

Адзом Другпа

**Семь
упражнений
ума**

Из цикла "Джебзун Чинтиг"

Приложение к базовому уровню
"Санти Маха Сангхи"



Кундроллинг
Улан-Удэ
1998

*Книга предназначена для тех,
кто получил передачу от Учителя.
Настоятельно просим не
распространять её
за пределы этого круга людей*

Перевод с тибетского: Б. Очиров
Художественное оформление: Б.Очиров
Оригинал-макет: Л. Базаржапова

В книге использованы отрывки из московского
ретрита 1994 г. Намхая Норбу Ринпоче.
Устный перевод с английского: Т. Науменко, В Майков.

©"Кундроллинг", Улан-Удэ, 1998. Все права защищены. Частичное или полное
воспроизведение текста возможно только с письменного разрешения Дзогчен-
общины



Адзом Другпа

Содержание:

От переводчика	4
Семь упражнений ума	5
Первое упражнение ума	12
Второе упражнение ума	16
Третье упражнение ума	18
Четвёртое упражнение ума	21
Пятое упражнение ума	23
Шестое упражнение ума	26
Седьмое упражнение ума	28
Приложение:	
Джигме Лингпа “Молитва, обращённая к Трем Телам Пробуждённого”	49

Летом 1996 года члены Дзогчен-общины Бурятии проводили 3-дневный семинар по начальным практикам базового уровня “Санги Маха Сангхи” на берегу оз. Байкал.

В начале 1997 года такой же семинар был проведен во Владивостоке вместе с членами Дзогчен-общины этого города.

Для практического освоения семи лоджонгов мы использовали русский перевод “Сосуда, исполняющего желания” Намхая Норбу Ринпоче и тибетский текст автокомментария к циклу учений-терма “Джебзун Нинтиг” из собрания сочинений Адзома Другна.

В “Сосуде, исполняющем желания” указано, что стихи для практики этих семи упражнений ума взяты из текста “Три раздела букв пяти пространств”, являющегося учением Вималамитры и открытым великим тертоном Джамьян Кхенце Вангбо (1820-1892). Текст “Джебзун Нинтиг” является сокровищем ума Адзома Другна, который открыл это учение Вималамитры в своём чистом видении. Таким образом, можно сделать вывод, что эти стихи изначально являются учением Вималамитры - одного из восьми великих Ригзинов.

В результате нашего сотрудничества в качестве приложения к практикам семи лоджонгов из базового уровня “Санги Маха Сангхи” был составлен этот текст. Он состоит из комментария Адзома Другна на практику семи лоджонгов, выполненный в классическом стиле тибетских буддийских сочинений. Этот стиль именуется “луриг” (lung rigs), что означает “размышления на основе цитирования авторитетных источников”.

В текст введены отрывки из московского ретрита 1994 г. Намхая Норбу Ринпоче относительно практики семи лоджонгов, а также особая молитва Джигме Лингпа, приведённая Адзомом Другна в своём комментарии.

Я надеюсь, что эта работа принесёт пользу тем, кто следует учению “Санги Маха Сангхи”.

Для постепенного вхождения в непосредственное познание своего состояния ригпа (rig pa mngon sum la) начинающим духовный путь необходимо практиковать семь упражнений ума, согласно нижеописанному руководству. Для этой цели используйте все наставления по практике дхьяны, чтобы привести ум к естественному состоянию *“налма”*.

Примечание переводчика:

Здесь имеется ввиду применение во время затворничества пяти общих правил практикующего дхьяну:

- 1. Пребывание в тихом и умиротворённом месте.*
- 2. Умеренность во всём и удовлетворённость малым.*
- 3. Оставление всех посторонних дел и суеты.*
- 4. Соблюдение правил нравственной дисциплины.*
- 5. Контроль над проявлением трёх ядов.*

Встаньте на рассвете. Сев в удобную позу, выполняйте девятичленное очищение дыхания, визуализируя во время выдоха все физические и духовные скверны выходящими из ноздрей в виде дыма. Весь этот дым осознайте, как причину болезней тела и обусловленности духа, как результат накопленных с безначальных времен неблагих действий в основе которых лежат страсть, гнев и неведение. В конце девяти дыханий старайтесь в меру своих способностей оставить пребывать ум в естественном состоянии, без вмешательства в его деятельность (sems ma bcos pa rang babs).

Затем благословите свой язык, визуализируя на нём маленький красный слог РАМ, из которого вспыхивает пламя и сжигает ваш язык, и он превращается в сияющую красным светом трёхконечную ваджру, опоясанную слогами санскритского алфавита и мантрой взаимозависимого происхождения. Из этих слогов, подобных жемчужинам, истекает и расширяется свет,

радуя и почитая всех Победоносных вместе с сыновьями, затем, снова собираясь в слогах, очищает все скверны речи, дарует все сиддхи Ваджрной Речи.

Затем произнесите мантру санскритского алфавита 7 раз.

अ॒ अ॒ | इ॒ इ॒ | उ॒ उ॒ | ए॒ ए॒ | ओ॒ ओ॒ | ऋ॒ ऋ॒ | ॠ॒ ॠ॒ | अ॒ अ॒ |

А-А И-И У-У РИ-РИ ЛИ-ЛИ Э-ЭЙ О-ОЙ АМ-А

का॑ का॑ | खा॑ खा॑ | गा॑ गा॑ | ग्वा॑ ग्वा॑ | डा॑ डा॑ | द्वा॑ द्वा॑ | ङा॑ ङा॑ |

Ка, Кха, Га, Гха, Нга\ Ца, Цха, Дза, Джня, Ня\ Та, Тха, Да, Дха, На\

ता॑ ता॑ | था॑ था॑ | दा॑ दा॑ | द्वा॑ द्वा॑ | णा॑ णा॑ | पा॑ पा॑ |

Та, Тха, Да, Дха, На\Па, Пха, Ба, Бха, Ма\ Я, Ра, Ла, Ва\ Ша, Щя, Са, Ха, Кщя\

Затем мантру взаимозависимого происхождения 7 раз.

**Э ДХАРМА ХЭТУ ПРАБХАВАХЭТУНА ТЭЦАН ТАТХАГАТО ХЯВДАТАТ
ТЭЦАНЪЗА ЁНИРОДХА ЭВАМ БОДХИ МАХАШРАМАНА СВАХА**

Затем порождайте бодхичитту намерения, стараясь думать следующим образом:

*Даже будучи один, да освобожу я от страданий ошибочного сансарического видения всех живых существ числом равных небу!
Пусть достигну для этой цели состояния Изначального Будды!
Для этого я практикую этот глубокий путь.*

Затем визуализируйте на макушке своей головы лотос, над которым находится белый слог “А” в гау* (Ладанка для священных предметов. Прим. переводчика) из солнца и луны. Из него исходят свет и лучи и приглашают коренного Учителя в

образе Вималамитры (или в любом другом образе), окружённого Учителями и Держателями Знания трёх типов передачи учения Дзогчен, вместе с божествами, дакини и дхармапалами, которые растворяются в теле вашего коренного Учителя. Совершите подношение конкретных или визуализируемых даров и вознесите хвалы. Затем, с большим благоговением произнесите следующую формулу:

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་མྱོད་ཀྱི་ངོ་པོ་སྤྲོ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མཆིན་ལོ།།

Взгляни на меня, Драгоценный Учитель, сущность всех Будд трех времен!

བདག་གི་རྒྱུད་སློན་ཅིང་གྲོལ་བར་བྱིན་བྱིས་བཞུག་དུ་གསོལ།།

Прошу вдохновить мой поток ума на созревание и освобождение!

ཟབ་ལམ་གྱི་རྫོགས་པ་ཁྱད་པར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་བྱིན་བྱིས་བཞུག་དུ་གསོལ།།

Прошу вдохновить мой поток ума достигнуть особого постижения глубокого пути!

ཆེ་འདི་ཉིད་ལ་འོད་གསལ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་མཚོག་མཐར་ཕྱིན་པར་བྱིན་བྱིས་བཞུག་དུ་གསོལ།།

Прошу вдохновить меня достичь в этой жизни конца высшего пути Ясного Света и Великого Совершенство!

Произнесите это 3, 7 и более раз. Если хотите расширить практику, то используйте текст, известный как “Протяжная песнь призывания Учителя” (bla ma'i rgyang 'bod):

སྤྲོ་མ་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ།།

ЛАМА САНДЖЕЙ РИНПОЧЕ

Драгоценный Учитель, Будда

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད།།

ДАГЛА РЕСА ШАНА МЕ

Нет у меня надежды другой,

ཐུགས་ཇིའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས་མཛོད་ལ།

ТУГДЖЕЙ ЧАНГИ СИГДЗОО ЛА
взгляни на меня сострадательным оком,

འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

КОРВЕ ЦОЛЭЙ ДАЛДУ СОЛ
прошу освободить меня из океана сансары.

ཚེ་འདིའི་ལིགས་པ་ཀུན་འགྲུབ་ཅིང།

ЦЭНДИЙ ЛЕГПА КУНДУП ЧИНГ
Пусть в этой жизни достигну я всяческих благ,

བགོགས་དང་བར་ཆད་མེད་པ་དང།

ГЕГДАНГ БАРЧАД МЕПА ДАНГ
без помех и препятствий в деле любом,

འཚིཁར་ཟབ་མོའི་འོད་གསལ་ཟེན།

ЧИКАР САБМОЙ ОТСЭЛ СИН
и у врат смерти узнаю глубокий ясный свет,

བར་དོའི་འཕྲང་ལས་སྦྱོལ་བར་མཛོད།

БАРДО ТРАНЛЭЙ ДОЛВАР ДЗОО
освободи меня от встречи с бардо.

ལུས་དང་ངག་ཡིད་ཚུམ་པ་ཀུན།

ЛЮЙДАН АГ ИД ДЗОМБА ГУН
Все стремления тела, речи и ума,

དྲིལ་དུ་གཞན་ལ་ཕན་པ་དང།

ТАГДУ ШЕНЛА ПЕНБА ДАНГ
пусть всегда несут помощь другим,

རྒྱུན་རྒྱམས་བྱང་རྒྱབ་ལམ་མཚོག་དུ།

КЕНАМ ДЖАНЧУБ ЛАМ ЧОГ ДУ
и все условия на высшем пути к Пробуждению

དེ་རིང་ཉིད་ནས་བསྐྱུར་དུ་གསོལ།།

ДЭРИНГ НИНЭЙ ДЖУРДУ СОЛ

прошу преобразить с этого дня.

བདག་གིས་འབད་ཀྱང་ཐར་པར་དཀའ།།

ДАГИ БЕДЖАНГ ТАРВАР КАА

Хотя я и стараюсь, но трудно обрести свободу,

མགོན་པོ་བྱིད་ཀྱི་ཐུགས་རྗེའི་གྲུས།།

ГОМБО ЧЕГИ ТУГДЖЕ ДРУЙ

о Защитник, на лодке вашего сострадания

མགོན་མེད་བདག་དང་འགྲོ་བ་ཀུན།།

ГОНМЕ ДАГДАНГ ДОВА ГУН

беззащитных живых существ вместе со мной

ཐར་པའི་སློང་དུ་ཕྱིན་པར་མཛོད།།

ТАРВЕ ЛИНДУ ЧЕНБАР ДЗОО

доведите до острова освобождения.

