколько ограничен наш образ мышления. Если мы решаем следовать какому-то духовному учению, то убеждены, что нам необходимо что-то переменить,

например, манеру одеваться, питаться, вести себя и так далее. Но Дзогчен вовсе не требует от нас быть приверженцами какой-либо религиозной доктрины или вступить в монашескую общину, или же слепо принять учения и стать «дзогченистами». На самом деле всё это может создать серьезные препятствия для истинного знания.

Суть в том, что люди настолько привыкли снабжать всё ярлыками, что не способны понять ничего, что не вмещается в их рамки. Вот пример из моей собственной жизни. Мне не раз приходилось встречаться с тибетцами, которые не очень хорошо меня знают и обязательно спрашивают: «К какой школе вы принадлежите?» В Тибете на протяжении столетий сложились четыре главные традиции тибетского буддизма, и если тибетец слышит о каком-то учителе, то он убежден, что этот учитель обязательно принадлежит к одной из четырех школ. Если я отвечу, что практикую Дзогчен, то этот человек будет считать, что я отношусь к школе ньингмапа, в которой сохранились тексты Дзогчена. Другие же, зная, что я написал несколько книг по бону с целью дать справедливую оценку исконной культуре Тибета, могут сказать, что я — бонпо. Но Дзогчен — это не школа и не секта, и не религиозная система. Это просто состояние знания, которое учителя передают, не связывая себя какими-либо рамками сект или монашеских традиций. В линии передачи учений Дзогчена есть учителя, принадлежащие ко всем слоям общества, в том числе крестьяне, кочевники, аристократы, монахи и великие религиозные деятели всех духовных традиций и школ. Например, пятый Далай-лама [14], безупречно соблюдая

обязанности, соответствующие его высокому религиозному и политическому положению, при этом был великим практиком Дзогчена.

Человек, по-настоящему интересующийся учениями, должен понимать их основополагающий принцип и не поддаваться ограничениям каких бы то ни было традиций. Часто ограничивающими факторами становятся организации, учреждения, иерархии, существующие в различных школах, но нам бывает трудно это обнаружить. Истинная ценность учений выше всех надстроек, создаваемых людьми, и, чтобы узнать, действительно ли учения являются для нас чем-то живым, надо только увидеть, до какой степени мы освободились от всех факторов, которые нас ограничивают. Иногда может показаться, что мы поняли учения и знаем, как их применять, но на деле мы всё еще зависим от своих воззрений и догм, весьма далеких от истинного знания собственного истинного состояния.

Когда учитель учит Дзогчену, он стремится передать состояние знания. Цель учителя состоит в том, чтобы пробудить ученика, раскрыв его сознание для восприятия изначального состояния. Учитель никогда не скажет: «Следуй моим правилам и соблюдай мои наставления!», — он скажет: «Раскрой свой внутренний глаз и наблюдай самого себя. Перестань искать светильник снаружи, чтобы осветить себя изнутри — зажги свой внутренний светильник. Тогда учение станет жить в тебе, а ты — в учении».

Учение должно стать живым знанием во всей вашей повседневной деятельности. Это сущность практики, и кроме этого ничего особенного делать не нужно. Монах может прекрасно практиковать Дзогчен, не

отказываясь от своих обетов. Это могут делать и католический священник, и служащий, и рабочий, и другие люди, не отказываясь от своей роли в обществе, потому что Дзогчен изменяет людей не внешне. Он пробуждает их изнутри. Учитель Дзогчена попросит только одного — наблюдать себя, обрести осознанность, требуемую для применения учения в повседневной жизни.

Каждая религия, каждое духовное учение имеет свои философские принципы, свой особый образ видения вещей. Например, даже в философии буддизма существуют различные системы и традиции, зачастую не согласные друг с другом только в тонкостях толкования основополагающих принципов. В Тибете эти философские споры продолжаются вплоть до нашего времени, в результате сегодня полемические сочинения составляют целое самостоятельное направление в литературе.

В Дзогчене же философским мнениям и убеждениям не придается никакого значения. Образ видения в Дзогчене основывается не на интеллектуальном знании, а на осознании собственного истинного состояния.

