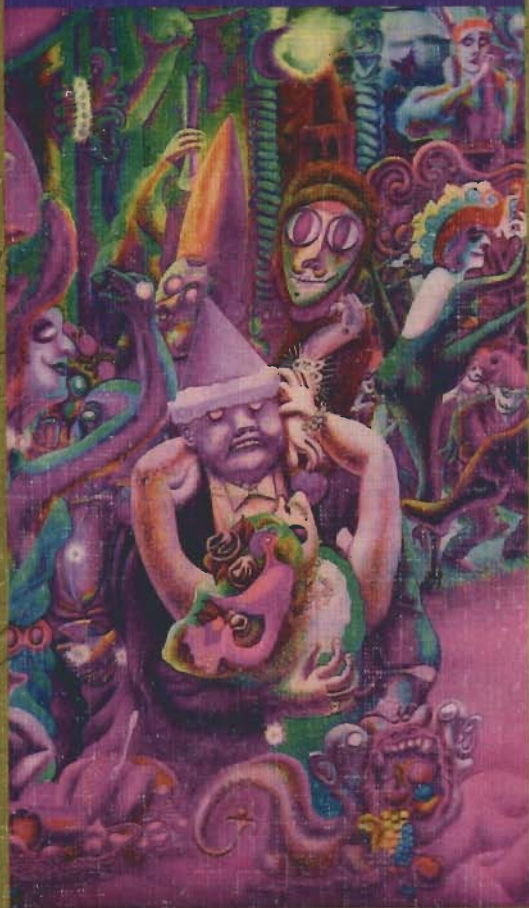


Т. Лири
Р. Метцнер
Р. Олперт

ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЙ ОПЫТ



НОВЕЙШАЯ ПСИХОЛОГИЯ



THE PSYCHEDELIC EXPERIENCE

A manual based on the
"Tibetan book of the dead"

Timothy Leary, Ph.D.

Ralph Metzner, Ph.D.

Richard Alpert, Ph.D.

1964

ПСИХОДЕЛИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Руководство на основе
"Тибетской книги мертвых"

Тимоти Лири,
доктор философии

Ральф Метцнер,
доктор философии

Ричард Олперт,
доктор философии

Перевод с английского

Инициатива
Львов
Ника-Центр
Киев
2003

Ответственный редактор С.В.Плотников
Перевод с английского Г.А.Лубочкова
Редактор Л.М.Илюхина

Содержание

Л55 Лири Т., Метцнер Р., Олперт Р.

Психоделический опыт: Руководство на основе "Тибетской книги мертвых"/ Пер. с англ.— Львов: Инициатива; К.: Ника-Центр, 2003.— 224 с.— (Серия "Новейшая психология"; Вып.4).

ISBN 966-521-203-6

Книга "Психоделический опыт" в некотором смысле уникальна. Ее авторы – три Гарвардских профессора, Ральф Метцнер, Ричард Олперт и Тимоти Лири, – обнародовали совершенно оригинальный взгляд на психоделическую проблему и проблему личностной трансформации. Именно они стали пионерами "психоделической революции" и стояли у истоков нового, трансперсонального, направления в психологии. По мнению авторов книги, психоделический препарат является лишь одним из компонентов психоделической сессии. Не менее важны психологическая и моральная подготовка как до, так и после приема препарата. Авторы считают, что для такой подготовки нет необходимости изобретать что-то новое. Для этой цели с успехом можно использовать уже имеющуюся классическую литературу по медитации. Настоящее руководство составлено на материале "Тибетской книги мертвых". Авторы внесли существенный вклад в толкование древнего текста. Они показали, что эта книга предназначена не для мертвых, а для живых. В последнем разделе данного руководства приводятся наставления, которые, с соответствующими предосторожностями, можно использовать в современной психоделической практике.

ББК 88.6

ISBN 966-521-203-6



© Серия "НОВЕЙШАЯ ПСИХОЛОГИЯ".
Издательство "Ника-Центр", 1997
© Перевод, подготовка текста, оригинал-макет. Издательство "Инициатива", 2003
© Оформление серии. Издательство "Ника-Центр", 2003

I. Предисловие	11
Введение	13
Дань признательности В. И. Эванс-Вентцу	22
Дань признательности К. Г. Юнгу	25
Дань признательности Ламе Анагарике Говинде	37
II. "Тибетская книга мертвых"	47
<i>Первое Бардо: период освобождения от эго, или неигровой экстаз</i>	49
Часть первая. Первичный Чистый Свет	51
Часть вторая. Вторичный Чистый Свет	59
<i>Второе Бардо: период галлюцинаций</i>	69
Введение	71
Толкование Второго Бардо	74
Мирные Видения:	
Видение 1: Источник	79
Видение 2: Внутренний Поток Архетипических Процессов	81
Видение 3: Огненный Поток Внутреннего Единства	88
Видение 4: Колебательно-волновая Структура Внешних Форм	94
Видение 5: Вибрирующие Волны Внешнего Единства	100
Видение 6: "Цирк в Глазной Сетчатке"	105
Видение 7: "Магический Театр"	109

Гневные Видения	112	Наставления к Видению 5	191
Заключение по Второму Бардо	117	Наставления к Видению 6	193
<i>Третье Бардо: период нового воплощения</i>	119	Наставления к Видению 7	195
Введение	121	Наставления к Гневным Видениям	197
Общее описание Третьего Бардо	124	Третье Бардо: предварительные наставления	199
Видения Нового Воплощения	130	Наставления к Видениям Нового	
Доминирующее влияние мысли	133	Воплощения	204
Видение Страшного Суда	136	Наставления к доминирующему	
Сексуальные видения	140	влиянию мысли	206
Методы предотвращения нового рождения	142	Наставления к Видению Страшного Суда	207
Метод выбора новой личности	143	Наставления к сексуальным видениям	209
Заключение	146	Четыре метода предотвращения нового	
III. Некоторые технические замечания		рождения	211
о проведении психоделических сессий	149	Медитация на Будду	211
Как использовать это руководство	151	Медитация на благоприятную игру	212
Планирование сессии	153	Медитация на иллюзию	213
Препараты и дозы	155	Медитация на пустоту	214
Подготовка	158	Наставления к выбору новой личности	216
Окружающая обстановка	163		
Руководитель психоделической сессии	166		
Состав группы, реабилитация	170		
IV. Наставления, используемые во время			
психоделической сессии	173		
Наставления к Первому Бардо	175		
Предварительные наставления ко Второму			
Бардо	179		
Наставления к Видению 1	183		
Наставления в отношении физических			
симптомов	184		
Наставления к Видению 2	185		
Наставления к Видению 3	187		
Наставления к Видению 4	189		

Настоящая версия
“Тибетской книги мертвых”

посвящается

ОЛДОСУ ХАКСЛИ

(26 июля 1894 — 22 ноября 1963)

с глубоким восхищением и благодарностью

— Если бы ты пошел не тем путем, — сказал я в ответ на вопрос исследователя, — все случившееся стало бы доказательством заговора против тебя. Все само собой это бы подтверждало. Нельзя было бы вздохнуть, не поняв тут же, что это часть злодейского плана.

— Так, на ваш взгляд, вы знаете, где находится безумие?

Ответ мой был уверенным и прочувствованным:

— Да.

— А вы не смогли бы им управлять?

— Нет, я не смог бы им управлять. Если начать, в качестве главных посылок, со страха и ненависти, пришлось бы идти до конца.

— Ты был бы в силах зафиксировать свое внимание на том, что “Тибетская книга мертвых” называет Чистым Светом? — спросила жена.

Я был в сомнении.

— Можно ли было не подпускать к себе зло, если бы ты смог его удержать? Или ты был бы не в силах его удерживать?

Какое-то время я обдумывал этот вопрос.

— Вероятно, — ответил я наконец, — я смог бы — но только если там был бы кто-то, рассказывающий мне о Чистом Свете. Нельзя сделать это в одиночку. Полагаю, именно в этом суть тибетского ритуала — кто-то сидит там все время и рассказывает что к чему.*

* О. Хаксли. Двери восприятия. — Петербург — XXI век, 1994. — С. 41-42.

Авторы работали в Гарвардском университете над экспериментальной программой, связанной с изучением эффектов, возникающих при применении ЛСД и других психоделических препаратов, до того момента, пока в средствах массовой информации не поднялась шумиха по поводу интереса студентов к наркотикам, что привело к прекращению их экспериментов. С тех пор авторы продолжали свою работу вне стен академических учреждений.

I

предисловие

“Тибетская книга мертвых” цитируется по изданию: *The Tibetan Book of the Dead or The After-Death Experiences on the Bardo Plane* / Перевод Ламы Казу Дава-Самдун; комментатор и издатель В. И. Эванс-Вентц. Ссылки на это издание помечены “Evans-Wentz”.

Введение

Психоделический опыт — это путешествие в новые области сознания. Сфера действия и содержание этого опыта беспредельны, а его отличительной особенностью является выход (трансценденция) за пределы вербальных понятий и пространственно-временных измерений, за пределы эго, или личности. К такого рода опыту расширенного сознания можно прийти разными путями: с помощью сенсорной депривации, упражнений йоги или систематической медитации; этот опыт может иметь место в минуты религиозных или эстетических экстазов, а также может возникать спонтанно. В последнее время этот опыт стал доступным любому человеку, благодаря открытию таких психоделических препаратов, как ЛСД, псилоцибин, мескалин, DMT и так далее.*

* Это утверждение справедливо по отношению к благоприятной ситуации до 1964-го года. Но теперь многое изменилось. В Соединенных Штатах психоделические препараты были классифицированы как “экспериментальные”. Поэтому их нельзя получить по рецепту — их могут использовать только “квалифицированные исследователи”. Федеральное управление по продовольствию и лекарственным препаратам (Federal Food and Drug Administration) под термином “квалифицированные исследователи” имеет в виду психиатров, работающих в психиатрических клиниках, исследования которых субсидируются из бюджета штата или государства.

Конечно, сам препарат не является причиной опыта трансценденции. Он действует просто как химический ключ: открывает сознание, освобождает нервную систему от привычных моделей и конструкций. Характер опыта почти полностью определяется окружением и установкой. Под установкой подразумевают степень подготовленности индивидуума, включая структуру его личности и состояние психики на данный момент. Окружение составляют физические факторы — погода, воздух в помещении; социальные факторы — отношения присутствующих друг к другу; и культурные факторы — преобладающий взгляд на природу реальности. Именно поэтому существует необходимость в руководствах и путеводителях. Их назначение состоит в том, чтобы дать возможность человеку понять новую реальность расширенного сознания. Они служат картами тех новых внутренних территорий, которые открываются благодаря достижениям современной науки.

Каждый исследователь рисует свою собственную карту. Различающиеся между собой руководства написаны на основе разных моделей: научных, эстетических, терапевтических. Тибетская модель, лежащая в основе настоящего руководства, предназначена для того, чтобы научить человека направлять и контролировать свое пробужденное сознание на пути к достижению особого уровня понимания, которое называют освобождением, озарением или просветлением. Если руководство прочитано несколько раз перед предстоящей сессией,

и если на сессии присутствует пользующийся доверием человек, освежающий память путешественника во время опыта, то сознание последнего будет освобождаться от игры, лежащей в основе так называемой “личности”, а также от тех положительных или негативных галлюцинаций, которыми часто сопровождаются состояния расширенного сознания. “Тибетская книга мертвых” на тибетском языке называется “Бардо Тодол”, что означает “Освобождение Слушанием на Посмертном Плане”. Эта книга снова и снова подчеркивает, что раскрепощенному сознанию достаточно лишь слушать и запоминать наставления о тех последовательных шагах, которые позволяют достичь освобождения.

“Тибетская книга мертвых” формально представляет собой описание опыта, которого следует ожидать в момент смерти и после нее, на протяжении промежуточной фазы, длящейся сорок девять (семь раз по семь) дней, а также в период перехода к новому воплощению в новом теле. Само описание — это всего лишь экзотерическая форма, которую тибетские буддисты использовали для того, чтобы сохранять в тайне свои мистические учения. Язык и символы ритуалов смерти древнего верования Бон, религиозной традиции, предшествовавшей тибетскому буддизму, были искусно сплавлены с понятиями буддизма. Эзотерический смысл толкования, содержащегося в этом руководстве, состоит в том, что на самом деле описывается смерть и возрождение эго, а не тела. Лама Го-

винда ясно указывает на это в своем комментарии к *“Бардо Тодол”*: “Эта книга предназначена для живых в такой же мере, как и для умирающих”. Эзотерический смысл этой книги зачастую скрыт под многослойной символикой. Сама книга написана не для обычного чтения. Предполагалось, что ее смогут понять только те, кто был лично посвящен *гуру* в мистические учения буддизма и прошел через опыт “умирания-смерти-возрождения”. Эти учения на протяжении многих столетий держались в строгой тайне из опасения, что невежественное или неосторожное их применение может принести вред. Поэтому перевод эзотерических текстов такого рода обычно выполняют в два этапа: сначала переводят оригинальный текст на английский, а затем истолковывают его содержание для практического применения. Публикуя такое практическое толкование с целью использования текста в психоделических сессиях, мы в каком-то смысле нарушаем традицию секретности и тем самым идем вразрез с учениями *лам-гуру*.

Однако этот шаг мы считаем обоснованным, поскольку в ином случае руководство останется непонятным для тех, кто прежде не имел опыта расширенного сознания. Кроме того, есть основания считать, что *ламы*, расселяясь по всему миру, сами стремятся сделать свое учение доступным более широкому кругу людей.

Итак, следуя Тибетской модели, мы выделяем три фазы психоделического опыта. Первый период (*Чигай Бардо*) — это полная трансцендент-

ция, состояние за пределами слов, пространства-времени, эго. Здесь не возникает никаких видений, нет мыслей, отсутствует ощущение собственного “я”. Есть только чистое осознание и экстатическая свобода от какой бы то ни было игры (или вовлеченности в биологические процессы).^{*} Второй, довольно продолжительный, период (*Чонид Бардо*) предполагает появление “я” или внешней игровой реальности. Для него характерна отчетливая, обостренная ясность или преобладание галлюцинаций (*кармических* видений). Значительный период (*Сидпа Бардо*) представляет собой возвращение к рутинной игровой реальности и к собственному “я”. Для большинства людей вторая (эстетическая или галлюцинаторная) стадия является самой продолжительной. У тех, кто имел подобный опыт, первая стадия, стадия озарения, длится дольше. У людей неподготовленных, активно вовлеченных в игру и привязанных к своему собственному эго, а также у тех, кто принимает наркотический препарат в неблагоприятной обстановке, борьба за возвращение к реальности начинается раньше и обычно длится до самого конца сессии.

^{*} “Игра” — это поведение, определяемое ролями, правилами, ритуалами, целями, стратегиями, ценностями, языком, типичной пространственно-временной локализацией и типичными моделями движения. Любое поведение, не имеющее этих девяти характеристик, является неигровым: это могут быть физиологические рефлексы, спонтанная игра и трансцендентная пробужденность.

Слова, которые мы используем для описания психоделического опыта, статичны, в то время как сам опыт — это движение и постоянные изменения. Обычно сознание субъекта в режиме колебаний высокой частоты перескакивает с одного уровня на другой. Единственная цель настоящего руководства — дать человеку возможность достичь уровня трансценденции Первого Бардо и избежать застревания в ловушках галлюцинаторного состояния или игры, которую навязывает эго.

Чего можно ожидать и во что верить. Вы должны быть готовы принять это состояние безграничной пробужденности сознания, для описания которого у нас пока нет подходящих слов; эта пробужденность сознания может простирается за пределы области вашего эго, вашего ощущения себя, той личности, к которой вы привыкли, за пределы всего, что вы знали, за пределы вашего понимания пространства и времени, за пределы тех различий, которые обычно отделяют одного человека от другого, и за пределы всего окружающего вас мира.

Вы должны помнить, что на протяжении истории человечества миллионы людей уже совершали такое путешествие. Некоторые из них (те, кого мы называем мистиками, святыми или буддами) переживали такой опыт в течение продолжительного времени и обладали способностью передавать его близким людям. Вы также должны помнить, что этот опыт безопасен (в самом неблагоприятном случае к концу сессии вы останетесь тем же,

кем были прежде) и что все ваши страхи являются на самом деле необязательными производными вашего собственного разума. Независимо от того, будет ли ваш опыт опытом рая или ада, помните, что это продукт вашего разума. Не цепляйтесь за первый и не уклоняйтесь от второго. Старайтесь не вносить игру эго в ваш опыт.

Попытайтесь поверить в потенциальные возможности вашего мозга и довериться происходящему уже миллиарды лет процессу жизни. Когда вы свободны от вашего эго, мозг не может ошибаться.

Старайтесь помнить о каком-то близком человеке, которому вы верите, или о ком-то, кто является для вас авторитетом, и чье имя может служить вам путеводителем и защитой.

Доверяйте вашему божественному началу, вашему мозгу и вашим товарищам по сессии.

Если что-то вызовет сомнения, отключите свое сознание, расслабьтесь и плывите по течению.

После чтения данного руководства подготовленный человек уже в самом начале своего опыта должен непосредственно войти в состояние не-игрового экстаза и глубокого постижения реальности. Однако, если вы подготовлены недостаточно хорошо, то есть если ваша игра вносит искажения, вы будете отброшены назад. Если это случится, то наставления из Части IV должны помочь вам вновь обрести и удерживать состояние освобождения.

Освобождение в данном контексте не обязательно означает Освобождение, присущее состо-

янию Нирваны (особенно в случае обычного человека). Оно главным образом относится к освобождению “потока жизни” от эго, что позволяет достичь состояния максимально возможной осознанности и в итоге приводит к последующему новому счастливому рождению. В то же время, по утверждению лама-гуру, для достаточно опытного и хорошо подготовленного человека [такой] эзотерический процесс Переноса Сознания* может происходить без какого-либо прерывания потока сознания, начиная с момента потери эго и до наступления сознательного нового рождения (восемь часов спустя). Если судить по осуществленному покойным Ламой Кази Дава-Самдун переводу древней тибетской рукописи, содержащей практические наставления к достижению состояния свободы от эго, способность поддерживать опыт неигрового экстаза во всей его полноте доступна только тем, кто обучился ментальной концентрации, или сосредоточенности сознания, то есть таким людям, которые умеют достаточно профессионально управлять своими ментальными функциями и отсекают вносимые окружающей миром искажения.**

*Тех, кто интересуется более детальной информацией о процессе “Переноса Сознания” мы отсылаем к книге “*Tibetan Yoga and Secret Doctrines*” (“Тибетская йога и тайные доктрины”) В. И. Эванс-Вентца (Oxford University Press, 1958).

** Evans-Wentz. — С. 86, примеч. 2.

Данное руководство состоит из четырех частей. Первая представляет собой введение. Вторая часть — это поэтапное описание психоделического опыта, основанное непосредственно на “*Тибетской книге мертвых*”. Третья часть содержит практические рекомендации к подготовке и проведению психоделических сессий. В четвертой части приводятся выдержки из наставлений, взятых из “*Бардо Тодол*”, которые можно зачитывать путешественнику во время сессии, чтобы облегчить продвижение его сознания.

В оставшейся части введения мы сделаем краткий обзор трех комментариев к “*Тибетской книге мертвых*”, которые опубликованы в издании Эванс-Вентца: комментарий, написанный самим Эванс-Вентцом, выдающимся переводчиком и издателем четырех трактатов по тибетскому мистицизму; комментарий К. Г. Юнга, швейцарского психоаналитика; и комментарий Ламы Говинды — посвященного, принадлежащего к одной из ведущих школ тибетского буддизма.

Дань признательности

В. И. Эванс-Вентц

*Д-р Эванс-Вентц, который на протяжении многих лет буквально ходил по пятам за тибетским ламой, чтобы приобщиться к его мудрости... , не только обнаруживает глубокую благожелательную заинтересованность этими эзотерическими учениями, столь характерными для духа Востока, но и обладает редким умением сделать их более доступными для непосвященных.**

В. И. Эванс-Вентц является выдающимся исследователем, который посвятил большую часть своей жизни тому, чтобы проложить мостик, стать связующим звеном между Тибетом и Западным миром: подобно молекуле РНК, он умел принять закодированное послание прошлого и выразить его языком настоящего. О нашей глубочайшей признательности ученому за его труд наилучшим образом свидетельствует тот факт, что руководство по психоделическому опыту основано на его прозрениях и подкреплено цитатами из его комментария к «посланию, содержащемуся в этой книге».

* Цитата из книжного обозрения в «*Anthropology*», помещенная на обороте обложки «*Тибетской книги мертвых*», выпущенной в издательстве Оксфордского университета.

Послание состоит в том, что Искусство Умирания не менее важно, чем Искусство Жизни (или Искусство Обретения Нового Рождения); по отношению ко второму первое является дополнением и завершением, так что будущее существование человека зависит — и, возможно, полностью — от умения должным образом контролировать смерть, что особо подчеркивается во второй части настоящей книги, объясняющей Искусство Реинкарнации.

Если рассматривать ритуал смерти, связанный с посвящением в мистерии времен античности, на который ссылается Апулей, философ-платоник, который сам был посвященным, и если вспомнить свидетельства многих других знаменитых посвященных, а также «Египетскую Книгу Мертвых», то обнаруживается, что Искусство Умирания было знакомо древним жителям средиземноморских стран намного лучше, чем современным их потомкам, населяющим Европу и Америку.

Для тех, кто уже испытал сокровенное переживание перехода через смерть при жизни, правильное умирание является инициацией, которая, как и посвятельный ритуал смерти, дарует силу сознательно контролировать процесс умирания и возрождения.*

Оксфордский исследователь, как и его великий предшественник из одиннадцатого столетия

* Evans-Wentz. — С. xiii-xiv.

Марпа (“Переводчик”), который переводил индийские буддистские тексты на тибетский язык и тем самым уберег их от исчезновения, понимал жизненную важность этих учений и сделал их доступными для многих. “Тайна” более не скрыта от нас: **“искусство умирания не менее важно, чем искусство жизни”**.

Дань признательности К. Г. Юнгу

Психология представляет собой попытку систематического описания и объяснения человеческого поведения, как сознательного, так и бессознательного. Диапазон исследований этой науки широк — он охватывает бесконечное разнообразие видов активности человека и его опыта; то же касается и временного аспекта: история индивида прослеживается ретроспективно через историю его предков, через анализ эволюционных взлетов и падений, определивших сегодняшнее состояние человеческого вида. Самая большая трудность, с которой сталкивается психология, состоит в том, что она изучает процессы, характер которых постоянно изменяется, и неудивительно, что психологи, сознавая эту сложность, предпочитают специализироваться в узких направлениях.

Психология основывается на реальных данных, а также на способности и готовности психологов использовать эти данные. Бихевиоризм и экспериментализм западной психологии двадцатого столетия ограничивается поверхностными явлениями. Сознание исключено из поля исследования. Социальные факторы и их значимость, как правило, игнорируются. В то же время неуклонно возрастает и приобретает все большее влияние ритуализация религиозной жизни.

Напротив, восточная психология открывает нам многовековую историю скрупулезных наблюдений и систематизации всего спектра человеческого сознания, зафиксированную в обширной литературе по практическим методам контролирования изменений в сознании. Западные интеллектуалы склонны отвергать восточную психологию. Созданные на Востоке теории сознания рассматриваются как оккультные и мистические. Методы исследования измененного сознания, такие, как медитация, йога, монашеское уединение, сенсорная депривация и так далее, рассматриваются как несовместимые с научными исследованиями, а наибольшее осуждение в глазах европейских ученых вызывает приписываемое восточным психологам равнодушие к практическим, поведенческим и социальным аспектам жизни. Подобный критицизм свидетельствует о концептуальной ограниченности и неумении рассматривать исторические факты во всей их многозначности. Восточной психологии всегда находилось практическое применение в жизни государства, в повседневной жизни людей и в семейном укладе. Существует огромное количество практической дидактической литературы; достаточно привести лишь наиболее известные примеры: *“Дао дэ цзин”*, *“Аналекты Конфуция”*, *“Гита”*, *“И-цзин”*, *“Тибетская Книга Мертвых”*.

Восточную психологию следовало бы оценивать с точки зрения максимального использования имеющегося материала. Ученые Китая, Тибета и Индии в своих исследованиях продвинулись настоль-

ко, насколько позволяло состояние науки в то время. Они не могли опереться на открытия нынешней науки, и поэтому их метафоры кажутся туманными и больше напоминают поэзию, что несколько не снижает их ценности. Более того, восточные философские теории, созданные около четырех тысяч лет назад, вполне согласуются с самыми современными открытиями ядерной физики, биохимии, генетики и астрономии.

Основной задачей любой современной психологии — восточной или западной — является построение некой базовой системы, достаточно емкой, чтобы последние открытия, касающиеся природы энергии, интегрировать в обновленный образ человека.

Если к западной психологии применить тот же критерий максимального использования имеющегося материала, то наиболее выдающимися психологами нашего столетия следует считать Уильяма Джемса и Карла Юнга.* Эти исследователи избегали узости бихевиоризма и экспериментализма.

* Для корректного сравнения Юнга с Зигмундом Фрейдом мы должны обратить внимание на тот фактический материал, который каждый из них использовал для своих исследований. Для Фрейда это были теория Дарвина, классическая термодинамика, Ветхий Завет, история культуры Возрождения и, что наиболее существенно, замкнутая, накаленная атмосфера еврейской семьи. Более широкий диапазон исходных материалов Юнга гарантирует и более высокую совместимость его теорий с современными разработками в области наук, изучающих разные виды энергии и эволюцию.

Они стремились сохранить в качестве предмета научных исследований опыт переживания и сознание. Оба всегда были готовы к обновлению научной теории, и оба отказывались исключать из области своих интересов восточную мудрость.

Юнг использовал в качестве источника данных самое плодородное поле — внутренний мир человека. Он открыл для себя смысловое богатство восточных посланий; он обнаружил связь между знаменитым чернильным пятном Роршаха и “Дао дэ цзин”. Он написал замечательные, блестящие предисловия к “И-цзин” и “Секрету Золотого Цветка” и отстаивал значимость “Тибетской книги мертвых”.

С тех пор как “Бардо Тодол” была впервые опубликована, она всегда оставалась моим постоянным спутником — ей я обязан не только многими вдохновляющими идеями и открытиями, но и множеством глубочайших прозрений... В ее философии содержится квинтэссенция буддистского психологического критицизма; поэтому можно с уверенностью сказать, что это произведение обладает несравненными достоинствами. (...)

“Бардо Тодол” глубоко психологична, в то время как наши философия и богословие до сих пор пребывают на средневековом, допсихологическом уровне, когда в дискуссиях объясняются, отстаиваются, критикуются и оспариваются одни только утверждения, но их основания по общему согласию выносятся за скобки и не обсуждаются.

Вместе с тем понятно, что любые метафизические утверждения — это высказывания души, и следовательно — психологические высказывания. Западному сознанию, которое компенсирует свое знаменитое чувство ущемленности (resentiment) рабской привязанностью к “рациональным” объяснениям, эта истина кажется или слишком очевидной, или неприемлемой, поскольку отрицает метафизические “истины”. Для западного человека слово “психологический” всегда означает “только психологический”.