གང་དག་བདག་ལ་དད་གྱུར་ཏམ།།

ГАНДАГ ДАГЛА ДАДЖУР ТАМ

Некоторые из них пусть даже не верят мне,

སློད་དམ་བསྐྱུར་བ་འདེབས་ཀྱང་རུང།།

МОД ДАМ ГУРВА ДЕБЖАНГ РУНГ

принижают и оскорбляют меня, -

དེ་དག་སྤྲིག་ཟད་ཉོན་མོངས་མེད།།

ДЕДАГ ДИГЗЭЙ НЕН МОНГ МЭЭ

всё это есть лишь очищение от скверн и клеш.

སྲིད་པའི་ཚུ་བོ་སློང་ས་པར་ཤོག།།

СИДПЭЙ ЧУВО ПОНГВАР ШОО

Пусть остановим мы реку сансары.

ནམ་ཞིག་བདག་གི་མིང་ཙམ་གྱིས།།

НАМШИГ ДАГИ МЕНЗАМ ДЖИ

Пусть все, подобные мне,

འགྲོ་བའི་འདོད་དགུ་རབ་བྱུབ་ཅིང།།

ДОВЕ ДОДГУ РАБДУБ ЧИНГ

вершат желания всех живущих.

ཕྱོགས་བརྒྱ་གང་བའི་ཞིང་རྣམས་སུ།།

ЧОГДЖУ ГАНГВЭЙ ШИНГНАМ СУ

Все измерения десяти сторон света

མཚོད་པའི་སྒྲིན་གྱི་ཆ་ར་འབེབས་ཤོག།།

ЧОПЭЙ ДРИНГИ ЧАРБЭБ ШОО

да наполнятся дождем из облаков подношений!

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷས་ཙན་ཀུན།།

ГЕВА ДИИ ЛЮЙДЖЕН ГУН

Этой добродетелью пусть все живые,

ཐམས་ཅད་སྲིད་ལས་རྣམ་སྐྱེལ་ནས།།

ТАМДЖЕД СИДЛЭЙ НАМДОЛ НЭ

освобождаясь полностью от сансары,

ཡི་ཤེས་དམ་པ་གཉིས་ཐོབ་སྟེ།།

ЕШЕЙ ДАМБА НИЙТОБ ДЭЭ

обретут два вида изначального осознания

དོན་གཉིས་ལྷན་གྱིས་སྐྱུབ་པར་མཛོད།།

ДОНИЙ ЛХУНДЖИЙ ДУВВАР ДЗОО!

и спонтанно достигнут двух целей!

Эта особая молитва происходит из цикла учений “*Лама Янтиг*” и она особенно рекомендуется в момент призывания присутствия Коренного Учителя.

Породив из глубины своего сердца то, что желаешь, сосредоточься однонаправленно на просьбе и визуализируй, как из образа Коренного Учителя нисходит поток нектара - сущность его сострадания. Этот нектар входит через макушку в меня и во все живые существа, омывая нас внешне и внутренне, распространяясь далее, очищает скверны физического тела и дарует сиддхи тела божества. Двигаясь далее, нектар опускается в горловой, сердечный и пупочный центры, очищая все загрязнения, даруя все благие способности. Когда нектар доходит до тайной чакры на половом органе, он завершает свое действие.

Затем образ Учителя растворяется в свете и входит в нас, принося волну вдохновения в поток сознания. Постарайтесь немного побыть в равновесии ума, сосредоточившись на недвойственности пустоты и блаженства. Закончив практику, отдохните, пребывая в осознании всех форм, звуков и мыслей, как Тела, Речи и Ума Учителя.

Далее можно приступать к практике семи упражнений ума.

Из московского ретрита Намхай Норбу Ринпоче 1994 г.:

“...Поэтому в повседневной жизни при любых обстоятельствах мы должны стараться быть в присутствии осознания значения этих упражнений ума. Выполнение этих практик не означает, что вы сосредоточиваетесь на неких аргументах. Это означает, что вы обнаруживаете, что есть что, а затем пытаетесь продолжать в осознании этого знания при любых обстоятельствах повседневной жизни... Если вы применяете их таким способом, то эти практики будут иметь реальную функцию, в противном случае, они не станут конкретными. Некоторые люди говорят: “О, этот метод не работает”, но это не означает, что не работает метод, - не работаете вы...”

1. Упражнение ума в осознании непостоянства всех составных дхарм.

Из коренного текста “Джебзун Нинтиг”:

འདི་ལྟར་འདུས་བྱ་བམས་ཅད་ནི་

Явленный мир - сочетание частей,

མི་རྟག་པ་སྟེ་

непостоянство их главная суть,

ཐུའི་སྤུ་བ་ལྟ་བུའོ།།

словно пены узоры в текущей воде.

Для упражнения ума в осознании непостоянства всех составных дхарм необходимо слить воедино осознание значения непостоянства, выраженное в первых двух строках стиха, и пример, приведенный в третьей строке - “союз примера и значения” (*dpe don zung 'jug*).

Нужно практиковать это упражнение день и ночь, по 4 сессии в сутки, сосредоточенно размышляя об иллюзорной сущности своего физического тела и всех явлений, состоящих из сочетаний частей. Необходимо достигнуть глубокого осознания рождения и смерти, происходящих каждый миг, опираясь на пример узоров пены в текущей воде.

Как соединить пример и значение цитаты?

Бхагаван сказал:

“Рассматривай все составные дхармы подобными звездам, тьме, светильнику, миражу, проблеску света, пузырям, сновидению, молнии и облакам”.

В этой медитации на непостоянство, в которой органично слиты пример и значение, имеются следующие пункты:

1. Непостоянство внешней Вселенной сосуда, которая при всей её твёрдости и устойчивости в конце концов превратится в пустое пространство.

2. Непостоянство природы времени, выраженная в беге годов, месяцев, дней, ночей, часов, минут и секунд.

3. Непостоянство всех живых существ, которые должны умереть, и особенно размышление о непостоянстве собственных совокупностей элементов. Сначала сосредоточивайтесь на неминуемости смерти, затем на неизвестности момента смерти, затем на неизвестности причины смерти, затем на бессмысленности всех действий.

1. Размышление о неминуемости смерти.

В Сутрах сказано:

“Если что-то имеет рождение, то оно обязательно имеет смерть”.

Согласно вышесказанному, ничего на свете не может преодолеть смерть, которая подразделяется на два вида: 1) кармическая смерть; 2) смерть от неблагоприятных условий.

Нагарджуна говорил:

“Как много опасностей у этой жизни,
которая слабее, чем даже водяной пузырь на ветру”.

Ведь узоры водяных пузырей и пены рождаются от взаимодействия различных условий, но причина их - вода. В каждый миг они рождаются и погибают, и точно таковы совокупности причин и условий наших тела и сознания. Поэтому смерть неминуема.

2. Размышление о неизвестности момента смерти.

нова и снова размышляя: “Когда я умру? Через год, месяц, день или час?” Не думай, что у тебя есть время.

В Сутрах сказано:

“То, что выдохнув, я сумел вдохнуть - вот чудо!”

Сосредоточься на своём дыхании и думай о том, как призрачно-зыбко дыхание здорового человека. Как непостоянно дыхание! Этот вдох, выдох, промежуток между ними. Как удивительно, что мы не умираем до наступления сна вечером!

Вот таким образом снова и снова упражняй свой ум в осознании неизвестности момента смерти.

3. Размышление о неизвестности причины смерти.

Как было сказано выше, срок нашей жизни в зависимости от силы прошлой кармы неопределён. Таким образом, даже то, что призвано поддерживать нас: пища, одежда, лекарства и т.д. могут стать причиной нашей смерти. Кроме того, существуют ещё непредсказуемые вредные влияния духов обусловленности. Обдумывая это, упражняй свой ум снова и снова.

Кармическую смерть никто не сможет отбросить, а неблагоприятные условия и обстоятельства возможно отбросить с помощью метода. Необходимо очень чётко осознавать эту разницу.

4. Размышление о бессмысленности всех действий.

Наш ум из-за своего ошибочного восприятия цепляется за реальность как за нечто постоянное и становится привязанным к этой жизни. Всю свою жизнь мотивируясь пятью разрушительными эмоциями и тремя ядами, мы стремимся собирать, защищать и умножать нашу собственность, еду, одежду и прочее, но всё это совершенно бесполезно в момент умирания, ведь ничего из этого не захватишь с собой. Это принесёт одни лишь страдания и беспокойство в будущем. Ведь даже наше лелеемое тело мы будем вынуждены оставить здесь, так что же говорить о другом.

Обдумай тщательно всё это и осознай бессмысленность

всех действий, заставь свой ум вздрогнуть.

Опираясь на 8 примеров иллюзорности и отсутствия сущности у всех дхарм, являющихся сочетаниями частей, необходимо породить из глубины сердца чувство отречения.

Когда пример и значение соединяются в этой практике, ум ослабляет своё цепляние за постоянство и упражняется в осознании непостоянства, ощущая бессмысленность всех действий. Если у вас возникнет желание не терять время попусту и практиковать добродетель немедленно, то это знак успеха в этой медитации.

Цель практики заключается в преобразовании ошибочного восприятия реальности как чего-то постоянного и прекращении цепляния за это.

Москва 1994 г. Н.Н. Ринпоче:

“...Первое - это осознание непостоянства всей совокупности условий нашей жизни. Это можно показать на примере Будды Шакьямуни. Вы знаете, что Будда Шакьямуни - пробуждённое существо и его состояние - это Дхармакайя, нечто вне рождения и смерти, но проявление Будды Шакьямуни называется Нирманакайя и это означает, что Будда вошёл на физический уровень, иначе у него не было бы возможности общаться с обычными людьми. Если Будда хочет общаться с обычным человеком, то он должен быть подобным ему. Если Будда хочет общаться со слоном, то он должен проявиться как слон. Это называют Нирманакайей, обретением материального состояния, собранного из частей и условий. Вот почему Будда Шакьямуни, полностью просветлённое существо, всё же проявил смерть. Когда Шакьямуни был в Индии, он каждый день ходил с монахами за пищей. Будда спал в ночное время. Будда ел. Будда ходил в туалет. Он делал всё, что делает обычный человек. Это означает, что даже Будда Шакьямуни, полностью пробуждённое существо, принявший форму чего-то собранного из частей, всегда находился во времени и в непостоянстве...”

2. Упращнение ума в размышлении об обманчивости встречающихся удовольствий

В коренном тексте “Джебзун Нинтиг” сказано:

འཁོར་བའི་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་ནི་

Сладостен миг удовольствий в сансаре,

འཕྲུལ་བདེ་བ་ལྟར་སྤང་ཡང་དོན་ལ་སྐྱུག་བསྐྱལ་དེ་

но неизбежен страданий итог,

དུག་གི་འབྲས་བུ་སྤྲིན་པ་ལྟ་བུའོ།།

как плод ядовитого древа чудным бывает на вкус.

В “Разнообразии кармы” (las brgya pa) говорится:

“Карма всех тех, кто обладает телом,
даже в ста кальпах не будет исчерпана.
Когда время придёт и соберутся условия,
этот плод неминуемо созреет”.

Как соединить пример и значение цитаты?

