

Найкращий спосіб відпочити

Подібно до Старої перекладацької школи Нова перекладацька школа Тибету стверджує, що коли сяє чисте світло, йог відпочиває. Вважаю за необхідне трохи глибше зануритися в цю тему, адже це допоможе краще зрозуміти спільний принцип, на який спираються представники і Старої, і Нової перекладацьких шкіл тибетського буддизму.

Головна мета, яку практик переслідує на духовному шляху, — це звільнення з тенет дуальності понятійного або концептуального мислення. Для чого це потрібно? Щоб усвідомити природу та походження явищ і навчитися підтримувати свій розум у найпродуктивнішому стані заради блага інших живих істот. Дослідимо дуальність понятійного мислення більш ретельно.

Рівні свідомості

Багато текстів присвячено різним рівням мислення, або свідомості, які умовно можна поділити на грубі та тонкі.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

На грубому рівні свідомості перебуває все, що належить до чуттєвої сфери: зір, слух, нюх, сприйняття смаку та дотику. А на тонкому рівні – наш розум, тобто сама свідомість, або все, що пов'язане з нашим мисленням та уявою. Цей рівень, у свою чергу, поділяється на підрівні: від більш грубих до найтонших. До більш грубих підрівнів свідомості відносяться стан нашого звичайного, повсякденного мислення, а також глибокий сон і стан непритомності. Найтонший підрівень розуму – це стан глибинної усвідомленості.

Згідно з буддійською доктриною, мислення на грубих рівнях свідомості має початок і кінець, тоді як стани, що виникають на тонких рівнях, не мають ані початку, ані кінця. Вони закріплюються у часі. Ось чому карма, тобто кругообіг причин і наслідків, також не має початку. Тонкий стан глибинної усвідомленості виникає лише у двох випадках: під час медитації та при вмиранні. Також деякі відгомони цього стану ми відчуваємо, коли засинаємо, коли наш розум майже прокинувся, коли ми чихаємо, позіхаємо або ж під час оргазму. Коли виникає чисте світло смерті, всі поняття та уявлення, набуті протягом життя, просто розчиняються в ньому.

Вивчення етапів умирання – це потужний спосіб дослідити рівні свідомості, тому я хочу розглянути процес умирання детальніше. Вмирання відбувається поетапно, і в цьому процесі розчиняються, або розщеплюються, такі внутрішні елементи, як:

- ◆ земля – вмістилище жорстких речовин тіла, які підтримують свідомість;
- ◆ вода – вмістилище рідин тіла, які підтримують свідомість;

- ♦ вогонь – вмістилище тепла тіла, яке підтримує свідомість;
- ♦ повітря – вмістилище енергії тіла, яка підтримує свідомість.

Упродовж нашого звичайного життя ці елементи є опорами, або основами, свідомості. Їх можна уявити у вигляді коня, а саму свідомість – у вигляді вершника. У процесі вмирання здатність елементів підтримувати свідомість знижується. Спочатку розчиняються тверді елементи тіла, а згодом зникають і рідкі. Коли один елемент розчиняється, наступний бере на себе додаткове навантаження з підтримки свідомості.

ВІСІМ ЕТАПІВ УМИРАННЯ

Процес умирання складається з таких етапів:

1. Елемент землі (до нього відносяться всі тверді складові частини нашого тіла, зокрема кістки), який підтримує свідомість, розчиняється в елементі води (в рідких середовищах нашого тіла, таких, як кров і мокрота). Зовнішньою ознакою цього є те, що наше тіло фізично стає тоншим. Внутрішньо це проявляється в тому, що ми бачимо щось на зразок міражу в пустелі або ж на шосе під час спеки.
2. Потім рідини нашого тіла, які підтримують свідомість, розчиняються у вогні (в теплі наших тіл). Зовнішніми ознаками цього є те, що всі рідини в тілі висихають – ніс стає сухим, слина, сеча, кров і піт перестають виділятися. Ті, хто проходив крізь цей етап під час меди-

тації, розповідають, ніби бачили щось схоже на дим, який клубочиться із труби чи розповсюджується по всій кімнаті.

3. Після цього тепло нашого тіла, яке підтримує свідомість, розчиняється в елементі повітря (це потік енергії, який приводить у дію різні функції організму, такі, як вдих, видих, відрижка, плювання, говоріння, ковтання, згинання суглобів, розтягування м'язів і рух кінцівками, відкриття та закриття рота й повік, травлення, сечовипускання, дефекація, менструація та еякуляція). Зовнішньою ознакою цього етапу є те, що тіло виділяє менше тепла. Організм втрачає здатність перетравлювати їжу, дихання утруднюється, видихи стають довшими, вдихи – коротшими, а з горла лунає важке хрипіння. Перед очима виникає щось схоже на світлячків або ж на іскри багаття. Дехто з практикуючих, які пройшли крізь цей етап під час медитації, розповідає, що бачив іскри у стовпі диму.
4. Далі рух енергії в тілі зупиняється, і ми більше не дихаємо крізь ніздрі. У цей час ми бачимо щось подібне до мерехтіння світла у масляній лампі або ж до коливання світла свічки на вітру. Згодом мерехтливе світло перетворюється на стійке полум'я.