Юнг отмечает, что восточные концепции сознания расширяют понятие “проекции”:

И “гневные”, и “мирные” божества понимаются как обусловленные сансарой проекции человеческой психики, и эта идея образованному европейцу кажется очевидной, поскольку напоминает его собственные банальные построения. Однако, хотя европеец без затруднений может признать эти божества проекциями, он совершенно неспособен назвать их реально существующими. “Бардо Тодол” может примирить это противоречие, поскольку лежащие в ее основании фундаментальные метафизические предпосылки дают ей преимущество над европейцем, как образованным, так и необразованным. Изначальным, хотя и явно не выраженным, принципом этой книги является антиномический характер всех метафизических утверждений, а также идея качественного своеобразия всех уровней сознания и метафизических реалий, ими обусловленных. Основой этой удивительной

тельной книги служит не скудное европейское “или-или”, а величественное и утверждающее “и-и”. Эта формула может показаться неприемлемой западному философу, поскольку Запад предпочитает ясность и однозначность; в результате один философ твердо придерживается позиции “Бог есть”, а другой с неменьшей категоричностью отстаивает противоположное: “Бога нет”.

Юнг отчетливо видит силу и широту взглядов, заложенные в тибетской модели, однако порой ему не удается охватить всю ее значимость и практическую ценность. Он тоже (как и все мы) был ограничен социальными моделями своего клана. Он был психоаналитиком, главой школы. И для него наиболее естественными приложениями его исследований были психотерапия и психиатрическое диагностирование.

Юнг упустил ключевое понятие Тибетской книги. Это не книга мертвых, а книга об умирании (как напоминает нам Лама Говинда), то есть можно сказать, что это книга о жизни и о том, как нужно жить. Концепция реальной физической смерти служила только экзотерическим фасадом, к которому прибегли для того, чтобы не противоречить тибетской традиции верования Бон. Далекая от того, чтобы быть пособием по бальзамированию, эта книга детально описывает, как можно освободиться от эго; как вырваться за пределы личности в новые области сознания; как избежать произвольно ограничивающих процессов, связан-

ных с эго, и как обогатить опытом расширенного сознания свою последующую повседневную жизнь.

Юнг восстает против такой точки зрения. Он подошел к истине совсем близко, однако так никогда и не постиг ее. Ограниченный рамками своей концепции, он не смог обнаружить никакого практического смысла в опыте освобождения от эго.

“Тибетская книга мертвых”, или “Бардо Тодол”, является книгой наставлений мертвым и умирающим. Как и “Египетская книга мертвых”, она должна рассматриваться как руководство для умершего во время его пребывания в Бардо...

Здесь Юнг отмечает экзотерическое содержание, но упускает эзотерическое. В приведенном ниже отрывке он подходит ближе к истине:

... наставления “Бардо Тодол” служат умирающему напоминанием о его опыте посвящения и о том, чему обучал его гуру, — эти наставления по сути не что иное, как посвящение умершего в жизнь Бардо, равно как посвящение при жизни означает приготовление к жизни По Ту Сторону. Так, по крайней мере, было во всех тайных культах древних цивилизаций со времен египетских и элевсинских мистерий. Однако в посвящении при жизни мир “По Ту Сторону” — это не мир после смерти, это, скорее, изменение сознательных установок и взглядов, психологический “потусторонний” мир, или, прибегая к христианским понятиям, искупление мирских соблазнов и греха. Искупление есть отвержение и избавле-

ние от неведения и мрака, движение к просветлению и освобождению, к победе и выходу за пределы всякой “данности”.

Итак, “Бардо Тодол”, как отмечает и доктор Эванс-Вентц, описывает посвящение, цель которого — вернуть душе божественную сущность, утраченную с физическим рождением.

В другом месте комментария Юнг продолжает свои усилия, но вновь терпит поражение:

И психологическая польза, которую мы извлекаем из этой книги, — это только дополнительная возможность, в какой-то мере санкционированная ламаистской традицией. Подлинная цель этой необычной книги (сколь бы странной ни казалась она современному образованному европейцу) — помочь умершим достичь просветления во время их путешествия через сферы Бардо. В мире белого человека только католическая церковь оказывает хоть какую-то помощь душам умерших.

В кратком изложении комментария Ламы Говинды, которое будет приведено ниже, мы увидим, что тибетский комментатор, свободный от европейских концепций, которыми руководствуется Юнг, обращается непосредственно к эзотерическому и практическому значению “Тибетской книги мертвых”.

В автобиографии (написанной в 1960 году) Юнг полностью уверяет себя внутреннему видению, а также мудрости и высшей реальности внутреннего восприятия. В 1938 году (когда был напи-

сан его тибетский комментарий) он уже продвигался в этом направлении, но осторожно и с амбивалентными оговорками, как психиатр и мистик в одном лице.

Умерший должен отчаянно сопротивляться велениям разума — каким мы его понимаем — и избавиться от власти эго, которую разум считает священной. На практике это означает полное подчинение объективным силам психики со всеми вытекающими отсюда последствиями, своего рода символическую смерть, которая соответствует в “Сидпа Бардо” Страшному Суду. Это означает конец сознательного, рационального, морально ответственного способа существования и добровольное подчинение тому, что в “Бардо Тодол” называется “кармическими видениями”. “Кармические видения” порождаются верой в мир фантазий, крайне иррациональный по своей природе, мир, который не согласуется с нашими рациональными суждениями и не вытекает из них, от начала и до конца являясь плодом свободного воображения. Любой благожелательно настроенный человек предостережет нас, что все это чистая иллюзия или фантазия, и действительно, трудно с первого взгляда отличить такого рода видения от фантазмагорий душевнобольного. Нередко самого незначительного *abaissement du niveau mental** дос-

* Снижение ментального уровня (франц.); термин французского психолога и психопатолога П. Жане (1859-1947). — Ред.

таточно, чтобы породить этот мир иллюзий. Мрак и ужас, которые царят в нем, сходны с переживаниями, описанными в начале раздела “Сидна Бардо”. Но в содержаниях этого Бардо [Чонид] выявляются архетипы, кармические образы которых принимают преимущественно устрашающий вид. Состояние Чонид подобно искусственно вызванному психозу.

(...) Таким образом, переход от состояния Сидна в состояние Чонид является опасным отказом от целей и установок сознания. Здесь приносится в жертву стабильность эго и происходит погружение в крайнюю неопределенность, которая представляется хаотическим буйством причудливых форм. Фрейд продемонстрировал глубочайшую интуицию, назвав эго “подлинным очагом страха”. Боязнь пожертвовать собой таится в глубине каждого эго; часто это с трудом контролируемый напор бессознательных сил, пытающихся вырваться наружу. Никто из стремящихся к обретению самости (к индивидуации) не избежит этого опасного перехода, поскольку к составляющим самости принадлежит также и источник страха — недочеловеческое и надчеловеческое, мир психических “доминант”, от которых эго поначалу освобождается с огорочным трудом, да и то лишь частично, во имя достижения скорее иллюзорной, нежели реальной свободы. Безусловно, такое освобождение — необходимый и даже героический шаг, но он ровно ничего не решает: это лишь творение субъекта, который, чтобы

стать собой, должен противопоставить себя объекту. На первый взгляд может показаться, что этим объектом является мир, который мы с этой целью расширяем за счет собственных проекций. В мире объектов мы ищем и находим наши трудности и наших врагов, мы ищем и находим то, что нам дорого и нами любимо; и очень удобно сознавать, что добро или зло обнаруживается в видимом объекте, где его можно побеждать, наказывать, уничтожать или наслаждаться им. Но природа не позволяет длиться вечно этому состоянию блаженной невинности. Всегда находится кто-то, кто не может помочь, но видит, что мир и связанный с ним опыт по своей природе символичны и отражают лишь то, что в скрытом виде существует в самом субъекте, в его собственной надсубъективной реальности. Благодаря этой глубочайшей интуиции, согласующейся с ламаистским учением, состояние Чонид обретает своей истинный смысл — вот почему “Чонид Бардо” названа “Бардо Постижения Реальности”.

Согласно “Чонид Бардо”, реальность, переживаемая в состоянии Чонид, — это реальность сознания. “Мыслеформы” представляются реальными, фантазии обретают зримые формы, и появляются жуткие видения, порожденные кармой и поддерживаемые игрой бессознательных доминант.

Юнг не был бы удивлен профессиональным и административным неприятием психоделиков. Он

заканчивает свой Тибетский комментарий едкой политической репликой:

“Бардо Тодол” всегда была “закрытой” книгой и остается таковой, независимо от того, какого рода комментарии к ней будут написаны. Эта книга из разряда тех, что открываются только духовному пониманию, то есть той способности, с которой не рождаются, которую можно лишь приобрести посредством особой подготовки и особого опыта. Хорошо, что существуют такие “бесполезные” книги. Они предназначены для тех “чужаков”, которые уже не придают большого значения пользе, целям и смыслу современной “цивилизации”.

Данная версия “Тибетской книги мертвых” предназначена для того, чтобы дать “особую подготовку” для “особого опыта”, получаемого посредством психоделических препаратов.

Дань признательности Ламе Анагарике Говинде

Как уже отмечалось, философия и психология Востока — со свойственной им поэтичностью и неоднозначностью, основанные на переживании, обращенные внутрь, плавно эволюционирующие, открытые для развития — более естественно адаптируются к открытиям современной науки, чем построенная на логических принципах западная психология с ее строгой определенностью, экспериментальным характером и стремлением облечь все в конкретную форму. Последняя только имитирует далекие от ее практических нужд приемы наук, изучающих разные виды энергии, но игнорирует новейшие достижения физики и генетики, скрытый смысл и подтекст.

Даже К. Г. Юнг, наиболее проникательный из западных психологов, не смог понять фундаментальной философии “*Бардо Тодол*”.

Совершенно иным является комментарий к Тибетской книге, сделанный Ламой Анагарикой Говиндой.

На первый взгляд может показаться, что вводное положение его комментария должно вызвать справедливое возмущение психолога, воспитанного в иудео-христианской традиции. Однако при ближайшем рассмотрении эти фразы оказываются поэтическим описанием ситуации в генетике,

каковой она на сегодняшний день представляется биохимикам и исследователям ДНК.

Можно утверждать, что никто из живых не может говорить о смерти с уверенностью. И поскольку никто, по-видимому, еще не возвращался с того света, то кто может знать, что такое смерть и что за ней следует?

Тибетцы ответили бы так: “На самом деле не существует ни одного человека, ни одного живого существа, которое не возвращалось из смерти. Все мы умирали множество раз перед тем, как войти в сегодняшнюю свою инкарнацию. И то, что мы называем рождением, является просто оборотной стороной смерти — как одна из сторон медали или как дверь, которую мы называем “вход”, когда смотрим на нее снаружи, и “выход”, когда находимся внутри помещения”.

Затем лама высказывает второе поэтическое замечание относительно потенциальных возможностей первой системы и сложности того компьютера, каковым является человеческий мозг.

Гораздо удивительнее то, что не всякий помнит свою предыдущую смерть; и из-за утраты этого воспоминания большинство людей не верит в то, что предыдущая смерть была. Но они точно так же не помнят и свое недавнее рождение, и все же не сомневаются в том, что родились. Они забывают, что активная память представляет собой лишь малую часть нашего нормального сознания и что наша подсознательная память фик-

сирует и сохраняет все прошлые впечатления и переживания, которые бодрствующее сознание не может воспроизвести.

Далее лама переходит непосредственно к эзотерическому смыслу “Бардо Тодол” — ее сути, которую Юнг и большинство европейских востоковедов не смогли уловить.

По этой причине “Бардо Тодол”, “Тибетская книга”, описывает на языке символов освобождение из промежуточного состояния между жизнью и новым рождением — это состояние люди называют смертью. Эта книга запечатана семью печатями молчания — не потому, что содержащееся в ней знание должно быть скрыто от непосвященных, а потому, что это знание, если оно истолковано неправильно, может нанести вред или ввести в заблуждение тех, кто еще не готов к его восприятию. Однако настало время снять печати молчания, поскольку человечество сейчас подошло к такой точке, когда оно должно решить, довольствоваться ли ему покорением материального мира или стремиться к завоеванию мира духовного путем обуздания эгоистических желаний и выхода за пределы ограничений, которые накладывают эго.

Затем лама описывает действенность техник расширения сознания. Здесь он говорит о методе, которым владеет сам, о Йоге, однако его слова в равной степени приложимы и к психоделическому опыту.

Есть люди, которые с помощью концентрации и других йогических практик способны привносить бессознательное содержание в область различающего сознания и таким образом черпать из безграничной сокровищницы бессознательной памяти, где хранятся записи не только о наших прошлых жизнях, но и о нашей прошлой расе, о прошлом человечества и обо всех дочеловеческих формах жизни, которые, не обладая подлинным сознанием, тем не менее сделали возможным появление жизни в нашей вселенной.

Если, вследствие какой-то ошибки природы, двери в бессознательное индивидуума внезапно окажутся открытыми, неподготовленное сознание может быть раздавлено и уничтожено. Именно поэтому двери бессознательного охраняются всеми видами инициаций — они скрыты завесой мистерий и символов.

В следующем разделе своего предисловия лама дает более детальное описание внутреннего смысла “Тодол”.

Если бы “Бардо Тодол” рассматривалась просто как основанная на фольклоре книга или как собрание религиозных рассуждений о смерти и гипотетическом посмертном состоянии, то эта книга была бы интересной разве что антропологам и религиоведам. Однако “Бардо Тодол” — это нечто гораздо большее. Это ключ к глубочайшим тайникам человеческого разума и руководство для посвященных, а также для тех, кто ищет духовный путь к освобождению.

Хотя “Бардо Тодол” в настоящее время широко используется в Тибете как требник и зачитывается или декламируется по памяти по случаю смерти людей (поэтому она и называется “Тибетской книгой мертвых”), нельзя забывать о ее первоначальном предназначении — служить в качестве руководства не только для умирающих и мертвых, но и для живых. И именно это оправдывает необходимость сделать “Тибетскую книгу мертвых” доступной широкой публике.

Однако, несмотря на широко распространенные обычаи и верования, которыми обросли глубокие откровения “Бардо Тодол” под влиянием старых традиций добуддистского происхождения, эта книга представляет ценность только для тех, кто практикует ее учение и осмысливает его на протяжении своей жизни.

Есть две вещи, которые приводят к заблуждениям. Во-первых, может показаться, что наставления адресованы только мертвым или умирающим; во-вторых, название книги содержит выражение “Освобождение через Слушание” (по-тибетски *Thos-grol*). В результате возникло убеждение в том, что достаточно прочитать или декламировать “Бардо Тодол” в присутствии умирающего или того, кто уже умер, чтобы обеспечить его освобождение.

Такое заблуждение могло возникнуть только у того, кто не знает, что одной из самых древних и наиболее универсальных практик посвящения является переход через опыт смерти перед

духовным возрождением. Человек должен символически умереть для своего прошлого, своего прежнего эго, перед тем как занять свое место в новой духовной жизни, в которую он должен быть посвящен.

Есть три причины, по которым “Бардо Тодол” обращается главным образом к умирающему или умершему: (1) самые ранние приверженцы этого учения должны были воспринимать любой момент своей жизни так, как будто он последний; (2) когда последователь этого учения действительно находился на пороге смерти, ему должны были напоминать о тех переживаниях, которые у него были во время инициации, или повторять слова (мантру) гуру, особенно если сознание умирающего угасало в критические моменты; (3) тот, кто еще остается воплощенным, должен окружить умирающего или только что умершего любовью и словами поддержки в первые минуты его нового, посмертного, существования, не позволяя ему эмоционально привязываться к препятствиям или впадать в состояние болезненной депрессии. Таким образом, единственным назначением “Бардо Тодол” является помощь тем, кто идет следом, чтобы они могли выработать правильное отношение к умершему и к самому явлению смерти, а не помощь умершему, который, согласно буддистским верованиям, уже и так не сможет отклониться от своего собственного кармического пути...

Это доказывает, что речь идет о самой жизни, а не просто о мессе по случаю смерти, с которой в последнее время принято отождествлять назначение “Бардо Тодол” ...

Под видимой формой науки о смерти в “Бардо Тодол” скрыта тайна жизни, и в этом состоит ее духовная ценность и универсальная притягательность.

Это и есть ключ к мистерии, который передавался из поколения в поколение на протяжении более 2500 лет, — опыт расширенного сознания, ритуал символического умирания и нового рождения. Мудрецы Вед знали этот секрет; знали его и Элевсинские посвященные, и адепты Тантры. В эзотерических писаниях всех этих учений сообщалось тайное послание: существует возможность прорваться за пределы эго-сознания, включиться в нейробиологический процесс, распространяющийся со скоростью света, и осознать огромную ценность древнего знания, встроенного в ядро каждой клетки нашего тела.

Современные психоделические препараты дают ключ к этой забытой области пробужденного сознания. Но так же, как наша книга без реального психоделического опыта представляет собой не более чем упражнение в академической тибетологии, так и этот мощный химический ключ не многого стоит без надлежащего руководства и учения.

Западные люди отказываются признавать существование в сознании человека тех процессов, для которых у них нет подходящих названий.

Преобладающей является такая позиция: если вы это нечто не можете, каким-то образом назвать, и если это нечто выходит за пределы современных представлений о пространстве-времени и индивидуальности, то, значит, оно вообще не подлежит исследованию. В результате мы являемся свидетелями того, что опыт утраты эго путают с шизофренией. По той же причине мы видим, как современные психиатры с важным видом объявляют психоделические ключи опасными и провоцирующими психозы.

Новые галлюциногенные препараты и опыт умирания-смерти-возрождения в очередной раз могут оказаться вытесненными в тепь истории. Оглядываясь назад, мы вспоминаем, что каждый правитель в Европе и на Среднем Востоке в последние три тысячи лет (за исключением некоторых периодов истории Греции и Персии) спешил издать законы против любого нового способа трансценденции, против сессий умирания-смерти-возрождения, против адептов такого опыта и против всякого нового способа расширения сознания.

Современный момент истории человечества (как отмечает Лама Говинда) является критическим. Сегодня, впервые в истории человечества, мы обладаем средством, дающим возможность просветления каждому, кто этого желает и кто достаточно подготовлен. (Мы помним, что просветление всегда приходит в форме нового энергетического процесса, физического, нейробиологического события.) Это и стало причиной создания данной, психоде-

лической, версии "*Тибетской книги мертвых*". Тайна, описанная новым языком, открыта еще раз, и нам остается лишь наблюдать, готов ли человек сделать шаг вперед и воспользоваться теми новыми средствами, которые предоставляет современная наука.

II

**ТИБЕТСКАЯ КНИГА
МЕРТВЫХ**

ПЕРВОЕ БАРДО:
ПЕРИОД ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЭГО,
ИЛИ НЕИГРОВОЙ ЭКСТАЗ

(Чугай Бардо)

Часть 1

Первичный Чистый Свет, видимый в момент освобождения от эго

Всем, кто воспринял практические наставления настоящего руководства, при напоминании его текста будет дано узреть экстатическое сияние, и они достигнут просветления мгновенно, без вовлечения в галлюцинаторную борьбу и без последующих страданий на длительном пути обычного эволюционирования, который предполагает встречу с разнообразными мирами игрового существования.

Эта доктрина лежит в основе всей Тибетской модели. Вера — первый шаг на “Тайном Пути”. Следующий шаг — озарение, которое приносит уверенность. А когда цель достигнута, наступает освобождение. Для успеха необходимы как достаточно необычная подготовка, цель которой — получение опыта расширенного сознания, так и глубокое спокойствие, сострадание и другие добродетели (хорошая *карма*). Если участник сессии сможет постичь и удержать идею опустошенного ума сразу после наставления руководителя — то есть если у него есть силы умереть сознательно — и если он в наиболее важный момент освобождения от эго сможет распознать снизошедший на него экстаз и сольется с ним, тогда все игровые пути тотчас распадутся: спящий окажется пробужденным к реальности и одновременно сумеет с максимальной глубиной ее распознать.

Лучше всего, если при этом присутствует *гуру* (духовный учитель), от которого участник получил наставления; но если *гуру* присутствовать не может, его может заменить какой-то другой опытный человек; если же и его нет, тогда человек, к которому участник испытывает доверие, должен зачитывать текст настоящего руководства, не внося при этом никакой собственной игры. Таким образом в сознании участника будет закреплено то, что он уже раньше слышал об опыте, и это позволит ему сразу распознать первичный Свет и обеспечит достижение освобождения.

Освобождение характеризуется тем, что нервная система свободна от ментально-концептуальной активности.* Разум в своем обычном состоя-

*Достижение Пустоты, Невоплощенного, Перожденного, Несотворенного, Непроявленного подразумевает достижение Состояния Будды, Совершенной Просветленности — состояния божественного ума Будды. Полезно вспомнить, что это древнее учение не противоречит современной физике. Физик-теоретик и космолог Георгий Гамов в 1950 году представил точку зрения, близкую к тому феноменологическому опыту, который описан тибетскими ламами.

Если мы представим себе путешествие в историческое прошлое, то неизбежно попадем в эпоху "большого сжатия", когда все галактики, звезды, атомы и атомные ядра были сжаты как бы в некую пульну. На ранней стадии эволюции материя должна была разделиться на свои элементарные составляющие... Мы называем эту первичную смесь шлем.

В исходной точке эволюции современного цикла, согласно мнению этого крупнейшего физика, существо-

нии, то есть когда он ограничен словами и игрой эго, непрерывно занят мыслеобразующей деятельностью. Нервную систему в состоянии покоя, живой восприимчивости, свободного от деятельности бодрствования можно сравнить с тем, что буддисты называют наивысшим состоянием *дхьяны* (глубокой медитации), когда еще сохраняется связь с человеческим телом. Сознательное постижение Чистого Света вызывает экстатическое состояние сознания, которое святые и мистики Запада называли озарением.

вало только Невоплощенное, Перожденное, Непроявленное. И таким же образом, по мнению астрофизиков, все и накопится — безмолвным единством Непроявленного. Тибетские буддисты считают, что интеллект в состоянии покоя способен переживать то, о чем говорят астрофизики. Это состояние *Будды Вайрочаны*, *Дхьяни-Будды Центра*, *Проявляющего Феномены*, — наивысший путь к Просветлению. В нем как в источнике всей органической жизни все вещи, видимые и невидимые, получают свое завершение и поглощаются им. Он ассоциируется с Центром, где вещи находятся в упакованном виде, то есть с семейством, в котором все силы и объекты вселенной сплочены в одно целое. Эта удивительная взаимопроникновенность данных современной астрофизики и древнего ламаизма не нуждается в каких-либо сложных объяснениях. Пробужденность в космологии — как и пробужденность любого естественного процесса — заложена в человеческом мозге. Вы можете доказывать это допонятийное мистическое знание эмпирическими наблюдениями и подтверждать измерениями, однако все это уже имеется внутри вашей черепной коробки. Ваши первые "знают", поскольку они непосредственно связаны с процессом и являются его частью.

Первым признаком является проблеск “Чистого Света Реальности”, “совершенного разума чистого мистического состояния”. Это пробуждение энергии трансформаций, не соотнесенной с какими бы то ни было категориями разума.

Продолжительность этого состояния различна у разных людей. Она зависит от опыта человека, от его уверенности, открытости, подготовки, а также от окружения. Для тех, у кого был хотя бы небольшой практический опыт спокойного состояния неигровой пробужденности, а также для тех, у кого хорошая карма, это состояние может продолжаться от тридцати минут до нескольких часов.

Если человек предварительно получил достаточно хорошую подготовку, то в этом состоянии возможна реализация того, что мистики называют Наивысшей Истиной. Без подготовки он не сможет получить пользу немедленно и выпущен будет блуждать, опускаясь во все более низкие галлюцинаторные состояния, которые обусловлены его прошлой игрой. Это психождение будет продолжаться до тех пор, пока он вновь не вернется в обыденную реальность.

Важно помнить, что расширение сознания представляет собой процесс, обратный рождению. Рождение — это начало игры жизни, а опыт утраты эго — временное ее прекращение. Однако в обоих случаях происходит переход из одного состояния сознания в другое. Как новорожденный пробуждается в этом мире и на собственном опыте постигает его природу, так и человек в момент расширения

сознания должен проснуться в новом ослепительном мире и познать его особенности и свойства.

Тот, кто слишком обременен игрой своего эго, и тот, кто испытывает страх, теряя самоконтроль, будет пребывать в озаренном состоянии лишь столько, сколько требуется, чтобы щелкнуть пальцами. Для кого-то другого это будет длиться столько времени, сколько необходимо, чтобы съесть завтрак..

Если же человек подготовлен к распознаванию признаков освобождения от эго, ему в этот момент не потребуются посторонняя помощь. С приближением момента освобождения от эго он должен не только распознавать признаки этого процесса, но и суметь распознать Чистый Свет без указаний другого человека. Если человек не сумеет распознать и принять наступление момента потери эго, он может ощутить необычные физические симптомы. Это свидетельствует о том, что он не достиг раскрепощенного состояния. Тогда руководитель или друг должен объяснить ему, что эти симптомы определяют освобождение от эго.

Приведем перечень наиболее часто встречающихся физических ощущений:

1. Тяжесть в теле, которую тибетцы называют *земля-погружающаяся-в-воду*.
2. Влажный холод, за которым следует лихорадочный жар, то, что в Тибете называют *вода-погружающаяся-в-огонь*.
3. Ощущение распада тела на атомы, что называется *огонь-погружающийся-в-воздух*.

4. Давление на голову и уши, что американцы называют *ракета-запущенная-в-космос*.
5. Покалывание в конечностях.
6. *Ощущение, будто тело расплавляется и течет наподобие воска.*
7. *Тошнота.*
8. Дрожь или озноб, который начинается в области таза и распространяется вверх по туловищу.

Эти физические симптомы следует истолковывать как знаки, возвещающие начало процесса трансценденции. Не стоит рассматривать их как симптомы нездоровья — принимайте их, сливайтесь с ними, наслаждайтесь ими.

При приеме внутрь пейота или семян ипомеи часто наблюдается умеренная тошнота; реже это происходит при приеме мескалина и совсем редко — при приеме ЛСД или псилоцибина. Неприятные ощущения в желудке надо приветствовать как признак того, что сознание начинает вращательное движение внутри тела. Это психические симптомы; сознание контролирует ощущения, и субъект должен слиться со своими ощущениями, переживать их во всей полноте, наслаждаться ими и, наслаждаясь, давать возможность потоку сознания перетекать в следующую фазу. Правильнее было бы позволить сознанию оставаться в пределах тела: внимание субъекта можно отвлечь от желудка и сконцентрировать на дыхании или сердечном ритме. Но если это не освобождает от тошноты, руководитель должен переключить сознание путешественника на внешние объекты, такие, как музыка, прогулка по саду и т. п.

Появление физических симптомов освобождения от эго, если они распознаны и поняты, должно привести к безболезненному достижению состояния озарения. Если экстатического перехода в это состояние не происходит (или когда период умиротворенного безмолвия кажется завершившимся), можно зачитывать подходящие к случаю разделы наставлений (стр. 175) тихим голосом на ухо путешественнику. Часто бывает полезно снова повторять их отчетливо и ясно, чтобы не позволять сознанию путешественника отвлекаться. Другим методом проведения сессии с минимальной активностью является предварительное записывание на магнитофон наставления, читаемого голосом самого субъекта, и включение этой записи в соответствующие моменты. Запись напомнит сознанию путешественника о его предварительной подготовке, позволит принять чистое сознание как Чистый Свет Изначального, напомнит субъекту о том, что он неразделим с состоянием совершенного просветления, и поможет ему удерживать это состояние сознания.

