

УЧЕНИЯ ТИБЕТСКОЙ ЙОГИ

ВВЕДЕНИЕ

Если дать определение мистицизму в его широком смысле как "доктрине, согласно которой познание "Бога" или духовной истины достигается посредством прямой интуиции", то Тибетский Тантризм также можно рассматривать как форму мистицизма. Проблема здесь, конечно, в том, в каком смысле понимать термины "познание", "Бог", "духовная истина" и "интуиция". Внимательный анализ использования этих слов немедленно вынесет на поверхность все разнообразие сложных концепций, стоящих за ними, и окажется, что для них нет каких-то четких, общепринятых значений. Несмотря на кажущуюся схожесть различных форм мистицизма, между ними существует огромная разница. Но для того чтобы подробно описать эти различия, требуется глубокое понимание всех этих систем, а также личный опыт в каждой из них, что подтверждается всеми мистиками. Эти требования действительно сложны, если не невозможны, чтобы кто-то их мог выполнить в настоящее время. Поэтому целью автора является не критическое исследование Тибетского Тантризма в противовес другим формам мистицизма, а ознакомление читателя с некоторыми важными текстами, которые до сих пор не были доступны ни на одном из европейских языков.

Уместно будет сказать несколько слов об основной доктрине Тибетского Тантризма и фундаментальном принципе, лежащем в основе практики данной системы. Кратко можно изложить это следующим образом: "Божественное Состояние Будды вездесуще, но самым быстрым путем к познанию этой истины является путь обнаружения его в своем собственном механизме тела-ума". Посредством духовных упражнений и использования тантрических техник — таких, например, как Шесть Йог, — можно добиться скорого постижения на личном опыте того, что тело, ум и "объективный мир" — все это является проявлением Божественного Состояния Будды. Самсара есть Нирвана, люди — проявления Божественного, "нечистые" страсти-желания — выражения Пяти Истинных Будд¹, Просветление или Освобождение достигается не искоренением человеческих страстей и желаний, а через отождествление, идентификацию их с трансцендентной Мудростью. Таким образом, в основе доктрины Тибетского Тантризма находится рассмотрение механизма тела-ума человека как соответствующего, если не идентичного, механизму тела-ума Будды. Дух и практика всех Тантрических Йог соответственно направлены на раскрытие и развитие этого основного положения.

Теперь в качестве иллюстраций этой основной доктрины рассмотрим две краеугольные тантрические практики — Йогу Восхождения и Йогу Завершения.

В практике Йоги Восхождения йогин обучается тому, как визуализировать и таким образом отождествлять внешний мир с Мандалами, свое тело — с Телом покровительствующего ему Будды, нервную систему — с тремя Каналами и нади четырех Чакр, различные виды секрции — с бинду положительных и отрицательных элементов, свою устремленность и энергию — с Праной Мудрости и "Светом"... В практике Йоги Завершения прежде всего он обучается растворению всей своей Энергии-Мысли² в Исконном Свете — Дхармакайе, находящемся и до начала практики сокрытым "в" Центре Сердечной Чакры, с тем, чтобы затем из него заново спроецировать Тело Формы (Рупакайя) и таким образом привнести Состояние Будды в свои бесчисленные действия.

Также следует здесь упомянуть очень важную теорию, лежащую в основе всей практики Тибетских Йог, именуемую "Тождественность Праны и Ума"³.

Тантризм рассматривает мир как состоящий из противоположных, противостоящих друг другу элементов и отношений: ноумен и феномен, потенциальность и проявление, причина и следствие, Нирвана и Самсара... Прана и Ум. Каждая из этих пар противоположностей, хотя и кажется антитетической, на самом деле являет собой неразрывное единство. Если человек может постичь в полной мере один член пары противоположностей и овладеть им, он автоматически достигает познания и овладения вторым. Таким образом, тот, кто постиг, что сущностью ума является Трансцендентная Мудрость, одновременно достигнет осознания того, что прана являет собой неистощимую энергию и действие Состояния Будды.

Нет необходимости излагать здесь все многочисленные аспекты данной доктрины, но одному из них следует уделить некоторое внимание. Речь идет о "взаимосвязи ума и праны".

