



# Оглавление

## Часть I

Глава 1. Удовольствия или духовность? .....	13
Глава 2. Третий путь .....	19
Глава 3. Ностальгия по целостности .....	23

## Часть II

Глава 4. Сила женщины .....	29
Глава 5. Мы — это то, что мы ищем .....	32
Глава 6. Дыхание: дверь нашей чувственности .....	36
Глава 7. Переживание целостности: первый опыт? .....	40
Глава 8. Прикосновение к миру .....	43
Глава 9. Суть реальности .....	47
Глава 10. Источник сознания .....	52
Глава 11. Наслаждение жизнью .....	56
Глава 12. Желание и его объект .....	58
Глава 13. Высшая реальность .....	62
Глава 14. Непосредственное осознание .....	66
Глава 15. Звуки жизни .....	70
Глава 16. Сущность удовлетворения .....	72
Глава 17. Чувственность и сознание .....	77
Глава 18. Взаимодействие восьми видов сознания .....	81
Глава 19. Сила чувств .....	84
Глава 20. Освобождение себя от прошлого .....	88
Глава 21. Ароматы мира .....	91
Глава 22. Настройка инструмента тела на абсолютную любовь .....	94
Глава 23. Любовь, сексуальность, верность .....	99



◀ Оглавление ▶

Глава 24. Песнопения дакини, великая тайна . . . . .	105
Глава 25. Взгляд на мир . . . . .	110
Глава 26. Страсть . . . . .	113
Глава 27. Страсть, эго, свобода . . . . .	117
Глава 28. Вход в царство реальности, космическая чувственность . . . . .	122
Глава 29. Сексуальный ритуал, майтхуна и путь левой руки . . . . .	129
Глава 30. Тантрический оргазм для женщин . . . . .	134
Глава 31. Тантрический оргазм для мужчин . . . . .	137
Глава 32. Групповой сексуальный ритуал . . . . .	141
Глава 33. Тантрический путь для Запада? . . . . .	146
<b>Часть III</b>	
Глава 34. Вопросы: сексуальность, желание, страсть, йога, экстаз, любовь, радость, наслаждение, пространство, красота, душевный покой . . . . .	157
Примечания . . . . .	188



# Часть I





## Удовольствия или духовность?

**В** течение последних нескольких десятилетий мы всеми способами пытались освободиться одновременно от нашего неистового материализма и надоевших религиозных традиций. На нас повлиела волна сексуальной революции; мы стремимся обрести силы в духовном, в самых разнообразных его формах. Предложения заняться «личностным ростом» множатся до безумия: сегодня у нас есть собственный шаман, духовный учитель, психотерапевт, специалист по гаданию на картах Таро или хрустальном шаре, ясновидящие и китайские или тибетские врачи, в то время как в прошлом у нас был семейный врач и у некоторых — психоаналитик. Движение Нью эйдж породило множество комбинаций из разных традиций и преуспело в превращении оригинальных мистических движений в самые скучные и фантастические комбинации.

К счастью, нам помогли тибетцы с их улыбками, чувством юмора, строгостью и глубокой мудростью — и не только они, но и суфийские учителя, учителя дзен и других



форм буддизма, а также индуистские или индейские учителя, которые делают все возможное, чтобы их удивительные традиции стали известны в изначальном виде.

В нашу жизнь пришли самые тайные школы. Среди нас есть практикующие дзогчен<sup>1</sup>, бон<sup>2</sup>, натху<sup>3</sup>, адвайту<sup>4</sup> и агхору<sup>5</sup>. Ежедневно появляются истинные учителя и шарлатаны; по всему миру одни за другими проходят учебные курсы и ретриты. Мы учимся ходить по огню или общаться с духами, неподвижно медитировать по двенадцать часов в день, входить в транс, дышать, как йоги и йогини, принимать позы, открывать свое тело и чувства, испытывать тантрический оргазм, читать мантры — если только мы не попадаем в сети сект, все более скрытых, но существующих повсюду для того, чтобы использовать наши мечты об абсолютном для печального отчуждения от фундаментальной свободы. Мы проходим инициацию, открываем чакры, возбуждаем кундалини, повторяем каббалистические формулы, поклоняемся всем земным божествам, беседуем с ангелами, переосмысливаем то немногое, что мы знаем о традициях, представляя это в удобопонятной форме, но, по существу, мы ищем одного и того же: как объединить опыт жизни в западном обществе с более глубоким сознанием, которое

---

<sup>1</sup> *Дзогчен* — одна из традиций в религии бон. — *Здесь и далее примеч. ред., если не указано другое.*

<sup>2</sup> *Бон* — национальная религия тибетцев, возникшая в X–XI веках.