Из недобродетельной кармы рождаются три дурных перерождения, а из добродетельной кармы - три благих перерождения, но в каком месте сансары вы бы ни родились, всё равно невозможно выйти за пределы страдания. *Страдание страдания* в трёх дурных участках подобно гнойным язвам, поразившим тело человека и так уже заражённого проказой. *Страдание изменчивости* (‘gyur ba’i sdug bsngal) трёх благих перерождений подобно состоянию пчелы, заключённой в сосуд с мёдом. *Всепроникающее страдание* (khyab pa ‘du byed kyi

sdug bsngal) - это неправильное различение удовлетворительного, как приносящего удовлетворение, и цепляние за это удовлетворение. Ошибочное восприятие всех приятных переживаний, как приносящих удовлетворение, именно это является причиной нескончаемых страданий, той водой, которая льётся на мельницу.

Когда мы едим отравленную пищу, то отравление происходит одновременно с перевариванием. Точно также действует привязанность и погружённость в удовлетворённость трёх высших перерождений.

До тех пор, пока истина природы дхарм /дхарматы/ не будет непосредственно познана, мы постоянно будем во власти механизма причины и следствия и во власти страдания. Это общая природа всех дхарм и живых существ.

Если таким образом сочетать пример и значение в медитации, упражняя свой ум в осознании причины и следствия и страданий, то ум отвлечётся от создания причин страдания через извращённое понимание причин удовлетворения и страдания.

Когда в уме родится и начнёт развиваться устремлённость к Высшему Пробуждению, желание достичь состояния Будды и Великого Освобождения, то это знак успеха в этой практике.

Практическая цель этого упражнения заключается в отвращении ума от желания встречающихся удовольствий. Подобно Сыновьям Победоносного, устремлённым к вечному и несравненному блаженству, которые, опираясь на особую веру, желают достичь полного временного и окончательного счастья, мы осознаём все формы удовлетворённости в сансаре, начиная с *“Вершины реальности” (srid itse)*, как *всепроницающее страдание*, и порождаем в своём уме глубокое чувство печали. Это главная цель упражнения.

Москва 1994 г. Н.Н.Ринпоче:

“...Все наше чувство счастья в сансаре на первый взгляд кажется приносящим удовлетворение, но в подлинном смысле оно всегда производит страдания. Очень важно осознать это... Все наши контакты чувств с объектами производят страдания...”

Например, пчелы, которые кружат вокруг прекрасного цветка, садясь на него, пьют нектар. При перемене погоды цветок внезапно закрывается, и пчела гибнет из-за своей привязанности к аромату цветка. Некоторые охотники применяют прекрасную музыку для приманивания животных, и когда они приближаются к ним, охотники убивают их. Они гибнут из-за привязанности к приятным звукам. Иногда слоны ложатся и спят, а затем не могут встать и умирают из-за своей привязанности к приятным ощущениям тела. Рыба ест маленькую рыбку на крючке и гибнет из-за своей привязанности ко вкусу. Бабочки, когда видят что-нибудь прекрасное, например огонь лампы, летят на него и гибнут из-за своей привязанности к зримой красоте. Всё это примеры того, как привязанности порождают страдания. Поэтому, если мы осознаем, какова природа сансарических условий, то у нас есть возможность быть более свободными от этого...”

3. Упражнение ума в осознании бесконечности сансарических ситуаций

В коренном тексте “Джебзун Нинтиг” говорится:

ཀྱིན་སྣ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་ནི་

Богатство возможностей всех ситуаций

ཟེན་པའི་དུས་མེད་པ་སྟེ་

времени нет довести до конца,

སྒྲིག་སྐྱའི་ཚུལ་སྟེགས་པ་ལྟ་བུའོ།།

как пустынный мираж, убегающий вдаль.

В “Саматхи Раджа Сутре” говорится:

“Когда в жаркий летний полдень
человек, мучимый жаждой, бредёт по пустыне
и принимает за воду обманчивый мираж,
точно также осознай природу всех дхарм!”

Как соединить пример и значение цитаты?

Где бы мы не родились силой кармы, мы полностью находимся во власти обманчивого восприятия разнообразных ситуаций. Это воистину не имеет конца и начала, как колесо, вращающееся силой страдания и удовлетворённости, врагов и друзей, гнева и привязанности. Освободи свой ум и не вовлекайся в этот процесс.

Если проанализировать всё это, то силой рождённого нестерпимого сострадания понятия “Я” и “Другие” полностью меняются местами.

Нагарджуна в своём “Письме к другу” говорит:

“Воистину отбрось желания -
этот источник старости, болезни и смерти,
источник множества страданий.
Породи в себе печаль, осознай их пагубность,
послушайся меня, мой друг!”

Сколько бы мы не имели еды, одежды и собственности, мы не удовлетворены этим, подобно случаю в легенде о Царе Миван Гьелбо. Поэтому нас особенно сильно поражают дурные разговоры, разрушительные эмоции и действия, и мы из-за этого непрерывно охвачены страданием надежды и страха. Сколько бы мы ни говорили о помощи другим, всё равно в итоге мы получаем вред именно из-за неумения удовлетвориться.

Желая сохранить молодость и привлекательность физического тела и желая вылечиться от болезни, мы принимаем различные

лекарства, думая, что это принесёт помощь, но в итоге ведь именно это может стать фактором нашей смерти. Мы наживаем себе врагов, пытаясь накопить или защитить собранное имущество, и оно становится причиной дурного перерождения. У нас нет времени доставить радость своим друзьям и близким. Что бы мы ни сделали - это лишь умножает уныние. Хотя кармические ситуации, встречавшиеся в прошлом, не обязательно одинаковы, необходимо оставить цепляние за них и, не доверяя ни одной из них, всё осознавать только как причины страдания. Как, например, животные, мучаясь от жажды в великой пустыне, принимают за воду пустынный мираж и, изнемогая от жажды, бегут к нему из последних сил. Осознав это, порождай отречение от сансары.

Убедись в бессмысленности всех действий этой жизни, согласно значению вышеупомянутого. Осознай Учителя, как объект, истинно воплощающий Три Драгоценности, которые не обманут ни при каких обстоятельствах. Если им поднести хотя бы каплю воды и лепесток цветка, они никогда не обманут нас. Что есть силы старайся преобразовать ум в добродетельное состояние. Если упражнять ум, сочетая пример и значение, как было упомянуто выше, то ум воистину отвернётся от сансары. Когда добродетельное состояние ума начнёт развиваться - это знак успеха в этой практике.

Практическая цель этого упражнения заключается в зарождении в потоке ума благой веры и естественного сострадания при виде поглощённости текущей жизнью всеми живыми существами, начиная с вершины сансары и до непроходимого ада.

Москва 1994 г. Н.Н.Ринпоче:

“...Мы всегда имеем много планов, идей и создаём программы, считая их важными. Но всё это связано с нашими вторичными обстоятельствами и причинами. Даже если мы придаём очень большое значение этому, всё равно мы не сможем полностью довести их до конца. Поскольку сансара так устроена, что одна вещь порождает следующую проблему, вы не должны быть

обусловлены слишком большим количеством программ, ибо это подобно погоне за миражом... Конечно это не означает, что вы не должны делать программы... Вы можете применять таким образом своё осознание вторичных причин, и тогда вы преуспеете, не имея проблем, и вам не будет тяжело...”

4. Повторное упражнение ума в осознании бессмысленности действий этой жизни

В коренном тексте “Джебзун Нинтиг” говорится:

ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ནི་

Обыденных действий груз бесполезен,

རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་དོན་མེད་པ་སྟེ་

в суете этой жизни влачимых,

གཉིད་ཐུན་གཅིག་གི་མི་ལམ་བཟང་ངན་ལྟ་བུའོ།།

как зло и добро в потоке единого сна!

Шантидева об этом говорит:

“Если относиться ко всей реальности словно к происходящему во сне, то это станет объектом памятования (присутствия), и ты не увидишь ничего из всего происшедшего.”

Согласно вышесказанному, необходимо соединять пример и значение следующим образом:

Все действия этой жизни сводятся к покорению врагов и

к покровительству своим близким. Каждый делает это в меру своих способностей, ища славы, избегая позора и постоянно являясь привязанным к мирским соблазнам. Борясь против этих четырёх мирских дхарм, мы испытываем зависть к вышестоящим, гордость к нижестоящим, привязываемся или гневаемся на тех, кто равен с нами, занимая своё тело и речь только бессмысленной борьбой, обусловленной этими стремлениями.

В Сутре “Вопросы Шриданы” (dpal spyin gyis shus pa'i mdo) сказано:

“Беспорядочно действуя, я искал богатства,
ради своих детей и ради жены,
но когда пришёл мой смертный час, я в сильной муке
и должен в одиночестве испить горькую чашу свою!”

Мы должны не только осознать как отвлекающую суету все действия этой жизни, но особенно важно глубоко понять их бессмысленность. Необходимо увидеть, что они порождают только страдания и эта жизнь действительно лишена цели. Если хорошенько вспомнить, то все наши дела, вплоть до вчерашних, подобны сновидениям. Всё, что явлено сейчас, также происходит как во сне, а все завтрашние дни подобны снам, которые ещё приснятся. Исследуй таким образом свой поток ума, постарайся по-настоящему понять это.

Так как мы вплоть до сегодняшнего дня так и не поняли этого по-настоящему, мы шли на поводу у обманчивых миражей. Но сейчас, благодаря доброте моих учителей, я осознал бессмысленность всех действий в этой жизни. Поэтому мы должны отпустить внутри себя всё, за что держались, и дать обещание практиковать в своём потоке сознания наставления нашего Святого Учителя.

Если соединять таким образом пример и значение, то ум будет совершенствовать свою убеждённость в необходимости невовлечения в бессмысленные действия обманчивого миража

этой жизни. Когда возникнет жажда наставлений от Святого Учителя, подобно жажде в пустыне, то это знак успеха в этой практике.

Практическая цель упражнения заключается в осознании отсутствия чёткого смысла во всех действиях этой жизни и отвращении ума от всего. Необходимо, чтобы появилось чувство, подобное чувству больного желтухой при виде неподходящей пищи. Осознайте, что единственные действия, наделённые достойной целью — это практика наставлений Учителя. Необходимо породить твёрдую веру и желание начать практиковать их.

Москва 1994 г. Н.Н.Ринпоче:

“...Во время своей жизни мы придаем слишком важное значение всему, но не существует такой вещи, которая могла бы быть безусловно важной. Это означает, что мы перегружаем себя и развиваем напряжение. Поэтому очень важно, чтобы вы помнили слова Будды о нереальности всего. Он приводил десять различных примеров нереальности: подобно зеркалу, подобно сну, подобно отражению и т.д. Поэтому вы должны осознать, что нереальность проявляется конкретным образом. Если вы имеете такое осознание нереальности, то почему вы будете придавать слишком большое значение чему-либо... Вы не должны слишком перегружать себя и полностью вовлекать свое тело, речь и ум в обусловленность сансарой... В подлинном смысле наша жизнь есть большой сон и, пробуждаясь в бардо, вы обнаруживаете это...”