Если через освобождение от эго проходит человек, знакомый с этим состоянием благодаря прошлому опыту и предварительной подготовке, то Колесо Рождений (то есть возможность продолжать игру) остановится, и освобождение будет достигнуто мгновенно. Однако такая искушенность в духовном опыте — это большая редкость, поскольку нормальных ментальных способностей человека недостаточно для высочайшего искусства

удерживать состояние, в котором сияет Чистый Свет; и поэтому далее следует поступательное психхождение во все более низкие области Бардо, завершающееся новым рождением. *Ламы* сравнивают это с иглой, скользящей по нити. Пока игла сохраняет равновесие, она остается на нити, но затем, по закону гравитации (тяготение эго или внешняя стимуляция), игла падает. Точно так же в сфере Чистого Света сознание, покинувшее пределы эго, лишь на мгновение обретает устойчивость, абсолютное равновесие и единство. Незнакомое с экстатическим состоянием отсутствия эго сознание обычного человека неспособно функционировать в нем. *Кармические* (то есть игровые) предрасположенности размывают принцип-сознание как целое индивидуальными мыслями, индивидуальным существованием, дуализмом, и, теряя равновесие, сознание выпадает из сферы Чистого Света. Именно процесс мышления препятствует достижению *Нирваны* (которая является “гашением пламени” эгоистических желаний, возобновляющих игру) — и Колесо Жизни продолжает вращаться.

Пока путешественник ждет, когда препарат начнет действовать, ему можно зачитывать все соответствующие места из наставлений (стр. 175-178) или некоторые из них. Затем появляются первые признаки исчезновения эго. Когда станет ясно, что путешественник испытывает глубокий экстаз, связанный с трансценденцией эго, мудрый наставник будет хранить молчание.

Часть 2

Вторичный Чистый Свет, видимый сразу после освобождения от эго

В предыдущем разделе было описано, как распознать Чистый Свет и как удерживать состояние освобождения. Но если становится ясным, что Первичный Чистый Свет не был узан, тогда следует ожидать наступления так называемой фазы Вторичного Чистого Света. Первая вспышка переживания обычно приводит к состоянию экстаза самой большой интенсивности. Каждая клетка тела кажется вовлеченной в оргастический созидательный процесс.

Полезно описать явления, часто сопровождающие момент освобождения от эго, более подробно. Одно из них может быть названо *потоком волновой энергии*. Человек начинает осознавать, что он окружен заряженным полем энергии и является его частью. Это поле ощущается как подобное электрическому. Чтобы сохранять состояние освобождения от эго как можно дольше, подготовленный путешественник должен расслабиться и позволить энергии протекать сквозь него. Здесь есть две опасности, которых нужно избегать: попытки рационально истолковывать этот поток энергии и контролировать его. Любая из этих реакций указывает на активность эго и на утрату состояния трансценденции Первого Бардо.

Второй феномен можно назвать *биологическим потоком жизни*. Здесь человек начинает сознательно воспринимать физиологические и биохимические процессы, ритмическую пульсацию активности в теле. Часто это ощущение ассоциируется с мощными моторами или генераторами, которые постоянно пульсируют и излучают энергию. Проносится мимо, меняясь, словно в калейдоскопе, непрерывный поток клеточных форм и цветов. Могут стать слышимыми внутренние биологические процессы, которые воспринимаются как характерное пощелкивание, потрескивание и постукивание. И вновь путешественник должен противостоять искушению пайти пазвания этим процессам или управлять ими. В этой точке путешествия вы подключаетесь к тем областям психики, которые недоступны для обычного восприятия. Вы не можете затянуть ваше эго на уровень молекулярных процессов жизни. Эти процессы на миллиарды лет старше вашего научного, концептуального разума.

Еще одна типичная и в высшей степени продуктивная фаза Первого Бардо предполагает экстатическое ощущение движения энергии по позвоночнику. Человеку кажется, что основание позвоночника расплавляется или горит. Если он сможет сохранять достаточно сильную концентрацию, энергия будет ощущаться как текущий вверх поток. Адепты Тантры посвящали десятки медитаций высвобождению этих экстатических энергий, которые они пазвали *Кундалини*, Зме-

иная Сила. Надо позволить энергии перемещаться вверх через особые центры ганглий (*чакры*) к головному мозгу, где она ощущается как жжение в области темени. Для подготовленного человека эти ощущения не будут неприятными, а, наоборот, будут сопровождаться наиболее интенсивными переживаниями радости и озарения. Слабо подготовленные индивиды могут истолковывать это ощущение как патологическое и попытаются его контролировать, что обычно приводит к неприятным последствиям.*

Если участнику сессии не удастся распознать стремительный поток феноменов Первого Бардо, состояние освобождения от эго утрачивается. Он обнаруживает, что соскальзывает назад, к сознательной активности. В этот момент он должен по-

* Профессор Р. К. Цахнер, который, будучи востоковедом и "экспертом" в области мистицизма, должен был знать это лучше других, опубликовал описание, которое показывает, как это ценное переживание можно потерять и исказить, сведя его к ипохондрической жалобе знатока симптоматики заболеваний.

... У меня было любопытное ощущение в теле, напомнившее мне то, которое мистер Кастенс описал как "покалывание в основании позвоночника", что, по его мнению, обычно предшествует приступу магии. Я пережил нечто подобное. Такое же ощущение наблюдалось и в "неприличном месте", но было более интенсивным. Я чувствовал, как тепло волной распространяется вверх по телу. Ощущение повторялось вновь и вновь, пока не была достигнута высшая точка эксперимента... Это мне совсем не понравилось. (R. C. Zaehner. *Mysticism, Sacred and Profane*. — Oxford Univ. Press, 1957. — С. 214.)

стараться самостоятельно или с чьей-то помощью вспомнить наставления, и тогда можно еще раз вступить в контакт с этими процессами.

Второй этап отличается меньшей интенсивностью ощущений. После первого удара о землю мяч взлетает на максимальную высоту, затем высота подскока постепенно уменьшается, и так до тех пор, пока мяч не придет в состояние покоя. При освобождении от эго с сознанием происходит нечто подобное. Первый духовный подъем, сразу после отделения от тела-эго, имеет наибольшую высоту; высота следующего подъема будет меньшей. Затем вступает в действие сила *кармы* (прошлой игры), и вновь переживаются различные формы внешней реальности. Наконец, когда сила *кармы* израсходована, сознание возвращается к “нормальному” состоянию. Обыденность вступает в свои права, и происходит повое воплощение.

Первый экстаз обычно кратковременный, после чего происходит возвращение к состоянию эго. Это возвращение может быть счастливым или печальным, с чувством любви или подозрительности, страха или отваги — в зависимости от качеств личности, ее подготовки и окружающей обстановки.

Это мгновенное возвращение к эго-игре сопровождается беспокойством по поводу собственной идентичности. Человек спрашивает себя: “Кто я теперь? Жив я или умер? Что происходит?” — и не может ответить. Он видит все, что его окружа-

ет, видит своих товарищей вроде бы так, как видел их и раньше. Но в этот момент он обладает особой проницательностью, потому что находится на другом уровне. Его сцепление с эго не так сильно, как прежде.

Кармические галлюцинации и видения еще не начались. Нет еще борющихся призраков и райских видений. Это период наибольшей чувствительности и наибольших возможностей. Оставшееся время опыта можно проводить по-разному, в зависимости от подготовки и эмоциональной атмосферы сессии.

Если у вас есть опыт измененного сознания или если вы по природе интроверт, сохраняйте контроль над ситуацией и следуйте намеченному плану. Оставайтесь спокойным и позволяйте переживанию унести вас куда ему захочется. Вы, возможно, еще раз переживете экстаз озарения или сможете войти в состояние, в котором переживете эстетические, философские или межличностные прозрения. Не останавливайтесь: позвольте потоку унести вас с собой.

Опытный участник обычно не подвержен зависимости от окружающей обстановки. Он способен легко “выключать” внешнее воздействие и возвращаться в состояние озарения. Однако экстраверты в большей степени подвержены зависимости от социальной игры, и окружающая обстановка (цвета, звуки, люди) может вызывать у них положительные эмоции и стать серьезным отвлекающим фактором. Если вы хотите избежать

свойственной экстравертам неустойчивости внимания и сохранить экстатическое состояние не-игры, то помните следующее: не отвлекайтесь, старайтесь сконцентрироваться на какой-то идеальной умозрительной личности, например, на Будде, Христе, Сократе, Рамакришне, Эйнштейне, Германе Гессе или Лао-цзы, наследуйте эту личность, как если бы желали стать ею в своем новом воплощении. Соединитесь с ней.

Если вам не удастся это сделать, не раздражайтесь и не думайте об этом. Возможно, у вас нет трансцендентального или мистического идеала. Это означает, что ваше концептуальное мышление не выходит за пределы внешней игры. Но вы уже знаете, что такое мистический опыт, и в следующий раз будете подготовлены к нему. Вы не смогли удержать поток, свободный от любого содержания, и теперь должны быть готовы пережить потрясение от встречи с внешней реальностью. Во Втором Бардо вы можете открыть для себя и глубоко прочувствовать откровения, которые преподнесет вам игра.

Мы обсудили реакции трех типов людей: человека, обладающего определенным опытом, интроверта с естественной склонностью к мистическому и экстраверта. А теперь обратимся к новичку, чувствующему себя неуверенно на этой ранней стадии эксперимента. Лучше всего подать ему какой-то ободряющий знак и ничего не предпринимать. Он читал руководство, и поэтому у него имеются некоторые начальные представления. Оставьте его

в покое, и он, погрузившись в свое паническое состояние, возможно, справится с ним сам. Если он даст вам знать, что ему необходима помощь, повторите наставления. Держите его в курсе происходящего. Объясняйте ему, на какой стадии процесса он находится. Спокойно посоветуйте ему отказаться от борьбы с эго и вернуться в состояние соприкосновения с Чистым Светом.

Надлежащая подготовка и использование руководства, подобного этому, позволит достичь состояния озарения многим из тех, кто даже не надеялся на это.

Здесь необходимо сделать некоторое уточнение. Чтение данного руководства, без сомнения, в высшей степени полезно, но никакие слова не могут описать опыт. Вам и только вам предстоит пережить изумление, ужас и восторг. Человек может прослушать подробное объяснение того, как надо плавать, но так никогда и не поплыть. Оказавшись в воде, он убедится, что плавать не умеет. То же самое происходит и с тем, кто теоретически знает, как нужно переживать освобождение от эго, но никогда не применял свои знания на практике. Он не может сохранять непрерывность сознания, его сбивают с толку новые обстоятельства, ему не удается удержать мистический экстаз; он не сумеет воспользоваться благоприятной возможностью без поддержки и наставлений руководителя. И даже при всех стараниях руководителя он обычно не в состоянии познать освобождение по причине плохой кармы (сложной игры эго). Од-

нако не стоит беспокоиться. В самом неблагоприятном случае такой человек просто причалит обратно к берегу. Никто не утонет, и большинство тех, кто попробовал отправиться в путешествие, страстно захочет совершить новую попытку.

Но и тот, кто ознакомился с маршрутной картой и кто уже испытывал озарение, может оказаться в ситуации, когда вовлеченность других участников в сложную игру вынудит его к контакту с внешней реальностью. В этом случае обратитесь к наставлениям. Человек, который руководствуется этим принципом, сможет оградить себя от внешнего влияния. Тот, кто умеет управлять сознанием, не попадет в зависимость от обстоятельств.

Даже те, кто уже достигал успеха, склонны приносить в сессию игру своего эго. Они могут захотеть навязать кому-то определенный тип переживания или преследовать какую-то эгоистическую цель. Они могут испытывать чувство неприязни или соперничества по отношению к кому-то, могут желать подчинить себе кого-то из участников сессии. Это может тут же привести к *кармическим* искажениям и к игре галлюцинаций. Если это случается, обратитесь к наставлениям. Помните о единстве всех живых существ. Все равно — позор или слава. Все равно — “долгой” или “бравой”. Бросьте за борт программу вашего эго и плывите обратно к сияющему блаженству со-единения.

Если вам сразу удалось достичь Чистого Света и удержать его — замечательно. Если же

не удалось и вы соскользнули обратно к заботам реальности, то, вспомнив наставления, вы сможете обрести то, что в Тибете называют Вторичным Чистым Светом.

На этом втором уровне происходит захватывающий диалог между чистой трансценденцией и осознанием того, что это экстатическое видение принадлежит *лично тебе*. Первое сияние не знает никакого “я”, никаких понятий. Второе переживание заключает в себе определенную концептуальную ясность. Сознание “я” парит в пределах той трансцендентной территории, которая при обычных условиях ему недоступна. Если вы помните наставления, то внешняя реальность не вторгнется без приглашения. Но мгновенные переходы между переживанием чистого единства, свободного от эго, и ясным, неигровым самосознанием вызывают интеллектуальный экстаз и глубокое понимание, которому не требуются никакие описания. Знакомые философские понятия внезапно обретают живой смысл.

Таким образом, на второй стадии Первого Бардо возможны и переживание мистического “не-я”, и опыт мистического “я”.

Пройдя через опыт этих двух стадий, вы, возможно, захотите найти интеллектуальные эквиваленты этому различию. Здесь мы сталкиваемся с одним из древнейших вопросов восточной философии: что лучше, быть сахаром или есть его? Теологические споры с их дуализмом слишком дале-

ки от непосредственного опыта. Благодаря экспериментальному мистицизму, вам предоставляется счастливая возможность посредством расширяющих сознание препаратов научиться легко переходить от одного состояния к другому. Вам повезло, потому что вы *знаете* то, о чем представители академической науки могут только рассуждать.

*Здесь заканчивается Первое Бардо,
Период Освобождения от Эго, или Неигрового
Экстаза*

ВТОРОЕ БАРДО: ПЕРИОД ГАЛЛЮЦИНАЦИЙ

(Чонид Бардо)

Введение

Если Изначальный Чистый Свет не распознан, то остается возможность удержать Вторичный Чистый Свет. Если и эта возможность утрачена, наступает *Чонид Бардо*, период *кармических* иллюзий, или интенсивных галлюцинаторных смещений игровой реальности. Очень важно помнить наставления — они могут оказаться очень полезными.

На протяжении этого периода поток сознания, идеально чистый и интенсивный, прерывается мимолетными попытками рационализации и интерпретации. Однако обычное игровое эго утрачивает способность функционировать эффективно, поэтому открываются безграничные возможности: с одной стороны, если плыть по течению, можно получить приятные ощущения, новые интеллектуальные и эмоциональные переживания; а с другой стороны, если пытаться привносить в переживания свою волю, можно оказаться в пугающих ловушках заблуждения и страха.

Целью этого раздела настоящего руководства является подготовка человека к ключевым моментам описываемой стадии. Появляющиеся чужеродные звуки, сверхъестественные образы, пугающие видения могут вызвать у неподготовленного путешественника страх и ужас.

Опытный человек сумеет сохранить осознание того, что все воспринимаемое приходит изнутри;

он останется спокойным, контролируя свое расширенное сознание так, как если бы он паходился у экрана воображаемого многомерного телевизора и мог регулировать самые острые и волнующие впечатления — зрительные, звуковые, тактильные, обонятельные — физические и телесные; контролировать самые необычные реакции, с сочувствием постигая себя и окружающий мир. Ключом здесь служит *неделание* — пассивное единение со всем, что происходит вокруг вас. Если вы попытаетесь навязывать свою волю, использовать свое сознание, чтобы рационализировать происходящее, и начнете искать объяснения, то будете затянуты в водоворот галлюцинаций.

Ваш девиз: спокойное принятие всего таким, как оно есть. Перед вами вечно изменяющаяся панорама. Вы временно изъяты из мира игры. Наслаждайтесь этим.

Для неопытных и тех, кто не может обойтись без эго-контроля, такая пассивность может оказаться неприемлемой. Если вы не в состоянии оставаться в бездействии и обуздать свою волю, то единственное, что может унять панику и вытащить вас из галлюцинаторной игры ума, — это физический контакт с другим человеком. Подойдите к руководителю или к другому участнику и положите свою голову ему на колени или на грудь, приблизьте свое лицо к его лицу и сконцентрируйтесь на движении и звуке его дыхания. Дышите глубоко, почувствуйте поток выдыхаемого и вдыхаемого воздуха. Это древнейшая форма

живого общения — братство по дыханию. Рука наставника, касающаяся вашего лба, поможет вам расслабиться.

Однако контакт с другим участником может быть истолкован неправильно и способен спровоцировать сексуальные галлюцинации. Поэтому все, что касается этого поддерживающего контакта, следует оговорить заранее. Неподготовленные участники могут привести в контакт собственные сексуальные страхи и фантазии. Отбросьте их; это производное *кармических* иллюзий.

Такая чуткость, мягкость, взаимоподдерживающая близость участников является естественным развитием второй фазы путешествия. Не старайтесь рационально объяснять эту близость. Люди и большинство передвигающихся живых существ всегда, на протяжении сотен тысяч лет, сбивались в кучу во время долгих, темных и тревожных ночей.

Вдыхайте и выдыхайте вместе с вашими товарищами. Мы все — одно! Вот о чем говорит вам ваше дыхание.

Толкование Второго Бардо

Основная проблема Второго Бардо состоит в том, что в сознании может появиться любой, самый невероятный образ — человека, божества, дьявола, героя, злодея, животного или вещи, — который способен вызвать к жизни человеческий мозг или который является воспоминанием из прошлой жизни: бесконечный круговорот образов, форм, звуков.

Коренное решение возникающей проблемы — повторяем это снова и снова — состоит в том, чтобы осознать, что все эти видения производит ваш собственный мозг. Они не существуют сами по себе. Ничто не существует вне вашего сознания.

Вы стоите на пороге постижения истины: ни один из феноменов состояния освобождения от эго не обладает никакой реальностью. Поэтому пусть они так и останутся иллюзиями, которые накопились в вашем сознании как отложения игрового (обусловленного *сансарой*) опыта или как то, что мы унаследовали от органической природы с ее историей, насчитывающей миллиарды лет. Признание этой истины дает освобождение.

Разумеется, невозможно классифицировать бесконечное множество перестановок и комбинаций визуальных элементов. Кора головного мозга содержит отпечатки миллиардов образов, восходящих к истории человека, человечества, всей органической жизни. Эти образы могут наполнять сознание со скоростью ста миллионов единиц в

секунду (по данным нейрофизиологов). Волнения на поверхности этого сияющего, исполненного гармонии моря образов — это результат деятельности мыслящего разума. На бескрайних водных просторах “Тихого” Океана качается крошечный открытый ротик и (в промежутках между тем, как наглотаться соленой воды) выкрикивает: “Упорядочить! Систематизировать! Объяснить все это!”.

Никто не может предсказать ни то, какими будут видения, ни их последовательность. Можно лишь убедить участников закрыть рот, дышать носом и отключить неугомонный объясняющий разум. Однако это может получиться только у опытного, мистически одаренного человека (что позволит ему оставаться в безмятежном состоянии просветления). Неподготовленный путешественник будет сбит с толку или, хуже того, впадет в панику, пытаясь силой разума контролировать океан.

Для того, чтобы наставлять человека, помочь ему объяснить его видения, и была написана “*Чонид Бардо*”. Эта часть книги состоит из двух разделов: (1) Семь Мирных Божеств с их симметрично расположенными друг против друга ловушками эго; (2) Восемь Гневных Божеств, которые с радостью распознаются как продукты воображения или вселяют ужас и повергают в бегство.

Каждое из Семи Мирных Божеств (двуполых фигур Отца-Матери) сопровождается супругами, свитой, младшими божествами, святыми, ангелами, героями. Такое же окружение имеют и Восемь Гневных Божеств. Кроме того, можно наблюдать

свет, символические объекты — прекрасные или отвратительные, — можно чувствовать угрозу или ощущать себя “на пределе”.

Если читать “Тибетскую книгу мертвых” дословно, то в первый день вы могли бы ожидать появления “Повелителя Всех Видимых Форм” (или его антипода, к которому привязываются в силу непонимания). Во второй день — появления “Невозможного Божества Счастья”, а также его супруги, свиты, и так далее. Но, конечно, это руководство нельзя понимать экзотерически, то есть буквально; его надо рассматривать как эзотерическое, аллегорическое.

Читая эту книгу под таким углом зрения, мы увидим, что *ламы* перечисляли и пазывали те тысячи образов, которые могут возникать в постоянно меняющейся многоцветной мозаике на сетчатке человеческого глаза (в этой многослойности миллиардов палочек и колбочек, пропизаншой, как в персидском ковре или в резных узорах *майя*, неисчислимыми многоцветными капиллярами). Новичок сможет легко ориентироваться в этом возникающем на сетчатке фантастическом калейдоскопе, если он предварительно ознакомился с руководством и повторяет его во время своего опыта.

Важно сказать новичку, что все эти образы возникают внутри него самого. Все божества и демоны, небеса и ад находятся внутри.

Тот, кто особо интересуется тибетским или тантрическим буддизмом, должен хорошо изучить текст “*Чонид Бардо*”. Тогда он получит как бы цветные иллюстрации четырнадцати драм Бардо,

которые необходимо расположить в нужной, заранее определенной, последовательности во время психоделической сессии. Это обеспечит незабываемую серию освобождений и позволит выйти из опыта “реинкарнированным” в соответствии с *ламаистской* традицией.

Цель настоящего руководства состоит в том, чтобы сделать доступной идею “Тибетской книги мертвых” и перевести ее смысл на язык психоделического опыта. По этой причине мы не будем описывать детально всю последовательность перечисляемых *ламами* галлюцинаций, а вместо этого опишем те видения, которые наиболее часто повторяются у людей Запада.

Следуя тибетской “*Бардо Тодол*”, мы должны разделить видения Второго Бардо на семь типов:

1. Видение Источника, или Создателя.
2. Внутренний Поток Архетипических Процессов.
3. Огненный Поток Внутреннего Единства.
4. Колебательно-волновая Структура Внешних Форм.
5. Вибрирующие Волны Внешнего Единства.
6. “Цирк в Глазной Сетчатке”.
7. “Магический Театр”*.

Второе и третье видения предполагают закрытые глаза и отсутствие контактов с внешними раз-

* Выражением “цирк в глазной сетчатке” (“retinal circus”) мы обязаны Апри Мишо (“*Miserable Miracle* [“Жалкое чудо”]), а термин “магический театр” (“magic theatre”) мы позаимствовали у Германа Гессе (“*Степной волк*”).

дражителями. Во втором видении внутренняя образность имеет преимущественно концептуальный характер. Опыт может колебаться от откровений и прозрений до замешательства и хаоса, однако первостепенным является познавательное, интеллектуальное значение. В третьем видении внутренняя образность, как правило, имеет эмоциональный характер. Опыт колеблется от любви и экстатического переживания единства до страха, недоверия и чувства изолированности.

Четвертое и пятое видения предполагают открытые глаза и поглощенность внимания внешними раздражителями: звуками, светом, прикосновениями и так далее. В четвертом видении внутренняя образность в основном имеет концептуальный характер, а в пятом видении преобладают эмоциональные факторы.

Определенная таким образом семиярусная таблица имеет некоторую аналогию со схемой *мандалы* Мирных Божеств, перечисляемых во Втором Бардо *“Тибетской книги мертвых”*.

МИРНЫЕ ВИДЕНИЯ

Видение 1: Источник*

(глаза закрыты, внешние раздражители игнорируются)

Белый Свет, или энергию Первого Бардо, можно интерпретировать как Бога Творца. Это Разбрасывающий Семена. Сила, делающая все формы видимыми. Семена всего сущего. Верховная Власть, Всемогуший, Солнце Солнц, Единственная Истина, Источник всей Органической Жизни, Божественная Мать, Женский Творческий Принцип, Мать Пространства Небес, Сияющая фигура Отца-Матери. На этой стадии путешественника могут посещать великие откровения, как духовные, так и философские, знаменующие высшее единство духовного опыта и интеллекта. Однако вследствие плохой *кармы* (обычно это монотеистические религиозные убеждения, авторитарные по своей природе) величественный свет источника мудрости может вызвать ужас и благоговейный трепет. Человек обратится в бегство и возлюбит тусклый белый свет, символизирующий непонимание.

Человек иудео-христианского воспитания ощутит громадную бездну между божеством (которое

* Первым из Мирных Божеств, перечисляемых в *“Бардо Тодол”* является *Бхагаван Вайрочана*, который занимает центр мандалы из пяти *Дхьяни-Будд*. В западных религиях его свойства источника-силы трансформировались в атрибуты монотеистического творца.

находится “там наверху”) и самим собой (“здесь внизу”). Утверждения христианских мистиков о единстве с божественным сиянием всегда создавали проблемы теологам, которые преданы идее космологического разделения между субъектом и объектом. Поэтому большинство людей на Западе с трудом достигает единства с источником-светом.

Если руководитель чувствует, что у путешественника возникают сомнения или противоречивые чувства по поводу источника творческой энергии, он может зачитать соответствующее представление (стр. 183-191).

Видение 2: Внутренний Поток Архетипических Процессов

(глаза закрыты, внешние раздражители игнорируются; интеллектуальные аспекты)

Если неразделенный свет Первого Бардо, или Источник Энергии, утрачен, через сознание текут светящиеся волны разделенных форм. Ум человека начинает узнавать эти фигуры*, то есть

*Лама Говинда говорит нам, что *Амога-Сиддхи* представляет “... мистическую активность духовных сил, работа которых отдалена от чувств, невидима и невоспринимаема, ее цель — руководить личностью (или точнее, всеми живыми существами) на пути к завершению знания и достижению освобождения. Желтый свет (внутреннего) солнца, невидимый для человеческих глаз... (в нем открывается неизмеримое пространство вселенной), дает ясный зеленый (мистический) цвет *Амога-Сиддхи*... На уровне первоэлементов всепроникающая сила соответствует элементу воздуха — принципу движения и протяженности, жизни и дыхания (*нрана*)”. (Lama Govinda. *Foundations of Tibetan Mysticism*. — London: E. P. Dutton & Co., Inc., 1959. — С. 120.) На пятый день в “*Бардо Тодол*” умерший предстает перед Бхагаваном Буддой *Амога-Сиддхи*, *Всемогущим Завоевателем* из зеленой Северной Области Совершенных Деяний, появляющимся в сопровождении Божественной Матери и двух *Бодхисаттв*, которые представляют ментальные функции “равновесия, неизменности и всемогущества”, а также функцию “рассеивания мрака”.

давать им названия, и ему открывается суть жизненного процесса.

Характерно, что на этом этапе субъект захвачен непрерывным потоком разноцветных образов, микробиологических форм, клеточной акробатики, кружевом капилляров. Кора головного мозга подключается к молекулярным процессам, что является совершенно новым и неожиданным переживанием: это Ниагара абстрактных узоров; текущий, вечно текущий поток жизни.

Эти видения, наверное, можно рассматривать как чистое ощущение клеточных и субклеточных процессов. Пока точно не известно, участвует ли в их создании только сетчатка глаза и (или) зрительные центры мозга или же они представляют собой вспышки непосредственного восприятия молекулярных процессов другими областями центральной нервной системы. Субъективно они воспринимаются как внутренние картины.

Другой тип образов, которые отражают внутренние процессы, создается звуками. Однако и в этом случае мы, как правило, не знаем, возникают ли эти звуковые ощущения в слуховом аппарате и (или) в слуховых центрах головного мозга или же они представляют собой вспышки непосредственных восприятий молекулярных процессов в других областях центральной нервной системы. Субъективно они воспринимаются как внутренние звуки: щелчки, шлепки, лязганье, шелест, звон, легкий стук, стоны,

пронзительный свист.* Эти шумы, как и видения, представляют собой непосредственные ощущения, необремененные ментальными поняти-

* В *“Тибетской книге мертвых”* имеется блестящее описание этих внутренних шумов. “... Бесчисленное количество (других) видов музыкальных инструментов, наполняющих (музыкой) все системы внутреннего мира и заставляющих их вибрировать, дрожать и трепетать, издавая столь мощные звуки, что они потрясают мозг...” “Тибетские ламы во время ритуальных песнопений используют семь (или восемь) видов музыкальных инструментов: большие барабаны, цимбалы (обычно из латуни), трубы из раковин, колокольчики (похожие на те, что используются в христианской мессе), бубны, небольшие кларнеты (звучащие, как шотландские волынки), большие трубы и трубы из берцовых костей человека. Хотя сливающиеся звуки всех этих инструментов совсем не похожи на мелодии, ламы утверждают, что они физически вызывают в человеке, исполненном преданности и поклонения, состояние глубокого благоговения и веры, поскольку они имитируют те природные звуки, которые слышит человеческое тело, если человек закроет уши, чтобы не слышать внешних звуков. Отключая таким образом уши, человек слышит глухой звук, напоминающий звук удара в большой барабан; лязганье, подобное звуку цимбал; шелест, похожий на шелест ветра в лесу, — будто дуют в трубу из раковины; звон, подобный звону колокольчиков; высокий легкий звук, как при ударе в бубен; жалобный звук, как звук кларнета; низкий стонущий звук, как из большой трубы; и пронзительный звук, как звук трубы из берцовой кости человека.”