<sup>3</sup> *Натха* — имя Шивы. Его почитатели являются основателями традиции йогингов, цель которой достижение бессмертия и освобождения через отождествление с Шивой.

<sup>4</sup> *Адвайта* — религиозное учение, основным постулатом которого является утверждение, что за всеми явлениями мира стоит единый трансцендентный источник — Космическое Сознание.

<sup>5</sup> *Агхора* (хинди «не ужасающиеся») — индийская религиозная традиция, концентрирующаяся на волевом преобразовании ограниченной человеческой личности в божественную; не разделяет проявления бога на светлые и темные стороны.



принесло бы нам счастье и примирило бы нас с нашей эмоциональной и чувственной природой.

Нам нужен путь, который не противоречил бы нашей жизни, и жизнь, которая не противоречила бы нашему пути. Короче говоря, мы хотим гармоничной интеграции духовного с материальным на понятном пути, не слишком оторванном от общей культуры. Мы хотим жить полноценной жизнью, не отвергая ее чудесного кипения; мы хотим испытывать светлую и волнующую радость, которая позволила бы нам всеобъемлюще чувствовать реальность.

Если мы посмотрим вокруг, то увидим людей, которые увлечены гедонистическими поисками удовольствия. Они пытаются жить страстями, и иногда им это удается. Они привязываются к материальному миру — и в конечном итоге оказываются в состоянии хронической неудовлетворенности, что толкает их на все более напряженные поиски. Эти люди часто эгоистичны; они оставляют за собой разрушения, но иногда мы втайне завидуем им, потому что считаем их свободными. Они вызывают у нас естественное и глубокое стремление к удовольствию. Переполняющая их энергия волнует нас, даже если мы делаем вид, что осуждаем их. Среди них есть и такие, кого коснулась благодать, и они открывают более тонкую жизненную силу в гедонистическом наслаждении. Некоторые из них являются глубокими философами.

В противоположность им мы находим людей, увлеченных духовным поиском и стремящихся очистить себя от желаний и страстей, пытаясь уменьшить их влияние на свою повседневную жизнь. Считается, что они мудры или находятся на пути к обретению мудрости. Они с гордостью заявляют, что принадлежат к духовной школе. Наблюдая за ними, мы иногда замечаем, наряду с их строгостью, признаки холодности и жесткости души и тела, а также некоторый недостаток спонтанности. Все их существо окружено орео-





лом боязни сексуальности. Они кажутся чрезмерно напряженными, а их добродетель — немного искусственной. Их терпимость имеет пределы, они часто немного фанатичны — действительно, все в них заставляет нас думать, что их равновесие шатко. Кажется, достаточно одного соблазнительного искушения, чтобы склонить их к невротическому стремлению к удовольствию, которое они осуждают в других. Некоторым из них удастся отсечь свои страсти; они тоже обретают своего рода благодать и приближаются к тому, что обещали им учения.

Наше культурное и религиозное наследие, очевидно, говорит нам, что мы должны выбирать: духовное в обмен на телесное или телесное в обмен на духовное. Выдающийся исследователь дзен-буддизма Д. Т. Судзуки однажды сделал такой саркастический комментарий по поводу христианской традиции своим друзьям — американскому мифологу Джозефу Кэмпбеллу и психоаналитику Карлу Юнгу:

Природа противоположна человеку, человек противоположен природе; бог противоположен человеку, человек противоположен богу; бог противоположен природе, природа противоположна богу; очень смешная религия! [1]

Редко бывает так, что гедонистический поиск или духовный поиск с его отказом от телесного приносит нам счастье, гармонию и радость. Язык мистиков почти всегда направлен на объединение понятий, описывающих страсть и любовь, с понятиями, описывающими дух, что делает этот язык столь шокирующим для пуритан. В наших западных традициях мы часто осуждаем людей, охваченных

страстью, будь то священники или ученые, философы или художники.