Обычно каждый имеет свой собственный образ мышления и собственные представления о жизни, даже если не всегда может выразить их философски. Все существующие философские теории — порождение ошибочных двойственных взглядов людей. В области философии то, что сегодня считается истинным, завтра может оказаться ложным. Никто не может гарантировать верность философии. Поэтому всякий интеллектуальный путь познания всегда неполон и

относителен. В действительности же нет никакой истины, которую нужно было бы искать или подтверждать логически, — вместо этого необходимо только обнаружить, насколько прочно наш ум ограничен рамками двойственности.

Двойственность — вот истинный корень нашего страдания и всех наших бед. Все наши понятия и представления, какими бы глубокомысленными они ни казались, подобны силкам, удерживающим нас в ловушке двойственности. Когда мы обнаружим свою ограниченность, нужно постараться ее преодолеть, освобождаясь от любых религиозных, политических или социальных убеждений, которые могли бы делать нас зависимыми. Необходимо отложить такие понятия, как «просветление», «природа ума» и так далее, до тех пор, пока нас больше не будет удовлетворять чисто интеллектуальное знание и пока мы не перестанем пренебрегать соединением своего знания с реальной жизнью.

Следовательно, необходимо начать с того, что мы знаем, — с нашего человеческого состояния. В учении объясняется, что у человека есть три составляющие: тело, речь и ум. Они образуют наше относительное состояние, где властвуют время и деление на субъект и объект. То, что пребывает вне времени и ограничений двойственности, называется абсолютным состоянием, истинным состоянием тела, речи и ума. Однако, чтобы прийти к его переживанию, необходимо сначала понять свое относительное бытие.

Тело для нас — это нечто реальное, это материальная форма, которая ограничивает нас в мире людей. Внешне оно находит свое отражение во всем нашем

материальном измерении, с которым оно тесно связано. В Тантре, например, говорят о точном соответствии между человеческим телом и вселенной, которое основано на том принципе, что существует только одна-единственная энергия. Когда мы думаем о самих себе, то в первую очередь думаем о своем теле и своем физическом существовании. Отсюда возникает чувство своего «я», привязанность и все представления о собственности, например: «мой дом», «моя страна», «моя планета» и так далее.

Благодаря материальному измерению тела мы можем понять его энергию, или «речь», — второй аспект человека. Энергия нематериальна, невидима и неосязаема. Это нечто более тонкое и трудное для понимания. Одним из ее воспринимаемых аспектов является вибрация, или звук, поэтому ее также называют речью. Речь связана с дыханием, а дыхание — с жизненной энергией человека. В янтра-йоге [15] для управления этой жизненной энергией используются движения тела и дыхательные упражнения.

Связь между речью, дыханием и мантрой лучше всего видна на примере того, как работает мантра. Мантра — это ряд слогов, сила которых заключается в их звучании. Произнося их многократно, можно научиться управлять конкретной формой энергии. Энергия человека тесно связана с внешней энергией, обе они влияют одна на другую. Знание различных аспектов взаимосвязи между этими двумя энергиями является основой ритуальных традиций бона, к которым западные ученые до сих пор не проявляют должного внимания. Например, в боне считается, что многие помехи и болезни вызывают некие классы существ, име-

ющих способность овладевать некоторыми формами энергии. Когда энергия человека слабеет, это подобно открытой двери, через которую могут проникнуть любые неприятности, насылаемые этими классами существ. Поэтому большое значение придается поддержанию целостности энергии человека.

Другой стороной этого явления становится возможность влиять на внешнюю энергию, творя при этом так называемые чудеса. На самом деле такие действия представляют собой результат владения собственной энергией, благодаря чему можно обрести способность управлять внешними событиями.

Самым тонким и сокровенным аспектом нашего относительного состояния является ум, но и его существование нетрудно заметить. Всё, что нужно делать, — это наблюдать за своими мыслями и следить, как мы позволяем себе увлечься их течением. Если спрашивают: «Что такое ум?» — то можно ответить: «Ум — это именно то, что задает этот вопрос». Ум — это непрекращающийся поток мыслей, которые возникают, а потом исчезают. Он обладает способностью оценивать, рассуждать, воображать и так далее, и всё это в рамках времени. Но за пределами нашего ума, за пределами наших мыслей существует нечто, называемое природой ума, — истинное состояние ума, которое не ограничено никакими рамками. Но если оно находится за пределами ума, как же нам достичь его понимания?