Определенный тип ума, или ментальной активности, неизменно сопровождается праной соответствующей характеристики либо трансцендентной, либо приближенной к земному плану. Например, определенное настроение, чувство или мысль всегда сопровождаются праной соответствующих признаков и ритма, что отражается в феномене дыхания. Так, в состоянии гнева возникают не только присущие ему чувства и мысли, но и дыхание становится резким и "жестким". А в состоянии спокойной сосредоточенности на решении той или иной интеллектуальной проблемы мысли и дыхание наполняются таким же покоем. Когда концентрация особенно глубока, как, например, при решении очень сложной задачи, происходит бессознательная задержка дыхания. Если человек находится в состоянии гнева, зависти, гордости, стыда, любви, вожделения, высокомерия и т.д., тут же он может ощутить в себе именно эту, соответствующую данному настроению, "прану" или "воздух". В состоянии глубокого Самадхи нет никаких мыслей, поэтому нет и ощутимого дыхания. Во время первого мгновения Просветления, когда происходит трансформация обычного сознания, и прана изменяется самым коренным образом.

Таким образом, каждое настроение, мысль и чувство — будь они просты или сложны, "тонки" или "грубые" — сопровождаются соответствующей или ответной праной. На высоких ступенях практики Дхьяны происходит замедление циркуляции крови почти до остановки, ощутимое дыхание также приостанавливается, и йогин переживает некую степень просветления в состоянии ума, полностью свободном от всех мыслей. И тогда происходит не только изменение сознания, но также изменяются и физиологические функции "тела".

Основываясь на принципе "Тождественности Праны и Ума", Тибетский Тантризм предлагает два Пути, или вида, Йоги, которые оба ведут к той же трансцендентной цели. Первый именуется Путем Освобождения или "Йогой Ума", второй — Путем Мастерства или "Энергетической Йогой". Первый Путь во многом подобен Чань(Дзэн)-Буддизму, поскольку акцент в нем делается на наблюдении и культивировании Исконного Ума при минимуме обрядности и йогической подготовки. Второй Путь представляет собой ряд сложных йогических практик, требующих большого напряжения и известных как Йога Восхождения и Йога Завершения.

Три фрагмента, представленные в первой части данной книги, в которых речь идет о Махамудре, относятся к первой группе. Они, как читатель сам сможет увидеть, удивительно схожи с идеями Дзэн-Буддизма. Шесть Йог Наропы относятся ко второй группе и являются синтезом Йоги Восхождения и Йоги Завершения с акцентом на второй.

Если мы посмотрим на Шесть Йог с точки зрения их значения, то из них к первичным, основным относятся Йога Мистического Тепла и Йога Иллюзорного Тела, остальные же четыре — Йога Сновидений, Йога Света, Йога Бардо и Йога Трансформации — являются как бы ответвлениями от них. Однако для тех, кто интересуется изучением "бессознательных" и "сверхсознательных" состояний, Йога Сновидений и Йога Света могут оказаться более важными, поскольку в них содержится основная информация по данной теме.

Для того чтобы у читателя было более полное общее представление о Шести Йогах, в переводе дается краткое изложение простого, но ясного текста Введения в них Ламы Драши Намджхала. Поскольку на данный момент переводчик не имеет доступа к оригинальным тибетским текстам, три фрагмента по Махамудре и "Шести Йог" Драши Намджхала переведены с китайских вариантов текста, недавно обнаруженных в буддийских источниках в Гонконге и на Тайване⁴.

Все диакритические знаки в латинизированных тибетских и санскритских словах были в тексте опущены, поскольку они лишь отвлекают внимание читателя, а также не являются необходимыми для специалистов, которые, сразу без труда смогут узнать оригинальные тибетские и буддийские слова. Но в примечаниях и в глоссарии эти диакритические значки проставлены с целью более легкого узнавания важнейших терминов. Для того чтобы читателям, мало знакомым с данной темой, было легче ориентироваться, в глоссарии даются определения и пояснения к нескольким десяткам наиболее часто употребляемым терминам, встречающимся в тексте.

Переводчик снимает с себя всякую ответственность перед теми читателями, которые захотят тут же поэкспериментировать с этими Шестью Йогами. Простое чтение этих текстов никогда не сможет заменить живого Гуру, от которого серьезный ищущий Просветления вначале должен получить посвящение и указания, прежде чем сможет начать саму практику. Для серьезно настроенных учеников эта книга может служить не более чем источником информации, указателем на его Пути.