Останні чотири етапи вмирання передбачають повне розчинення понятійного сприйняття. Понятійне мислення більш тонке, ніж чуттєве, але все ще належить до грубого рівня свідомості. Воно умовно поділяється на три групи, що відповідають трьом типам вітрів, або енергій, якими вони керують: потужна, середня та слабка енергія.

- ♦ Перша група складається з концептуальних свідомостей, які спрямовують потужний рух енергії на зовнішні об'єкти. До цієї групи належать тридцять три концептуальних переживань та якостей, серед яких: страх, прихильність, голод, спрага, співчуття, користолюбство та ревнощі.
- ♦ Друга група складається з концептуальних свідомостей, які спрямовують середній за потужністю рух енергії на зовнішні об'єкти. До цієї групи належать сорок концептуальних переживань та якостей, серед яких: радість, здивування, щедрість, бажання поцілувати, героїзм, черствість і нещирість.
- ♦ Третя група складається з концептуальних свідомостей, які спрямовують слабкий за потужністю рух енергії на зовнішні об'єкти. До цієї групи належать сім концептуальних переживань та якостей, таких як забудькуватість, здатність часто помилятися, схильність до зволікання, зневіра, лінь, звичка сумніватися, а також хіть і ненависть.

Ці три категорії концептуальних переживань та якостей відображають більш глибокі рівні свідомості, на яких дуалістичне сприйняття виникає дедалі рідше, адже вони є відбитками трьох тонких рівнів свідомості, які виникають, коли мозок відключається від грубих рівнів за бажанням практикуючого під час медитації або природним шляхом під час засинання чи смерті.

Коли енергії, якими неначе конями, керують вісімдесят концептуальних почуттів та якостей, розчиняються, свідомість перемикається з грубих енергетичних рівнів на тонкі (буддисти ще називають їх «тонкі вітри»). Далі

розуму доведеться пройти крізь три *тонких рівні* свідомості. Коли ми рухаємося крізь них, наша свідомість стає дедалі менш дуалістичною, а понятійне усвідомлення об'єктів і суб'єктів поступово зникає, поки нарешті ми не досягаємо *найтоншого рівня* свідомості, або стану розуму з чистого світла. Найбільшою потужністю вирізняється чисте світло, яке практикуючий віднайшов під час духовних пошуків. Ми підійшли до останніх, глибоких рівнів, або етапів умирання.

5. Коли енергії, які слугують конями для багатьох концептуальних свідомостей, що є вершниками, розчиняються, наш розум перетворюється на сліпучо-білий простір. Це можна порівняти з чистим небом, осяяним місячним світлом. Але це не сяйво місяця у порожньому просторі, а сам порожній простір з білого світла. Концептуальне мислення зникає, і не залишається більше нічого, крім сліпучої білості, на яку перетворилася свідомість. Однак слабе розуміння сенсу об'єктів і суб'єктів на цьому етапі ще є, тож для такого стану все ще притаманний певний дуалізм. Цей етап має назву «етап сліпучо-білого розуму», адже впродовж нього виникає біле місячне світло. Також останній етап називають «порожній», бо в цей час розум функціонує за межами концепцій-коней та енергій-вершників (вітрів).
6. Коли розчиняються білий розум і його енергії, свідомість перетворюється на червоний або помаранчевий простір, чие сяйво засліплює навіть сильніше, ніж на попередньому етапі. Більше не відбувається нічого.

Цей етап можна порівняти з чистим небом, залитим сонячним світлом. Але це не сонце сяє на небі, а сам простір випромінює червоне або помаранчеве світло. На цьому етапі мислення стає ще менш дуалістичним, а сам етап називається «етап підвищення ясності», адже червоне або помаранчеве світло є дуже сліпучим. Також цей етап називають «дуже порожній». Це зумовлено тим, що розум ще далі відходить від попередніх етапів та енергій, якими керує.

7. Коли червоний або помаранчевий розум підвищеної ясності розчиняється разом з усіма супутніми енергіями, свідомість переходить на ще тонший рівень мерехтливої темряви. Більше не відбувається нічого. Цей етап називають «етап розуму, який майже добіг кінця», адже тепер він дуже близький до розуму з чистого світла. Цей розум з чорного простору схожий на темне небо після заходу сонця. На такому небі немає ані зірок, ані місяця. Протягом першої фази темного розуму, який майже добіг кінця, ми все ще перебуваємо у свідомості, але в наступній, глибшій, фазі ми непритомнімо та провалюємось у щільну темряву. Цей етап також називають «велика порожнеча», адже розум тепер дуже далекий від попереднього, «дуже порожнього», етапу та всіх пов'язаних з ним енергій.
8. Коли в порожнечі розчиняється темний розум, який майже добіг кінця, запаморочення проходить, і наша свідомість перетворюється на розум з чистого світла. Цей етап називають «етап фундаментального природного розуму з чистого світла», і він є найтоншим, най-

більш складним для усвідомлення та найбільш потужним рівнем свідомості. На цьому етапі розум повністю звільнюється від дуальності та концепцій. Він нагадує небо глибокої ночі, коли сутінки давно позаду, а до світанку ще дуже далеко. Це небо без місяця, без зірок, без сонця. Воно і є самою темрявою. Цей рівень називається «фундаментальний природний розум з чистого світла» – передусім тому, що триває він не тимчасово, на відміну від попередніх рівнів, крізь які свідомість проходить заради мети досягти останнього, восьмого, рівня. Цей рівень існує завжди. Також розум з чистого світла називають «абсолютно порожній», адже на цьому етапі він повністю звільнений від концептуального мислення.