5. Упражнение ума в размышлении о священном плоде Освобождения

В коренном тексте “Джебзун Нинтиг” говорится:

ཐར་བ་དམ་པའི་འབྲས་བུ་ནི་

Священный плод свободы обретая,

ནམ་ཡང་སྤྲུག་བསྐྱེལ་བར་མི་ལྷོག་སྟེ་

к страданиям не вернёмся никогда,

འབྲུམ་ནད་བྱང་བའི་སྦྱིས་བུ་ལྟ་བུའོ།།

как исцелившийся от осы, не заболит ею вновь.

Об этом в “Праджняпарамита Ратнагуна Сутре” (mdo sdud ra) Будда сказал:

“Эта колесница, как великий дворец, шириной равный бескрайнему небу. Это высшая колесница для обретения блаженства, радости и счастья”.

Как соединить пример и значение цитаты?

Слово “Яна” означает колесница. Она подобна лестнице, средству передвижения или паланкину, сев в который мы можем передвигаться всё выше и выше. В моей линии традиции (*Адзома Другпа. Прим переводчика*) 9 колесниц подразделяются на три колесницы спасительных причин (kun 'byung 'dren byed kyi theg pa gsum), на три колесницы аскетического пути познания (dka' thub rig byed kyi theg pa gsum) и на три колесницы преображающего метода (dbang bsgyur thabs kyi theg pa gsum). Начиная с первых и к последним, методы и наставления этих колесниц становятся всё обширней и всё глубже, но конечным плодом всех колесниц является состояние Будды. Что касается этого особого пути, то на нём Три Тела Пробуждённых - этот принцип конечного плода - явлены как путь. Ученики, желающие вступить в эту вершину всех колесниц, в практику наставлений о Ясном Свете и Великом Совершенстве, должны обладать двумя способностями и особенностями. Первая - это порождение устремлённости к Высшему Пробуждению Махаяны, которая

является причиной Священного Освобождения, и практика всеохватывающих действий бодхисаттвы. Второе - это прямое открытие Изначальной Мудрости Конечного Плода, благодаря магической силе глубоких и принципиальных наставлений Учителя и благодаря непосредственной причине собственной веры в них. Благодаря всему этому, становится невозможным вновь вернуться к состоянию страдания. Это выражено примером встающего солнца, когда тьма уже не может существовать, или примером человека, который уже переболел оспой и уже не может заболеть ею вновь.

Значение стиха можно раскрыть через пять или через три пункта.

Первое это обретение трёх тайных качеств Высшей Нирманакайи с внешней стороны, которые можно описать как признаки и символы телесного совершенства.

Второе - это обретение благозвучной Речи, вращающей Колесо Учения, сообразуясь с уровнем понимания учеников.

Третье - это обретение непоколебимой Изначальной Мудрости, познающей относительное и абсолютное, отсутствие всяких загрязнений в Уме. Это называется состоянием Будды, спонтанно реализовавшего две цели, единственного святого спасителя этого мира вместе с божествами.

Развивайте веру и желание обрести это состояние конечного блаженства великой Нирваны. Необходимо слушать глубокие наставления о пути обретения Буддства и практиковать их с убеждённостью и верой. Это нужно делать, не просто поняв и выслушав какие-то крупницы знания, а необходимо брать пример с великих практиков прошлого, как описано в их житиях. Следуя этим примерам, одинаправленно сосредоточьтесь на практике. Не занимайтесь практикой кое-как, оставьте привязанность к этой жизни. Практикуйте в уединённых местах, в одиночестве разделив своё время на медитативные сессии и развивайте убеждённость и непреклонную решимость достичь конечной цели своей практики.

Если упражнять свой ум, соединяя вышеуказанным образом пример и значение, то стремление обрести состояние Будды

ради блага других будет становиться всё глубже и глубже, и именно это является знаком успеха в практике.

Когда мы будем усердно практиковать, собрав все принципиальные наставления, и наш ум по-настоящему отвратится от этой жизни, и когда мы вонзим победный флаг реализации на уединённой горе, то тогда практическая цель этого упражнения будет достигнута.

Москва 1994 г. Н.Н.Ринпоче:

“...Это есть уникальное решение с помощью которого вы можете преодолеть страдания сансары. Это означает, что вы не боретесь с объектом, как с чем-нибудь внешним, а входите в ваше подлинное состояние, навсегда избавляясь от причины страданий. Таким образом, вам нужно осознать ценность освобождения, ибо это означает вхождение в своё собственное подлинное состояние. Если вы не обрели этого, то не может быть подлинного освобождения...”

6. Упражнение ума в необходимости опоры на наставления Учителя

В коренном тексте “Джебзун Нинтиг” говорится:

སླ་མ་དམ་པའི་གདམ་ངག་ནི་

Слова наставлений Учителя -

ཐར་བའི་ཁང་བཟང་དུ་འཛོག་པའི་ལམ་སྟེ་

путь, ведущий во дворец свободы,

ཐོམ་སྐས་བཟང་པོ་ལྟ་བུའོ།།

как лестницы ступенью будет каждый шаг!

Об этом в “Сутре, содержащей Ум всех Пробуждённых” (mdo dgongs ‘dus), коренном тексте Ану-йоги, говорится:

“Если не опираться на духовных наставников,
то никогда не проявится состояние Будды.
Если кто-либо утверждает обратное,
то это противоречит со словами всех Святых!”

Как соединить пример и значение цитаты?

Если не опираться на Святого Учителя, обладающего нектаром наставлений, то сомнения не дадут вам углубить услышанное и обдуманное. Нельзя до конца существования достичь Освобождения, лишь самому желая достичь его. Также невозможно достичь Освобождения, кое-как почитая Учителя и кое-как следуя услышанным наставлениям.

Лончен Рабжампа говорил:

“Учитель - Врач, а наставления суть лекарство,
пребывай в осознании себя как больного.
Старание в практике рассматривай как лечение,
а нирвана есть результат освобождения от сансары!”

Ищи Ваджрного Учителя, подобного опытному врачу, обладателя нектара тайных наставлений. Почитай его правильным образом через три способа радования Наставника. Слушание и размышление подобны лекарству, собирай эти наставления и упорно стремись очиститься от хронической болезни заблуждения и неведения, подобно воину, неустанно посылающему стрелы, или подобно больному, стремящемуся излечиться. Именно так необходимо практиковать, не разделяя Учителя и его наставления.

Как, например, желающий подняться на верхний этаж высокого дома должен подниматься, опираясь на ступени, точно также необходимо опираться на нераздельность Учителя и его ступенчатых наставлений.

Если практиковать именно так, то спустя недолгое время обретается смысл высшей стадии Изначальной Мудрости Учителя.

Это особое учение этой линии традиции.

Если упражнять ум, соединяя пример и значение именно так, то ум уже не сможет думать ни о чём, кроме Учителя, и наполнится благоговением. Появится желание получать наставления, подобное жажде еды и питья у голодного. Это является признаком успешной практики упражнения.

Практическая цель заключается в получении благодати прямой передачи Пробуждённого Ума через практику неразделения Учителя и его наставлений.

Москва 1994 г. Н.Н.Ринпоче:

“...Как вы можете получить это освобождение? Для этого вам нужно учение, нужен путь, и вы сможете его получить от хорошего Учителя. Хороший Учитель означает человека, не только дающего вид благословения, но и того, который передает вам знания о том, как раскрыть свою собственную природу и обрести свои подлинные возможности. Такой вид учения является очень важным для вас, и оно подобно лестнице, ведущей в полностью освобождённое состояние...”

7. Упражнение ума в обретении состояния вне мыслей

В коренном тексте “Джебзун Нинтиг” говорится:

ལྷན་པར་མི་རྟོག་པའི་བསམ་གཏན་ནི་

Состояние дхьяны вне мыслей -

དྲིང་ངེ་འཛིན་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་བའི་གཞི་སྟེ་

основа всех видов самадхи,

ཞིང་ས་དུལ་བ་ལྟ་བུའོ།།

как плодородная пашня весной.

Как сказано в священных текстах:

རྣམ་རྟོག་མ་རིག་ཆེན་པོ་སྟེ།

Двойственное мышление суть великое неведение,

འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོར་ལྷུང་བྱེད་ཡིན།

топящее нас в океане сансары.

Под словом “существо, обладающее сознанием” (sems can) подразумевается “сознание” (sems), скачущее верхом на диком и слепом коне кармической праны разрушительных эмоций. Это “сознание”, цепляющееся и удерживающееся на объектах двойственного мышления, творец Трёх Миров, подобно зрячему, но безногому человеку, которому предстоит усмирить этого дикого коня с помощью особого метода.

Хотя было проповедано множество методов практики достижения неподвижной части ума (gnas cha), которое является основой, порождающей все качества различных состояний саматхи и дхьяны вне мыслей.

Сын Победоносного Тилопа сказал:

སློབ་དམན་སྐྱེས་བུ་ངང་ལ་མི་གནས་ན།

Если человек с низкими способностями не пребывает в правильном состоянии ума,

ལྷུང་གནད་བཟུང་ལ་རིག་པ་གཙུན་ལ་བོར།

то необходимо контролировать энергию праны и выделять состояние Ригпа силой.

ལྟ་སྟངས་སེམས་འཛིན་དམིགས་པ་དུ་མ་ཡིས།

С помощью разнообразных приёмов сосредоточения “Та танг”, “Семдзин”

རིག་པ་ངང་ལ་མི་གནས་བར་དུ་གཙུན།

необходимо выделять Ригпа до достижения устойчивого узнавания.

Эти слова имеют чрезвычайно глубокий и точный смысл и очень соответствуют практике нашего пути.

Как соединить на практике пример и значение цитаты?

В моей линии традиции (*линии Адзома Другпа*) основная практика имеет три аспекта:

- 1) Практика пустоты и блаженства вне мыслей (bde stong gnam par mi rtog pa);
- 2) Практика пустоты и ясности вне мыслей (gsal stong gnam par mi rtog pa);
- 3) Практика природы реальности вне мыслей (chos nyid gnam par mi rtog pa).

Место для созерцания и образ жизни должны соответствовать общим наставлениям по практике дхьяны.

Положение тела во время практики должно быть не слишком напряжённым и не слишком расслабленным. Сядьте удобно, с прямой спиной, с прямыми и расправленными плечами и держа голову прямо.

I. Упражнение ума в опыте блаженства и пустоты вне мыслей

Первый пункт основного момента практики - это визуализация собственного тела пустым и сияющим (stong ra). В центре тела, подобно колонне в пустом доме, находится центральный канал, имеющий четыре характеристики. Справа - белый канал "*Рома*", слева - красный канал "*Кьянма*", которые соединяются с центральным каналом в виде тибетской буквы "cha" - ཅཎ , в месте чуть ниже пупочной чакры. Наверху каналы "*Рома*" и "*Кьянма*" изгибаются, проходя возле затылочной кости, и, изгибаясь по дуге вперёд, соединяются с правой и левой ноздрями. Центральный канал широко открыт на макушке, на два пальца ниже рта в центральном канале находится головная чakra с 32 разделяющимися спицами ответвлений. Горловая шестнадцатилепестковая чakra расположена на уровне плеч.