Переводчик, опасаясь того, что эти важные учения могут оказаться потерянными в своей собственной стране, находящейся под гнетом тирании, нарушил традицию и, сделав их перевод на английский язык, открыл доступ к этим ранее "тщательно охраняемым" источникам в надежде, что они окажут помощь тем, кто стремится к Истине.

Гарма Ч. Чанг

Примечания

¹. Пять Исконных Будд: Вайрочана, Акшобхья, Ратнасамбхава, Амитабха, Амогасиддхи. Они представляют идею преобразования (сублимации) состояний неведения, ненависти, гордости, вожеления и зависти. Ошибочно их еще называют "Пять Дхьяни Будд", поскольку они присутствуют в пяти частях Мандалы, символизирующей врожденную природу Будды в самом человеке.

². Энергия-Мысль, или Прана-Ум (Т.Т.: Рлун. Семс.): согласно Тантризму, прана — это то, что действует: энергия, а ум — то, что познает: сознание, это два аспекта единой сущности, неразрывные и взаимозависимые. См. объяснения к "Тождественности Ума и Праны" в следующем абзаце Введения.

³. Даваемые здесь толкования цитируются с небольшими изменениями из текста переводчика "Комментарии Йогина" в книге Эванс-Венца "Тибетская Йога и Тайные Доктрины", 2-е издание, изд-во Оксфорд Юнивесити Пресс, 1958 г.

⁴. Китайский перевод "Шести Йог" Драши Намджхала был сделан Манг Кунгом, "Песни Махамудры" — Фа Тсуном; "Молитвы Махамудры" — Гармой Ч.Ч. Чангом, "Основ Махамудры" — преподобным Ламой Конг Ка, гуру Г.Ч.Ч. Чанга.

Часть I

УЧЕНИЯ МАХАМУДРЫ

ПЕСНЬ МАХАМУДРЫ¹ ТИЛОПЫ

Махамудра вне всех слов
И символов, но тебе, Наропа,
Искреннему и преданному, передам это.

Пустота не нуждается в опоре,
Махамудра покоится на Ничто.
Не совершая никаких усилий,
Но оставаясь раскованным и естественным,
Можно разорвать оковы
И так достичь Освобождения.

Если видишь Ничто, глядя в пространство,
Если умом наблюдаешь ум,
Устраняются различия
И достигаешь состояния Будды.

Облака, плывущие по небу,
Не имеют ни корней, ни дома.
Не имеют их и мысли, проплывающие в уме.
Как только наступает видение подлинной природы ума,
Двойственное восприятие прекращается.
В Пространстве возникают формы и цвета,
Но ни черным, ни белым оно не окрашено.
Из изначальной природы ума появляются все вещи, но ум
Не запятнан ни добродетелями, ни пороками.

Тьма веков не способна затмить
Сияющего света солнца; долгие кальпы
Самсары никогда не смогут скрыть
Лучезарного света Ума.

Хотя для объяснения Пустоты используются слова,
Пустота, как таковая, не может быть выражена.
Хотя мы говорим "ум — это Ясный Свет",
Он вне всяких символов и слов.
Хотя по сути своей ум пустотен,
Он охватывает и содержит в себе все.

Ничего не делай с телом, лишь расслабься,
Плотно сомкни уста и оставайся безмолвным,
Устрани из ума все мысли, ни о чем не думай.
Подобно полому бамбуку
Пусть расслабится тело.
Ничего "не отдавая" и "ничего" не "принимая",
Останови свой ум.
Махамудра подобна уму, ни за что не цепляющемуся.
Выполняя эту практику, со временем достигнешь состояния Будды.

Практика Мантры и Парамиты,
Объяснения Сутр и Предписаний,
Учения различных школ и писаний
Не приведут
К постижению Изначальной Истины.
Ибо если ум, охваченный желанием,
Стремится к цели, он только затмевает Свет.