Возьмем пример с зеркалом. Глядя в зеркало, мы видим в нем отраженные образы находящихся перед ним предметов, но не видим природы зеркала. Что же мы имеем в виду под природой зеркала? Мы имеем в

виду его способность отражать, которую можно определить как его ясность, чистоту, его прозрачность, являющиеся непременными условиями для проявления отражений. Эта природа зеркала не есть что-то видимое, и постичь ее мы можем единственным образом — через отражения в зеркале. Точно так же мы знаем и можем конкретно пережить только то, что соотносится с нашим состоянием тела, речи и ума. Но именно так мы можем понять их истинную природу.

Строго говоря, с абсолютной точки зрения, не существует никакого деления на относительное состояние и его истинную природу точно так же, как зеркало и отражение в нем в действительности есть одно нераздельное целое. Однако мы ведем себя так, будто вышли из зеркала и теперь рассматриваем появляющиеся в нем отражения. Не осознавая собственной природы, ясной, чистой и прозрачной, мы считаем отражения реальными и испытываем к ним влечение или неприязнь. Таким образом, эти отражения, вместо того чтобы стать для нас средством обнаружения собственной истинной природы, становятся фактором, который нас ограничивает. Мы живем, введенные в заблуждение относительным состоянием, приписывая всему на свете огромную важность.

На языке учения это присущее всем людям двойственное состояние, называется неведением. И даже человека, который изучил самые глубокие теории о природе ума, но по-настоящему не понял своего собственного относительного состояния, можно назвать жертвой неведения, потому что для этого человека природа ума остается только теоретическим знанием.

Понимание собственной истинной природы не обязательно требует использования таких умственных процессов, как анализ и рассуждение. Человек, имеющий интеллектуальное знание о природе ума, подобно всякому другому человеку, будет сохранять привязанность к появляющимся отражениям и оценивать их как красивые или безобразные, тем самым попадая в ловушку двойственного мышления. В учении Дзогчен термин «знание», или «состояние знания», обозначает состояние сознания, подобное зеркалу, в том смысле, что его природа не может быть затуманена отражениями, какими бы они ни были. Когда мы обнаруживаем знание собственной истинной природы, нас уже ничто не может ограничить. В этом случае всё, что проявляется, ощущается как часть качеств, неотъемлемо присущих нашему изначальному состоянию. По этой причине самое главное — не отвергать и не преобразовывать относительное состояние, но понять его истинную природу. Для этого необходимо убрать все ложные представления и заблуждения, которые мы постоянно с собой связываем.

У нас есть материальное тело, весьма непрочное и предъявляющее многочисленные требования, с которыми приходится считаться. Если мы голодны, нужно поесть, если мы устали, нужно отдохнуть и так далее. Если этого не делать, можно нанести серьезный вред своему здоровью, потому что пределы возможностей нашего тела для нас реальны. В учениях много говорится о преодолении привязанности к телу. Но это не означает, что надо резко нарушить все его пределы и не принимать во внимание его потребности. Первым шагом к преодолению этой привязанности является

понимание состояния тела, а значит, и понимание того, что с ним необходимо считаться.

Это верно и в отношении функционирования нашей энергии. Если кто-то по неведению попробует бороться с ее естественными пределами, возникшие в итоге нарушения легко могут распространиться на сферу тела или ума. Например, в тибетской медицине считается, что некоторые формы сумасшествия вызываются циркуляцией одной из тонких жизненных энергий в несвойственных ей местах.

Проблемы энергии весьма серьезны. Мы живем в эпоху, когда больше, чем когда бы то ни было, распространены болезни, связанные с нарушением энергии, например, рак. Официальная западная медицина, установив симптомы таких заболеваний, не знает их коренной причины, так как не понимает, как функционирует энергия. В тибетской медицине, если курс медицинского лечения оказывается неэффективным, такие виды заболеваний лечат практикой мантры, которая через звук и дыхание может воздействовать на состояние энергии пациента и упорядочивать ее. Кроме того, в янтра-йоге существуют особые позы, методы контроля дыхания и сосредоточения ума — всё это можно использовать для устранения нарушений энергии.