“Это не только представляет интерес для теории тибетской духовной музыки, но и дает ключ к эзотерической интерпретации символической природы звуков Истины (смотрите следующий абзац и весь наш дальнейший текст), ключ, который соответствует интеллектуальным возможностям человека или является их продолжением.” (Evans-Wents. — С. 128.)

ями. Непреобразованные молекулярные танцующие сгустки энергии.

Разум устремляется в этот поток эволюции, совершая космологические открытия. Десятки прозрений — от мифов до теории Дарвина — вспыхивают в пробужденном сознании. Человек получает возможность скользить взором назад по потоку времени и постигать, как энергия жизни непрерывно проявляет себя в недолговечных, постоянно изменяющихся, преобразующихся формах. Микроскопические формы сливаются с первобытными мифами о творении. Зеркало сознания отражает поток жизни.

Пока человек плывет по течению, ему открыт доступ к насчитывающей миллиарды лет истории сотворения вселенной. Однако бремя ума — склонность вносить необоснованный, разделяющий порядок в естественный процесс, — всегда при нем.

Иногда путешественник чувствует потребность описать свои видения. Он превращает поток жизни в космический тест чернильного пятна — пытается отмаркировать каждую форму. “Сейчас я вижу хвост павлина. А теперь — мусульманских всадников в разноцветных одеждах. О! Теперь появился водопад из драгоценных камней. А сейчас китайская музыка. Потом змеи из самоцветов” — и так далее. Вербализация такого рода способствует тому, что тускнеет свет, останавливается поток, поэтому ее не следует поощрять.

Еще одной ловушкой является привнесение сексуальной интерпретации. Танцующий, играющий

поток жизни сексуален в самом высоком смысле. Формы сливаются, кружатся, воспроизводятся. Эрос в своих бесчисленных проявлениях. Тибетцы упоминают о женах-бодхисаттвах, таких как Пушпема, олицетворяющая цветение, и Ласема, “Красавица”, которую изображают с зеркалом и в кокетливой позе. Сохраняйте чистое, спонтанное, пробужденное сознание Чистой Как Зеркало Мудрости. Смейтесь с наслаждением над шалостями процесса жизни, всегда обряжающего формы в одежды соблазнительного, манящего покроя, чтобы танец продолжался. Если путешественник объясняет видения Эроса в категориях своей собственной сексуальной игровой модели и пытается думать о них или строить планы: “Что я должен делать? Какую роль я должен играть?”, — он, скорее всего, соскользнет в Третье Бардо. Сексуальные картины начинают доминировать в его сознании, поток ослабевает, зеркало тускнеет, и, не успев опомниться, он рождается заново растерянным, сомневающимся существом.

Еще одним препятствием может стать навязчивая игра физических симптомов, избыточная физиологичность переживаний. Незнакомые соматические ощущения могут быть интерпретированы как болезненные симптомы. Новое — значит плохое. Любой орган тела может стать мишенью “болезни”. Люди, которые при приеме психоделиков надеются на решение проблем, связанных со здоровьем, чаще всего попадают в эту ловушку. Как правило, к этому чрезвычайно склонны вра-

чи; они могут в мельчайших подробностях представить себе любую болезнь и любой приступ с фатальными последствиями.

В случае наиболее широко используемых психоделиков (ЛСД, псилоцибин и т. д.) можно с уверенностью сказать, что такие телесные ощущения фактически никогда не являются прямым эффектом действия препарата. Наркотик воздействует только на мозг и активизирует *центральную* нервную систему. Все физические симптомы создаются разумом. Физические недомогания являются свидетельством того, что эго борется за сохранение или восстановление своей власти над потоком ощущений, над разрушением эмоциональных барьеров.

Если человек жалуется на такие *физические симптомы*, как тошнота или боль, руководитель должен прочесть ему наставления, касающиеся физических симптомов (стр. 184).

Когда путешественник реагирует страхом на мощный поток форм жизни, то появляется негативное, гневное видение-дубликат. Такая реакция связана с совокупным результатом игры (*кармы*), в которой доминируют агрессия и невежество. Может возникнуть видение адского мира ночных кошмаров. Визуальные формы представляют собой хаотическую мешанину презренных, безобразных, не имеющих ценности объектов, неприличных, вульгарных и бесполезных. Человека страшит угроза быть поглощенным ими. Слышны приводящие в трепет отвратительные, гнетущие лязгаю-

щие и скрежещущие звуки. Человек пытается найти спасение от этих впечатлений во внешней активности (в разговорах, ходьбе по комнате и т. д.) или в активности концептуальной, аналитической, ментальной.

Опыт тот же, однако интеллектуальная интерпретация его — иная. Вместо откровений — замешательство; вместо спокойного наслаждения — страх. Руководитель, заметив, что путешественник находится в таком состоянии, может помочь ему освободиться, читая наставления, предназначенные для Видения 2 (стр. 185-186).

Видение 3: Огненный Поток Внутреннего Единства

(глаза закрыты, внешние раздражители игнорируются; сосредоточенность на эмоциональных аспектах)

Наставления Первого Бардо должны удерживать вас в состоянии экстатического переживания пустоты. Однако есть люди определенного склада, которые при прохождении через *кармический* конфликт, вызывающий угнетение чувств, оказываются не в состоянии сохранять переживание в чистом виде, без примеси эмоций и соскальзывают в эмоционально окрашенные видения. Недифференцированная энергия Первого Бардо влетает в иллюзорную игру сильных эмоций. При этом могут возникать острые, сильные, пульсирующие чувства единения и любви; пегативным дубликатом здесь будут чувства привязанности, алчности, изолированности и беспокойства о своем теле.

Все происходит примерно следующим образом: чистый поток энергии теряет свое качество прозрачной пустоты и начинает ощущаться как интенсивные переживания. Привосится эмоциональная игра. Новые, ни с чем не сравнимые физические ощущения пульсируют в теле. По жилам растекается огонь жизни. Человек вливается в единый океан органистического, текучего электричества, в бесконечный поток со-существования и любви.

Распространенными являются видения, связанные с кровеносной системой. Субъект опускается

вниз по своим собственным артериальным сосудам. Мотор сердца работает в одном ритме с пульсацией всей жизни. Затем сердце разрывается, и красный огонь вытекает, сливаясь со всеми живыми существами. Все живые организмы пульсируют в одном ритме. Появляется счастливое осознание длящегося два миллиарда лет электрического сексуального танца; наконец, вы переживаете освобождение от панциря и креплений робота и слияние с бесконечной цепью живых форм.*

В этом экстатическом состоянии преобладает переживание интенсивной любви. Вы — счастливая часть всей жизни. Воспоминания о прежних заблуждениях самодостаточности и отдельности вызывают ликующий смех.

Сглаживается вся жесткая, сухая, ломкая угловатость игры жизни. Вы медленно плывете — мягкий, округлый, влажный, теплый, слитый со всей жизнью. Вы будто раскачиваетесь на волнах

* Мирным Божеством "*Бардо Тодол*", персонифицирующим это видение, является *Будда Амитабха*, все-различающая мудрость чувства, беспредельный свет, олицетворяющий вечную жизнь. Лама Говинда пишет: "Этот глубокий красный свет различающего внутреннего видения исходит из его сердца... ему соответствует огонь, а значит, согласно древнему традиционному символизму, — глаза и зрение". (Govinda. Foundations of... — С. 120.) С *Бхагаваном Амитабхой* приходит *Бодхисаттва Ченрази*, воплощение милосердия и сострадания, Великий Сострадатель, который всегда на страже, готовый обнаружить страдание и оказать помощь в беде. К нему присоединяется *Бодхисаттва Великолепный, Обладающий Мягким Голосом* и женские фигуры, воплощающие *песню и свет*.

теплого океана. Ваша индивидуальность и автономность движения размываются и исчезают. Ваше желание контроля поглощается тотальностью организма. Благословенная пассивность. Экстатическое, оргастическое, волнообразное единство. Все заботы и тревоги смыты прочь. Все отброшено, а значит, цель достигнута. Вы ощущаете это всей кожей. Каждая клетка вашего тела поет песнь свободы — единая биологическая вселенная обретает гармонию, освободившись от вашей цензуры, вашего контроля и ваших ограниченных амбиций.

Но подождите! Это вы, ВЫ, растворяетесь в единстве. Это вас поглощают экстатические волны. Ваше эго, этот единственный крошечный островок вашего “я”, кричит: **ОСТАНОВИСЬ!** Вы напуганы притягательной силой великолепного, ослепительного, ясного, сияющего красного света. Вы вырываете себя из потока жизни — вы выдернуты оттуда сильной привязанностью к прежним желаниям. Это мучительное насильственное отрывание, как будто ваши корни вырывают из матрицы жизни, это вырывание ваших вен и волокон из большего тела, с которым вы уже срослись. И когда вы отрываете себя от огненного потока жизни, пульсация прекращается, экстаз угасает, ваши конечности твердеют и застывают в угловатых формах, ваше пластиковое кукольное тело вновь обретает свою ориентацию. И вот вы сидите на берегу — выброшенный из потока жизни, бессильный хозяин своих желаний и потребностей, ничтожество.

Пока вы плывете по течению реки эволюции, вы обладаете безграничным неэгоистичным могуществом. Вы наслаждаетесь своей космической сопричастностью. Вы с удивлением открываете, что сознание может настраиваться на бесконечное количество органических уровней. В вашем теле происходят миллиарды клеточных процессов, каждый со своей вселенной опыта — бесконечное разнообразие экстатических состояний. Простые радости, боли и бремя вашего эго представляют лишь один набор ощущений — тривиальный, скучный ряд. А когда вы скользите в огненном потоке биологической энергии, вы переживаете новые и новые комбинации ощущений. Вы уже не ограничены структурой эго и рамками биологического вида.

Однако, впадая в панику и испытывая желание запереть себя в том, что знакомо, вы перекрываете этот поток, открываете глаза; и тогда текучесть потеряна. Исчезает способность перемещаться с одного уровня сознания на другой. Ваш страх и желание контролировать заставили вас обосповать в одной статической точке сознания. Используя восточную метафору, можно сказать, что вы заставили замереть танец энергии и отдали себя во власть единственной инкарнации, — и это вы сделали из страха.

Если это случилось, вы должны пройти несколько ступеней, которые могут вернуть вас в биологический поток (и оттуда в Первое Бардо). Прежде всего закройте глаза. Лягте на живот, позвольте вашему телу как бы просочиться вниз, через пол,

слейтесь с окружающим миром. Почувствуйте, как жесткие, острые углы вашего тела размягчаются и устремляются в поток крови. Пусть ритм дыхания станет текущим потоком. Самым эффективным способом размягчения жестких поверхностей является телесный контакт. Никаких движений. Никакой игры тела. Тесный контакт с другим телом непременно вызовет ощущение единого огненного потока. Ваша кровь начинает втекать в тело другого. Его дыхание вливается в ваши легкие. Вы оба медленно спускаетесь по капиллярной реке.

Другой формой отражения жизненного процесса является поток слуховых ощущений. Через сознание проходит бесконечная череда неопределенных звуков (которые уже были описаны при обсуждении предыдущего видения). Они могут быть восприняты без эмоций, но иногда вызывают сильное чувство единства или навязчивого страха.

Положительная реакция появляется в том случае, когда субъект сливается с потоком звуков. Глухое, напоминающее звук барабана биение сердца ощущается как торжественная песнь человечества. Рассекающий воздух звук дыхания — как стремительная река всей жизни. Ошеломляющие чувства любви, благодарности и единства вибрируют в каждом мгновении звука, в каждой ноте биологического концерта.

Но, как всегда, путешественник может принести в это переживание свою индивидуальность с ее желаниями и мнениями. Ему может “не по-

нравиться” шум. Его рассуждающее эго может воспринять звуки жизни как оскорбление эстетического чувства. Глухой стук сердца и впрямь довольно монотонен; естественной музыке внутреннего слуха с ее лязганьем, гулом и свистом недостает романтической симметрии Бетховена. Происходит пугающее отделение “меня” от моего тела. *Это отвратительно. Это вне моего контроля. Выключите это.*

Опытный руководитель обычно чувствует, когда привязанность к эго грозит вытолкнуть человека из единого потока. В этот момент он может оказать помощь путешественнику, прочитав наставления для Видения 3 (стр. 187-188).

Видение 4: Колебательно-волновая Структура Внешних Форм

(глаза открыты, намеренное вовлечение внешних визуальных раздражителей; интеллектуальные аспекты)

Чистый, лишенный содержания свет Первого Бардо, вероятно, представляет собой изначальную электроволновую энергию. Это невозможно назвать или описать, поскольку оно выходит далеко за пределы любых понятий, которыми мы сейчас располагаем. Не исключено, что какой-нибудь физик будущего сможет классифицировать эту энергию, а может быть, она всегда будет невыразимой в категориях той психофизиологической системы, какой является *homo sapiens*. Способна ли органическая система “охватить” значительно более активную неорганическую систему? Во всяком случае, большинство людей, достаточно сведующих, считает, что невозможно поддерживать чувственный контакт с этим светом-пустотой, и человек соскальзывает обратно, навязывая потоку ментальные структуры в виде галлюцинаций и откровений.

Теперь перед нами случай другого распространенного видения, которое предполагает сосредоточенное, интенсивное, целостное осознание внешних раздражителей. Если глаза открыты, то этот эффект сверхреальности, скорее всего, будет визуальным. Проникающее в сознание воздействие других раздражителей может также вызвать эффект откровения.

Все происходит следующим образом. В пробужденное сознание субъекта неожиданно вторгается внешний раздражитель. Он захватывает внимание субъекта, но концептуальный ум уже не функционирует, как прежде. Зато активизированы другие центры восприятия. Субъект переживает непосредственный чувственный опыт. Это “таковость” в чистом виде. Субъект видит не объекты, а паттерны световых волн. Он слышит не “музыку” или “имеющий какой-то смысл” звук, а акустические волны. Внезапно его осеняет откровение, что все ощущения и восприятия основаны на волновых вибрациях. Мир вокруг него, который прежде казался твердым, на самом деле всего лишь игра физических волн. Он вовлечен в космическое “телевизионное” шоу, которое не более субстанционально, чем изображение на телевизионном экране.*

На интеллектуальном уровне мы, конечно, знаем об атомной структуре материи, однако взрослый человек никогда этого не ощущает, за исключением случаев, когда он оказывается в состоянии

* Мирным Божеством в “Бардо Тодол”, персонифицирующим это видение, является *Акишобья*. Лама Говинда пишет: “В свете Зеркалоподобной Мудрости... вещи свободны от их “вещности”, своих оков, они более не подавляются своей формой; они сбрасывают свою материальность, не растворяясь при этом, поскольку творческий принцип ума, который находится в основании всех форм и любой материальности, сознается как активная сторона универсального Неподвижного Сознания (*алайя-виджняна*), на поверхности которого формы возникают и исчезают, как волны на поверхности океана...”. (Govinda. Foundation of... — С. 119.)

сильно измененного сознания. Одно дело — узнавать из учебников физики о волновой структуре материи. Совсем другое — переживать ее, быть ею; тогда наше устоявшееся, хорошо знакомое, зримое и одновременно иллюзорное убеждение в “твердости” вещей теряет свою силу и исчезает.

Если эти сверхъестественные видения включают в себя и волновые феномены, то внешний мир излучает сияние и становится откровением — все представляется поразительно ясным. Прозрение, что мир феноменов существует в форме волн и электронных моделей, способно вызвать переживание просветляющей силы. Все воспринимается как обладающее сознанием.

Это вызывающее экзальтацию сияние должно осознаваться как производное ваших собственных внутренних процессов. Вы не должны пытаться управлять ими или концептуально истолковывать. Понимание может прийти позднее. Существует опасность галлюцинаторного “охлаждения”: субъект устремляется назад (иногда в буквальном смысле слова), в трехмерную реальность, убежденный в неизменной “истинности” одного пережитого откровения. Многие введенные в заблуждение мистики и многие люди, признанные душевнобольными, оказывались в такой западне. Это все равно что сделать статичную фотографию телевизионного изображения и кричать, что в ней схвачена окончательная истина. Это лишь экстатическая, “электрическая” *майя*, танец волн, продолжающийся два миллиарда лет.

Ни один из фрагментов этого танца не реальнее другого. Каждое мгновение сияет светом полной, нераздельной истины.

Мы рассмотрели положительные аспекты этой лучезарной ясности. Однако есть и отрицательные, связанные со страхом, аспекты четвертого видения. Субъект, ощущая, что его “мир” распадается на волны, может прийти в ужас. “Он”, “мое”, “я” — растворяются! Мир вокруг меня выглядел статичным и мертвым, спокойно ожидающим любого моего действия. И вдруг этот пассивный набор вещей превратился в мерцающий танец живой энергии! Открытие того, что феномены по своей природе являются *майей*, порождает панику. Где твердая основа мира? Каждая вещь, каждое понятие, каждая форма, за которую ум человека смог бы зацепиться, исчезает, превращаясь в электрические вибрации и теряя твердость.

Лицо руководителя или близкого друга — это всего лишь танцующая мозаика импульсов в коре моего головного мозга. “Мое сознание” создало все, что я сознаю. Я, подобно кинескопу, воспроизвожу мой мир, моих близких, себя самого. Все это — только мерцающие сгустки энергии. Вместо ясного понимания и ликующей уверенности появляется растерянность. Ошеломленный субъект озирается вокруг, стараясь ухватиться за сгустки энергии и вернуть их в замороженное состояние, в знакомые формы.

Твердость исчезла. Все феномены стали бумажными узорами, наклеенными на стеклянный экран сознания. Для неподготовленного человека или

для того, чье кармическое наследие навязывает сознанию контроль, открытие волновой природы вселенной, откровение о *майе* становится гибельной паутиной, сотканной из неуверенности и сомнений.

Мы обсудили только визуальные аспекты четвертого видения. Настолько же важны и его слуховые феномены. Здесь устойчивые, узнаваемые слуховые паттерны утрачиваются, и регистрируется лишь механическое воздействие звука на барабанную перепонку. В некоторых случаях звук превращается в чистое ощущение, и возникает явление синестезии (смеси ощущений различных органов чувств). Звуки воспринимаются как цвета. Внешние впечатления, достигающие коры головного мозга, записываются там как молекулярные события, как нечто невыразимое.

Наиболее драматические слуховые видения вызывает музыка. Точно так же, как любой объект излучает особую комбинацию электронов и может быть полностью представлен как энергия, любая музыкальная нота может ощущаться как чистая энергия, колеблющаяся в пространстве, вне времени. Ноты движутся, как пучок лучей в осциллографе. Каждая увлекает с собой всю энергию, электрическую сердцевину вселенной. Нет ничего, кроме отчетливо выраженного резонанса барабанной перепонки. Такие моменты приносят незабываемые откровения о природе реальности.

Однако в данном случае возможна и "адская" интерпретация. Когда знакомая система звуков рас-

падается, непосредственное воздействие волн может восприниматься как шум. Человека, который привык к установленному порядку, *его* порядку, в окружающем его мире, резонирующий в сознании необработанный звук, раздражает, а часто и выводит из душевного равновесия.

Шум! Какое непочтительное определение. Это вовсе не шум; это восприятие божественных сгустков волновой энергии, недоступное лишь тем, кто упорно старается навязать им свое собственное значение.

Ключом к безмятежному путешествию через эту фантастическую территорию является надлежащая подготовка участника сессии. Изучивший данное руководство сможет при встрече с этим феноменом распознать его и плыть вместе с ним.

Чуткий руководитель всегда сумеет помочь путешественнику подняться, заметив признаки того, что тот заблудился в четвертом видении. Если глаза путешественника открыты (что указывает на визуальные реакции), ему можно зачитать наставления к Видению 4 (стр. 189-190).

Если руководитель чувствует, что путешественник переживает распадение внешнего звука на волновые вибрации, он может внести поправки в наставления (заменяя ссылки на визуальные аспекты ссылками на слуховые феномены).

Видение 5: Вибрирующие Волны Внешнего Единства

(глаза открыты, сосредоточенность на внешних раздражителях; эмоциональные аспекты)

При исчезновении привычных восприятий и распадении структуры внешнего мира на непосредственно воспринимаемые сознанием волновые феномены важно сохранить чистое и свободное от какого-либо содержания пробужденное сознание (сознание Первого Бардо).^{*} Независимо от подготовки, человек, следуя своим ментальным склонностям, скорее всего изберет одну из двух интерпретаций галлюцинаторных видений или откровений. Первый тип реакции ведет либо к интеллектуальной ясности, либо к страху и замещающему, описанному в четвертом видении. Другая интерпретация — это эмоциональная реакция на дальнейшее распадение уже разделенных форм. При этом субъект может оказаться поглощенным

^{*} Мирное Божество пятого видения появляется в виде *Бхагавана Ратнасамбхавы, Рожденного из Драгоценности*. Его обнимает *Божественная Мать, Рожденная из Глаз Будды*, которую сопровождают *Бодхисаттвы: Рождающее Чрево Небес, Всеблагий, Держащая Гирлянду и Держащая Благоволия*. “На уровне первоэлементов *Ратнасамбхавы* соответствует земле, которая несет в себе и питает все живущее со спокойствием и терпением матери, в чьих глазах все рожденные ею существа равны.” (Govinda. Foundation of ... — С. 199.)

экстатическим единством или соскользнуть в изолированное состояние эгоизма. “*Бардо Тодол*” называет первый случай “Мудростью Равенства”, а второй — “трясиной мирского существования, обусловленной необузданным эгоизмом”. В состоянии лучезарного единства человек ощущает, что во вселенной имеется лишь одна энергетическая система, а все вещи и все чувствующие существа — это только преходящие проявления одного и того же паттерна. Когда пятое видение подвергается эготической интерпретации, возникает эффект “пластиковой куклы”. Воспринимающиеся обособленно формы кажутся неестественными, пластиковыми, упылыми, жалкими, а все люди (включая и самого наблюдателя) представляются безжизненными манекенами, которым недоступен вибрирующий тапец энергии.

Опыт этого видения подобен опыту четвертого видения. Вся искусственная, привычная структура точно так же распадается на энергетические вибрации. Осознание активизировано не всепроникающей ясностью, а яркой сменой форм и их единством. Субъект поглощен безмолвной игрой круговорота энергии. Изысканные формы танцуют, увлекая его; все окружающие объекты излучают энергию, сияющие эманации. Он воспринимает свое собственное тело тоже как игру энергии. Если он смотрит в зеркало, то видит сияющую мозаику частиц. Он начинает глубже понимать смысл волновой природы как основы его собственного тела. Возникает ощущение расплавленнос-

ти, растекания. Тело уже не что-то обособленное, но сгусток вибраций излучаемой и воспринимаемой энергии — фаза танца энергии, который длится тысячелетия.

Чувство глубокого единения, ощущение единства всех энергий. В свете экстатического единства всего в одном исчезают внешние различия ролей, каст, общественного положения, пола, вида, формы, силы, размеров, красоты и даже различия между неорганической и живой энергиями. Все жесты, слова, действия и события равнозначны по ценности — это лишь проявления единого, всепроникающего сознания. Исчезают “ты”, “я”, “он”; “мой” мысли становятся “нашими”, “ваши” чувства — “моими”. Коммуникация становится ненужной в силу всеобщего со-существования. Человек может переживать все, что чувствует другой человек, непосредственно, так, как если бы это были его собственные чувства. Один быстрый взгляд будет красноречивее любых слов и сможет рассказать о всей жизни. Если царит покой, вибрации пребывают “в фазе”. Если покой нарушен, устанавливаются вибрации, которые “не попадают в фазу” и ощущаются как диссонанс в музыке. Тела растворяются, превращаясь в волны. Окружающие объекты — свет, деревья, растения, цветы — кажутся открытыми и приветливыми: они — часть вас самих. Вы и они — просто разные проявления одних и тех же вибраций. Незамутненное экстатическое чувство гармонии со всеми существами является лейтмотивом этого видения.

Но, как и прежде, может появиться страх. Для того, чтобы пережить единство, требуется экстатическое самопожертвование. Утрата эго пугает неподготовленного человека. Распад формы на волны может стать самым страшным переживанием для человека, величайшим эпистемологическим откровением.

Главная ценность этого открытия в том, что все существующие формы материи и тела распознаются как лишь кратковременные соединения энергии. Мы не многим отличаемся от проекций на многомерном телевизионном экране. Непосредственное переживание этого факта восхитительно. Вы вдруг очнулись от заблуждения обособленности своей формы и включились в космический танец. Сознание легко скользит вдоль волновых матриц со скоростью света.

Однако открытие этой изменчивости и недолговечности вызывает ужас. Нет ничего постоянного, нет ни одной твердой формы. Все, что вы переживаете, является “не более чем” электрическими волнами. Вы чувствуете себя жертвой обмана, невольным участником какого-то графдиозного телевизионного шоу. Вы уже ничему не верите. Люди вокруг кажутся вам безжизненными телероботами. Окружающий мир представляет собой лишь ширму, театральные декорации, а вы сами — беспомощная марионетка, пластиковая кукла в пластиковом мире.

Даже если другие пытаются вам помочь, они кажутся вам фанерными, бесчувственными, холод-

ными, гротескными, непредсказуемыми, фантастическими монстрами. Вы неспособны чувствовать. “Я умер. Я никогда уже не буду жить и чувствовать.” В дикой панике вы можете действием или криком попытаться заставить ваши ощущения вернуться назад. И тогда вы попадете в стадию Третьего Бардо и получите неблагоприятное для вас новое рождение.

Лучший способ выбраться из ужасов пятого видения — помнить о данном руководстве, расслабиться и качаться в танце волн. Можно также сообщить руководителю о том, что вы находитесь в фазе пластиковой куклы, и он выведет вас обратно.

Есть еще одно решение — двигаться в русле внутреннего биологического потока. Следуйте наставлениям, данным при описании третьего видения: закройте глаза, ложитесь пичком, почувствуйте телесный контакт, плывите вниз в потоке вашего тела. Делая это, вы восстанавливаете эволюционную последовательность. В течение миллиардов лет неорганическая энергия круг за кругом танцевала космический танец, пока не возник биологический ритм. Не торопите процесс.

Если руководитель чувствует, что путешественник переживает видения стадии пластиковой куклы или папуган невозможностью контролировать свои собственные ощущения, он должен прочесть ему наставления для Видения 5 (стр. 191-192).