Тот, кто исполняет Тантрические Заповеди,
Но при этом продолжает разделять, тот предаёт
Сам дух Самаи².
Прекрати любую активность, отбрось
Все желания, пусть мысли вздымаются и падают, исчезая
Подобно волнам океана.
Тот, кто никогда ни за что не цепляется,
Не нарушает Принципы Неразличения,
Тот верен Заповедям Тантры.

Тот, кто отбросил любые желания,
Не стремится ни к тому, ни к этому,
Тот постигает истинное значение
Священных Писаний.

В Махамудре сжигаются все грехи,
В Махамудре обретаешь Освобождение
От оков этого мира.
Это высочайший светоч Дхармы,
И те, кто не верит этому, — глупцы,
Вечно барахтающиеся
В трясине печали и страданий.

Стремясь к Освобождению,
Доверься Гуру.
Если твой ум получает его благословение —
До Освобождения уже недалеко.
Увы, все в этом мире бессмысленно,
Все — лишь семена печали.
Неглубокие учения порождают только действия;
Следуй лишь великим учениям.

Выйти за рамки двойственности —
Вот Царственный Путь;

Преодолеть рассеянность —
Вот Высшая Практика;
Путь Не-деяния —
Вот Путь всех Будд;
Тот, кто следует по этому Пути,
Достигает состояния Будды.

Мир этот преходящ и бременен,
Подобно иллюзиям и снам,
Он лишен всякой субстанции.
Отрекись от него, оставь своих близких,
Разруби все путы похоти и ненависти
И медитируй в лесах и в горах.
Если без всякого усилия сможешь
Пребывать в "естественном состоянии",
Вскоре придешь к Махамудре
И достигнешь Не-достижимого.

Разруби корни дерева —
И листья увянут;
Отсеки корни ума —
И Самсара падет.
Свет любой лампы
В мгновение рассеет
Тьму долгих калып;
Ясный Свет ума
В одно мгновение уничтожит
Пелену неведения.

Тот, кто цепляется за ум, не видит
Ту Истину, которая находится за пределами ума.
Тот, кто устремлен к практике Дхармы,
Не обнаружит Истину, которая находится за пределами практики.
Чтобы познать то, что за пределами практики и ума,
Необходимо отсечь корни ума
И остаться "нагим". Лишь так можно уйти
От всякой двойственности и обрести покой.

Ни отдавай, ни принимай —
Но оставайся естественным,
Ибо Махамудра за пределами
Любого приятия и неприятия.
Поскольку Алая³ не рождено,
Никто не может запятнать или затмить его;
Пребывание в царстве "Нерожденного"
Растворит все явления
В Дхармате⁴; и личная воля
И гордость уйдут в Ничто.

Высшее Понимание превосходит
Все, и то, и это. Высшее Действие
Включает в себя великое Мастерство

Без всякой привязанности.
Высшее Достижение — в постижении
Имманентности без всякой надежды.

Вначале йогин ощущает, что его ум
Низвергается, как водопад;
В середине пути, подобно Ганге
Он спокоен и тих,
В конце — это огромный безбрежный океан,
В котором Свет Сына
И Свет Матери⁵ сливаются Воедино.

Примечания

- ¹. "Песнь Махамудры", известная на тибетском языке как "Пхиг. Чен. Ганга. Ма.", является очень важным текстом Махамудры, составленным Тилопой и переданным им Наропе на берегу реки Ганги.
- ². Под Самайей здесь подразумеваются Заповеди Самайи, т.е. заветы, которые йогин должен соблюдать во время выполнения своей практики. Сюда входят четырнадцать основных Наставлений и восемьдесят дополнительных Правил.
- ³. Алая: Алая-Сознание (определение см. в глоссарии).
- ⁴. Дхармата: сущность или природа Дхармы; природа, лежащая в основе всех вещей, реальности и т.д.
- ⁵. Свет Матери и Свет Сына (Т.Т.: Махи. Ход. Зер. [и] Бихи. Ход. Зер.): Свет Матери — Исконный свет, или Дхармакайя, существует во все времена, но непосвященный не способен постичь его. Свет Сына — это не Свет, отличный от Света Матери и отдельный от него. Свет Сына — это постижение Света Матери на Пути. Такая терминология используется по следующим причинам: 1) без Исконного Света Матери никакая Реализация невозможна, подобно тому, как без матери не может быть и сына; 2) Свет Матери всегда завершен, неизменен, совершенен, в то время как свет Сына может меняться в различные периоды Пути.