Разделение нашей чувственной и духовной природы порождает серьезные проблемы у приверженцев обоих путей. Мы традиционно отводим определенные периоды своей жизни на то, чтобы поочередно попробовать каждый из них. С разочарованными улыбками мы позволяем молодым людям предаваться страстям, желанию и чувственности, зная, что однажды они станут такими же, как мы, — усталыми и благонаправленными из чувства долга.

Некоторые люди упорствуют в этом поиске, и поэтому их безжалостно осуждают те, кто ожидает, что все присоединятся к ним. В среднем возрасте некоторых охватывает короткий приступ страсти, но затем они устают и снова успокаиваются, став жертвами всеобщего неодобрения. Иногда эта страсть оживляет их и делает счастливыми.

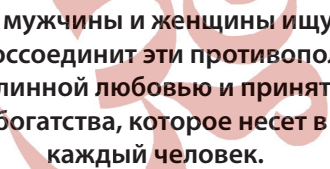
Сексуальная революция 1960-х годов уже много обсуждалась. Она оставила глубокий след в обществе, помогла освобождению женщин и позволила относиться к телу без лишних секретов. Сегодня мы открыто говорим о темах, к которым еще несколько десятилетий назад не осмелились бы даже приблизиться ни в одном журнале.

В эпоху, когда правит слово «коммуникация», когда в течение нескольких секунд можно получить доступ к неограниченному объему информации, мы жалуемся на потерю контакта со своим телом и другими людьми. Мы страдаем от глубокого одиночества, страдаем от того, что больше не прикасаемся друг к другу, страдаем от «виртуализации» чувств, выражения эмоций и чувственности. СПИД пробудил в нас такой уровень осторожности в сексе, что отношения между людьми таят в себе семя страха и вынуждают нас лишь к поверхностному контакту; наши тела едва ли имеют шанс войти в огромное пространство космической игры со всей страстностью и креативностью.



В один прекрасный день мы, несомненно, избавимся от этого фантома и познаем новый период сексуальной эйфории, безумия, радости, удовольствия. Затем эта вздымающаяся волна тоже превратится в более спокойные воды под влиянием какого-то еще неизвестного события или просто истощившись.

Итак, обречены ли мы непрерывно колебаться между этими двумя путями? Почти в каждом человеке, которого я встречаю, есть глубокое интуитивное знание о том, что существует третий путь. Мы слишком много страдали от фанатизма, насилия и изоляции; мы постепенно открывали себя миру и его разнообразию.



**Сегодня мужчины и женщины ищут путь,  
который воссоединит эти противоположности  
с подлинной любовью и принятием  
всего богатства, которое несет в себе  
каждый человек.**



## Третий путь

**В**первые века нашей эры мистический путь, который восходит корнями по меньшей мере к 3000 году до нашей эры, произвел революцию в индуизме и некоторых школах буддизма. В то время все эти традиции были пронизаны крайним пуританством и поразительным исключением женщин на высших уровнях.

Этот третий путь называется кашмирским шиваизмом. Зародившись в долине Инда пять или шесть тысяч лет назад, он пережил впечатляющее развитие в Кашмире и Уддияне (соседнем царстве) и достиг своего апогея между VII и XIII веками нашей эры. Тибетские и китайские учителя буддизма и индусы различных традиций пришли напиться из этого источника, тесно связанного с йогинями — женщинами, обладающими знаниями, которые учили пути целостного человека, и с сиддхами — реализовавшимися или совершенными мужчинами и женщинами.

Этот несравненно более глубокий и тонкий путь не имеет ничего общего с продуктом, который Запад коммерциализировал под названием «тантра». Это путь, по которому человек развивается через чувственность и сознание.

Он противопоставит как гедонистическому сексуальному поиску, так и аскетическому духовному поиску, потому что он воссоединяет всю личность. Я предлагаю вам познакомиться с этими глубокими учениями, чтобы вы смогли узнать, как применять их на практике в повседневной жизни — обретая радость, экстаз и независимость через присутствие в реальности.



Можно ли это назвать совершенным знанием... Если человек не освобождается, наслаждаясь чувственными удовольствиями [II]?

Так поет Сараха, один из буддийских учителей, живший где-то между II и VII веками. Сараха стал учеником йогини, достигшей совершенства в искусстве пускать стрелы в сердца людей. Она принадлежала к школе сахаджия — «пробужденным адептам спонтанности». Возвращение чувств, желаний, страстей, эмоций и сексуальности духовному существу — это самое глубокое и смелое внутреннее приключение, которое когда-либо представляли себе эти буддийские, индуистские и кашмирские тантрические учителя.