Видение 6: „Цирк в Глазной Семчатке”

Каждое из описанных ранее видений Второго Бардо представляло собой какой-то один аспект “переживания реальности”. Каждое видение — внутренний огонь или внешние волны, постигаемые интеллектуально или эмоционально, — обладало своими собственными ловушками. Все “Мирные Божества” появлялись в сопровождении своих спутников — “Гневных Божеств”.^{*} Чтобы сохранять эти видения в течение какого-то времени, требуется определенная степень концентрации, или сосредоточенности ума, а также способность распознавать их и не бояться, поэтому большинство людей проходит лишь через одну-две фазы, не сумев удержать их или остаться с ними. Субъект может открывать и закрывать глаза — тогда его попеременно поглощают то внутренние ощущения,

^{*} В “Бардо Тодол” на шестой день появляется лучезарный свет объединенных *Пяти Родов Мудрости Дхьяни-Будд*, божеств-хранителей (стражей *мандалы*), и приходят Будды Шести Лок игрового существования. Лама Говинда говорит: “Внутренний Путь *Ваджра-Саттва* состоит в сочетании лучей Мудрости четырех *Дхьяни-Будд* и в их поглощении сердцем самого человека — другими словами, в распознавании того, что все эти излучения являются эманациями разума самого человека в состоянии совершенного покоя и безмятежности, состоянии, в котором ум постигает свою истинную универсальную природу”. (Govinda. Foundation of — С. 262.)

то внешние формы. Опыт может быть хаотическим, прекрасным, волнующим, непостижимым, магическим, вечно изменяющимся.

Человек будет свободно путешествовать через множество миров переживаний — от непосредственного контакта с формами и образами процесса жизни он проследует к видениям человеческих игровых форм. Он сможет увидеть во всем блеске социальную игру и игру эго, в которые играют он и другие, и понять их с невообразимой ясностью. Его собственная борьба в *кармическом* (игровом) существовании покажется ему жалкой и смешной. Экстатическое состояние освобожденности сознания является ключевым в этом видении. Исследование территорий, которые было невозможно себе представить. Переживания театрального зрителя. Игра внутри игры внутри игры — и так до бесконечности. Символы, превращающиеся в вещи, которые они символизируют, и наоборот. Слова, становящиеся вещами; мысли, представляющиеся музыкой; благоухающая музыка, осязаемые звуки — полная взаимозаменяемость ощущений.

Все возможно. Все чувства доступны. Человек может “примерять” разные построения, меняя их, как одежды. Субъекты и объекты кружатся, трансформируются, переходят друг в друга, сливаются, сплавляются, вновь разъединяются. Внешние объекты танцуют и поют. Ум играет на них, как на музыкальных инструментах. По команде они принимают любую форму, любое значение или качество. Человек восхища-

ется ими, поклоняется им, анализирует их, исследует, изменяет, делает прекрасными или безобразными, большими или маленькими, важными или тривиальными, полезными, опасными, магическими или непостижимыми. При этом он может испытывать изумление, удивление, радость, благоговение, любовь, отвращение, удовольствие, страх, экстаз, ужас или восторг.

Ум свободно переключается, подобно компьютеру с неограниченным доступом к любым программам. Индивидуальная и общечеловеческая память всплывают на поверхность сознания, состязаются в фантазиях, желаниях, грезах и трансформациях внешних объектов. Каждое текущее событие заряжено глубоким эмоциональным значением, любая человеческая причуда обретает значимость события космического масштаба. Метафизические величины появляются и кружатся в общем вихре феноменов. Незамутненный “первичный процесс”, спонтанный поток ассоциаций, слияние противоречий, сплавление образов, сгущение, смещение, разрушение, расширение, слияние, соединение.

Для неподготовленного субъекта эта калейдоскопическая картина игры-реальности может быть пугающей и приводящей в замешательство. Вместо изысканной ясности многоуровневого восприятия он будет переживать хаос неконтролируемых, бессмысленных форм. Вместо наслаждения веселой акробатикой раскрепощенного разума будет беспокойство и желание удержать иллюзорный по-

рядок. Могут появляться патологические и скабрезные галлюцинации, вызывающие отвращение и стыд.

Как и ранее, такое негативное видение возникает только в том случае, если человек пытается управлять магической панорамой или рационально ее объяснять. Расслабьтесь и принимайте все, что появляется. Помните, что все видения, приятные и неприятные, прекрасные и отвратительные, вызывающие наслаждение или ужас, создаются вашим собственным умом. Ваше сознание является творцом, исполнителем и режиссером “цирка в глазной сетчатке”.

Если руководитель чувствует, что путешественник переживает видения “цирка в глазной сетчатке” или близок к ним, он может зачитать ему соответствующие наставления (стр. 193-194).

Видение 7: „Магический Театр”

Если путешественник не смог удержать пассивную безмятежность, необходимую для созерцания описанных выше видений (Мирных Божеств), он переходит в более драматическую и активную фазу. Игра форм и вещей становится игрой героических фигур, высших духов и полубогов.* Вы можете увидеть излучающие свет антропоморфные фигуры. “*Лотосоподобный Бог Танца*” — образ верховного божества, который знает последствия всех действий. Повелитель движения, танцующий в экстатических объятиях со

*В “Тибетской книге мертвых” это описывается как видение пяти “Божеств — Хранителей Знания”, расположенных в форме мандалы, каждый из которых находится в объятиях *Дакини* и кружится в экстатическом танце. Божества — Хранители Знания символизируют “наивысший уровень постижимых индивидуальных или общечеловеческих знаний, достигнутых сознанием великих йогов, вдохновенных мыслителей, людей высокой духовности. Такие знания представляют последнюю ступень перед “прорывом” к космическому сознанию — или первую ступень при возвращении оттуда на уровень человеческого знания”. (Govinda. Foundation of — С. 202.) *Дакини* — это женские воплощения знания, которые символизируют вдохновляющие импульсы сознания, ведущие к такому прорыву. Четыре других *Хранителя Знания*, помимо верховного *Бога Танца*, это: *Хранитель Знания на Земле*, *Хранитель Знания*, чье имя *Владыка Продолжительности Жизни*, *Хранитель Знания Великого Символа* и *Хранитель Знания Спонтанного Достижения*.

своим женским двойником*. Герои, героини, небесные воины, божества женского и мужского рода, ангелы, волшебники — конкретные формы этих фигур будут зависеть от образования путешественника и традиций, в которых он воспитывался. Это архетипические фигуры героев греческой, египетской, скандинавской, кельтской, ацтекской, персидской, индийской, китайской мифологий. Их формы различны, но источник один и тот же: они являются конкретными воплощениями тех или иных аспектов психики данного человека. Это архетипические силы, которые не достигают порога вербального осознания и могут быть выражены только в символической форме. Обычно фигуры чрезвычайно живописны, их появление сопровождается разнообразными звуками, внушающими благоговейный трепет. Если путешественник хорошо подготовлен и находится в расслабленном состоянии, если он уже не цепляется за свою рассудочность, то перед ним разворачивается удивительное, захватывающее дух драматическое представление. Космический Театр. Божественная Комедия. Если его глаза открыты, он может визуализировать других участников сессии как персонажей этого спектакля. Друг может предстать в образе мальчика, ребенка или Божественного Младенца; в виде статуи

*В «Бардо Тодол» двойником Бога Танца, его женским соответствием названа Божественная Мать, Красная Дакини. — Ред.

героя или в облике Мудрого Старца; женщины, животного, повелительницы морей, молодой девушки, нимфы, гнома, домового, эльфа. Образы на полотнах великих живописцев предстают как узнаваемые воплощения этих духов. Образы неисчерпаемы и многообразны. Это просветляющее путешествие в сферы, где личностное сознание субъекта сливается со сверхличностным.

Опасность состоит в том, что путешественник может испугаться этих величественных фигур или слишком увлечься ими. Силы, которые они символизируют, могут оказаться более могущественными, чем он мог себе представить. Неспособность или нежелание осознать их в качестве творений собственного ума приводит к соскальзыванию на уровень, где преобладают животные цели. Человек вовлекается в погоню за наслаждением, властью, богатством и опускается в Третье Бардо, добиваясь нового рождения.

Если руководитель чувствует, что путешественник пойман в эту ловушку, он может использовать соответствующие наставления (стр. 195-196).

ГНЕВНЫЕ ВИДЕНИЯ

Второе Бардо Ночных Кошмаров

Мы описали семь видений Второго Бардо. В каждом из них путешественник может распознать то, что он видит, и таким образом освободиться. Многие при таком распознавании достигают освобождения, однако довольно велико число живущих, чья плохая карма так могущественна, невежество так глубоко, а пристрастия настолько укоренены, что в их случае Колесо Неведения и Иллюзий не ускорит и не замедлит своего вращения. И хотя все без исключения получают подробные наставления, для большинства происхождение неизбежно.

Итак, согласно Тибетской книге "*Бардо Тодол*", после семи видений Мирных Божеств появляются семь видений Гневных Божеств мужского и женского рода, число которых равно пятидесяти восьми. Это "гневные, пьющие кровь божества в ореолах пламени".

Эти божества, называемые *Херука*, мы не будем описывать детально, главным образом потому, что люди Запада склонны переживать явление гневных божеств в совершенно иных формах. Вместо многоголовых свирепых мифических демонов их, вероятнее всего, будут пожирать и мучить бездушные машины, они станут подопытными кроликами для лабораторных приборов, их будут истязать контролирующие всё и вся авто-

маты, то есть они испытают на себе все ужасы научной фантастики.*

Тибетцы рассматривают Видения Ночных Кошмаров прежде всего как порождения интеллекта. Они связывают их с *чакрой* головы, тогда как Мирные Божества связываются с сердечной *чакрой*, а Божества — Хранители Знания — с промежуточной горловой *чакрой*. Эти видения представляют собой реакцию ума на процесс расширения сознания, то есть попытку интеллекта сохранить свои границы, нерушимость которых находится под угрозой. Эти видения символизируют попытку прорыва к пониманию и полной осознанности, наступающим после освобождения от эго.

* Сделаем несколько общих замечаний о тибетской интерпретации этих видений. Гневные Божества рассматриваются как "те же самые Мирные Божества, но только в ином аспекте". Лама Говинда пишет: "Мирные формы *Дхьяни-Будд* представляют наивысший идеал состояния Будды в его полноте, завершенности, достижении предельно возможной неподвижности и совершенства, идеал, познаваемый как состояние полного покоя и гармонии. С другой стороны, *Херука*, вписываемые как "пьющие кровь", гневные и "ужасающие" божества, — это просто динамический аспект просветления, процесс становления Буддой, достижения озарения, что символизирует борьба Будды с Воинством *Мары*... Экстатические фигуры героических и ужасающих божеств выражают акт прорыва в направлении того, о чем нельзя помыслить, что интеллектуально "Непостижимо". Они представляют прыжок через пропасть, зияющую между интеллектуальным поверхностным сознанием и интуитивным, надличностным глубинным сознанием". (Govinda. Foundation of ... — С. 202.)

Распознавание затрудняют страх и ужас, вызванные этими видениями. Но в этом есть и своя положительная сторона: если негативные галлюцинации полностью овладевают вниманием, то сознание бодрствует, и человек пытается вырваться из страха и ужаса, чтобы не оказаться вовлеченным в психотические состояния и страдания. И только с помощью настоящего руководства и благодаря присутствию наставника путешественник сможет распознать эти адские видения сразу после их появления и встретит их как старых знакомых.

Когда же состояние освобождения от эго испытывают люди, которые не знакомы с рассматриваемым учением — даже если это психологи, философы или психиатры, искушенные в академических исследованиях и толковании интеллектуальных теорий, — они не распознают феноменов высшего порядка. Они просто не смогут *узнать* видения, возникающие во время психоделической сессии. Увидев внезапно то, чего они никогда не видели и для чего у них нет соответствующих интеллектуальных понятий, они будут рассматривать это как нечто враждебное, и возникшее чувство неприятия отбросит их в прежнее жалкое состояние. Таким образом, если у человека не было практического опыта, связанного с данным учением, сияние и свет будут ему недоступны.

Те же, кто следует этому учению, даже если эти люди кажутся не слишком искушенными, регулярно исполняют соответствующие практики,

не очень изысканны в своих привычках и, возможно, неспособны успешно использовать это учение, могут достичь освобождения только благодаря тому, что не испытывают по отношению к нему подозрительности или неуважения и разделяют его религиозно-мистические начала. Утонченность и постоянство религиозной практики не так уж необходимы — достаточно знать это учение и доверять ему.

Тот, кто хорошо подготовлен, может избежать переживания адских видений Второго Бардо. Он сразу может войти в переживание райских состояний вслед за героями, героинями, ангелами и высшими духами. «Они сольются с радужным сиянием; там будут струиться потоки солнечного света, воздух будет пронитан сладким ароматом ладана, там будет звучать небесная музыка и сиять небесный свет.»

Это руководство необходимо в первую очередь неподготовленным. Те, кто опытен в медитации, распознают Чистый Свет в момент освобождения от эго и сольются с Блаженной Пустотой (*Дхарма-Кайя*). Они сумеют распознать положительные и негативные видения Второго Бардо, достигнут озарения (*Самбхога-Кайя*) и, родившись заново на более высоком уровне, станут вдохновенными святыми или учителями (*Нирмана-Кайя*). *Поиск просветления всегда можно начинать заново с той точки, где в предыдущий раз было прервано состояние освобождения от эго, обеспечивая тем самым непрерывность кармы.*

С помощью данного руководства просветление может быть достигнуто без медитации, только благодаря слушанию. Наставления могут освободить даже тех, кто вовлечен в очень сложную игру эго. Различие между теми, кто знаком с руководством, и теми, кто его не знает, обнаруживается сразу. У тех, кто знает учение, просветление наступает мгновенно, без продолжительных негативных переживаний.

Советы в отношении адских видений остаются прежними: распознавайте их как свои собственные мыслеформы, расслабьтесь, плывите по течению. Можно прочитать наставления, помещенные на страницах 197-198. Если и после этого распознавание все еще остается невозможным и освобождение не достигнуто, то путешественник опустится в Третье Бардо, Период Нового Воплощения.

Заключение по Второму Бардо

Даже если у человека большой опыт, всегда есть некоторая вероятность того, что во время психоделической сессии он будет захвачен какой-то иллюзией. Те, кто практикует медитацию, распознают истину в самом начале опыта. Важно предварительно прочитать это руководство. Определенная степень самопознания важна в момент умирания эго.

Для всех фаз Второго Бардо необходима медитация на разнообразные положительные и негативные архетипические формы. Поэтому читайте это руководство, храните его в своем уме, помните о нем, читайте регулярно; добейтесь того, чтобы его слова и смысл были для вас предельно ясны; эти слова нельзя забывать даже в экстремальных ситуациях.

Это учение называют "Великим Освобождением Посредством Слушания", поскольку даже те, у кого есть на совести эгоистичные поступки, могут быть освобождены путем слушания этого текста. Он окажет воздействие, даже если прочитан только один раз и не до конца понят; он запомнится во время психоделической сессии, поскольку в это время ум становится восприимчивым.

Об этом учении надо рассказывать всем живущим; его следует читать у постели больных и умирающих; его надо распространять.

Тот, кто встретился с этим учением, может считать себя счастливым. В наше время не так-то

легко с ним встретиться. Даже при чтении текста его трудно понять полностью. Однако освобождение будет достигнуто просто благодаря доверию к нему во время слушания.

*Здесь заканчивается Второе Бардо,
Период Галлюцинаций*

ТРЕТЬЕ БАРДО: ПЕРИОД НОВОГО ВОПЛОЩЕНИЯ

(Сидпа Бардо)

Введение

Если во время Второго Бардо путешественник не сумел усвоить истину о том, что мирные и гневные видения являются проекциями его собственного ума, и был захвачен или напуган ими, то он окажется в Третьем Бардо. На этой стадии он борется за возвращение к обыденной реальности и к своему эго; тибетцы называют это Бардо “поиском нового рождения”. Это период, когда сознание осуществляет переход от трансцендентной реальности к реальности обычного бодрствования. Если человек хочет спокойно и радостно перейти к новому воплощению и избежать принудительного или нежелательного рождения, то учение, изложенное в нашем руководстве, будет ему чрезвычайно полезным.

Первоначальной целью наставлений *“Бардо Тодол”* является “освобождение”, то есть прерывание круга рождений и смертей. В эзотерической интерпретации цель состоит в том, чтобы удержаться на стадии совершенного просветления и не вернуться к социальной игровой реальности.

Только чрезвычайно развитые в духовном отношении люди способны достичь этой цели, используя Принцип Переноса Сознания в момент умирания эго. Для обычного человека, отправившего в психоделическое путешествие, возвращение в игровую реальность неизбежно. Такие люди могут и должны использовать данную часть руководства, чтобы:

- (1) выбраться из ловушек Третьего Бардо;
- (2) продлить сессию и достичь как можно более высокой ступени просветления;
- (3) выбрать наилучшее новое рождение, то есть обрести мудрость и покой обновленной личности.

Хотя временная оценка может быть лишь приблизительной, тибетцы считают, что большинство обычных людей примерно 50% всего времени психоделической сессии проводит в Третьем Бардо. Иногда, как указывалось во Введении, путешественник может проследовать прямо в период нового рождения, если он плохо подготовлен или испуган опытом освобождения от эго в первых двух Бардо.

Обретенная новая личность может существенно обогатить индивидуума, изменив его отношение к себе и к миру на довольно долгий период, длящийся недели и даже месяцы после сессии. Сессия, в которой доминировали негативные ощущения и страх, может обернуться большими достижениями и даст возможность многое понять в случае благоприятного нового рождения и повышения уровня сознания. И наоборот, счастливую сессию, сопровождающуюся откровениями, может обесценить неблагоприятное или сопровождающееся страхом новое рождение.

Ключевыми советами в отношении Третьего Бардо являются следующие: (1) *ничего не делать*, оставаться спокойным, пассивным и расслабленным, независимо от того, что происходит; и (2) *распознавать*, где вы находитесь. Если вы этого

не сделаете, то страх увлечет вас, и вы будете обречены на преждевременное и неблагоприятное для вас новое рождение. Только путем распознавания вы можете поддерживать то состояние покоя, пассивной концентрации, которое необходимо для благоприятного нового рождения. Вот почему дается так много ориентиров для распознавания. Если вы пропустили один из них, то всегда можете успешно распознать другой — и так до конца сессии. Именно поэтому наставления надо внимательно читать и хорошо помнить.

В последующих разделах будут описаны некоторые характерные для Третьего Бардо переживания. В Части IV приведены наставления для каждого раздела. На этой стадии психоделической сессии путешественник обычно имеет возможность словесно выразить то, что он переживает, поэтому руководитель может зачитывать соответствующие разделы наставлений, хотя опытный наставник часто и без слов очень точно чувствует природу борьбы эго. Обычно путешественник не проходит через все состояния, а переживает только одно или несколько из них. Иногда возвращение к реальности может происходить совершенно новым и неожиданным образом. В этом случае необходимо уделить особое внимание наставлениям для Третьего Бардо (стр. 199 и д.).

Общее описание Третьего Бардо

Как правило, человек постепенно опускается во все более пизкие (более ограниченные) состояния сознания. В этом нисхождении каждая ступень может предваряться провалом в бессознательное. Иногда происходит резкое погружение, и человек оказывается отброшенным назад к обыденной реальности, которая теперь, в сравнении с предшествующими видениями, кажется скучной, статичной, тяжеловесной, угловатой, уродливой, опереточной. Такие перепады могут вызвать страх и ужас, и человек начинает отчаянно бороться за возвращение к прежней реальности. Он может попасть в ловушку иррациональных или даже чудовищных образов, которые затем будут доминировать над всем его сознанием. Эти архаические элементы опыта обусловлены аспектами его личной истории, которые в обычном состоянии, как правило, вытесняются. Более просветленное сознание в первых двух Бардо и цивилизованность обычной жизни надежно защищают от сильных, навязчивых примитивных импульсов, которые в действительности не что иное, как фантазии, проявления слабых и малозначимых инстинктивных аспектов личности путешественника. Вследствие повышенной внушаемости сознания в состоянии Бардо эти импульсы кажутся всемогущими и непреодолимыми.

С другой стороны, путешественник может почувствовать, что он обладает сверхъестественны-

ми возможностями восприятия и перемещения, способен совершать чудеса, необычным образом управлять телом и так далее. Тибетская книга со всей определенностью относит такие паранормальные способности к свойствам сознания в состоянии *Бардо*, поскольку это сознание включает в себя элементы как будущего, так и прошлого. Говорят, что в таком путешествии возможны ясновидение, телепатия и другие феномены сверхчувственного восприятия. Реальность или иллюзорность такой повышенной восприимчивости очень трудно доказать объективно. Поэтому мы оставляем этот вопрос открытым, предоставив его решение нашему непосредственному опыту.

Итак, *первый* ориентир для распознавания Третьего Бардо — это сверхчувственное восприятие и паранормальные возможности. Предполагая подобное развитие событий, наставления предостерегают путешественника, чтобы он не соблазнился своими возросшими силами и не экспериментировал с ними. Обучая йоге, наиболее сведущие *ламы* внушают своим ученикам, что нельзя увлекаться физическими силами такой природы ради достижения своих личных целей, ибо до тех пор, пока ученик не достиг моральной зрелости для того, чтобы разумно распорядиться этими силами, они являются серьезным препятствием на пути его дальнейшего духовного развития. Безопасно использовать их можно только тогда, когда эгоистическая природа человека, его вовлеченность в игру полностью изжиты.

Вторым признаком наступления Третьего Бардо является паническое чувство, видения пыток и преследований. Все это отличается от гневных видений Второго Бардо тем, что со всей определенностью относится к “заключенному в кожу эго” самого субъекта. Здесь могут возникать галлюцинации в виде ужасных монстров или демонов, манипулирующих сознанием человека. Форма, которую принимают эти демоны-мучители, зависит от культурной среды человека. Там, где тибетцы видят демонов и хищных зверей, человек Запада может увидеть бездушных механических разрушителей-монстров или управляющие всем и уничтожающие человеческую индивидуальность автоматы, которыми изобилует современная футурология. Ему, вероятнее всего, явятся видения мировой катастрофы, собственной смерти в фантастическом космосе или же галлюцинации поглощения его неизвестными разрушительными силами; он услышит жужжание контролирующего сознание устройства, скрежет гигантской “мясорубки”, скрип механизмов, перемещающих сцену кукольного представления; угрожающий гул бурного моря, рев бушующего огня, вой раздувающих огонь яростных порывов ветра и издевательский хохот.

Когда появляются эти звуки и видения, первым побуждением бывает стремление бежать от них в панике и ужасе, не разбирая дороги и не останавливаясь. В такие моменты психоделического опыта человек умоляет, даже требует, чтобы его “вытащили оттуда” с помощью транквилизато-

ров. Он может почувствовать себя на краю глубокой, жуткой пропасти. Все это символизирует так называемые демонические страсти, которые, подобно наркотикам, поработают и привязывают человека к существованию в сетях его игры (*сансары*): гнев, вождление, глупость, гордость и эгоизм, ревность и властолюбие. Эти чувства, равно как и упомянутые паранормальные способности, следует рассматривать как отличительные признаки Третьего Бардо. Человек не должен ни уклоняться от боли, ни добиваться приятных ощущений. *Все, что требуется, — это распознавать*, а распознавание достигается подготовкой.

Третьим признаком является характерное беспокойство, томительное блуждание, которое может быть чисто ментальным, а может сопровождаться реальными физическими движениями. Человек чувствует себя как бы гонимым ветрами (ветрами *кармы*) или пущенной по кругу машиной. Возможны лишь короткие передышки в каких-то местах или ситуациях “обычного” человеческого мира. Так же, как путник, в одиночестве шагающий ночью вдоль шоссе, задерживает свое внимание на чем-то, что может служить ориентиром: высоких деревьях, домах, мостах, храмах, закусочных и т. п., — человек в период обретения нового рождения переживает нечто подобное. Ему необходимо вернуться к знакомым пристанищам человеческого мира. Но любые внешние средства поддержки оказываются лишь временными, и скоро беспокойное блуждание возобнов-

ляется. У вас может возникнуть отчаянное желание позвонить или как-то еще связаться с вашей семьей, с врачом, с друзьями и умолять их вытащить вас из этого состояния. Надо устоять перед этим искушением. Наилучшими помощниками для вас являются наставник и товарищи по сессии. Не пытайтесь вовлекать других в ваш галлюцинаторный мир. Такая попытка непременно потерпит неудачу, поскольку посторонние обычно неспособны понять, что именно с вами происходит. Как и в других случаях, вы должны просто распознать эти желания как проявления Третьего Бардо, что будет первым шагом на пути к освобождению.

Четвертое, наиболее распространенное переживание состоит в следующем: человек чувствует себя глупым, полным несвязных мыслей, в то время как другие представляются ему всезнающими и мудрыми. Это вызывает чувства вины и неадекватности, а в своей экстремальной форме — Видение Страшного Суда, которое будет описано ниже. Это чувство собственной глупости является просто естественным результатом ограничения возможностей вашего сознания в этом Бардо. Спокойствие, расслабленное принятие всего и доверие помогут путешественнику в этот момент достичь освобождения.

Еще одним типом опыта, *пятой* отличительной особенностью, является переживание, оставляющее сильное впечатление; чаще всего это случается, когда они приходят внезапно. Человек чувствует себя мертвым, отрезанным от окружающей жизни и переполненным страданиями. Он может вдруг очнуться

от транса полубоморочного состояния и ощутить себя и других безжизненными роботами, совершающими безумные, бессмысленные поступки. Он чувствует, что никогда уже не вернется назад и будет вечно оплакивать это свое несчастное состояние.

Такие фантазии также должны быть распознаны как попытки эго возобновить свой контроль. В истинном состоянии умирания эго, как это происходит в Первом или во Втором Бардо, таких переживаний никогда не бывает.

Шестой признак состоит в том, что человек чувствует себя придавленным валунами или зажатым в расщелине скалы. У него может возникнуть чувство, будто он пойман в металлическую сеть или клетку. Это ощущение символизирует попытку немедленно вселиться в эго-робота, что совершенно несовместимо с состоянием расширенного сознания. Поэтому следует ослабить паническое желание восстановить эго.

Седьмой признак — это серый, сумеречный свет, заливающий все вокруг, который резко контрастирует с сияющим, струящимся светом, характерным для предыдущих этапов путешествия. Прежде объекты светились, искрились и вибрировали, теперь они стали тусклыми, невзрачными, угловатыми.

На стр. 199-203 приведены наставления общего характера для состояния Третьего Бардо и описание отличительных признаков этого состояния. Одно или несколько из них можно зачитать, когда руководитель почувствует, что путешественник начинает возвращаться к своему эго.

Видения Нового Воплощения

В предыдущем разделе были описаны *признаки* перехода в фазу нового рождения — это означает, что путешественник пытается вновь обрести свое эго. В данном разделе описываются видения, представляющие возможные типы нового рождения.

Тибетское руководство утверждает, что путешественник в конечном итоге возвращается в один из шести миров игрового существования (*сансары*). Это означает, что обретение нового эго может происходить на одном из шести уровней, соответствующих шести типам личности. Два из них располагаются выше обычного уровня человеческой личности, а три — ниже. Самый высокий, уровень наибольшей просветленности, принадлежит *дэвам*, то есть тем, кого на Западе называют святыми, мудрецами или божественными учителями. Это наиболее просветленные люди из всех, кто когда-либо посещал землю, такие, как Гаутама Будда, Лао-цзы, Христос. Второй уровень принадлежит *асурам*, которых можно назвать титанами или героями, то есть людьми, обладающими необычной силой и проницательностью. Третий уровень составляет большинство нормальных человеческих существ, которые быются в сетях игры и лишь в редких случаях достигают освобождения. Четвертый уровень соответствует примитивным животным инкарнациям. В этой категории мы встретим собаку и петуха, которые являются символами гиперсексуальности и ревности; свинью, символизирующую глу-

пость и нечистоплотность; трудолюбивого и запасливого муравья; гусеницу и червя, означающих приземленность и ничтожность; змею, коварную и стремительную; обезьяну с ее неистовой, первобытной силой; рычащего “степного волка”; вольно распевющую птицу. Можно было бы еще долго перечислять. Во всех культурах мира люди представлялись в образах животных. Это всем известно по детским воспоминаниям или сновидениям. Пятый уровень — это уровень невротиков (*прет*), разочарованных, безжизненных духов, тщетно пытающихся утолить свои желания. Шестой, низший уровень — это ад, или состояние психоза. Менее одного процента опытов с трансценденцией за пределы эго заканчивается святостью или психозом. Большинство людей возвращается на нормальный человеческий уровень.