МОЛИТВА МАХАМУДРЫ¹ КАРМАПЫ РАНГДЖАНГА ДОРДЖЕ

(1)

В Мандале я созерцаю Гуру, Йидам и Святые Существа,
Во всех сторонах света и во все времена я вижу всех Будд и Бодхисаттв.
С глубокой искренностью я молю Вас:
Благословите мои добрые намерения, чтобы обрел я Высшее Достижение!

(2)

Добрые дела ума и тела
И добродетель всех живых существ —
Все это как чистые и ясные потоки со Снежных Гор.
Свободно стекать они могут в море
Четырех Тел состояния Будды².

(3)

В течение всех своих грядущих жизней
Пусть не услышу я таких слов, как
"Боль" и "грех". Пусть буду я всегда
Щедро делиться радостью и добром
В бескрайнем море Дхармы.

(4)

Да буду я всегда исполнен веры, усердия и мудрости,
Да встречу я хороших Гуру и получу их наставленья.
Пусть никогда я не столкнусь с препятствиями
В практике, но буду вечно наслаждаться
Дхармой во всех своих грядущих жизнях.

(5)

Пусть Разумные и Священные Суждения³
Дадут мне свободу от неведения; пусть
Суть наставлений рассеет все сомнения и тьму.
Благодаря свету медитации
Да увижу я ясно Истину
И зажгу Свет Трех Мудростей!

(6)

Правило таково, что две Истины⁴ находятся за пределами
Воззрений и позитивных, и негативных;
Путь есть духовная подготовка,
Превосходящая как возрастание, так и убывание;
Достижение Цели — это Две Пользы⁵,
Превосходящие и Самсару, и Нирвану.
Да буду я всегда встречать эти истинные
Учения во всех моих грядущих жизнях!

(7)

Сущность Ума — пустота и сияние —
Подлинный Источник Два-в-Одном.
Резчик алмаза — Махамудра
Дарует Очищение. Уходят
Неведение и пороки —
Временные Наваждения.
Да достигну я безупречной Дхармакайи —
Плода Очищения.

(8)

Идея Махамудры — не добавлять
К природе Ума ничего. Осознавать
Эту Идею, не отвлекаясь ни на что —

Вот Сущность Практики. Из всех практик
Высшей является именно эта. Да постигну я
Учение этих Идей и Практики.

(9)

Все формы — лишь проявление ума;
Ум по своей природе — не-ум и пустота.
Хотя он пуст, нельзя сказать, что он не существует,
Но проявляется во всех вещах.
Да буду я вечно соблюдать эту Истину
И да достигну я Цели.

(10)

Пребывая в заблуждении, все проявления, которые пустотны по сути,
Мы рассматриваем как реальные объекты, внешние по отношению к нам;
Мы считаем самоосознание
Своим подлинным Я.
Из-за этих Двух Привязанностей
Человек блуждает в Самсаре.
О, да разрублю я
Корень этой слепоты!

(11)

"Ничто реально не существует!" Ибо даже
Будда не видит существования.
"Все, что есть, не является пустым!" Ибо Нирвана
И Самсара действительно реальны.
О, этот удивительный Срединный Путь Двух-в-Одном —
И не в гармонии, и не в конфликте.
Да осознаю я ум, свободный от двойственности.

(12)

Никто не может описать То, сказав "Вот это — То!"
Никто не может отвергнуть То, сказав "Это — не То!"
Это не-бытие подлинной Дхармы,
Которая превосходит пределы Сознания —
Да постигну я Его
Во всей глубине!

(13)

Не видя Это, человек блуждает в Самсаре;
Видя Это, он — Будда, другого Будды нет.
В конечной Истине нет ни того, ни этого.
Да постигну я суть Дхармы —
Источник и Значение всего!

(14)

Проявление есть ум;
Но и Пустотность — также ум.
Просветление есть ум,
Но и слепота — ум также.
И появление, и исчезновение вещей —
Все также происходит лишь в твоём уме.
Да познаю я, что все и вся
Присуще лишь уму!

(15)

Незапятнанный чрезмерной практикой и усилиями,
Свободный от мирских влияний и всего, что отвлекает,
Да буду пребывать я в покое природного состояния ума
И изучать утонченное учение практики Ума.