Вначале тантрическое движение отделилось от пуританских ортодоксальных традиций буддизма и индуизма. Оно породило таких великих учителей — философов, поэтов и художников, что их творчество оказало глубокое влияние как на различные буддийские школы Большой колесницы, так и на индуизм. Многие известные учителя прошлого осторожно разделяли тантрические взгляды. Например, философ и представитель веданты Шанкара был тантрическим учителем. Такие индийские мыслители, как Рамакришна, Шри Ауробиндо, Вивекананда и Рамана Махарши, тоже были тантристами. Весь тибетский буддизм в своей основе тантрический; китайский чань-буддизм до такой степени пропитан тантризмом, что учитель Юань-Чао заявляет, что



«тантрическая практика была венцом чань-буддизма» [III]. Дзогчен в равной степени повлиял на кашмирский шиваизм и подвергся его влиянию.

Христианство, иудаизм, ислам, буддизм Малой колесницы и индуизм учат нас тому, что мы должны отказаться от желаний и страстей или сублимировать их, чтобы заниматься духовными поисками. Эта пуританская позиция исторически сопровождалась частичным или полным отсутствием женщин на высшем уровне — уровне передачи и обучения.

Однако различные тантрические школы полностью отвергают весь формализм, догматизм, пуританство, исключение женщин и существование каст. Они помещают духовный и мистический пути в социальный контекст, устранив все различия между людьми. Я верю, что эта глубокая революция приведет к беспрецедентному расцвету творчества в мистической, научной и художественной сферах, который позволит каждому человеку вновь обрести единство, полностью приняв свою природу.

Учителя этих школ не только не восхваляют эгоистический поиск удовольствия, но и поощряют нас посредством утонченного, но основанного на игре обучения не отсекав ничего, что делает нас людьми, чтобы мы могли найти мудрый способ жить своими желаниями и страстями, доводя их до высшей точки накала. Привязанности и страдание исчезают, когда, как поет Сараха:



Чувственные способности ослабевают,  
И понятие «Я» разрушается.  
Таково врожденное тело [IV].

Именно этот путь — без отрицания и трансцендентности — я исследовал в течение тридцати лет, сначала с тибетским учителем Калу Ринпоче, затем с учителем кашмирского шиваизма йогиней Лалитой Дэви. Я получил



разрешение от последней передать вам этот прямой и широкий путь, путь осознания «Я» (Прагьябхиджня).

Воссоединение желания, чувств и страсти с духовностью — единственное серьезное противоядие от религиозного и сектантского безумия или от типичного материализма, потому что ничто так не пугает их приверженцев, как эти слова и связанная с ними интенсивность переживаний. Эти люди испытывают священный ужас перед всем, что нельзя контролировать, захватить или подчинить. И сегодня наше желание, наша страсть — обрести абсолютную свободу, любовь и полноту жизни, не будучи связанными по рукам и ногам. Мы хотим оставить позади нашу наследственную вину и полностью принять тело: это наша единственная дверь в бесконечную реальность. Без тела мы были бы ничем. С ним мы можем быть всем.

Американский этнолог Грегори Бейтсон также отважился исследовать эту сложную территорию, которая сегодня очаровывает многих ученых. Как пишет Бейтсон...

**Она состоит в исследовании того, есть ли разумное и обоснованное место для религии где-нибудь между этими двумя кошмарами (материальным и сверхъестественным) бессмыслицы... Я считаю общепринятые представления о разуме, материи, мышлении и материализме совершенно неприемлемыми. Я отвергаю современный материализм так же решительно, как и модное стремление к сверхъестественному [V].**



## Ностальгия по целостности

Одна из причин наших страданий заключается в том, что в глубине души мы испытываем своего рода ностальгию по целостности, которая иногда проявляется с огромной силой не только в младенчестве и юности, но и в зрелом возрасте. Это мощное чувство единения с миром обычно трактуется негативно. Взрослые говорят о грезах наяву, о рассеянности, о более или менее сомнительных и неустойчивых состояниях слияния. И, к сожалению, это, в общем, так и происходит.