Учение Дзогчен советует никогда не перенапрягать свою энергию, но всегда, при всех обстоятельствах, с которыми приходится сталкиваться, помнить о ее предельных возможностях. Если подчас вам не хочется садиться практиковать, то не следует себя принуждать. За этим может скрываться какая-то неизвестная нам проблема, связанная с нашей энергией. В таких

случаях важно уметь расслабиться и дать себе передышку, чтобы не создавать препятствий для продвижения в практике. Проблемы одиночества, депрессии, психических расстройств и т. д. также часто происходят от неуравновешенного состояния нашей энергии.

Ум воздействует и на состояние тела, и на состояние энергии. В то же самое время он сам зависит от них. Иногда ум целиком порабощен энергией, и привести его в состояние равновесия можно, только предварительно устранив нарушения энергии. Очень важно понять взаимозависимость между умом и энергией. Во всех буддийских традициях, когда человека учат созерцать, ему объясняют, что дыхание должно быть замедленным и глубоким, чтобы создать благоприятные условия для развития состояния покоя ума. Если же взять нервного человека, ум которого находится в возбужденном состоянии, то сразу видно, что его дыхание — учащенное и поверхностное. Иногда не удается успокоить ум посредством одной только медитации, и, чтобы восстановить равновесие энергии, приходится практиковать янтра-йогу и дыхательные упражнения.

В качестве примера, поясняющего наше относительное состояние, часто используют сравнение с клеткой. Говорят, что человек подобен птичке в клетке, которая и лишает ее свободы, и защищает. Клетка здесь — символ всех ограничений тела, речи и ума. Но в этом примере клетка не означает какой-то ужасной, из ряда вон выходящей ситуации — подразумеваются лишь обычные условия, в которых живет человек. Проблема заключается в том, что мы не осознаем ситуации, в которой реально находимся, и, по существу,

боимся ее осознать, потому что мы выросли в этой клетке с самого раннего возраста.

Посмотрим, как ребенок попадает в эти рамки. В течение первых месяцев жизни, когда младенец еще не умеет рассуждать и говорить, счастливые родители баюкают его на руках и нашептывают ему ласковые слова. Но когда ребенок начинает ходить и хочет что-то потрогать, они говорят: «Этого не трогай! Туда не ходи!» По мере того как малыш подрастает, его принуждают всё больше ограничивать свой способ самовыражения (манеру сидеть за столом, есть и так далее), пока он не станет примерным ребенком. Тогда родители им гордятся, но истина в том, что бедная крошка вынуждена полностью копировать их образ мыслей. Ребенка учат жить в клетке. А потом, в пять или шесть лет, он начинает ходить в школу, а это требует, чтобы он выполнял определенные правила и оправдывал родительские надежды. Ребенку приходится преодолеть некоторые трудности, но постепенно он привыкает и к этой дополнительной клетке. В наше время требуются многие годы, чтобы построить клетку, без которой мы не можем жить в обществе. Кроме того, есть много дополнительных факторов зависимости, например, политические идеи, религиозные верования, узы дружбы, совместной работы и прочее. Если клетка достаточно прочна, мы готовы жить в ней и чувствуем себя защищенными. Таково состояние каждого человека, и мы должны обнаружить его, наблюдая самих себя.

Когда мы осознаём свою ограниченность, появляется возможность ее преодолеть. Живущая в клетке птичка дает жизнь своим птенцам в той же самой

клетке. Появившись на свет, птенчики уже имеют крылья. Хотя они не могут летать в клетке, тот факт, что они рождаются с крыльями, показывает: их истинная природа — полет в открытом небесном пространстве. Но если птица, которая всегда жила в клетке, выберется из нее, она может столкнуться со многими опасностями, потому что не знает, что ее подстерегает вне клетки. Ее может сожрать ястреб или поймать кошка. Поэтому птице необходимо понемногу тренироваться, летая потихоньку в ограниченном пространстве, пока, почувствовав себя готовой, она не сможет с уверенностью отправиться в полет.

То же самое и с нами: даже если нам трудно сразу преодолеть все ограничения, важно знать, что наше ни от чего не зависящее истинное состояние всегда с нами и что мы действительно всегда имеем возможность его обнаружить.

Мы можем учиться летать за пределами своего двойственного состояния, пока не будем готовы покинуть его навсегда. Мы можем начать с осознания тела, речи и ума. Понимание своей истинной природы означает понимание относительного состояния и умение воссоединиться с его коренной природой, чтобы стать подобным зеркалу, которое отражает любой предмет, проявляя при этом свою ясность.