(16)

Сильные и слабые, чистые и мутные
Волны потока мыслей постепенно угасают.
Беспрепятственно и спокойно течет река ума.
Свободный от сонливости и отвлечений
Да войду я в непоколебимый океан Самадхи!

(17)

Часто я размышляю о неподвластном размышлениям
Уме, ясно постигая Истину, которая непостижима.
Да отброшу я навеки двойственность "да" и "нет"
И тогда наверняка увижу подлинное свое лицо!

(18)

Наблюдая за внешними объектами, я нахожу лишь свой ум;
Наблюдая за умом — я нахожу лишь Пустоту;
Наблюдая сразу и объекты, и свой ум,
Я освобождаюсь от Двух Привязанностей.
Да познаю я истинную природу Просветленного Ума!

(19)

Поскольку То превосходит ум,
Его называют Великим Символом;
Поскольку То освобождает от крайностей,
Его называют Великим Срединным Путем;
Поскольку То включает в себя все,
Его называют Великим Совершенством;
Да достигну я понимания того, что познание одного — это познание всего!

(20)

Когда отсутствуют привязанности, Великое
Блаженство постоянно возникает.
Свободный от привязанностей лучезарный Свет
Растворяет все препятствия и тени.
Да буду неустанно выполнять я эту Практику не-усилия,
Которая свободна, превосходит мысли и
опирается лишь на саму себя.

(21)

Жажда экстаза и приятных переживаний
Растворяется сама по себе;
Замешательство и злые мысли самоочищаются в Дхармадхату;
Обычный ум не принимает и не отвергает,
Нет ни потери, ни обретений;
Да буду вечно осознавать я природу Дхармы —
Эту истину, что за пределами всяких слов.

(22)

Не осознавая того, что их истинная природа
Идентична природе Будды,
Живые существа без конца блуждают в Самсаре.
Ко всем, кто отягощен печалью,
Кто страдает от бесконечной боли,
Да буду вечно испытывать я жалость
Через великое и искреннее сострадание!

(23)

Когда такое сострадание возникает, тогда великая Пустота
Предстает во всей своей ясности.
Этому чистому высшему Пути, который есть Два-в-Одном,
Да буду следовать я день и ночь.

(24)

Да буду я использовать ясновидение и другие
Способности, обретенные через медитацию,
Для пробуждения живых существ
К служению всем Буддам и их Чистым Землям.
Пусть как можно быстрее осуществлю я великие желания Просветленных
И достигну высшего и совершенного состояния Будды.

(25)

Велика сила всех добродетелей Вселенной,
Велика сила Будды и Сострадания Бодхисаттв.
Благодаря поддержке этой высшей силы
И направляющему Свету Дхармы
Да исполнятся все мои добрые намерения
И желания всех существ.

Примечания

- ¹. Текст "Молитвы Махамудры" (Т.Т.: Пхияг. Чен. сМон. Лам.) используется ламами Кагью. Автором его является Кармапа Ран. Бьюн. рДо. рЖе. (1284-1339 гг. н.э.).
- ². Четыре Тела Будды: Тело Преображения (Т.Т.: сПрул. сКу.), Тело Вознаграждения (Т.Т.: Лонс. сПйод. рДсогс. Пахи. сКу.), Тело Дхармы (Т.Т.: Чос. сКу.) и Тело Универсальной Сущности (Т.Т.: Чос.дБйинс.Но.Бо.Нид.Гий. сКу.).
- ³. Священные и Разумные Суждения (Т.Т.: Лун. [и] Пигс.Па.): два верных пути к нахождению Истины, т.е. через изучение Священных писаний и через правильные интеллектуальные рассуждения.
- ⁴. Две Истины: обычная земная Истина как правильные интеллектуальные допущения (Т.Т.: Кун. рДсоб. бДен. Па.) и Трансцендентная Истина как непосредственное постижение (Т.Т.: Дон. Дам. бДен. Па.).
- ⁵. Две Пользы (Т.Т.: Дон. гНис.): формы поведения, несущие пользу себе или другим.
- ⁶. Две Привязанности (Т.Т.: хДсин. гНис.): привязанность к внутреннему "я" и привязанность к внешним объектам.