Все мы время от времени переживаем то, что принято называть кризисами, в ходе которых мы вновь сталкиваемся с этой мощной ностальгией. Все, что с силой захлестывает нас, что заставляет нас сомневаться в нашей хорошо организованной жизни, что увлекает нас, что глубоко трогает нас, что заставляет нас осознать наши пределы, может оживить это состояние целостности — или подчеркнуть его отсутствие, вызвав беспокойство. Во время этих кризисов мы будем чувствовать себя уязвимыми, но чрезвычайно





живыми, и именно это ощущение того, что мы снова пьем из этого вибрирующего источника, подтолкнет нас к совершению иногда полезных, иногда нейтральных, иногда катастрофических действий.

Это чувство, эта потребность в свободе, этот «кайф» мы называем страстями, и хотя мы знаем, что они возвращают нам жизнь, они обычно вызывают в нас определенное чувство вины, которому сопутствует социальное неодобрение, как будто жить — значит постепенно привыкать к удушью, к медленной смерти. Никто, даже образцы добродетели, не может избежать этих толчков, этих катаклизмов, и если чаще всего они неверно истолковываются, то только потому, что все мы знаем, как чудесно быть пробужденным страстями от оцепенения. Те, кто утратил это состояние благодати, первыми осуждают жертв этих внутренних землетрясений, и их неправильное понимание передается из поколения в поколение.

Моралисты говорят о контроле, уменьшении, уничтожении желаний и страстей, в то время как фанатики уничтожают страстных людей, но никто не может идти по жизни, не обуреваемый желаниями и страстями. Почему эти потрясения причиняют нам столько страданий? Почему, пережив их, мы часто возвращаемся в состояние спячки? Почему мы соглашаемся платить непомерную цену, которую общество требует от страстных людей? Разве нет фундаментальной ошибки в том, на что мы ориентируемся в жизни? Почему наш идеал не соответствует глубокому интуитивному знанию? Почему мы соглашаемся с тем, что удивление и восхищение больше не должны быть главными качествами нашей жизни?

Этот отказ от нашего потенциала является результатом воспитания, образования и социализации, трудностей жизни и потребности найти свое место в ней. Но прежде всего он обусловлен нашим мышлением, мифологией,



религиями, понятиями, связанными с библейскими текстами и нашим происхождением. Первородный грех, грехопадение и искупление — это мощные источники подавления и чувства вины. Они приучают нас к представлению о разделении.

Во все времена те, у кого есть власть, во всех религиях пытались сохранить ее, делая себя незаменимыми и отказывая людям в их собственной свободной воле и возможности спастись, если они не признают, что не способны иметь дело с божественным или, еще лучше, видеть божественное в себе. Эти посредники между людьми и богом захватили власть и намерены ее сохранить. Они следуют всем поворотам социальной эволюции, становятся более гибкими, проводят реформы, меняют свой имидж — но принципиально ничего не меняется, потому что никогда не обсуждается суть дела. Они здесь для того, чтобы отрицать наше единство с божественным и сделать эту территорию своим исключительным охотничьим угодьем. После нескольких тысяч лет различных попыток кажется, что ни наказание, ни награда на небесах не смогли дать людям внутреннюю свободу и полноту жизни, к которым они продолжают стремиться.

Однако если мы перестанем делегировать власть, то освободим себя от абсурдного ожидания того, что нас освободят другие. Это сразу создает впечатление простора, спокойствия, благодаря которому мы становимся способными изучить ситуацию и обрести свободу.

Я рассказал о целостности бытия или существования, чтобы показать, до какой степени не только великие пути тибетского буддизма, махамудры<sup>6</sup> и дзогчена, но и пути

---

<sup>6</sup> *Махамудра* — духовное учение тибетского буддизма, которое заключается в непосредственном пребывании практикующего в состоянии истинной природы ума.



китайского буддизма, или чань-буддизма — пути, которые берут начало от сиддхов Кашмира и Уддияны, — полностью принимали совершенную природу человеческого существа при исследовании третьего пути, отмеченного влиянием тантры.

Опираясь на самые глубокие тексты тантрической традиции, диалоги с теми, кто следует этим путем, расспросы тех, кого я встречаю в центре тантры и чань-буддизма, и изложение упражнений и практик тантристов различных школ, я предлагаю вам отправиться со мной в путешествие.

**Оно позволит вам подтвердить интуитивные догадки или надежду, которую большинство из нас носит в себе: что существует путь, без страха или табу объединяющий весь человеческий опыт с радостью, удовольствием, любовью и полнотой жизни.**