Сердечная восьмилепестковая чакра расположена на уровне двух разделяющихся сердечных аорт. Возле пупа расположена шестидесятилепестковая чакра. Все ответвления собираются в центре чакры, подобно спицам зонта, золотисто-красного цвета, как солома. Они не переплетаются между собой, очень ясные и сияющие. На верхнем конце центрального канала находится белый слог ॐ (ХАМ), имеющий природу великого блаженства, как метода. Слог подобен тающей луне и капли нектара сгущаются в *нада* (кружок в верхней части слога ХАМ. Прим. переводчика), как набухающая роса. На нижнем конце центрального канала, в месте пересечения каналов расположен красный слог ॐ (А чунг), имеющий природу мудрости. Слог сияет, как пылающий кусочек раскалённого железа.

Мягко проглатывая слюну, мы осторожно посылаем вниз *прану, бегущую вверх* (*steng lung*), и одновременно мысленно подтягиваем вверх *прану, бегущую вниз* (*'og lung*), и соединяем эти праны в пупочной чакре. Из этого соединения пран на слоге А, как из условия, проявляется внутренний огонь в виде очень тонкого язычка пламени и начинает медленно, миллиметр за миллиметром, подниматься вверх. Дойдя до пупочного центра, разворачивает слог ХАМ головой вниз. Когда огонь доходит до сердечного центра, жар начинает нагревать слог ХАМ. Дойдя до горловой чакры, огонь расплавляет лунную энергию, и она начинает медленно течь вниз. Когда огонь касается *нады* над слогом ХАМ, огонь вспыхивает, и поток нектара начинает стекать быстрее и дальше; и, доходя до пупочного слога А, издаёт шипящий звук масла, капающего на раскалённый металл. Пламя становится ещё сильнее и поднимается вверх ещё интенсивней и расплавляет белый и красный нектар из буквы ХАМ. Нектар имеет пустую сущность и форму субъективного блаженства. Он стекает вниз, постепенно заполняя все чакры, и в конце концов начинает распространяться наружу через все поры кожи. Думайте о том, что вы воочию породили союз блаженства и пустоты. В центре сердца визуализируйте белый и сияющий слог А, и старайтесь не отвлекаться на постороннее, удерживайте ум прочно на этом слоге. Вдохнув, медленно удерживайте прану внутри, и затем мягко выдыхайте. Если

снова и снова повторять это, то вы породите Изначальную Мудрость вне мыслей, союз пустоты и блаженства.

II. Упражнение ума в опыте ясности и пустоты вне мыслей

Сядьте в семичленную позу Вайрочаны и сделайте девятичленное очистительное дыхание. Затем, во время вдоха представьте, что все внешние объекты растворяются в свете, сливаются с синевой неба и втягиваются в вас через левую ноздрю. Представьте, что свет наполнил всё ваше тело. Затем выполняйте большую *кхумбаку* и удержание "*бар лун*" согласно вашим возможностям, соединяя таким образом праны в пупочном центре, и в конце выдыхайте всё наружу. Если в ощущении праны больше холода, то представьте прану более горячей, а если в ощущении праны больше жара, то представляйте её более прохладной. Это важный момент практики.

Если повторять так снова и снова, то вы породите переживание ясности и пустоты вне мыслей.

III. Упражнение ума в узнавании природы реальности вне мыслей

Сядьте в удобную позу с прямой спиной и расслабляйте всё тело часть за частью. Выдыхайте через щель между зубами и в конце выдоха, когда вся прана находится снаружи, полностью расслабьте тело и ум. Не делайте ничего в уме, не двигайте глазами и смотрите просто в пространство, как слепая статуя. Привыкайте пребывать в состоянии, свободном от умножения и исчезновения мыслей.

Если снова и снова повторять это, то ум будет останавливаться на любом объекте и подолгу пребывать в переживании, подобном небу, где отсутствуют всякие мысли.

Как говорится в примере, для превращения неровной земли в пашню сначала необходимо тщательно её разровнять, убрать камни и вспахать. Затем наступает время посева семян, поливки и т.д. до распускания листьев и полного созревания плодов. Состояние дхьяны за пределами мыслей подобно этой пашне.

Это означает, что энергия разрушительных эмоций (nyon glung) успокоилась в своём собственном состоянии и это подобно закладыванию основы дхьяны.

Если сочетать подобным образом пример и значение, то всё ошибочное мышление, подобное кипящей воде, успокоится и остынет, и вы получите переживание состояния без мыслей, подобное небу. Если это состояние возникает и становится длительней, то это признак успеха в этой практике.

Задача упражнения заключается в обретении состояния дхьяны через практику особого метода и это состояние полного равновесия ума открывает двери множества невообразимых форм саматхи.

Москва 1994 г. Н.Н.Ринпоче:

“Седьмую тренировку ума вы должны выполнять практически. Она называется по-тибетски *“Намбар митогпа”*(*nam par mi rtoḡ pa*), что означает “состояние за пределами мыслей”. Но даже если есть мысли - они не обусловлены суждениями. Существует два способа понимания слова *“митогпа”*.

Медитация с некоторым сосредоточением. Естественно, это не является созерцанием, но оно бесценно для того, чтобы иметь созерцание. Например, если есть хорошая земля, хорошее поле, то вы можете вырастить на нём всё. Также и для того, чтобы развить созерцание, нам необходимо такое основание. И таким способом мы работаем.

Существуют три основных практики. Они связаны с нашими тремя видами существования и соответствующими переживаниями на уровне тела, речи и ума.

Характеристикой переживания нашего физического тела являются чувства и физические ощущения. Они могут быть хорошими, плохими, приятными, грустными. Всё это связано с физическим телом.

Другое переживание - это переживание ясности; главным образом оно связано с уровнем нашей энергии. Например, когда мы делаем визуализацию или преобразование в мандалу, мы работаем с ясностью.

Все эти трансформации и проявления связаны с нашей энергией. И это другой вид переживания.

Затем у нас есть уровень ума, который связан с переживанием пустоты.

Итак, у нас есть три данных вида переживаний. В учении Дзогчен эти три вида переживаний являются ключом к открыванию всех других переживаний. После того, как мы изучим эти переживания, относящиеся к трём уровням нашего существования, мы можем открыть пять (или шесть) чувств и их объекты. Например, мы открываем глаза и мы можем видеть что-то, нашими ушами мы слышим что-то. Итак, вы можете видеть, что контакт наших чувств с объектом всегда конкретный. И когда вы откроете ценность этих трёх переживаний, относящихся к нашим уровням существования, вы обнаружите, что контакт наших чувств с объектом также является переживанием. И вы можете применять их различным образом, а не только радоваться объектам или отвлекаться на них. И двигаясь глубже, вы обнаруживаете, что всё в вашей жизни является частью переживаний. И каждое переживание может служить путём для того, чтобы достичь реализации Знания. Вот почему мы должны сначала работать с тремя ключевыми переживаниями.

Итак, в тренировках ума нам нужно сперва понимать, иметь знание ценности этих трёх переживаний и прилагать их на практике. Это означает, что при любой возможности надо делать что-то конкретное.

Как правило, эти переживания часто используются в учениях тантры, но в тантризме некоторые ключевые методы весьма тайны. Например, если вы хотите получить переживание чувства (телесного ощущения), вы должны получить посвящения и наставления и затем знать, как войти в это состояние. Это означает вхождение в это телесное ощущение через практику трансформации. Например, вы получили некоторый вид посвящения Калачакры. Сперва вы должны работать на стадии зарождения. Вы развиваете ваше чистое измерение в виде мандалы Калачакры. Вы должны выйти за пределы своего повседневного видения. Затем ваше существование должно быть

преобразовано в Калачакру и окружающие его божества. Это означает, что все ваши различные скандхи, собрания чувств, эмоции проявляются как персонифицированные божества. Затем, на стадии завершения вы работаете со своим физическим телом в чистом измерении: с чакрами, каналами, и они проявляются как внутренняя мандала божеств. Вы достигаете этой стадии после стадии зарождения. Вы не можете прыгнуть прямо туда.

Практика янтра-йоги является частью стадии завершения в тантрических учениях. Это не просто движения, вам, наверное, это уже известно. Движения связаны с физическим телом, но физическое тело имеет свою энергию, которая связана с каналами и чакрами. И в конце концов, двигаясь этим путём, вы можете достичь состояния природы ума. Конечным принципом янтра-йоги является достижение состояния Дзогчен, т.е. вашего подлинного состояния. Таким образом янтра-йога - это не просто физические упражнения, в неё также включены визуализации каналов и чакр (т.е. работа с энергией).

Вы можете найти свои системы янтра-йоги в практиках Калачакры, Гухьясамаджи, Хеваджры, где есть много разных видов янтра-йоги, но учить публично данным янтрам невозможно. Почему? Потому что прежде, чем применять эти методы, люди должны изучить стадию зарождения. А янтра является частью стадии завершения для развития высших способностей. По этой причине она хранится в секрете.

Но та янтра-йога, которую мы изучаем, представлена иным способом. Она относится к учению Дзогчен. В учении Дзогчен и янтра-йога, и тренировки ума - всё является способами приготовления для того, чтобы войти в состояние Дзогчен. Вы знаете, что в различных школах и традициях есть практики *нёндро* - предварительные практики, которые необходимо делать прежде всего. Точно также в Дзогчене и янтра-йога, и упражнения ума являются разновидностью *нёндро*, и это не требуется хранить в секрете.

Есть причина, почему эти вещи в Дзогчене не являются тайными, а в тантре они тайные. Дело в том, что в тантре все янтры являются частью стадии завершения, и если у людей нет опыта стадии зарождения, нет посвящения, то это означает, что они перепрыгивают

в стадию завершения. У них нет базы, а построить дом без фундамента невозможно. Вот почему учение хранится в тайне. Дзогчен же не является путём со стадией завершения. Вообще говоря, в подлинном учении Дзогчен нет никакой стадии завершения. В Ану-йоге - системе трансформации - есть эти две стадии. Но янтра-йога Дзогчена не является частью стадии завершения. Она является лишь подготовкой. Поэтому нам нет необходимости в янтра-йоге преобразовывать себя во что-то. Если же вы делаете янтра-йогу в системе Хеваджра-тантры, когда вы делаете визуализацию каналов и чакр, сперва вы преобразуете себя в Хеваджру. Или в некоторых методах Хеваджра-тантры, где присутствует *юм*, вы должны сперва преобразовать себя в форму, называемую Дагмема. В янтре Чакрасамвары вы должны превратиться в Чакрасамвару или в некоторых формах Чакрасамвары в *юм* - Ваджрайогини. Вот какова основа, на которой вы делаете визуализацию каналов и чакр. Вы также помните, что когда вы изучаете практику *пхова*, то в традиции *пхова* "*Пончен Нинтиг*" вы преобразуете себя в Ваджрайогини и лишь потом делаете визуализацию каналов. Это является особенностью системы тантры.

В янтра-йоге Дзогчена, когда вы делаете визуализацию каналов и чакр, вы делаете это в вашем собственном измерении, но прозрачном и пустом. По-тибетски это называется "*тонра*" ("*тон*" - пустота, "*ра*" - измерение). Здесь нет какого-либо преобразования в божество. Это ваше чистое измерение и в нём вы делаете визуализацию каналов и чакр. Итак, это не имеет отношения к стадии завершения. Подобные визуализации также делаются в практике "*туммо*" - практике внутреннего тепла. Вы, наверное, знаете, что эта практика очень известна в тантрическом учении. Но вы не можете делать *туммо* в системе тантры, не пройдя этих двух стадий. Сначала вы должны пройти стадию зарождения, иначе вы не сможете сделать практику завершения конкретным образом.