Согласно “Тибетской книге мертвых”, каждый из шести игровых миров, или уровней существования, ассоциируется с особым видом зависимости, временную свободу от которой дает неигровой опыт: (1) существование в виде *дэва*, или святого, наиболее желательно, однако оно предполагает вечно повторяющийся круг наслаждений, экстаз свободной игры; (2) существование в виде *асура*, или титана, связано с непрекращающейся героической борьбой; (3) беспомощность и рабство характеризуют животное существование; (4) муки неудовлетворенных желаний характерны для существования *прет*, или несчастных духов; (5) жара и холод, наслаждение и боль — вот крайности существования в аду; (6) отличительными особенностями, отравляющими человеческое существование, являются инертность, само-

довольное невежество, разного рода физические или психологические трудности.

Согласно "*Бардо Тодол*", уровень, на который попадает человек, предопределяется его *кармой*. На протяжении периода Третьего Бардо появляются предостерегающие знаки и видения, относящиеся к разным уровням, благодаря чему проясняется путь следования. Например, путешественник может почувствовать себя исполненным божественной силы (*асуры*) или растревоженным примитивными, животными импульсами; он может испытывать фрустрацию несчастного невротика или муки созданного им самим ада.

Возможность благоприятного нового рождения увеличивается, если позволить процессу протекать естественно, без усилий и борьбы. Не следует искать наслаждения или избегать каких-то видений, надо спокойно медитировать, зная, что все уровни присутствуют даже в состоянии Будды.

Можно распознавать и исследовать знаки по мере их появления и за очень короткое время многое узнать о себе. Не надо бороться против чего-либо или избегать видений, приходящих в этот период. Наставления, приведенные на стр. 204-205, составлены так, чтобы помочь путешественнику возвратиться в трансцендентное состояние Первого Бардо. Таким образом, если человек чувствует, что близок к тому, чтобы вернуться к эго или к той личности, которую он считает несоответствующей своему новому уровню знаний о себе, он может, следуя наставлениям, остановить этот процесс и достичь иного, лучшего воплощения.

Доминирующее влияние мысли

Благодаря такому противодействию, освобождение может быть достигнуто, даже если прежде это не удавалось. Но если, несмотря на противодействие, освобождение не наступило, то необходимы дальнейшие упорные и настойчивые попытки.

Если вы чувствуете привязанность к материальному благополучию, к прежней игре и привычным поступкам или раздражены тем, что другие все еще вовлечены в ту погоню, от которой хотели бы отказаться, это нарушит ваше психическое равновесие, и, вместо предназначенного вам возвращения на более высокий уровень, ваше повторное рождение произойдет на более низком уровне мира неудовлетворенных духов (невроз). С другой стороны, даже если вы чувствуете некоторую привязанность к мирской игре, от которой вы отказались, вы уже не сможете в нее играть, и она не принесет вам пользы. Поэтому откажитесь от своей слабости и привязанности к этой игре, полностью отбросьте ее прочь, вырвите ее из своего сердца. Не важно, кто сейчас является счастливым обладателем того, чем владели вы, или играет вашу роль, — не будьте скупым и завистливым, откажитесь от всего добровольно. Думайте о том, что идете на жертву ради своей внутренней свободы и ради вашего расширенного сознания. Сохраняйте чувство непривязанности, не поддавайтесь слабостям и страстям.

В свою очередь, если другие участники сессии действуют неправильно, неосторожно, если они невнимательны, а их поведение деструктивно, если взаимное согласие и контакт нарушены, чистота намерений утрачена, а взамен появились легкомыслие и небрежность (путешествующий по Бардо способен все это ясно видеть), вы можете почувствовать недоверие и начнете сомневаться в ваших собственных убеждениях. Вы сможете распознать любое проявление тревоги или страха, любые эгоистичные действия, эгоцентричное поведение и стремление к контролю. Вы подумаете: "Да они же предают меня, они сплутовали, смоненичали". От подобных мыслей вы почувствуете себя крайне подавленным и глубоко уязвленным, и вместо привязанности и полного доверия появятся сомнения и подозрительность. Поскольку это тоже влияет на психическое равновесие, можно не сомневаться, что новое рождение произойдет на нежелательном уровне.

Такие мысли не только бесполезны, но и приносят большой вред. Заметив неуместное поведение других, думайте так: "Разве могут быть неверны слова Будды? Вероятно, не чисты мои собственные мысли; словно пятна на моем собственном лице отражаются в зеркале. Другие же благородны телом, святы в речах и Будда в них: их действия — это уроки для меня".

Думая таким образом, доверьтесь вашим товарищам и проявите искреннюю любовь к ним. И тогда все их действия будут вам во благо.

Проявление такой любви очень важно: не забывайте об этом!

Но даже если вам предназначено заново родиться на одном из низших уровней и все уже идет к этому, то и тогда, благодаря доброжелательным действиям ваших друзей, родных, других участников сессии, опытных учителей, искренне старающихся исполнить все полезные для вас ритуалы, благодаря той радости, которую вы испытываете, созерцая их совершенство, вы сумеете настолько восстановить свое психическое равновесие, что сможете подняться к более высокому и счастливому уровню. Следовательно, вы должны не возвращать эгоистичные мысли, а проявить чистую любовь и беспристрастное смиренное доверие ко всему. Это крайне важно. Поэтому будьте предельно внимательны.

Наставления по поводу доминирующего влияния ваших мыслей (стр. 206) полезны на любом этапе Третьего Бардо, но особенно они важны в том случае, если путешественник испытывает подозрение или обиду по отношению к другим членам группы либо к своим друзьям и родственникам.

Видение Страшного Суда

Видение Страшного Суда может появиться как обвинительная игра Третьего Бардо. “Ваш добрый дух-покровитель сочтет ваши благие деяния с помощью белых камешков, а злой дух-покровитель сочтет ваши злодеяния с помощью черных камешков.” Сцена Страшного Суда является ключевой во многих религиозных системах, поэтому видение может принимать разные формы. Люди Запада, скорее всего, увидят хорошо известную всем христианскую версию. Тибетцы дают этому видению, как и прочим, психологическое истолкование. Судья, или Бог Смерти, символизирует саму совесть, неумолимую, беспристрастную и справедливую. “Зеркало Кармы” (Судная Книга в христианстве), которое использует Судья, — это память.

Все части это по очереди появляются на авансцене. Одни из них будут предоставлять неубедительные доводы, чтобы смягчить обвинение, другие будут излагать глубинные мотивы, пытаясь оправдать некоторые поступки и уменьшить число черных камешков; остальные будут ссылаться на обстоятельства и умолять о прощении. Зеркало памяти отражает все предельно ясно; обман и уловки не помогут. Поэтому не бойтесь, не лгите, встречайте правду бесстрашно.

Вы можете увидеть себя в окружении фигур, желающих мучить, пытать или осмеивать вас (“Монстры-Исполнители Механического Власте-

лина Смерти”*). Эти безжалостные фигуры могут быть вымышленными или появляться в образах людей из вашего окружения. Вы увидите их жестокими, самодовольными, насмехающимися. Помните, что на самом деле страх и чувство вины, все эти безжалостные и унижающие вас фигуры — ваши собственные галлюцинации. Это работает ваша собственная карательная машина. Ваша личность — это всего лишь набор мыслеформ и пустота. Ее нельзя обидеть или оскорбить. “Мечи не могут ее пронзить, огонь не может ее сжечь.” Освободите себя от ваших собственных галлюцинаций. В реальности нет таких вещей, как Бог Смерти, карающие божества, демоны или духи. Делайте все, чтобы осознать это.

Распознайте, что вы находитесь в Третьем Бардо. Медитируйте на символ вашего идеала. Если вы не знаете, как надо медитировать, то просто очень тщательно анализируйте реальную природу того, что вас пугает. “Реальность” — это не более чем пустота (*Дхарма-Кайя*). Но эта пустота не есть пустота *ничто* — это пустота, перед истинной природой которой вы испытываете благоговейный трепет и благодаря которой ваше сознание сияет чистым и незамутненным светом.

Это то состояние разума, которое известно как *Самбхога-Кайя*. В этом состоянии вы ощущаете с непреодолимой силой, что Пустота и Свет нераз-

* В “Бардо Тодол” они названы “Палачами-Мучителями Бога Смерти”. — Ред.

дельны: Пустота имеет природу Света, а Свет не отделим от Пустоты. Это состояние изначального, неизменного сознания — *Ади-Кайя*. И энергия его, сияющая беспрепятственно, излучается повсюду; это — *Нирмана-Кайя*.

Все это относится к фундаментальным Учениям Мудрости "*Бардо Тодол*". Во всех системах Тибетской *йоги* достижение Пустоты является величайшей целью. Это означает достижение необусловленного состояния *Дхарма-Кайи*, или "Божественного Тела Истины", изначального состояния несотворенности, космического Все-Сознания. *Дхарма-Кайя* представляет собой наивысшее из трех тел Будды, и всех Будд, и всех тех существ, которые достигли совершенного просветления.

Два других тела — это *Самбхога-Кайя*, или "Божественное Тело Совершенного Дара", и *Нирмана-Кайя*, или "Божественное Тело Инкарнации". *Адхи-Кайя* является сипопимом *Дхарма-Кайи*. *Дхарма-Кайя* — это изначальная, бесформенная Совершенная Мудрость; это истинный опыт, свободный от всех врожденных и приобретенных заблуждений. В него включаются как *Нирвана*, так и *Сансара*, которые являются полярными состояниями сознания, однако в области чистого сознания они идентичны. *Самбхога-Кайя* олицетворяет, как и в случае пяти *Дхьяни-Будд*, Отраженную, или Опосредованную, Мудрость; а *Нирмана-Кайя* олицетворяет, как в случае Человеческих Будд, Прак-

тическую, или Инкарнированную, Мудрость. Обо всех просветленных существах, которые возродились в том или ином мире, обладая всей полнотой сознания, говорят, что они являются инкарнациями *Нирмана-Кайи*. Лама Кази Дава-Самдуп, переводчик "*Бардо Тодол*", полагает, что *Адхи-Будда* и все божества, связанные с *Дхарма-Кайей*, должны рассматриваться не как личностные божества, а как персонификации изначальных и универсальных сил, законов или духовных качеств.

"Какие бы формы ни появлялись в безграничной панораме существующей и воображаемой вселенной, какие бы звуки ни вибрировали, какой бы свет ни излучался и какое бы сознание ни познавало — все это игра или проявления *Три-Кайи*, Тройственного Принципа Причины Всех Причин, Изначальной Троицы. Этим принципом пронизано все, он — Всепроникающая Сущность Духа, которая есть Разум. Он является несотворенным, невоплощенным, самосуществующим, нематериальным и неразрушимым." *Три-Кайя* — это эзотерическое триединство, и оно соответствует экзотерической триаде: Будда, Священные Писания и Жречество (или иначе: ваша собственная божественность, это руководство и ваши товарищи по путешествию).

Если путешественник вовлечен в борьбу с галлюцинациями вишй и возмездия, можно зачитать наставления, приведенные на страницах 207-208.

Сексуальные видения

В период Третьего Бардо сексуальные видения появляются чрезвычайно часто. Вы можете увидеть или вообразить совокупляющихся мужчин и женщин.* Это видение может быть чистой фантазией или сценой с участием окружающих вас людей. У вас могут быть галлюцинации массовых оргий, и вы можете испытывать желание или стыд, влечение или отвращение. Вам захочется узнать, какое сексуальное действие вас ожидает, и вы начнете сомневаться в своей состоятельности. Во время таких видений помните, что надо удерживать себя от действий или привязанности. Сохраняйте доверие и спокойно плывите по течению. Верьте в единство с жизнью и в ваших товарищей по путешествию.

Если вы пытаетесь вернуться в свое прежнее эго, поскольку испытываете притяжение или отталкивание, если вы хотите присоединиться к наблюдаемой в галлюцинации оргии или избежать участия в ней, то получите новое рождение на

* По словам Юнга ("Psychological Commentary" to "*The Tibetan Book of the Dead*", Evans-Wentz edition, p. xiii), "теория Фрейда является впервые предпринятой на Западе попыткой исследования снизу, от животной сферы инстинкта, той психической территории, которая соответствует *Сидна Бардо* тантрического ламаизма". Описанное там видение, в котором человек видит сексуальную связь отца и матери, соответствует "начальной сцене" в психоанализе. И на этом уровне становится очевидной удивительная конвергенция Восточной и Западной психологий. Отметим также полное совпадение с психоаналитической теорией Эдипова комплекса.

животном или невротическом уровне. Если вы осознаете свою "мужскую природу", то почувствуете ненависть к отцу вместе с ревностью и влечением к матери; если вы осознаете себя как "женскую особь", то будете испытывать ненависть к матери вместе с влечением и нежностью к отцу.

Наверное, нет нужды говорить, что такой тип сосредоточенной на себе сексуальности имеет мало общего с сексуальностью трансперсонального опыта. Физический контакт может быть одним из проявлений космического единения.

За видениями сексуальной связи могут последовать видения зачатия — вы можете реально наблюдать соединение сперматозоида с яйцеклеткой, — внутриутробной жизни и рождения из чрева. Некоторые утверждают, что во время психоделической сессии переживали свое собственное физическое рождение, и в некоторых случаях такие утверждения подкреплялись убедительными свидетельствами. Так это или нет — вопрос открытый, требующий эмпирических доказательств. Иногда видения рождения бывают чисто символическими — например, освобождение из кокона, вылупление из яйца и т. п.

Независимо от того, являются ли видения рождения воспоминаниями или фантазиями, участник психоделической сессии должен постараться распознать характерные признаки той личности, которая ему уготована в новом воплощении.

Для путешественников, вовлекающихся в борьбу с сексуальными галлюцинациями, можно зачитать соответствующие наставления (стр. 209-210).

Методы предотвращения нового рождения

Хотя путешественнику было предоставлено множество ориентиров для сопоставления и распознавания, его подготовка может оказаться слишком слабой, и поэтому он продолжает уклоняться в сторону игровой реальности.

В таком случае желательно задерживать возвращение путешественника как можно дольше, добиваясь таким образом достижения состояния максимальной просветленности ожидающей его новой личности. Поэтому предлагаются четыре метода медитации для того, чтобы продлить состояние освобождения от эго. К ним относятся: (1) медитация на Будду или наставника (с. 211); (2) концентрация на благоприятной игре (с. 212); (3) медитация на иллюзию (с. 213) и (4) медитация на пустоту (с. 214). Каждый из этих методов нацелен на то, чтобы вернуть путешественника в основной поток энергии Первого Бардо, от которого он был отделен вовлечением в игру. Кто-то может спросить, как эти довольно сложные методы медитации могут помочь обыкновенным людям. Ответ, содержащийся в тибетской *“Бардо Тодол”*, состоит в том, что благодаря повышенной внушаемости и открытости сознания в состоянии, вызванном психоделиком, этими методами могут пользоваться все, независимо от их интеллектуальных возможностей и опыта в медитации.

Метод выбора новой личности

Выбор нового “я” — в высшей степени сложное искусство, и поэтому нельзя выбирать поспешно и опрометчиво. Возвращение *не* должно быть бегством от мучительных галлюцинаций, поскольку это, как правило, приводит к новому рождению на одном из трех нижних уровней. Путешественник должен сначала избавиться от страха с помощью визуализации своего покровителя или Будды; после этого он должен спокойно и беспристрастно сделать выбор.

Для осуществления правильного выбора надо использовать те немногие возможности предвидения, которые имеются у путешественника. Согласно тибетской традиции, каждый уровень игрового существования ассоциируется с определенным цветом и определенными географическими символами. У современного западного человека могут быть несколько иные ассоциации. Каждый должен научиться расшифровывать свою собственную внутреннюю маршрутную карту. Тибетские указатели можно использовать как отправную точку. Цель здесь проста: надо следовать за знаками трех высших типов личности и избегать знаков, соответствующих трем нижшим уровням. Надо следовать за светом и приятными видениями и избегать тьмы и мрачных видений.

Мир святых (*дэвов*) сияет белым светом, и ему предшествуют видения восхитительных храмов и

дворцов, украшенных драгоценностями. Мир героев (*асуров*) имеет зеленый свет, его знаками являются волшебные леса и огонь. Мир обычных людей имеет желтый свет. Мир животных предвещают голубой свет и изображения пещер и глубоких нор в земле. Мир невротиков, или неудовлетворенных духов, имеет красный свет, и ему сопутствуют видения пустынных равнин и безжизненных лесов. Мир ада испускает тускло-серый свет, и ему предшествуют звуки стонов и причитаний, видения мрачной местности, черных и белых домов и черных дорог, по которым вам предстоит идти.

Используйте интуицию, чтобы обрести наилучшую личность после сессии. Не склоняйтесь к вашему прежнему эго. Что бы вы ни предпочли: власть, статус, мудрость, ученость, привязанность или что-то еще, — выбирайте беспристрастно, без влечения или отвращения. Входите в игровое существование с готовностью, сознательно и свободно. Визуализируйте это состояние как небесную обитель, то есть как благоприятную возможность достичь игрового экстаза. Верьте в покровительство божественных сил и выбирайте. Очень важно сохранять настроение полной беспристрастности к происходящему — иначе вы можете ошибиться. Игра, которая вам нравится, может впоследствии оказаться неблагоприятной. Будьте абсолютно беспристрастны, свободны от желаний или страха; верьте в то, что сделан самый мудрый выбор.

Возвратившись, вы увидите расстилающийся перед вами мир, в котором вы жили прежде, — планету удивительных вещей и событий. Каждый аспект возвращения может стать восхитительным открытием. В скором времени вы опуститесь вниз, чтобы занять свое место в обыденной жизни. Ключом к этому возвращению служит простое правило: продвигайтесь легко, не спеша, естественно. Наслаждайтесь каждой секундой. Не торопитесь. Не привязывайтесь к вашей прежней игре. Осознавайте, что вы находитесь в периоде нового рождения. Возвращайтесь без эмоционального напряжения. Все, что вы видите и к чему прикасаетесь, может вспыхнуть сиянием. Каждый момент может стать счастливым открытием.

*Здесь заканчивается Третье Бардо,
Период Нового Воплощения*

Заключение

Хорошо подготовленные адепты, преуспевшие в понимании духовного пути, в момент освобождения от эго могут воспользоваться принципом *Переноса Сознания*. Им нет необходимости путешествовать последовательно по всем состояниям *Бардо*. Они сразу поднимаются к состоянию просветления и будут пребывать в нем на протяжении всего оставшегося времени сеанса. Те, кто менее искушен в духовной дисциплине, распознают Чистый Свет во время второй стадии Первого Бардо и после этого достигнут освобождения. Остальные, не поднявшись на более высокий уровень, могут достичь освобождения во время переживания одного из положительных или негативных видений Второго Бардо. Поскольку в этой фазе путешествия есть несколько поворотных пунктов, освобождение может быть достигнуто в том или ином из них путем правильного распознавания в моменты, когда предоставляется возможность сопоставления. Обладающие очень слабой *кармической* связью, то есть те, кто был вовлечен в очень сложную игру с доминированием эго, будут вынуждены опуститься ниже, к Третьему Бардо. Но и там будет множество ориентиров, позволяющих достичь освобождения. Самые слабые будут снижаться под влиянием чувства вины и страха. Таким людям могут помочь детальные рекомендации для каждой возможной ситуации, предотвращающие поспешное возвращение в обычную реальность

и способствующие мудрому выбору этой реальности. С помощью описанных выше методов визуализации они смогут убедиться на собственном опыте в полезности сессии. Даже те, чья обычная жизнь была достаточно примитивной и эгоцентричной, могут избежать возвращения в жалкое состояние. Ощувив, пусть и на короткое время, великую красоту и силу свободного пробужденного сознания, они смогут в следующий раз встретить наставника или друга, который посвятит их в тайну дальнейшего продвижения по этому пути.

Это учение эффективно даже в том случае, если путешественник уже попал в *Сидна Бардо*, что вполне объяснимо. У каждого человека есть какой-то положительный и отрицательный игровой багаж (*карма*). В момент смерти эго нарушается непрерывность сознания, к чему человек обычно не готов. В этом случае учение, подобно желобу, по которому отводится вода во время ремонта водостока, восстанавливает прерванные положительные *кармические связи*. Как уже отмечалось, чрезвычайно высокая внушаемость и непредубежденность сознания в этом состоянии обеспечивает эффективность восприятия учения при его прослушивании. Учение, ставшее основой данного Руководства, можно сравнить с катапультий, направляющей человека к цели, каковой является освобождение. Так большое бревно, которое не могут поднять и сто человек, в воде можно легко направить куда угодно. И точно так же можно сдерживать лошадь или пускать ее вскачь с помощью поводьев.

Именно поэтому данное учение следует излагать снова и снова, чтобы оно производило на путешественника яркое, глубокое впечатление. Руководство можно также использовать и более привычным способом: повторять его по памяти как можно чаще. Когда наступает смерть эго или даже физическая смерть, распознавайте знаки, повторяйте это Руководство и размышляйте над его смыслом. Если вы не сможете делать это самостоятельно, попросите друга почитать его вам. Не сомневайтесь в его освобождающей силе.

Оно приносит освобождение посредством чтения или слушания и не требует никаких ритуальных действий или сложной медитации. Это Глубочайшее Учение приприсит освобождение на Тайном Пути даже тем, кто имеет очень плохую *карму*. Не забывайте его слов и смысла, даже если вас преследуют семь свирепых псов. С помощью этого Избранного Учения человек обретает состояние Будды в момент освобождения от эго. Если бы Будды прошлого, настоящего и будущего захотели найти учение, превосходящее это, они бы его не нашли.

*Здесь заканчивается "Бардо Тодол",
или "Тибетская книга мертвых"*

III

НЕКОТОРЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ЗАМЕЧАНИЯ О ПРОВЕДЕНИИ ПСИХОДЕЛИЧЕСКИХ СЕССИЙ

Как использовать это руководство

Очень важно использовать данное руководство для чтения во время подготовительного периода. Прочитав Тибетское Руководство, человек сможет быстро распознавать симптомы и переживания, которые вызывают у него страх лишь потому, что он не понимает происходящего. *Распознавание* является ключевым словом.

Кроме того, эту книгу следует использовать для того, чтобы не попасть в ловушку параноидальных состояний или чтобы восстановить состояние Первого Бардо, если оно было утрачено. Если в начале опыта появляется свет, возникает ощущение покоя, мистического единения, понимания и если это состояние сохраняется на протяжении всего путешествия, то нет никакой необходимости помнить это руководство или перечитывать его. Мы заглядываем в маршрутную карту только тогда, когда сбиваемся с пути или хотим изменить маршрут. Однако, как правило, это упорно цепляется за свою прежнюю игру. На какое-то мгновение путешественник может почувствовать дискомфорт или замешательство, и если такое случается, другие участники сессии не должны поддаваться этому состоянию или проявлять встревоженность. Они должны сохранять спокойствие и сдерживать свою “игру помощи”. Особенно следует избегать роли “врача”.

Если в какой-то момент вы почувствуете, что боретесь за возвращение к обычной реальности,

то можете (по предварительному соглашению) прибегнуть к помощи более опытного человека — близкого вам товарища по путешествию или постороннего, которому вы доверяете, — с тем, чтобы он почитал вам наставления из этого руководства.

Наставления, предназначенные для чтения во время сессии, приведены в Части IV. Каждый из основных описательных разделов *“Тибетской книги мертвых”* содержит соответствующий текст наставлений. Можно заранее записать избранные отрывки на магнитофон и просто включать его по мере необходимости. Цель у этих наставлений всегда одна — возвращать путешественника к первоначальному состоянию трансценденции Первого Бардо и помогать ему удержаться в нем как можно дольше.

Третьим возможным способом применения этого руководства может быть составление “программы” сессии, в которой используются отрывки из текста наставлений. В этом случае цель будет состоять в том, чтобы сознательно привести путешественника к одному из видений или провести его через ряд видений. Наставник путешественника или его друг мог бы при этом читать соответствующие выдержки, показывать слайды или изображения фигур, символизирующих происходящие процессы, включать тщательно подобранную музыку и так далее. Можно предусмотреть использование шедевров искусства и спланировать психоделическую сессию так, чтобы умело задействованные и удачно представленные

ные символы способствовали продвижению путешественника через экстатические видения хитросплетений Игры.

Планирование сессии

При планировании сессии прежде всего следует решить, какова будет ее цель. Классический индуизм предлагает четыре возможных цели:

- (1) Укрепление личности, углубление интеллектуального понимания, умение глубоко постигать самого себя и мир культуры, улучшение жизненной ситуации, ускоренное обучение, профессиональное совершенствование.
- (2) Служение, помощь другим, излечение, реабилитация, духовное возрождение близких людей.
- (3) Развлечение, чувственное наслаждение, эстетическое удовольствие, углубление межличностных контактов, чистое переживание.
- (4) Трансценденция, освобождение от эго и пространственно-временных границ; достижение мистического единения.

Данное руководство сконцентрировано преимущественно на последней цели — достижении освобождения и просветления. Это не только не исключает других целей, а фактически обеспечивает их осуществление, поскольку для достижения просветления требуется, чтобы человек был способен выйти за пределы игровых проблем личности, за

пределы своей роли и профессионального статуса. Человек, прошедший через такой опыт, может заранее посвятить свой новый опыт любой из четырех целей. Данное руководство будет помощником и в этом случае.

Если группа людей решила провести совместную сессию, эти люди должны либо прийти к общему соглашению относительно цели сессии, либо, по крайней мере, знать о целях друг друга. Если решено, что сессия будет иметь “программу”, тогда участники должны разработать эту программу совместно или поручить ее составление одному из членов группы. Неожиданные или нежелательные действия со стороны кого-либо из участников легко могут “завлечь” остальных путешественников в ловушку параноидальных иллюзий Третьего Бардо.

Кроме того, путешественник, особенно при индивидуальной работе, может стремиться либо к экстравертному, либо к интровертному опыту. В *экстравертном* опыте трансцендирования происходит экстатическое единение “я” с внешними объектами (например, цветами или другими людьми). В *интровертном* состоянии происходит экстатическое единение “я” с внутренними жизненными процессами (светом, волнами энергии, органическими процессами, биологическими формами и т. п.). Конечно, и экстравертное, и интровертное состояния могут оказаться скорее негативными, чем позитивными, в зависимости от позиции путешественника. Состояние также может быть либо преимущественно кон-

центуальным, либо преимущественно эмоциональным. Таким образом, существует восемь разновидностей опыта (четыре позитивных и четыре негативных), описанных более полно при рассмотрении 2-5 Видений Второго Бардо.

При планировании экстравертного мистического опыта на сессию необходимо принести предметы, имеющие символическое значение, чтобы ориентировать сознание в желаемом направлении. Это могут быть свечи, картины, книги, благовония, музыка или записанные на магнитофон отрывки текста. Интровертный мистический опыт требует устранения всех внешних раздражителей: света, звуков, запахов, движения.

Способ общения с другими участниками тоже должен быть оговорен заранее. Вы можете условиться об использовании определенных сигналов, которые без слов указывают на дружеское расположение. Можно использовать физический контакт — рукопожатие, объятия. Однако следует оговорить заранее, что будет означать такой способ общения, чтобы избежать ложных игровых интерпретаций, которые могут возникнуть в состоянии повышенной восприимчивости, сопутствующей трансценденции эго.