Підведемо підсумок: процес умирання складається з восьми етапів. На перших чотирьох розчиняються елементи, з яких складається природне тіло. На останніх чотирьох розчиняється свідомість, яку поглинає розум з чистого світла. Просування етапами на шляху до розуму з чистого світла може бути повільним або швидким. Дехто з практикуючих може перебувати на останньому, найглибшому, рівні, протягом лише кількох хвилин, а дехто – більше тижня. У будь-якому разі ця практика являє собою виклик для багатьох йогів. Ті майстри, які здатні довго триматися на останньому етапі розуму з чистого світла, можуть навіть використати цю практику для усвідомлення істинної порожнечі та сенсу існування всіх явищ.

Деякі з моїх друзів-йогів розповідали про свій глибокий досвід у цій практиці, здебільшого це стосувалося перших етапів. Але мені відомо також, що тіла деяких прак-

тикуючих тибетців, чию клінічну смерть було підтверджено, не розкладалися протягом досить тривалого часу. Наприклад, тіло лами з ордену Сак'я залишалось свіжим більше двадцяти днів після підтвердження його клінічної смерті. Він помер у Дхарамсалі, Індія, але деякий час перебував у медитації й після фізичної смерті. Потім його тіло доправили до Раджпуру, що в передмісті Дехрадуна, де воно ще якийсь час залишалось свіжим. Це було дивом. Я знаю історії приблизно п'ятнадцятих тибетців, чиї тіла також довго на розкладалися після фізичної смерті: деякі протягом кількох днів, інші – впродовж більш тривалого часу. Але ніколи до цього тіла не залишалися свіжими більше трьох тижнів поспіль. Тіло мого старшого наставника Лінга Рінпоче не розкладалося протягом тринадцятих днів після його фізичної смерті.

В основі моїх власних повсякденних практик є медитація за чотирма базовими вченнями: про кінечність, про страждання, про порожнечу та про самовідданість. Але додатково до восьми типів моїх щоденних практик я медитую на етапи вмирання. Я уявляю розчинення елементу землі у воді, елементу води у вогні і так далі, поки не проходжу всі вісім етапів. Однак, незважаючи на регулярність практик, я досі не можу похизуватися вражаючими результатами. Якщо тільки не вважати за вражаючий результат зупинку дихання під час третього етапу. Але я впевнений, що терпіння і час зроблять свою справу. Серед моїх щоденних практик є медитація, протягом якої я уявляю себе в найкращій фізичній і психічній формі. Ця практика називається божественною йогою, і вона передбачає уявлення власної смерті. Медитуючи на смерть, я готую себе до неї і сподіваюся, що всі ступені вмирання виявляться для

мене знайомими. Але поки що не можу судити, наскільки я просунувся у цій практиці.

На останньому етапі вмирання, коли всі типи свідомості розчиняються в абсолютній порожнечі, або у фундаментальному розумі з чистого світла, міради явищ разом із поняттями схожості та відмінності розмиваються найтоншим розумом. У цей час всі явища та істоти розщеплюються самі собою. За природних обставин навіть ті, хто ніколи не практикував, відчують звільнення від явищ грубих рівнів. Тобто це відбувається з усіма істотами, але ті, хто практикує, можуть свідомо та глибоко відчутти звільнення розуму від понять і явищ. Коли під час останнього етапу вмирання тимчасові вітри, що приносять концепції, вщухають остаточно, розум (як йога, так і того, хто ніколи не практикував) стає, умовно кажучи, недиференційованим і бездоганно відкритим.

ВИКОРИСТАННЯ НАЙГЛИБШОГО РІВНЯ РОЗУМУ НА ДУХОВНОМУ ШЛЯХУ

Ви як практикуючий, напевно, шукаєте чогось більшого за звичайну порожнечу або очищення розуму від конвенціональних уявлень. Досягнувши останнього етапу, ви сподіваєтеся пізнати невимовну порожнечу глибинного існування за допомогою власне розуму з чистого світла. Однак цього стану чистого світла неможливо досягти волевим зусиллям. Він виникає не через зусилля, а лише через впізнання, яке ви відчуваєте після послідовного проходження всіх етапів до повного розчинення уявлень і концепцій. Тобто цей стан виходить з тривалого усвідомлення порожнечі впродовж проходження етапів білого,