А у нас *туммо* относится к чему-то вроде предварительной практики "*нёнд्रो*". Оно обладает теми же функциями, теми же следствиями, что и в практике тантрического учения, но метод и передача этой практики другие. Когда мы практикуем переживания

с более физическим, чувственным уровнем, тогда нам необходимо делать практику наподобие *туммо*. Ещё раз напомню, что это не тантрическая система, и вы можете применять её на практике.

Итак, у нас есть три практики переживаний, которые нам следует делать.

Первое переживание именуется по-тибетски: *“де тонг намбар митогпа”*. *“Де”* означает “удовольствие”. Вообще в тибетском языке имеется выражение *“дева ченбо”*, что на санскрите означает *“махасукха”*. *“Дева”* означает “удовольствие” и оно связано с нашим физическим телом, но *“дева ченбо”* - это полное, тотальное блаженство. Итак, наше чувство удовольствия может стать также полным блаженством. Когда мы переживаем чувство удовольствия обычным, дуалистическим способом, то это называется просто чувством удовольствия. Но если мы не обусловлены двойственностью, если мы находимся в присутствии этого измерения, тогда мы называем это блаженством *“дева ченбо”*. Теперь вы можете различать, что это означает.

“Салва” означает ясность. Ясность всегда связана с чувствами и чувством удовольствия. Ну, например, мы можем наблюдать проявления в учениях тантры. Если вы находитесь в состоянии полной пустоты или чувствуете себя полностью пустым, это означает, что вы находитесь в состоянии пустоты. Это некоторый вид переживания. Но затем что-то вырастает в этой пустоте. Например, проявляется Ваджрасаттва или Ваджрапани или вы сами проявляетесь в виде некоторого божества, в его чистом измерении. Вы представляете себе это, но в действительном смысле вырастает, возрастает чувство ясности, и то переживание, когда у вас имеется проявление божества, полностью отличается от чистого переживания пустоты, и это называется переживанием ясности. Но далее, переживание ясности не может быть чем-то вроде объекта, вы должны интегрировать с ясностью все ваши чувства и все ваши ощущения. Вот почему мы делаем визуализацию каналов и чакр и интегрируем всё в эту

ясность. Вот основные особенности, относящиеся к практике ощущений. В частности в тантрийской системе это представлено в виде божеств *яб-юм*. Все наиболее важные проявления божеств в тантризме являются союзами мужских и женских божеств - Самантабхадра *яб-юм* и т.д. Это олицетворение блаженства. Корни блаженства - это ощущения. И когда мы наблюдаем Самантабхадру в форме *яб-юм*, мы можем понять, что это означает. Например, вы чувствуете, что вы Самантабхадра. Может быть тогда у вас возникает какая-нибудь идея о ясности. Вы не думаете, что всё ваше измерение - это полная пустота, ведь в нём присутствуют также формы, цвета и т.д. Вы чувствуете, воспринимаете всё, и это есть ясность. Но вы переживаете не только состояние одинокого Самантабхадры, а Самантабхадры, находящегося в единстве *яб* и *юм*. В этот момент ваши чувства гораздо более жизненны, чем когда вы просто Самантабхадра, поскольку у вас уже есть опыт того, что такое единение *яб* и *юм*. Если кто-то находится в единстве, он радикально отличается от камня. Есть живое переживание, и это является основой переживания блаженства.

В целом у нас имеются мирные проявления, гневные проявления и радостные проявления. Они служат для преобразования трёх наших главных эмоций. Одна из наиболее важных наших эмоций - это неведение. Это означает, что в этой эмоции (клеше) мы не имеем ясности. Без ясности мы не в состоянии открыть нашу истинную природу. Даже если учитель пытается передать вам, открывает себя, вы не в состоянии понять. Вы всё время находитесь в некоем туманном состоянии. Это означает отсутствие ясности - неведение.

Неведение - это не то, что понимается в обычном смысле, когда говорят, например, что этот человек невежда, потому что у него нет образования. Иногда люди с очень высоким образованием могут находиться в неведении. Другие же не имеют никакого образования, но не являются невежественными. Итак, важно правильно понимать, что такое неведение. Когда мы развиваем ясность, уменьшаем наше неведение, мы делаем множество очищений.

Преобразуя эту эмоцию, мы имеем проявления мирных форм, как например Вайрочана или пять дхьяни-будд, и когда вы смотрите в их лица, кажется, что они излучают внутренний свет.

Другая важнейшая эмоция - это гнев. Для её преобразования у нас имеются гневные манифестации. Например, Ваджрапани. Когда вы чувствуете, что вы Ваджрапани, у вас есть некая претензия на то, что вы гневны. Здесь вы тренируетесь, и если вы хорошо тренируетесь, вы действительно чувствуете себя в гневной манифестации. Когда вы становитесь всё более знакомы с этим чувством, вы можете преобразовать себя в это состояние. Преобразование себя в Ваджрапани, когда вы находитесь в состоянии гнева, вовсе не означает, что вы боретесь с кем-то гораздо лучше, чем если вы это не делаете. Помните, что когда вы гневаетесь на кого-то, вы находитесь в нечистом видении, в дуализме. Вы думаете: "Я здесь, а он там. Он плохой человек, он создал для меня проблемы! Я зол на него!" Вы судите, делаете всевозможные построения, задаёте себе различные вопросы, и развиваете гнев. Это называется сансарическое видение. Но вы можете трансформировать это сансарическое видение в чистое видение, в гневное проявление Ваджрапани. И тогда, вы не претендуете быть гневным, но вы действительно гневны. В этот момент ваша энергия поднята. Если вы понаблюдаете за собой, вы увидите, что иногда ваши руки может быть даже трясутся, ваше лицо становится красным. Это означает, что ваша энергия увеличивается. Если вы в этот момент резко остановите себя, может быть у вас возникнут проблемы. Вам нет необходимости останавливать свой гнев. Вы можете развивать его ещё дальше, не только гневаться на кого-то ничтожного, но проявляете поистине вселенский гнев наподобие Ваджракилаи. Итак, вы присутствуете в этом состоянии и вы действительно можете попасть в состояние созерцания, интегрируясь с этим состоянием гнева. Вот как в действительности мы выполняем практику трансформации. Но, конечно, для того, чтобы иметь такую способность, вам нужно тренироваться. По крайней мере, вы должны хорошо поработать с вашими тремя основными эмоциями. Например, в состоянии сна вы

можете преобразоваться в Вайрочану. Когда вы гневаетесь, вы можете преобразоваться в Ваджрапани.

И затем, третья эмоция, третья страсть - это привязанность. В этот момент вы преобразуетесь в радостные манифестации, такие как Калачакра, Чакрасамвара, - есть много радостных форм. Все они представляют единство *яб* и *юм*. Они находятся в состоянии блаженства, но не обычным способом, когда у них существует привязанность и отвлечение. В большинстве религиозных учений, а также в учениях Сутры, сексуальная активность рассматривается как что-то отрицательное. Почему? Потому что, если мы обусловлены ей, то она становится корнем всех проблем. Поэтому она считается весьма важной, но в то же время мощной для создания различных проблем. Но если вы знаете реальное значение и понимание, то это мощнейший способ для достижения реализации. Итак вы знаете, что существует три основных переживания для достижения реализации. Например, в учениях Сутры, когда мы делаем *випашьяну*, мы достигаем состояния покоя, обретая состояние пустоты. Или, например, в учениях тантры, преобразуясь в различные божества и мандалы, мы работаем с ясностью, а ощущения и чувства используются в тантрийских учениях в форме, когда мы преобразуемся в *яб-юм*. В особенности в учении Дзогчен не только переживания сексуального контакта, но и любой вид переживаний, все три основных типа переживаний являются важнейшими методами. Вот почему в учении Дзогчен Самантабхадру по-тибетски мы называем *Кунду Зангбо*, что означает наше изначальное состояние, наше подлинное условие существования. "*Кунду*" означает "всегда", "*занг бо*" означает "всё прекрасно". Почему? Потому что всё есть наше переживание, всё имеет отношение к нашему переживанию. И если у нас такое знание, тогда любое переживание есть основа для реализации. Нет ничего плохого в любом переживании. Не нужно ничего отвергать или изменять. Вот что означает Самантабхадра. Вот как мы подходим к переживаниям в Дзогчене. Итак, чрезвычайно важно работать с тремя основными переживаниями.

Сперва мы входим в состояние *де сал митогпа (bde gsal mi rtoḡ)*

ра) с ясностью и ощущением. Прежде всего, выполняя эту практику, мы садимся в позу Вайрочаны. Вы изучаете эту позу в янтра-йоге. Если у вас есть проблемы в этой позе, то не имеет особенного значения выполнять точно эту позу. Вы можете сидеть на коленях, на кресле, важно, чтобы спина была прямой. Но если у вас нет проблем с этой позой, то выполнять эту позу - прекрасно. Она обладает многими качествами и полезными свойствами. Руки как правило помещаем на колени, это означает, что мы сохраняем состояние расслабления. Она также называется позицией расслабления. Но когда мы делаем особенные практики, связанные с ясностью, с ощущением, тогда у нас используются особые жесты рук. Иногда это имеет большую помощь для того, чтобы достичь конкретных состояний. Итак, мы сейчас выполняем в основном тренировку, связанную с ощущением и пустотой. Например, вы знаете, какая позиция рук у Самантабхадры или положение рук у Шакьямуни в состоянии медитации. Положите руки вместе, кладя их друг на друга и соедините вместе большие пальцы. Мы называем это позицией медитации. Аналогичным образом в янтра-йоге, выполняя эту позицию, если вы мужчина, то помещаете сверху правую руку, если женщина, то наоборот. Очень важно, чтобы большие пальцы были соединены. Через большие пальцы проходят каналы энергии и, соединяя их, вы в большей степени можете иметь переживание пустоты. Когда вы выполняете эти практики, связанные с переживанием пустоты, вы всегда выполняете такой жест. Выполняя практики *шиней* и *лхагтонг*, вы всегда складываете руки в этом жесте.

Теперь мы выполняем упражнение чувства - *“де тонг”*. Вы замыкаете в этом случае безымянные пальцы с большими. Вы держите их на коленях вот таким образом и выполняете практику. Не только эту практику, которая сейчас объясняется, но при любой практике, относящейся к чувству, через этот палец проходит канал, связанный с чувствами.

Когда мы делаем практику, связанную с ясностью, а также в более общем случае, когда вы визуализируете и представляете мандалы, чакры, тогда замкнуты большие пальцы с указательными,

вы можете достичь большего состояния ясности. Через этот палец проходит канал, связанный главным образом с ясностью. Итак, единство ясности и пустоты и также блаженства и пустоты. Конечно это не главный момент, а относительный.

Итак, помните, что сначала вы делаете девять очищающих дыханий. Затем, вы расслабленно находитесь в этом состоянии. Затем вы визуализируете центральный канал. Прежде чем начать эту визуализацию, вы должны помнить, что ваше измерение является чистым измерением. Ваше тело прозрачно как хрусталь. В центре такого прозрачного тела находится центральный канал. Вы знаете, что снаружи он голубоватого цвета, а изнутри он красноватый, - это означает свет. Мы говорим, что существует четыре качества. Первое: вы сидите прямо, подобно стволу бананового дерева. Другое качество - это ...