Препараты и дозы

Психоделическим (“проясняющим ум”) действием обладают многие химические соединения и многие растения. Наиболее широко используе-

мые препараты этого типа перечислены здесь с указанием доз для нормального взрослого человека среднего возраста. Предназначенная для приема доза зависит от цели сессии, поэтому приведены две величины. В первой колонке дается доза, которая должна быть достаточной для неопытного человека, чтобы он смог войти в трансцендентные миры, описываемые в данном руководстве. Во второй колонке дается меньшая доза, которая предназначена для более опытных людей или для участников групповых сессий.

	А	Б
ЛСД-25 (диэтиламид лизергиновой кислоты)	200-500 мг	100-200 мг
Мескалин	600-800 мг	300-500 мг
Псилоцибин	40-60 мг	20-30 мг

Если препарат вводится орально на пустой желудок, он начинает действовать примерно через 20-30 минут для ЛСД и псилоцибина и через один-два часа для мескалина. Продолжительность сессии обычно составляет от восьми до десяти часов для ЛСД и мескалина и от пяти до шести часов для псилоцибина. При внутримышечном введении ДМТ (диметилтриптамина) с использованием дозы 50-60 мг опыт будет приблизительно эквивалентен опыту при введении 500 мг ЛСД, однако его продолжительность составит только 30 минут.

Некоторые считают полезным перед сессией принимать дополнительно другие препараты. На-

пример, люди, страдающие очень высокой тревожностью, могут принять от 30 до 40 мг либриума примерно за час до начала, чтобы успокоиться и расслабиться. Используется также метедрин, создающий приятное эйфорическое настроение перед сессией. В некоторых случаях людям с повышенной нервозностью рекомендуется принимать психоделические препараты по особому графику: например, можно сначала принять 200 мг ЛСД, а затем “усилить” его действие, приняв еще 200 мг после того, как человек привыкнет к состоянию, вызванному психоделиком.

Иногда появляется тошнота. Обычно это психический симптом, указывающий на страх, — так к нему и следует относиться. Однако в некоторых случаях, в частности при использовании семян ипомеи и пейота, тошнота может иметь физиологическую причину. Тошноту можно предотвратить, приняв заранее такие препараты, как марезин, бонамин, драмамин или тигап.

Если во время сессии человек попадает в ловушку повторяющейся обыденной игры, то такую установку иногда удастся “переломить” приемом 50 мг ДМТ или даже 25 мг декседрина или метедрина. Конечно, эти дополнительные препараты даются человеку только с его согласия.

В случае крайней необходимости для прерывания действия психоделических препаратов может использоваться торазин (100-200 мг внутримышечно) или другие транквилизаторы фенотиазиновой группы. Однако их не стоит при-

нимать только потому, что путешественник или наставник чем-то папугапы. Вместо этого разумнее прочесть соответствующие разделы Третьего Бардо.*

Подготовка

Психоделические препараты не являются наркотиками в обычном смысле этого слова. Они не дают специфической реакции и не влекут за собой соматических или психических последствий.

Специфическая реакция практически не связана с химикатом, а в основном зависит от *настройки* и *аккомпанимента*, то есть от подготовки и окружения. Чем лучше проведена подготовка, тем больше экстаз и глубже откровения. Окружение — в частности, поведение других участников — особенно важно для первой сессии и для сессии с участием неподготовленных путешественников. Для тех, кто готовился вдумчиво и серьезно, окружающая обстановка не имеет значения.

Настрой включает в себя два аспекта: *долговременный* и *непосредственный*.

Долговременный настрой основывается на личной истории путешественника, его одаренности. Особенности вашей личности — ваши страхи,

* Более подробные рекомендации относительно дозирования можно найти в работе: Gary M. Fisher. Some Comments Concerning Dosage Levels of Psychedelic Compounds for Psychotherapeutic Experiences // *Psychedelic Review*, I, no. 2, 1963. — С. 208-218.

желания, конфликты, чувство вины, тайные страсти — определяют вашу интерпретацию любой ситуации, включая и психоделическую сессию, и ваше умение справиться с ней. Пожалуй, наиболее важны механизмы реагирования на страх — обычно это бывает оборонительная, защитная реакция. Для легкого и непринужденного обучения необходимы такие качества, как гибкость, доверие, религиозность, искренность, смелость, сердечность, творческие способности. Жесткость, желание все контролировать, недоверие, цинизм, ограниченность, трусость, холодность вносят напряженность в любую возникающую ситуацию. Главное — это способность к постижению. Не имеет значения, сколько помех в записи, поскольку человек, хоть немного разбирающийся в своем собственном записывающем устройстве и способный распознать, когда оно работает не так, как хотелось бы, лучше приспосабливается к любым неожиданностям — даже к внезапному крушению собственного эго.

Тщательная подготовка к сессии предусматривает обсуждение с наставником особенностей личности путешественника и планирование того, как лучше справиться с ожидаемыми эмоциональными реакциями, когда они появятся.

Непосредственный настрой касается ожиданий по поводу самой предстоящей сессии. Подготовка сессии имеет решающее значение, поскольку от нее зависит, как будет разворачиваться опыт. Людям свойственно привносить свою личную и со-

циальную игру в любую новую ситуацию. Необходимо заранее тщательно продумать сессию, чтобы предотвратить привнесение ограничивающих установок.

Ожидания, связанные со здоровьем. Некоторые слабо подготовленные люди неосознанно приносят в опыт медицинский аспект. Они выискивают симптомы, истолковывают каждое новое ощущение как проявление болезни, навязывают руководителю роль врача и в случае, если развивается тревожность, просят прервать это состояние немедленным новым рождением с помощью химических препаратов, то есть транквилизаторов. Иногда приходится слышать о плохо спланированных, случайных сессиях, проводимых без руководителя, которые заканчиваются тем, что субъект требует госпитализировать его и т. п. Еще больше проблем возникает, если руководитель сам использует медицинскую модель, следит за симптомами и готов прибегнуть к госпитализации, чтобы обезопасить самого себя.

Бунт против условностей для некоторых может стать причиной употребления психоделиков. Идея сделать что-то “из ряда вопиющего” или не вполне приличное — это наивная установка, которая может определенным образом окрасить опыт.

Интеллектуальные ожидания уместны, когда субъект имеет уже достаточно большой психоделический опыт. ЛСД действительно предоставляет огромные возможности для ускоренного обучения и достижения успеха в научных исследованиях. Од-

нако в первых сессиях интеллектуальное реагирование может стать ловушкой. Тибетская книга неустанно предупреждает об опасностях рационализации. “Отключите свой ум” — это наилучший совет для начинающих. Контроль вашего сознания подобен инструкции по пилотированию. Только после того, как вы научитесь проводить свое сознание через состояние освобождения от эго, в психоделическую сессию можно включать интеллектуальные упражнения. Лучше всего концептуальные исследования проводить на последнем этапе сессии. Это специальное руководство предназначено для того, чтобы на максимально долгий срок освободить вас от вашего вербального ума.

Для *религиозных ожиданий* уместен тот же совет, что и для ожиданий интеллектуальных. На первой сессии лучше всего плыть по течению, оставаясь “на плаву” как можно дольше, и отложить теологические интерпретации до окончания сессии или до следующих сессий.

Ожидания развлечения и эстетического наслаждения естественны. Вне всякого сомнения, психоделические сессии дают возможность переживать экстатические моменты, которые затмевают любую личную или культурную игру. Чистое переживание может полностью захватить пробужденное сознание. Духовная близость с другими людьми достигает высоты Гималаев. Эстетическое наслаждение от музыки, живописи, растений, от живой и неживой природы усиливается в миллионы раз. Но все эти реакции могут оказаться иг-

рой эго в Третьем Бардо: “Я переживаю этот экстаз. Как *мне* повезло!”. Такие реакции могут оказаться либо болезненными ловушками, мешающими субъекту достичь чистого состояния свободы от эго (Первого Бардо), либо шедеврами творчества Второго Бардо.

Запланированные ожидания. Данное руководство готовит человека к мистическому опыту в соответствии с тибетской моделью. Мудрецы Снежных Вершин обнаружили свою искушенность в житейских делах и тонкое понимание человеческой психологии, поэтому адепт, изучивший данное руководство, будет прекрасно подготовлен к путешествию, поскольку составляющее его основу учение по широте охвата и многозначности намного превосходит любую западную психологическую теорию. Тем не менее, мы вполне понимаем, что модель сознания “*Бардо Тодол*”, несмотря на градиозный размах, все же является человеческим артефактом, галлюцинацией Второго Бардо.

Некоторые практические рекомендации. Субъект должен выделить для своего опыта не меньше трех дней: один день до сессии, день на сессию и день после нее. Такое расписание гарантирует снижение внешнего давления и большее спокойствие во время путешествия.

Прекрасной подготовкой к сессии являются беседы с теми, кто уже побывал в путешествии, хотя надо знать о том, что все описания песут на себе следы галлюцинаторной природы Второго Бардо. Еще одним ценным методом подготовки является

наблюдение за проведением сессии. Возможность увидеть, как другие ведут себя во время сессии и после нее, придает ожиданиям субъекта понятную, определенную форму.

Обычный способ стать более осведомленным состоит в чтении книг о мистическом опыте. Чтение описаний личного опыта других людей (Олдос Хаксли, Алап Уоттс и Гордон Уоссон написали прекрасные отчеты) — это еще одна возможность подготовки.

Медитация является, пожалуй, наилучшим способом подготовки к психоделической сессии. Те, кто проводил время в уединении, стараясь управлять своим сознанием, остановить поток мысли и достичь высокого уровня концентрации, являются наилучшими кандидатами для участия в психоделической сессии. Они подготовлены к состоянию освобождения от эго. Они воспринимают этот процесс не как странное малопонятное событие, а как долгожданную цель.

Окружающая обстановка

Первой и самой важной вещью, о которой нужно помнить при подготовке к психоделической сессии, является обеспечение надлежащей обстановки, которая бы ограждала от обычной социальной и межличностной игры и от непредусмотренных отвлекающих влияний и вмешательств. Путешественник должен быть уверен в том, что его не побеспокоят посетители или телефонные

звонки, способные ввергнуть его в галлюцинаторную активность. Необходимы доверие к окружению и уединенность.

Очень важно выделить несколько свободных дней (обычно не менее трех), чтобы опыт протекал естественно и было достаточно времени для размышлений и медитации. На протяжении этих трех дней следует строго придерживаться расписания, не отвлекаясь на другие дела, поэтому все необходимое надо приготовить заранее. Поспешное возвращение к состоянию вовлеченности в игру затуманит ясность видения и снизит эффективность обучения. Если сессия проводилась в группе, членам группы очень полезно оставаться вместе после сессии, чтобы поделиться впечатлениями и обменяться опытом.

Есть различия между почными и дневными сессиями. Многие говорят, что они чувствуют себя более комфортно вечером, и, следовательно, в это время их переживания более глубоки и насыщены. На начальном этапе человек должен выбирать подходящее время суток в соответствии со своим темпераментом. Позже он может при желании испытать разницу в опыте между почной и дневной сессиями.

Точно так же есть различие между сессиями, проводимыми вне помещения и внутри него. Природное окружение — например, сады, пляжи, лес — оказывает специфическое воздействие, которому кто-то захочет подвергнуться, а кто-то нет. Здесь важно, чтобы человек чувствовал себя

максимально комфортно, где бы ни проводилась сессия — в собственной комнате или под ночным небом. Привычная обстановка помогает человеку чувствовать себя уверенно в периоды галлюцинаций. Если сессия проводится в помещении, надо продумать убранство комнаты и подобрать объекты, которые путешественнику захочется увидеть во время опыта.

Следует заранее позаботиться о музыке, освещении, запасе еды и питья. Многие говорят, что во время сессии они не хотят есть, а после сессии предпочитают простую, старую-добрую пищу: хлеб, сыр, вино и свежие фрукты. Обычно голод здесь ни при чем. Обостряются все чувства, поэтому вкус и запах свежего апельсина оставляют неизгладимое впечатление.

Во время групповой сессии очень важно убранство комнаты. Обычно человек не любит слишком долго стоять или прохаживаться, поэтому необходимы кровати или матрасы. Расположить их можно по-разному. Можно посоветовать размещение кроватей спинками друг к другу в форме звезды. Возможно, кто-то решит поставить несколько кроватей рядом, а одну или две в стороне, в расчете на тех, кто пожелает отделиться от остальных. Желательно подготовить дополнительную комнату для того, кто захочет уединиться на некоторое время.

Если предполагается слушать музыку или смотреть слайды с изображением полотен живописи или предметов религиозного культа, то необходимо по-

заботиться, чтобы при этом все члены группы чувствовали себя комфортно. В групповой сессии все решения относительно целей, окружающей обстановки и т. п. должны приниматься совместно и открыто.

Руководитель психоделической сессии

В первых сессиях решающее значение имеют поведение руководителя и его позиция. Руководитель обладает огромной властью направлять опыт. В состоянии ограниченности мыслительной функции субъект подвержен повышенной внушаемости. Поэтому наставник может изменить его сознание с помощью едва уловимого жеста или какой-то другой реакции.

Ключевой проблемой здесь является способность наставника отключать свое собственное эго и свою социальную игру — в особенности не поддаваться упоению неограниченной властью или собственным страхам. Ему следует быть раскрепощенным, уверенным, отзывчивым, надежным. Для этого требуется мудрость Дао — созидательное спокойствие. Он должен чувствовать все и не делать ничего, лишь позволяя путешественнику знать о своем мудром присутствии.

Психоделическая сессия длится около двенадцати часов и содержит моменты, когда следует быстро, мгновенно, молниеносно реагировать. Настав-

ник не должен быть назойливым, болтливым, склонным к пространным рассуждениям. Он должен сохранять безмятежность в течение длительных периодов погруженности в круговорот безмыслия.

Он словно диспетчер на авиалинии: всегда на месте, чтобы принять сообщение или запрос находящегося высоко в воздухе экипажа. Он всегда готов указать курс и место посадки. Личность и индивидуальная игра диспетчера остаются “за кадром”. У пилотов есть собственный план полета, собственные цели, а наземный контроль существует для того, чтобы вовремя оказать необходимую помощь.

Пилот спокоен, зная, что в любую минуту ему на помощь придет опытный наставник, который руководил тысячами полетов. Однако не исключается опасность того, что наземный контроль может оказаться прикрытием для эгоистических мотивов самого диспетчера, стремящегося управлять полетом в собственных эгоистических целях. Тогда узы безопасности и доверия будут разрушены.

Само собой разумеется, наставник должен иметь солидный опыт собственных психоделических сессий и руководства такими сессиями. Руководить психоделической сессией, не имея собственного опыта, неэтично и опасно.

Самой большой проблемой человеческой жизни в целом и руководителя психоделической сессии в частности является *страх*. Страх перед неизвестным. Боязнь утратить контроль. Страх человека, ответственного за происходящий процесс

и за своих товарищей. На основании своего собственного исследовательского опыта и наблюдений за ходом сессий, проводимых другими — серьезными профессионалами или жаждущими приключений представителями богемы, — мы пришли к заключению, что почти всегда негативная реакция на ЛСД вызвана страхом наставника, от которого еще более усиливается страх самого путешественника. Когда руководитель действует, чтобы защитить себя, он передает свою обеспокоенность тому, кем руководит.

В течение нескольких часов руководитель должен оставаться пассивным, сохраняя остроту восприятия, быть расслабленным, не теряя способности предугадывать развитие ситуации. Это достаточно сложная задача для большинства людей Запада. Поэтому мы искали способы помочь руководителю сохранять состояние бдительного спокойствия, в котором уравновешенность сочетается с быстрой и гибкой реакцией. Для руководителя самым надежным способом достичь такого состояния является принятие небольшой дозы психоделика вместе с участником сессии. Обычная практика предусматривает, что один подготовленный человек непосредственно участвует в опыте, а другой обеспечивает “наземный контроль”, не принимая психоделика.

Знание того, что опытный руководитель находится “там” и составляет компанию путешественнику, имеет неоценимое значение. Это обеспечивает доверительное общение, космическую

близость, чувство безопасности, которое испытывает пилот, когда на борту самолета находится обученный инструктор, или водолаз, когда на глубине рядом с ним опытные товарищи.

Не рекомендуется, чтобы во время сеансов с новичками наставник принимал большие дозы препарата. Неопытный участник с большей вероятностью будет вовлечен в галлюцинации Второго и Третьего Бардо. Эта напряженная игра окажет влияние на руководителя, который, скорее всего, будет находиться в состоянии пустоты отключенного сознания. Тогда руководитель будет вовлечен в галлюцинаторное поле участника сессии, и ему будет трудно сориентироваться. В Первом Бардо нет знакомых, неизменных путевых знаков, нет места, где можно поставить ногу, нет твердой концепции, на которую может опереться ваше мышление. Все растекается. Решительные действия путешественника во время Второго Бардо могут оказать влияние на поток сознания руководителя, если тот принял слишком большую дозу препарата.

Роль руководителя психоделической сессии, возможно, является одной из самых волнующих и вдохновляющих общественных ролей человека. Он в буквальном смысле освободитель, дающий озарение, освобождающий человека от пожизненного внутреннего рабства. Увидеть момент пробуждения, разделить экстаз откровения, когда путешественник с удивлением и благоговением открывает для себя божественность процесса жизни, — вот самая желанная роль в драме эволюции. Роль

наставника психоделической сессии изначально защищена от чрезмерного профессионализма и дидактической софистики. Сила воздействия психоделического освобождения столь велика, что намного превосходит силу амбиций земной игры. Не гордыня, а благоговение и чувство благодарности — вот награда для пионеров этой новой профессии.

Состав группы, реабилитация

Наиболее эффективным должно быть использование данного руководства для опыта одного путешественника и наставника. Однако руководство будет полезным и в групповой сессии, при планировании которой могут оказать помощь следующие советы.

При организации групповой сессии важно помнить, что участники группы должны знать друг друга и доверять друг другу. Доверие к себе и к своим товарищам является непременным условием. Поскольку вы готовитесь к встрече с неведомым, очень важно до сессии провести вместе как можно больше времени. Участники должны поставить перед собой совместно выработанные цели и обсудить свои ожидания, настроения, а также свой прошлый опыт расширенного сознания.

Размер группы должен в какой-то мере определяться тем, насколько велик прошлый опыт участников. Для начала лучше ограничиться неболь-

шой группой. Как правило, групповой опыт при количестве участников более шести-семи бывает менее глубоким и вызывает больше параноидных галлюцинаций. Если планируется групповая сессия с пятью-шестью участниками, то желательно присутствие, по крайней мере, двух наставников. Один примет психоделик, а второй препарата не принимает и выполняет функцию технического инструктора, заботясь о таких вещах, как смена магнитофонных записей, обеспечение пищей и т.п.; кроме того, при необходимости, он будет зачитывать выдержки из данного руководства. Лучше всего, если таким инструктором будет женщина, которая сможет обеспечить участникам атмосферу спокойствия и комфорта.

В некоторых случаях желательно начальную сессию для супружеских пар проводить отдельно, чтобы исследование их супружеской игры не доминировало на сессии. При наличии определенного опыта расширенного сознания супружеская игра, как и все другие, может использоваться для достижения любой цели — для большего сближения партнеров, для более искреннего общения, для того, чтобы разобраться в сексуальных, брачных отношениях и т. п.

Необходимо выделять один свободный день перед сессией и один (желательно больше) после нее для реабилитации. Игровые вторжения реальности в это время должны быть минимальными. Никаких запланированных встреч или обязательных дел. Трансцендентный опыт может потрясти душу,

и зачастую мучительно возвращаться сразу к игровой реальности. Какое-то время после сессии человек не должен размышлять о полученном опыте. Его мозг, как компьютер, приняв огромное количество новой информации, должен сначала ассимилировать ее. Попытки рационализировать, объяснить, постичь интеллектуально обычно предпринимаются слишком рано — иногда даже во время самой сессии. Этого следует избегать. Максимальную пользу можно извлечь только в том случае, если мозг-компьютер получает необходимое время для того, чтобы спокойно, без нажима, переработать и интегрировать огромное количество новых впечатлений. Поэтому главным правилом для периода реабилитации является следующее: избегать слишком интенсивного обдумывания и обсуждения результатов опыта. Отдых, релаксация, уклонение от игры.

В некоторых случаях к концу послесессионного дня путешественнику необходимо встретиться с наставником или с товарищами по сессии, чтобы дать вербальную оценку своему опыту. Именно при таких взаимных сопоставлениях опыта возникают наиболее глубокие прозрения. Каждый участник отснял свой собственный фильм; расхождения и совпадения между разными версиями одного и того же поведения или внешнего события могут стать поводом для удивительных открытий.

IV

НАСТАВЛЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ВО ВРЕМЯ ПСИХОДЕЛИЧЕСКОЙ СЕССИИ

Наставления к Первому Бардо

О, (*имя путешественника*),
Для тебя настало время искать
Новые уровни реальности.
Твое эго и (*имя*) игра скоро исчезнут.
Ты близок к тому, чтобы предстать
Перед Чистым Светом.
Ты близок к тому, чтобы узнать его в его реальности.
В состоянии, свободном от эго,
Все подобно пустоте и безоблачному небу,
А чистый, незамутненный разум
Подобен прозрачному вакууму;
Познай себя в это мгновение,
И останься в этом состоянии.

О, (*имя путешественника*),
Сейчас к тебе приходит то,
Что называется смертью эго.
Помни:
Настал час смерти и нового рождения;
Воспользуйся этой временной смертью,
Чтобы достичь совершенного состояния —
Состояния Просветления.
Помни о единстве всех живых существ.
Удерживай Чистый Свет.
Используй его для достижения
Глубокого понимания и любви.
Если ты не можешь удержать

Благословенное озарение
И соскальзываешь в контакт с внешним миром,
Помни:
Те галлюцинации,
Которые ты будешь сейчас переживать,
Видения и прозрения
Откроют тебе многое о тебе самом и о мире.
Покрывало обычного восприятия спадет с твоих
глаз.
Помни о единстве всех живых существ.
Помни о блаженстве Чистого Света.
Позволь ему вести тебя через видения этого опы-
та.
Позволь ему вести тебя
Через ожидающую тебя новую жизнь.
Если ты чувствуешь смятение,
Призови из памяти своих друзей
И силу того, кем ты более всего восхищаешься.

О, (имя),
Старайся достичь переживания Чистого Света
И удержать его.
Помни:
Свет — это энергия жизни,
Негасимое пламя жизни.
Вечно меняющийся, пульсирующий цветовой хаос
Может поглотить твоё видение.
Это бесконечная трансформация энергии.
Процесс жизни.
Не бойся его.
Покорись ему.

Соединись с ним.
Он — часть тебя.
Ты — часть его.
И ещё помни:
За пределами неиссякаемого потока энергии жиз-
ни
Есть вечная реальность —
Пустота.
Твое собственное пробужденное сознание,
Не имеющее формы и цвета,
По природе своей пусто.
Оно — сама Реальность.
Всеблагодать.
Совершенный покой.
Свет.
Сияние.
Движение — это огонь жизни,
Из которого все мы являемся.
Соединись с ним.
Он — часть тебя.
За пределами Света жизни
Есть безмятежное безмолвие пустоты.
За всеми превращениями сокрыто тихое блажен-
ство.
Улыбка Будды.
Пустота — это не пустота небытия.
Пустота — это начало и конец.
Свободная, сияющая, трепещущая, блаженная.
Алмазное сознание.
Всеблагодать Будды.
Твое собственное сознание,

Свободное от формы,
 Без мысли, без видений, без цвета —
 Это пустота.
 Сияющий, блаженный и спокойный разум —
 Это состояние совершенного просветления.
 Твое собственное сознание, сияющее, пустое,
 Неотделимо от великого источника света;
 Оно не рождается и не умирает.
 Это немеркнущий свет,
 Который в Тибете называют *Будда Амитабха*,
 Пробужденное сознание бесформенного пачала.
 Этого знания достаточно.
 Осознай пустоту твоего собственного сознания
 Как состояние Будды.
 Держись этого осознания, и ты сохранишь
 Состояние божественного ума Будды.

Предварительные наставления ко Второму Бардо

Помни:
 На протяжении этой сессии
 Ты испытаешь три состояния *Бардо*,
 Три состояния свободы от эго.
 Первое — это Чистый Свет Реальности.
 Следующие представляют собой
 Разнообразные фантастические
 Игровые галлюцинации.
 А потом ты достигнешь
 Стадии Нового Рождения,
 Возвращения эго.

О, мой друг,
 Ты можешь испытать
 Состояние трансценденции эго,
 Исчезновение своего прежнего “я”.
 И ты не одинок в этом.
 Когда-то это случается с каждым.
 Тебе посчастливилось получить в дар
 Этот опыт нового рождения.
 Не цепляйся за свое прежнее “я”
 Ни из привязанности к нему, ни по слабости.
 Даже если ты будешь цепляться за свой ум,
 У тебя не хватит силы удержать его.
 Ты не обретишь ничего,
 Кроме борьбы в этом мире галлюцинаций.
 Не привязывайся.

Не поддавайся слабости.
Какой бы страх или ужас ни охватил тебя,
Не забывай этих слов.
Пусть они звучат в твоём сердце.
Иди вперед.
В этом заключена
Живая тайна познания.

О, мой друг, помни:
Когда поток сознания покидает тело,
Ты ощущаешь проблеск чистой истины —
Неуловимой, искрящейся, яркой,
Чудесной, величественной и лучезарной,
Внушающей благоговение,
Призрачной, как мираж,
Пронизывающий весенний ландшафт.
Один непрерывный поток вибраций.
Поэтому не смущайся,
Не страшись, не ужасайся.
Это сияние твоей собственной
Истинной природы.
Распознай его.

Из центра этого сияния
Исходит естественный звук реальности,
Подобный одновременным раскатам
Тысячи громов.
Это природный звук
Твоего собственного
Жизненного процесса.
Поэтому не смущайся,

Не страшись, не ужасайся.
Тебе достаточно знать,
Что все эти видения
Являются твоими собственными
Мыслеформами.
Если ты не распознаешь
Свои собственные мыслеформы,
Если ты забудешь о своей подготовке,
Тогда свет испугает тебя,
Звуки устршат,
Лучи ужаснут,
Окружающие люди
Приведут тебя в замешательство.
Помни о ключе к учению.

О, мой друг,
Эти видения не приходят извне;
Они появляются
Изнутри тебя самого
И сияют для тебя.
И откровения тоже
Не приходят ниоткуда;
Они существовали всегда
В тайниках твоего разума.
Знай, каковы они.
Ключ к достижению
Просветления и безмятежности
В период десяти тысяч видений прост:
Расслабься.
Слейся с видениями.
С благодарностью принимай

Чудеса своего собственного творчества.

Ни к чему не привязывайся,

Не пугайся,

Ничем не прельщайся

И ничего не отвергай.

А главное —

Ничего не предпринимай в отношении видений.

Они существуют

Только в тебе самом.

Наставления к Видению 1:

Источник

(глаза закрыты, внешние раздражители игнорируются)

О, благороднорожденный,

Слушай внимательно:

Сияющая Энергия Семени,

Из которого появляются

Все живущие формы,

Излучается

И начинает бороться с тобой

Светом столь ослепительным,

Что ты вряд ли сможешь

Смотреть на него.

Не пугайся.

Это Энергия Источника,

Которая излучается миллионы лет,

Извечно проявляя себя

В разнообразных формах.

Прими ее.

Не пытайся ее объяснить.

Не вступай с ней в игру.

Слейся с ней.