(пропуск кассеты)

и в головной чакре центральный канал открывается, а на четыре пальца ниже пупка он закрывается. Итак, вы представляете сперва центральный канал. Если вы делаете практику хорошо, то тогда проводите несколько часов над визуализацией только центрального канала. Например, на стадии завершения Хеваджра-тантры, в традиции Сакьяпа, проводят месяцы над визуализацией только центрального канала. Такая практика называется по-тибетски "у ман зу" ("установка центрального канала") - это означает, что очень много времени посвящено визуализации центрального канала, потому что центральный канал не существует на обычном физическом уровне, это энергетический канал. Если вы применяете точный метод, то вы можете очень точным образом развить функцию этого канала. Итак, развитие функции центрального канала в значительной степени зависит от вашей практики и вашей визуализации. Вот почему важно выполнять эту визуализацию точным образом. И затем, вы можете делать визуализацию двух каналов с левой и правой стороны. Есть небольшая разница для мужчин и женщин. Помните, что для мужчин правый канал всегда белый, а левый - красный. Белый называется лунным каналом, а красный - солнечным. Они связаны

с двумя ноздрями и на самом низу они соединены с центральным каналом. Есть много методов визуализации этих трёх каналов. Мы можем использовать простой метод, представляя себе два канала, связанных простым образом с центральным каналом. Различные методы связаны с различными целями, и в данном случае нам нужно делать только дыхания - вдох и выдох, больше ничего. Два боковых канала связаны с ноздрями, это означает, что через них мы вдыхаем. Итак, помните, что цвета каналов мужчин и женщин противоположны. Белый канал слева и красный справа. Например, если вы посмотрите на проявление божеств, скажем Хеваджра, у него три лица: центральное лицо - голубое, правое лицо - белое, а левое - красное. Они соотносятся с тремя каналами, с тремя характеристиками энергии. Также, аналогично, когда мы делаем практику гуру-йоги, мы представляем себе три ваджра ОМ А ХУМ и они трёх цветов. Голубой ХУМ представляет центральный канал. Белый ОМ представляет больше материальный уровень, лунную энергию. Красный А представляет солнечную энергию и он, в общем, связан с ощущением. Итак, сперва проделайте эту визуализацию. Затем, когда у вас будет точное присутствие этих каналов, вы представляете в центре головной чакры белое тигле и слог ХАМ. Если вы не знаете как выглядит эта буква, вы визуализируете нечто вроде шарика, тигле. Это представляет лунную энергию. Затем, внизу центрального канала вы представляете себе треугольник, красный треугольник огня, который представляет солнечную энергию. Эта солнечная энергия нагревается, и, нагреваясь, она растапливает лунную энергию. Когда лунная энергия расплавляется, у вас возникает телесное ощущение. Вот главная суть практики. "Туммо" означает данную теплоту, огонь. Мы, всё больше расплавляя лунную энергию, получаем всё большее (телесное) ощущение. Вот что в общем называется практикой *туммо*.

Прежде, чем развить тепло, вам необходимо выполнить *кхумбаку*. Вы помните, как проходят ваши каналы. И вы делаете вдох через оба канала. Это обычный способ дыхания. Мы также говорим, что это кармическое дыхание. Затем, закончив вдох, вы толкаете его

вниз. Когда вы толкаете вниз, это означает, что кармическое дыхание вошло внутрь центрального канала. И вы, толкая вниз, держите его на этом уровне постоянно. Но в этот момент вы также производите вытягивание, и, когда вы делаете вытягивание, вы воображаете развитие жара. При толкании вниз и вытягивании вверх весь воздух преобразуется, развивается в энергию жара. Итак, вы сохраняете это присутствие и нагреваетесь. Сперва вы толкаете вниз, потом вытягиваете вверх и сохраняете это состояние. И, сохраняясь в этом состоянии, вы концентрируетесь на развитии теплоты. Сперва вы делаете это краткое время. Затем вы меняете дыхание. Не делайте это силовым способом. Если вы делаете очень короткие задержки, многократно повторяя, то тогда постепенно, делая длиннее, развиваете его действие. Если же вы форсируете, вы можете разрушить вашу способность. Иногда можно создать серьёзные проблемы. В таких практиках, как *кхумбака*, вы должны быть весьма осторожным. Поэтому следуйте очень точно наставлениям.

Развивая это тепло один раз, второй, третий и более, вы представляете как расплавляется лунная энергия. Подобно маслу, она медленно плавится и стекает вниз, распространяется по всему телу, повсюду. Итак, когда она распространяется по головной чакре, затем в горловой чакре, сердечной чакре, возникает всё большее и большее (телесное) ощущение. Некоторые традиции тантр считают, что данная лунная энергия существует как нечто, присущее только мужчинам, а не женщинам. Но это всего лишь определённая точка зрения на мужское и женское, лунное и солнечное, это вовсе не означает, что женщины не имеют (телесных) ощущений. Вы же знаете, что женщины имеют ощущения и часто гораздо большие, чем мужчины. Как же мы можем сказать, что у них нет лунной энергии, ведь лунная энергия связана с ощущением. Может быть она представлена несколько другим образом. Поскольку мужчины и женщины имеют различные характеристики. Но никогда не бывает мужчин, у которых нет солнечной энергии, также как и женщин без лунной энергии. Поэтому не волнуйтесь. Эту практику всегда могут выполнять и мужчины, и женщины. И когда вы выполняете эту

практику, эту визуализацию, вы можете иметь ощущения. Вы можете развить ощущения, как мужчины, так и женщины. И когда вы развиваете всё большее и большее (телесное) ощущение, для развития этого вы должны развить тепло, иначе у вас не будет переживаний. Например, в учениях тантры был Миларэпа. Про него говорят, что делая практику *туммо*, он мог находиться в горах без одежды. "*Рэпа*" означает "использующий только хлопковую одежду", больше никакой одежды. Мы думаем, что *туммо* связано именно с этим, но это не главная суть. Главная суть развития внутренней теплоты - это развитие больших (телесных) ощущений. Если вы разовьёте больше внутренней теплоты, то больше разовьётся внутренних ощущений. Вот почему мы работаем таким образом. И когда мы имеем сильное ощущение, вы не должны отвлекаться им. Всегда сохраняйте присутствие и интегрируйте все свои чувства в этом присутствии, иначе это не принесёт большой пользы. Итак, если вы научитесь этому, делая эту практику, вы можете применять её и в повседневной жизни, когда у вас возникает сексуальный контакт. Если вы имеете переживание и вы отвлечены, то в этом нет никакого смысла, но, выполняя эту практику, вы можете всё интегрировать в состояние присутствия. Вам не нужно чего-то экзотического, каких-то странных практик, вы можете учиться через этот простой путь. Многие спрашивают: "Какие сексуальные практики мы можем делать?" Есть множество книг сегодня - даосские системы, индийские системы и много других видов сексуальных практик. Люди говорят: "О, я делаю особую практику кундалини, толкаю вниз, поднимаю вверх" и в конце концов имеют множество проблем. Вы можете выполнять эти вещи, но вы должны делать это серьёзно. Если вы, в противном случае, играете с этими энергиями, у вас могут быть проблемы. Если вы хотите серьёзно выполнять это, вы должны учиться этому методу. Здесь вы действительно можете учиться тому, как развивать ваши ощущения и узнать, как управлять вашим ощущением. Это означает, что вы не являетесь рабом данного ощущения. Тогда это является сексуальной практикой. Вам вовсе не нужна какая-то кровать, когда вы делаете эту визуализацию каналов и чакр. Вы можете

быть где угодно, в обычном месте, но вы можете чувствовать это ощущение, и, выполняя эту практику, вы должны находиться в состоянии блаженства, вместо состояния обычных чувств. Вот чему вы должны учиться и что тренировать. Это переживание называется мудростью. Делая практику таким образом, вы повторяете это много раз. В конце (практики) вы растворяете всё ваше ощущение, вашу визуализацию - всё - в присутствии белого А в центре вашего тела. Это дзогченский способ слияния всего. Например, когда мы трансформируемся в какое-нибудь божество, например, в системе йога-тантры, ануттарайогатантры, в конце всё растворяется и вы находитесь в состоянии пустоты. В Дзогчене вам не нужно делать этого. Если вы преобразуетесь в божество и ваше измерение является мандалой, вы больше не сохраняете даже эту концепцию. Всё есть мгновенное присутствие, всё интегрировано. Это гораздо лучше, чем растворяться в чём-то, работать с чем-то. Вы помните, что посвящение заслуг в конце практики “а А Ха Ша Са Ма Мама Колин Саманта” - это означает, что мы интегрируемся в этом присутствии. Вот как мы учимся работать с ощущением, с “дева”.

Другой вид работы - это работа с ясностью. Вы тоже садитесь в удобную позицию, делаете очищающее дыхание. Затем, после выдоха, вы немного пребываете в пустоте, воображая, что всё существующее, все окружающие предметы растворяются в голубом свете, подобном небу. Вдыхая, вы вдыхаете этот вид света. После вдоха ваше тело тоже сливается с этим голубым светом и становится подобным небу. Когда мы говорим “пространство”, “небо”, то это значит, что нет никакого пространства снаружи и внутри. Это означает что всё объединено в пространстве. И, если вы вдыхаете, то вы представляете во время задержки, что вы интегрируетесь с пространством. Тогда вы можете иметь такое переживание ясности. Вообще, в Дзогчене это называется: “Тинка чабпа ченпо” (*mthing ka khyab pa chen po*) - “Великая и всеохватывающая синева”. “Тинка” означает “голубой как небо”, “чабпа ченпо” означает “полностью охватывающий”. Здесь нет понятия субъекта и объекта. Вообще в учении Дзогчен это называется “намкха артэ”. Практики сидят на

открытом месте и вглядываются в небо, пребывая в интегрированном состоянии, где не остаётся идей о субъекте и объекте. Поэтому вы можете иметь такое переживание, но ещё большее переживание (ясности) вы можете получить, работая с данным методом, поскольку вы задерживаете это дыхание внутри себя. Когда вы почувствуете усталость и захотите изменить дыхание, не нужно насиловать себя - смените дыхание. И опять вы повторяете данный цикл, также оставаясь немного в пустоте после выдоха и затем вдыхаете. Вы вдыхаете голубое пространство и интегрируете всё, пребывая в *кхумбаке*. Это означает вдох, толкание вниз, втягивание вверх, затем задержка, и остаётесь в этом состоянии присутствия с интеграцией. Если вы повторяете эту практику много раз, то тогда вы можете открыть для себя переживание ясности. Эта всеобъемлющая голубизна означает измерение, в котором затем проявляются пять элементов и пять цветов. Через этот способ мы можем иметь все виды переживаний. Вот как мы работаем с переживанием ясности.

Затем, в конце, мы работаем с тем, что называется *“Чойнид намбар митогпа”*. *“Чойнид”* означает “дхармата” - это наше истинное состояние пустоты, за пределами всех обычных мыслей. Как мы можем иметь такое переживание пустоты? Для этого мы также начинаем с *кхумбаки*. Например, вы сидите, затем вдыхаете, задерживаете немного. Здесь вы можете чувствовать силу *кхумбаки* внутри себя. Когда вы почувствуете по-настоящему силу *кхумбаки*, то вы сохраняете это ощущение силы и выдыхаете. И так вы вдыхаете и выдыхаете, сохраняя это ощущение. Но даже если вы постоянно меняете дыхание, вы можете чувствовать такое присутствие. Для того, чтобы иметь это переживание, весьма важно держать тело прямым, особенно спину, не расслабляйте её. Иначе вы не сможете чувствовать это. Также нужно помнить это в повседневной жизни. Это широко известно как *“бар лун” (bar lung)*. *“Бар”* означает “между”, т.е. задержку между толканием вниз и подтягиванием вверх. В ней существует присутствие энергии праны. Вот что называется *“бар лун”*. Существует очень много объяснений качеств этой практики, вы можете прочесть их в книге *“Санги Маха Сангха”*, в базовом уровне

Санги Маха Сангхи". Я поместил там некоторые объяснения, которые первоначально дал сам Падмасамбхава. Важно выполнять это упражнение каждый день, а не от случая к случаю. В этом случае "бар лун" означает постоянное присутствие прана-энергии. Если вы не тренируетесь, то вы никогда не почувствуете этого. Тренируя же *кхумбаку* часто, вы можете чувствовать это присутствие. Это присутствие вам нужно всегда, даже когда вы выполняете визуализацию, преобразование, молитву, работу, во время сна - в любой момент. Гуру Падмасамбхава объяснял: "Если вы имеете такое присутствие "бар лун", тогда посредством этого вы координируете всю вашу энергию". Это означает, что у вас не будет расстройства ваших элементов и ваших жидкостей и болезней. Также будет поддерживаться равновесие между элементами и психические проблемы будут устранены. Это считается особенно важным для развития ясности. Итак, в любом случае эта практика считается очень важной. Поэтому вы сначала учитесь *кхумбаке*, а затем учитесь непрерывно продолжать этот вид *кхумбаки*"

Джигме Лингпа

*“Молитва, обращённая
к Трёх Телам Пробуждённого”*

༡༡། ལྷོ་གསུམ་ཞིང་སྤྱིང་གི་སྒོན་ལམ་།།

ཀྱེ་ཀྱེ་སློམ་རིན་པོ་ཆེ།།

Внемли молитве, о Драгоценный Учитель!

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མིང་།།

ибо нет у меня опоры другой, кроме Вас,

ཐུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟེགས་སུ་གསོལ།།

прошу обрати сюда взор сострадательных глаз.

མ་རིག་འབྲུལ་པས་བདག་ཚོན་ཏེ།།

Я раздавлен сейчас глыбой неведения и омрачений.

སྣོ་གསུམ་ཉེས་པ་ཅེ་མཆིས་པ།།

Во всех ошибках, совершённых посредством трёх моих врат,

རབ་དྲུ་འགྱུང་པས་བཤགས་པར་བགྱི།།

искренне каюсь и признаюсь, простираясь к стопам твоим.

སྒོམ་པ་གསུམ་དང་འགལ་གྱུར་ཅིང་།།

Действия, противоречащие с тремя видами обетов

ཉེས་པའི་དྲི་མས་སེམས་གོས་པ།།

покрыли грязью ошибок мой сияющий ум.

དེ་ཀུན་ཁྲིད་ཀྱི་སྤྲུལ་སྤྲོད་ལོ་ལོ་སྤྲོད་།།

Так пусть же силой твоего сострадания

སྐྱེད་ཅིག་ཉིད་ལ་བྱུང་བར་མཛོད་།།

всё это очистится в единый миг.

བདག་ཀྱི་མི་ཤེས་རྒྱུང་ས་པ་ལོ་སྤྲོད་།།

Пребывая во мраке тупости и неосознания,

མ་འཚལ་བཞིན་དུ་སྤྲིག་བགྱིས་པས་།།

я, не желая того, создал множество препятствий.

ལྔར་ཡང་འཁོར་བར་རབ་དུ་འབྱུངས་།།

В далёком прошлом я блуждал по кругу сансары,

ད་ཀྱི་སྐབས་སྤྲུལ་སྤྲོད་ཅན་།།

но сейчас я встретил Учителя, обладающего состраданием,

ཁྲིད་ཀྱིས་བདག་གི་སྤྲོད་པ་ཀུན་།།

ведь ты можешь очистить все препятствия,

སྐྱེད་ཅིག་ཉིད་ལ་བསལ་བར་མཛོད་།།

заставь их растаять в сиянии света!

འདི་ལྟར་མི་ཤེས་བྱིས་པ་ལ་།།

Если при виде ошибок наивных людей,

སྤྲོད་ཀྱི་སྤྲོད་མཐོང་ཆོ་ལྷག་པར་ཡང་།།

которые не осознают всё правильным образом,

སྤྲུལ་སྤྲོད་ཀྱི་ལོ་སྤྲོད་པ་མི་འཇུག་ན་།།

ты не проявишь своё сострадание сейчас,

དེ་ལས་གཞན་ལ་ཅིང་གྱུར་དགོངས་།།

то какого же чуда иного мне ждать от тебя?

བྱ་ཡི་ཉེས་པ་གང་ལགས་པ་།།

Подобно матери, защищающей и очищающей

མ་ཡིས་སལ་ཞིང་སྐྱོང་བ་ལྟར་།།

своё неразумное дитя от совершаемых ошибок,

བདག་ཅག་འགྲོ་དུག་སེམས་ཅན་ལ་།།

ты породил ум бодхисаттвы когда-то,

ཁྱོད་ཀྱིས་དང་པོར་བྱགས་བསྐྱེད་ནས་།།

обет освободить всех обитателей шести миров.

ཕན་པ་མཇེད་ཅེས་དམ་བཅས་ན་།།

Ты обещал когда-то помочь всем нам,

དུས་འདི་བདག་ལ་ཅེས་མི་དགོངས་།།

так почему же сейчас не внимлешь молитве моей?

བདག་ཅག་འཁྲུལ་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་།།

Если всех нас заблудших живых существ

གཞིགས་ནས་བྱགས་ཇིས་མི་འཇོན་ན་།།

ты не узрешь оком великого сострадания,

ཁྱོད་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་གདུལ་བྱ་ལ་།།

то как ты намерен действовать на благо?

ཕན་པ་དེ་ཡང་ཇི་ལྟར་དགོངས་།།

Как поможешь другим усмирить свой ум?

སྒྲོལ་གྱི་རྒྱལ་བ་གྲངས་མེད་ཀྱང་།།

Хотя бесчисленные Татхагаты в далёком прошлом

བདག་ཅག་སྤངས་ནས་ཐར་བར་དུ་ཤེགས་།།

ушли в нирвану, покинув нас в этом мире,

ད་ནི་ཕྱོགས་བཅུའི་རྒྱལ་བ་ཡིས་།།

но если сейчас все Будды десяти сторон света

ཁྱོད་ལ་བསྐྱེལ་ནས་བདག་ཅག་གི་།།

попросят тебя ради блага других

དོན་དུ་སླེ་མར་རྣམ་སྤྱེལ་ན་།།

проявиться как наш Драгоценный Учитель,

ཁྱོད་ཀྱིས་བདག་ཅག་འདོར་ཕོད་དམ་།།

разве сможешь ты бросить всех нас?

འཇིགས་སར་སྐྱེལ་མས་བསྐྱེས་པ་བཞིན་།།

Как проводник, обманом ведущий к опасным местам,

ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་རིང་སླེ་མཇོང་དམ་།།

разве ты сможешь сегодня всех нас обмануть?

ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ་རིན་ཆེན་ཡང་།།

Ведь даже драгоценный камень Чинтамани

གསོལ་བ་བཏབ་ན་འདོད་དགུ་འབྱིན་།།

если вознести ему молитвы, дарует желаемое,

ཁྱོད་ནི་བདེ་ཆེན་ཐབས་ལ་མཁས་།།

а ты ведь мастер методов великого блаженства,

ཅི་ཕྱིར་བདག་ལ་ཇི་སེམ་མི་གཟིགས་ཀྱི།

так почему же Владыка не узрешь меня?

ཤ་བཟོ་རྣམས་ཀྱང་མཚོན་སྤྱིན་དང་།

Даже если ракшасы, когда им подносят дары,

བདེན་པའི་ཚིག་ནི་བཟོན་མ་ཐག་།

в момент звучания заклинаний Истинных Слов

སྤྱིན་གྱི་ཁྲོ་བའང་འདོར་བཟུང་ན།

оставляют свой гнев и обиды в прошлом,

ཁྲོད་ནི་ཐུགས་རྗེ་འགྲོ་བའི་ཡབ་།

а ты ведь Отец Сострадающий ко всем живущим,

གུས་མཚོན་གདུང་བས་སེམས་གདུངས་ཤིང་།

если я почитаю тебя, наполненный печалью и покаянием,

ཉེས་པ་བཤགས་ན་ཅིས་མི་གཟིགས་ཀྱི།

почему же твой взор не видит меня?

བདག་གི་སྤྲིག་ཀྱན་མ་བྱང་བར་།

Если умру, не очистив препятствия,

སྐྱེ་བ་གཞན་དུ་སྲོང་གུར་ན།

и отправлюсь из этой жизни в другую,

དམྱལ་མེས་བསྐྱེགས་པ་ཁོ་ནར་བཟོན་།

то только адский огонь сможет их истощить,

དེ་ལ་ཁྲོད་ཀྱིས་མི་གཟིགས་ཀྱི།

и если ты, о Учитель, не видишь это,

ཐུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་ཇི་ལྟར་ལགས།།

то какой же ты Сострадания Владыка?

ཀྱི་མ་ཀྱི་རྣམ་བཤག་གི་སྤྲིག་།།

Внемли же, внемли, о Драгоценный Учитель,

མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ།།

очисти все скверны мои без остатка,

སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་ཐུགས་རྗེས་དགོངས།།

мгновенно узрей своим сострадающим сердцем,

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས།།

посвящение даруй и волну благодати твоей вдохновенной,

མཚོག་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྦྱུལ།།

высшие сиддхи даруй и все совершенства мирские,

བགགས་དང་ལོག་འདྲིན་བར་ཆད་སོལ།།

очисти препятствия от всех враждебных демонов

ཆེ་འདིར་བསམ་པ་ཀུན་འགྲུབ་ཅིང་།།

и даруй исполнение всех помыслов в этой жизни,

འཆི་ཁར་གནད་གཅོད་སྤྲུག་བསྐྱུལ་མེད།།

отсечение всех пут и страданий у смертных врат,

བར་དོའི་འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་སྦྱོལ།།

освободи меня от всех опасностей и ужасов бардо,

འོག་མིན་གནས་སུ་འབྱིད་པར་མཛོད།།

и приведи нас в наивысшую страну Огмин!

Во время чтения этой молитвы необходимо визуализировать Учителя сидящим на макушке своей головы. Эту молитву особенно полезно выполнять для овладения йогой сновидений. Если её практиковать, разделив день и ночь на четыре сессии медитации, повторяя по семь раз в каждую сессию, то очистятся все препятствия и падения и будут достигнуты высшие и мирские сиддхи. Эта молитва происходит из цикла учений Дзогчен, называемого “Расслабление в природе Ума” (rdzogs chen sems nyid ngal bso) и рекомендована как наиболее подходящая для практики простираций.