Позволь ей

Протекать сквозь тебя.

Растворись в ней.

Расплавься

В Ореоле Радужного Света,

Войди в центр танца энергий.

Обрети состояние Будды

В этой лучезарной
Центральной Всеобильной Области.

Наставления в отношении физических симптомов

О, мой друг, слушай внимательно.
Те физические симптомы,
Которые ты ощущаешь,
Не вызваны препаратом.
Они указывают на то,
Что ты сопротивляешься чувствам,
Которые не соответствуют
Твоим обычным переживаниям.
Ты не можешь управлять
Этими универсальными волнами энергии.
Позволь твоим чувствам
Расплавить все вокруг тебя.
Стань частью этих волн.
Погружайся в них и плыви сквозь них.
Позволь себе пульсировать
С окружающими тебя вибрациями.
Расслабься.
Не борись.
Твои симптомы исчезнут,
Как только исчезнут усилия эго.
Прими эти симптомы
Как сообщения своего тела.
Приветствуй их.
Наслаждайся ими.

Наставления к Видению 2: Внутренний Поток Архетипических Процессов

*(глаза закрыты, внешние раздражители
игнорируются; интеллектуальные аспекты)*

О, благороднорожденный,
Слушай внимательно:
Поток жизни струится сквозь тебя.
Бесконечная вереница
Чистых форм и звуков,
Ослепительно сияющих,
Вечно меняющихся.
Не пытайся контролировать их.
Плыви вместе с ними.
Переживай древние космические мифы
О творении и воплощении.
Не старайся понимать;
Для этого у тебя будет достаточно времени.
Слейся с ними.
Позволь этому потоку
Протекать сквозь тебя.
Нет необходимости
Думать или действовать.
Ты получаешь грандиозный урок
Эволюции, творения, воспроизведения.
Пытаясь остановить поток,
Ты рискуешь низвергнуться
В адские миры,
Испытать невыносимое страдание,

Созданное твоим собственным умом.
 Уклоняйся от игровой интерпретации.
 Не думай, не говори, не делай.
 Сохраняй веру в поток жизни.
 Доверяй своим товарищам по этому плаванию.
 Влейся в Радужный Свет,
 В Сердце Реки Сотворенных Форм.
 Обрети состояние Будды в Области,
 Называемой *Наивысшее Счастье*.

Наставления к Видению 3: Огненный Поток Внутреннего Единства

(глаза закрыты, внешние раздражители игнорируются; сосредоточенность на эмоциональных аспектах)

О, благороднорожденный,
 Слушай внимательно:
 Ты выходишь из берегов,
 Вливаясь в поток единства жизни.
 Экстаз органического огня
 Пылает в каждой клетке.
 Жесткая, сухая, ломкая шелуха твоего эго
 Вымывается прочь,
 Вымывается в бескрайнее море творения.
 Плыви с потоком.
 Чувствуй сердечный пульс солнца.
 Позволь красному *Будде Амитабхе*
 Унести тебя вперед.
 Не бойся экстаза.
 Не сопротивляйся потоку.
 Помни: вся эта ликующая сила
 Приходит изнутри.
 Освободись от привязанности.
 Осознай мудрость своей крови.
 Доверься силе прилива, уносящего тебя
 К единству со всеми живыми формами.
 Позволь своему сердцу
 Вспыхнуть любовью к жизни.
 Позволь своей теплой крови
 Излиться в океан вселенской любви.

Не привязывайся к экстатической силе;
 Она исходит из тебя самого.
 Позволь ей течь свободно.
 Не пытайся задерживаться
 На прежних страхах твоего тела.
 Позволь ему слиться с теплым потоком.
 Позволь твоим корням
 Погрузиться в теплую жизнь тела.
 Влейся в Жар Сердца Будды Амитабхи.
 Плыви в Радужном Море.
 Обрети состояние Будды в Области,
 Называемой *Ликующая Любовь*.

Наставления к Видению 4: Колебательно-волновая Структура Внешних Форм

(глаза открыты, намеренное вовлечение внешних визуальных раздражителей; интеллектуальные аспекты)

О, благороднорожденный,
 Слушай внимательно:
 Сейчас ты можешь осознать
 Волновую структуру мира вокруг тебя.
 Все, что ты видишь,
 Растворяется в вибрациях энергии.
 Вглядись пристально,
 И ты сольешься в гармонии
 С электрическим танцем энергии.
 Нет больше ни вещей, ни людей,
 Есть только направленный поток частиц.
 Сейчас сознание оставит твоё тело
 И потечет в ритмичном потоке волн.
 Нет необходимости говорить или действовать.
 Позволь своему мозгу
 Принимать излучения.
 Любые интерпретации являются продуктом
 Твоего собственного ума.
 Откажись от них.
 Не бойся.
 Торжествуй, наслаждаясь природной силой
 Твоего собственного мозга,
 Мудростью твоего собственного электричества.

Удерживай состояние покоя.
 Как часть трехмерного мира,
 Ты можешь почувствовать панику;
 В тебе может родиться ностальгия
 По тому скучному, глупому миру объектов,
 Который ты покидаешь.
 В этот момент не пугайся
 Прозрачной, лучезарной,
 Ослепительной волновой энергии.
 Позволь своему интеллекту отдохнуть.
 Не бойся пленяющих лучей света жизни,
 Изначальной структуры материи,
 Изначальной формы волнового движения.
 Наблюдай спокойно и принимай послание.
 Сейчас ты переживаешь
 Откровение изначальных форм.

Наставления к Видению 5: Вибрирующие Волны Внешнего Единства

(глаза открыты, намеренное вовлечение таких внешних раздражителей, как свет или движение; эмоциональные аспекты)

О, благороднорожденный,
 Слушай внимательно:
 Ты ощущаешь единство всех живых форм.
 Если люди кажутся тебе
 Холодными и безжизненными,
 Как пластиковые куклы,
 Не пугайся.
 Это лишь попытка эго
 Сохранить свою автономность.
 Позволь себе почувствовать единство всего.
 Слейся с миром вокруг тебя.
 Не бойся.
 Наслаждайся танцем кукол.
 Они созданы твоим собственным умом.
 Позволь себе расслабиться
 И почувствовать
 Экстатическую пульсацию энергии,
 Проходящей сквозь тебя.
 Наслаждайся ощущением полного единства
 Со всей жизнью и со всей материей.
 Ослепительное сияние — это отражение
 Твоего собственного сознания.
 Это один из аспектов

Твоей божественной природы.
 Не привязывайся
 К своему прежнему человеческому “я”.
 Не бойся новых и странных ощущений.
 Если ты сейчас привяжешься
 К своему прежнему “я”,
 То в скором времени родишься заново
 Для нового круга игрового существования.
 Храни смиренное доверие и бесстрашие.
 Ты вольешься в сердце
 Блаженного состояния *Ратнасамбхава*
 В Ореоле Радужного Света
 И достигнешь освобождения
 В *Области, Наделенной Славой*.

Наставления к Видению 6: „Цирк в Глазной Сетчатке”

О, благороднорожденный,
 Слушай внимательно:
 Сейчас ты являешься свидетелем
 Магического танца форм.
 Вокруг тебя узоры калейдоскопа
 Постоянно сменяют друг друга
 В экстатическом вихре.
 Перед твоими глазами оживают
 Всевозможные формы жизни.
 Цирк в глазной сетчатке.
 Нескончаемая игра элементов —
 Земли, воды, воздуха, огня —
 В вечно меняющихся
 Формах и проявлениях,
 Поражающая своей сложностью
 И многообразием.
 Расслабься и наслаждайся
 Стремительным потоком.
 Не привязывайся
 Ни к одному из видений или откровений.
 Позволь всему протекать сквозь тебя.
 Если приходят неприятные переживания,
 Спокойно позволь им пронестись мимо.
 Не борись с ними.
 Все это приходит изнутри тебя самого.
 Это великий урок,
 Демонстрирующий творческую мощь мозга,

Освобожденного от заученных понятий.
 Позволь водопаду образов и ассоциаций
 Унести тебя, куда он захочет.
 Спокойно медитируй на то,
 Что все эти видения являются эманациями
 Твоего сознания.
 Так ты сможешь постичь самого себя
 И достичь освобождения.

Наставления к Видению 7: „Магический Театр”

О, благороднорожденный,
 Слушай внимательно:
 Теперь ты находишься
 В магическом театре
 Героев и демонов,
 Мифических сверхчеловеческих фигур,
 Богов, богинь, небесных воинов, титанов,
 Ангелов, Бодхисаттв, карликов, крестоносцев,
 Эльфов, чертей, святых и чародеев,
 Дьявольских духов,
 Домовых, рыцарей и императоров.
 Здесь присутствуют
 Лотосоподобный Бог Танца,
 Мудрый Старец,
 Божественный Младенец,
 Обманщик,
 Лицедей,
 Укротитель чудовищ,
 Мать богов,
 Ведьма,
 Повелитель Луны,
 Скиталец —
 Настоящий божественный театр фигур,
 Олицетворяющих наивысшие достижения
 Человеческого знания.
 Не пугайся их.
 Они внутри тебя.

Твой собственный творческий разум
Является их повелителем-магом.
Осознай эти картины
Как аспекты своего "я".
Внутри тебя разыгрывается
Настоящая фантастическая комедия.
Не привязывайся к героям.
Помни об учении.
Ты все еще можешь достичь освобождения.

Наставления к Гневным Видениям

О, благороднорожденный,
Слушай внимательно:
Ты не сумел сохранить
Совершенный Чистый Свет Первого Бардо
Или удержаться в безмятежных
Мирных Видениях Второго Бардо.
И теперь ты погружаешься
В Ночные Кошмары Второго Бардо.
Распознай их.
Это твои собственные мыслеформы,
Ставшие видимыми и слышимыми.
Они продукты твоего собственного ума,
Оказавшегося в безвыходном положении.
Они указывают на то,
Что ты близок к освобождению.
Не бойся их.
Эти галлюцинации не причинят тебе вреда.
Они — твои собственные мысли,
Представленные в их устрашающем аспекте.
Они твои старые друзья.
Приветствуй их.
Слейся с ними.
Присоединись к ним.
Растворись в них.
Они твои.
Что бы ты ни увидел,
Как бы страшно и ужасно это ни было,
Всегда помни, что они приходят
Изнутри тебя самого.

Оставайся при этом знании.
 Как только ты осознаешь это,
 Сразу достигнешь освобождения.
 Если ты этого не осознаешь,
 То подвергнешься наказаниям и мучениям.
 Но и они будут не чем иным,
 Как излучением твоего собственного разума.
 Они нематериальны.
 Пустота не может повредить пустоте.
 Ни мирные, ни гневные видения,
 Ни демоны-вампиры, ни машины,
 Ни чудовища, ни дьяволы
 Не существуют в реальности —
 Они находятся лишь в твоей голове.
 Это рассеет твой страх.
 Хорошо это запомни.

Третье Бардо: предварительные наставления

О, (имя), слушай внимательно:
 Сейчас тыходишь в Третье Бардо.
 Прежде, переживая мирные
 И гневные видения
 Второго Бардо,
 Ты не смог распознать их.
 От страха ты стал неспособным к осознанию.
 Теперь ты можешь убедиться в том,
 Что твое сознание совершает нечто,
 Подобное прыжку форели из воды,
 В своем стремлении вернуться
 К своей изначальной форме.
 Твое прежнее эго снова начало действовать.
 Не борись за понимание происходящего.
 Если из слабости ты привяжешься
 К какому-нибудь действию или мысли,
 То вынужден будешь скитаться
 По миру игрового существования
 И страдать от боли.
 Отпусти свой неугомонный ум.

О, (имя), ты не смог распознать
 Архетипические формы Второго Бардо.
 Поэтому ты опустился так низко.
 Теперь, если ты хочешь узнать истину,
 Твой ум должен пребывать в покое
 И не отвлекаться.

Не надо ничего делать,
Не надо ни о чем думать.
Плыви назад,
К непомраченному, изначальному, светлому
Состоянию своего разума —
Состоянию пустоты.
Так ты достигнешь освобождения.
Если же ты не можешь расслабить свой ум,
Медитируй на (*имя покровителя*),
Медитируй на своих друзей (*имена*),
Думай о них с глубокой любовью и доверием
Как о защитниках твоего темени.
Это очень важно.
Не отвлекайся.

О, (*имя*),
Сейчас ты можешь почувствовать
Силу совершать чудеса,
Ты обладаешь
Сверхчувственным восприятием,
Ты можешь изменять формы,
Размеры и количество,
В мгновение ока
Пересекать пространство и время.

Это чувство придет к тебе естественно,
Без усилий с твоей стороны.
Не желай его.
Не пытайся его использовать.
Распознай его как знак того,
Что ты находишься в Третьем Бардо,

В периоде нового вхождения
В обычный мир.

О, (*имя*),
Если ты не понял того,
О чем говорилось ранее,
То сейчас,
Вследствие установки твоего разума,
Могут появиться пугающие видения.
Порывы ледяного ветра,
Жужжание и пощелкивание
Контролирующих устройств,
Издевательский хохот.
Ты можешь испытать то,
Что обычно порождает страх:
“Чувство вины”, “отупение”,
“Неполноценность”, “отвращение”.
Эти воображаемые насмешники
И параноидные кошмары
Являются наследием эгоизма,
Игры доминирующего эго.
Не бойся их.
Это продукты твоего собственного ума.
Помни, что ты находишься в Третьем Бардо.
Ты борешься за новое вхождение
В сумрак привычного
Игрового существования.
Пусть это новое рождение
Происходит спокойно и постепенно.
Не пытайся использовать
Силу или волю.

О, (имя),
 Поскольку здесь и там
 Тобой управляют
 Не знающие покоя ветры *кармы*,
 Твой ум, не паходящий места,
 Чтобы отдохнуть и сосредоточиться,
 Похож на перышко, кружащееся на ветру,
 Или на всадника, или на дыхание.
 Ты беспрестанно и не по своей воле
 Блуждаешь,
 Призывая в отчаянии свое прежнее эго.
 Твой ум будет метаться вместе с тобой до тех пор,
 Пока ты не станешь опустошенным и жалким.
 Не цепляйся за свои мысли.
 Позволь уму отдохнуть
 В его изначальном состоянии.
 Медитируй на единство всех энергий.
 Так ты освободишься
 От печали, ужаса и растерянности.

О, (имя),
 Ты можешь почувствовать себя
 Растерянным и сбитым с толку.
 Тебя может встревожить твое здоровье.
 Ты будешь смотреть на своих друзей по путеше-
 ствию
 И чувствовать, что они не понимают тебя.
 Ты можешь подумать: "Я умер! Как же так?" —
 И почувствуешь себя несчастным,
 Как рыба, выброшенная из воды
 На раскаленные красные угли.

Ты можешь усомниться в том,
 Сможешь ли когда-нибудь вернуться назад.
 Знакомые места, знавшие тебя люди
 Видятся теперь как бы во сне
 Или сквозь темное стекло.
 Если ты это чувствуешь,
 То в размышлении тебе проку не будет.
 Не старайся ничего объяснять.
 Это естественный результат
 Запрограммированности твоего разума.
 Эти переживания указывают на то,
 Что ты находишься в Третьем Бардо.
 Доверься своему наставнику,
 Доверься своим товарищам,
 Доверься Сострадательному Будде,
 Медитируй спокойно и не отвлекайся.

О, (имя),
 А теперь ты можешь почувствовать себя
 Зажатым и сдавленным,
 Как будто находишься
 Между скалами или валунами,
 Будто посажен в клетку
 Или в тюремную камеру.
 Помни:
 Это знаки того, что ты пытаешься
 Ускорить возвращение к своему эго.
 Может появиться тусклый, серый свет,
 Заливающий все объекты.
 Все это признаки Третьего Бардо.
 Не борись за возвращение.

Новое рождение произойдет само собой.
Осознай, где ты находишься.
Осознание ведет к освобождению.

Наставления к Видениям Нового Воплощения

О, (имя),
Ты все еще не понял, что происходит.
До сих пор ты искал
Свою прежнюю личность.
Не имея возможности ее отыскать,
Ты чувствуешь,
Что уже никогда не станешь прежним.
Думаешь, что вернешься
Совсем другой личностью.
Озадаченный этим,
Ты почувствуешь жалость к себе,
Попытаешься отыскать свое эго
И вернуть способность контроля.
Думая так, ты будешь скитаться там и здесь,
Беспреданно и безутешно.

Перед тобой могут появиться
Различные образы твоего будущего "я";
И ты направишься к тому единственному,
Который покажется тебе ясным.
В этот момент для тебя особенно важна
Помощь этого учения.

Что бы ты ни увидел,
Медитируй на это
Как на исходящее от Будды —
Этот уровень существования
Тоже присутствует в Будде.
Это чрезвычайно глубокое искусство.
Оно освободит тебя
От твоей теперешней растерянности.

Медитируй на (имя идеала-покровителя)
Как можно дольше.
Визуализируй его,
Как будто его образ создан магом.
Затем позволь его образу исчезнуть,
Пусть от него не останется ничего.

Приведи себя в состояние Чистоты и Пустоты;
Пребывай в этом состоянии некоторое время.
Потом вновь медитируй
На своего идеала-покровителя.
Затем опять — на Чистый Свет.
Делай так поочередно.
После этого позволь твоему уму
Тоже постепенно исчезнуть.
Где есть воздух, там — сознание,
Где есть сознание, там — безмятежный экстаз.
Пребывай спокойно
В несотворенном состоянии безмятежности.
В этом состоянии ты избежишь
Параноидного нового рождения.
Ты достигнешь совершенного просветления.

Наставления к доминирующему влиянию мысли

О, (*имя*), сейчас ты можешь испытать
 Мгновения радости,
 За которыми последуют
 Мгновения глубочайшей печали,
 Что сродни натяжению и ослаблению катапуль-
 ты.
 Ты пройдешь через резкие колебания настроения.
 Все они определяются *кармой*.
 Ни в коем случае не привязывайся к радости
 И не отталкивай печаль.
 Действия твоих друзей
 Могут вызвать в тебе гнев или стыд.
 Если ты будешь разгневан или удручен,
 То немедленно испытаешь ад.
 Что бы ни делали люди,
 Не позволяй возникнуть
 Ни одной гневной мысли.
 Медитируй на любовь к ним.
 Даже на этой, последней, стадии сессии
 Только одна секунда отделяет тебя
 От счастливого открытия,
 Которое изменит твою жизнь.
 Помни, что все твои товарищи
 Обладают природой Будды.
 Твой ум в его теперешнем состоянии
 Не имеет фокусирующей
 Или интегрирующей силы,

Поскольку он легковесен
 И пребывает в непрерывном движении.
 Любая твоя мысль,
 Хорошая или плохая,
 Обладает огромной силой.
 Ты сейчас *чрезвычайно* чувствителен,
 Поэтому не думай о личном.
 Вспомни свою подготовку к сессии.
 Прояви чистую любовь и смиренную веру.
 Слушай эти слова,
 И к тебе придет воспоминание,
 А следом за ним —
 Осознание и освобождение.

Наставления к Видению Страшного Суда

О, (*имя*), если ты переживаешь
 Видение Страшного Суда
 И чувствуешь вину,
 Слушай внимательно:
 То, что ты так страдаешь,
 Является результатом
 Твоей собственной установки,
 Твоей *кармы*.
 С этим никто ничего не сделает.
 И не надо ничего делать.
 Это твой собственный ум создает проблемы.
 Поэтому плыви в медитации.

Помни о своих прежних убеждениях.
 Помни наставления этого руководства.
 Помни о дружелюбном присутствии
 Твоих товарищей.
 Если ты не знаешь, как медитировать,
 Сконцентрируйся на каком-то определенном
 Объекте или чувстве.
 Возьми это (*вручить путешественнику объект*),
 Концентрируйся на реальности этого объекта,
 Осознай иллюзорную природу
 Существования и его проявлений.
 Это момент величайшей важности.
 Если сейчас ты отвлечешься,
 То будешь долго выбирать
 Из трясины страданий.
 До этого момента переживания *Бардо*
 Приходили к тебе,
 Но ты не распознал их.
 Ты отвлекался.
 Поэтому ты пережил весь страх и ужас.
 Но даже несмотря на прежние неудачи,
 Ты можешь достичь осознания и освобождения
 Теперь.
 Твоя сессия еще может принести
 Экстаз и откровение.
 Если ты не знаешь, как медитировать,
 Вспомни о (*имя личного идеала*).
 Вспомни о своих товарищах,
 Вспомни об этом руководстве.
 Думай об этих страшных и ужасных видениях
 Так, словно это твой идеал

Или сочувствующий тебе.
 Они представляют собой
 Божественное испытание.
 Помни о твоём наставнике.
 Повторяй имена снова и снова.
 Даже если ты опускаешься вниз,
 Это не причинит тебе вреда.

Наставления к сексуальным видениям

О, (*имя*),
 Теперь тебе являются
 Видения совокупляющихся пар.
 Ты понимаешь, что вот-вот начнется оргия.
 Тобою овладело желание и предвкушение.
 Ты с нетерпением ожидаешь
 Сексуального действия.
 Когда приходят такие видения,
 Не забывай удерживать себя
 От действия или привязанности.
 Испытай смиренную веру.
 Плыви с потоком.
 Доверься ему всем сердцем.
 Медитация и вера в единство жизни
 Укажут тебе путь.
 Если ты пытаешься войти
 В твою прежнюю личность,
 Потому что испытываешь

Влечение или отвращение,
 Если ты стремишься присоединиться к оргии,
 Которую наблюдаешь в своей галлюцинации,
 То получишь новое рождение
 На животном уровне.
 Ты будешь испытывать
 Собственническое желание и зависть,
 Ты будешь страдать
 От глупости и ничтожности.
 Если ты хочешь избежать этих страданий,
 Слушай и осознавай.
 Отбрось влечение и отвращение.
 Помни о том, что в тебе сильно
 Противодействующее просветлению
 Тяготение вниз.
 Медитируй на единство
 С твоими товарищами по путешествию.
 Откажись от зависти,
 Не испытывай ни влечения, ни отвращения
 По поводу своих сексуальных галлюцинаций.
 Иначе ты будешь
 Долго блуждать в страданиях.
 Повторяй эти слова самому себе.
 И медитируй на них.

ЧЕТЫРЕ МЕТОДА ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ НОВОГО РОЖДЕНИЯ

Первый метод: медитация на Будду

О, (*имя*), спокойно медитируй
 На своего покровителя (*имя*).
 Он — как отражение луны в воде.
 Он видимый и все же не существующий,
 Как магически вызванная иллюзия.

Если у тебя нет покровителя,
 Медитируй на Будду или на меня.
 Сосредоточься на этом и медитируй спокойно.
 Когда видимый образ твоего покровителя
 Исчезнет полностью,
 Медитируй, не облакая мысль ни в какую форму,
 На Пустой Чистый Свет.

Это очень глубокое искусство.
 Благодаря этой силе,
 Можно отсрочить новое рождение
 И обеспечить более просветленное будущее.

Второй метод: медитация на благоприятную игру

(Имя), сейчас ты странствуешь
В Третьем Бардо.
Чтобы в этом убедиться,
Посмотри в зеркало,
И ты не увидишь своего привычного отражения
(дать странствующему зеркало).
Теперь ты должен мысленно
Принять единственное, твердое решение.
Это очень важно.
Как с помощью поводьев управляют лошастью,
Так направляй свои желания.
Не думай о злодеяниях —
Это может изменить направление твоего ума.
Вспомни о своей духовной связи со мной
Или с любым из твоих наставников.
Добивайся благоприятной игры.
Это важно.
Не отвлекайся.
Здесь проходит граница
Между восхождением и нисхождением.
Если ты промедлишь в нерешительности
Хотя бы секунду,
То будешь обречен на страдание,
Попав в ловушку
Своих прежних привычек и прежней игры.
Момент настал.
Твердо держись одной единственной цели.

Помни о благоприятной игре.
Прими решение действовать
В соответствии с твоим наивысшим прозрением.
Настало время, когда необходимы
Искренность и чистая любовь.
Отбрось зависть.
Медитируй на радость и доверие.
Настрой на это свое сердце.

Третий метод: медитация на иллюзию

Ты все еще опускаешься
И не получил освобождения.
Медитируй следующим образом:
Сексуальные игры, работающие механизмы,
Издвательский хохот,
Обескураживающие звуки
И ужасающие призраки —
Все эти феномены
По своей природе иллюзорны.
Они могут привидеться,
Но они нереальны и обманчивы.
Они, как сны и призраки,
Проходящие, изменчивые.
Стоит ли привязываться к ним
Или бояться их?
Это лишь созданные умом галлюцинации.
Но ведь и ум сам по себе не существует.

Как же могут существовать они?
 Только потому, что ты принимаешь
 Эти иллюзии за реальность,
 Ты продолжаешь блуждать
 В этом иллюзорном мире.
 Все это — сны,
 Эхо,
 Города из облаков,
 Миражи,
 Отраженные в зеркале формы,
 Фантасмагория,
 Луна в воде.
 Все это не станет реальностью
 Даже на мгновение.
 Если сосредоточенно удерживать
 Такой образ мыслей,
 Вера в то, что эти феномены реальны,
 Рассеивается,
 И достигается освобождение.

Четвертый метод: медитация на Пустоту

“Все субстанции являются частью
 Моего собственного сознания.
 Это сознание пустое,
 Нерожденное и непрерывное.”
 Медитируя таким образом,
 Позволь разуму отдохнуть

В состоянии несотворенности,
 Подобно воде, сливающейся с водой.
 Пусть разум пребывает
 В свойственной ему легкости,
 В своем естественном, неизменном,
 Чистом и трепещущем состоянии.
 Удерживая ум в состоянии
 Раскрепощенности и несотворенности,
 Ты предотвратишь новое рождение
 В обыденной игровой реальности.
 Медитируй на это до тех пор,
 Пока не убедишься, что свободен.

НАСТАВЛЕНИЯ К ВЫБОРУ НОВОЙ ЛИЧНОСТИ

(Имя), слушай:

Уже близко время возвращения.
 Выбери свою будущую личность,
 Руководствуясь самым совершенным учением.
 Слушай внимательно:
 Приметы и характерные особенности
 Грядущего уровня существования
 Явятся тебе в предваряющих видениях.
 Распознай их.
 Когда ты поймешь,
 Что должен вернуться к реальности,

Попытайся следовать за приятными,
Просветленными видениями.
Избегай темных и неприятных.
Если твое возвращение
Будет паническим бегством,
То за ним последует состояние ужаса.
Если ты пытаешься спастись
От темных, мрачных видений,
То попадешь в состояние печали.
Если ты возвращаешься в сиянии,
Тебя ожидает состояние счастья.
Теперешнее состояние твоего сознания
Будет влиять на уровень
Твоего последующего существования.
Что бы ты ни выбирал,
Делай это беспристрастно,
Без влечения или отвращения.
Входи в игровое существование
С готовностью,
Осмысленно и свободно.
Сохраняй спокойствие.
Помни о наставлениях.

ОБ АВТОРАХ

Ральф Метцнер, немец по происхождению, закончил Оксфорд и получил степень доктора медицины в Гарварде. Позднее работал преподавателем Медицинской школы при этом учебном заведении, специализируясь в области психофармакологии.

Ричард Олперт, известный как Баба Рам Дасс, защитил докторскую диссертацию в Стенфордском университете, стал доцентом в Гарварде, а затем был назначен членом Совета Гарвардского проекта по изучению психоделических средств.

Тимоти Лири получил звание магистра в университете штата Вашингтон и степень доктора в Калифорнийском университете за работу "Общественные измерения личности". В 1957 году опубликовал классический учебник "Интерперсональный диагноз личности" и в 1960 году был принят в Гарвардский Центр Исследований Личности.