ОСНОВЫ ПРАКТИКИ МАХАМУДРЫ В ИЗЛОЖЕНИИ ПРЕПОДОБНОГО ЛАМЫ КОНГ КА

Для того, чтобы практиковать Махамудру, прежде всего следует получить посвящение у опытного Гуру. Цель такого посвящения в Махамудру — помочь ученику осознать просветляющую Пустоту его ума. Только после постижения этого "лишенного содержания" Осознания ученик может правильно практиковать Махамудру. До той поры ему будет трудно избежать вовлечения в разделение всего на субъект и объект и привести свой ум к состоянию недвойственности и непривязанности. Для того чтобы углубить это Осознание просветляющей Пустоты, ученик должен регулярно практиковать согласно указаниям, изложенным ниже.

Тот, кто способен пребывать своим умом в чистом Само-осознании, не отвлекаясь ни на что иное, сможет добиться всего. Для того чтобы практиковать Махамудру, он должен отказаться от дуалистического мировоззрения, отбросить привычные мысли о "приятности" и "неприятности", стремясь к достижению такого состояния, в котором Самадхи и повседневная деятельность становятся одним. Пока же он не достиг этого, он должен вначале уделить первостепенное внимание медитации покоя, а затем, в качестве дополнительной практики, прилагать свое осознание Махамудры ко всем своим повседневным действиям.

* * *

Практика Махамудры предполагает развитие равновесия, расслабления и естественности.

Первое подразумевает достижение равновесия тела, речи и ума. Путь Махамудры к достижению равновесия тела — это его расслабление, к равновесию речи — замедление дыхания. А достижение равновесия ума означает не цепляться ни за что и ни на что не полагаться, не иметь ни в чем опоры. Это высший путь к достижению контроля над телом, дыханием [праной] и умом.

Достичь расслабления — это значит снять напряжение ума, оставив все как есть, отбросив все идеи и мысли. Когда тело и ум человека становятся расслабленными, он может без всяких усилий оставаться в естественном состоянии, которое само по себе недвойственно и неподвластно отвлекающим факторам.

Достичь естественности — значит не "принимать" и не "удерживать" ничего, иными словами, йогин не совершает ни малейшего усилия какого бы то ни было рода. Он позволяет уму и мыслям либо остановиться, либо течь самим по себе, ни помогая, ни сдерживая их. Практиковать естественность — значит не совершать усилий и быть спонтанным.

Вышесказанное можно обобщить следующим образом:

Суть равновесия — не цепляться.

Суть расслабления — не удерживать.

Суть естественности — не совершать усилий.

ПЯТЬ АНАЛОГИЙ В ОПИСАНИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ МАХАМУДРЫ

Существует пять аналогий, с помощью которых можно описать переживание Махамудры:

Сфера — обширная, как бесконечное пространство.

Осознание — всемогущее, как великая земля.

Ум — непоколебимый, как гора.

Самореализованное Осознание — ясное и яркое, подобное светильнику.

Кристально чистое сознание — предельно ясное и свободное от всех дуалистических мыслей.

Переживание Махамудры можно также описать следующим образом:

Подобно безоблачному небу внутренняя сфера безгранична и свободна от всяческих препятствий.

Подобно глади океана ум устойчив, непоколебим и свободен от дуалистических мыслей.

Подобно яркой лампе в безветренную ночь сознание стабильно, ясно и лучезарно.

* * *

Для того чтобы практиковать Махамудру, держи расслабленным как ум, так и тело, но без особого усердия делай это; отбросив все сомнения и волнения, оставайся в равновесии.

Практикуя Махамудру, все, с чем ты сталкиваешься, отождествляй с "Нерожденной Пустотой" и оставайся естественным и расслабленным.

* * *

Сохранять тело расслабленным не значит полностью отказаться от всех видов деятельности. Действия должны осуществляться, но плавно, расслабленно и спонтанно.

Сохранять ум расслабленным не значит сделать его нечувствительным или тупым. Следует стремиться повышать и оттачивать его способность к ясному осознанию.

Отождествлять все с Нерожденной Пустотой, означает для достигшего Самосознания и способного удерживать это состояние, что он должен теперь попытаться позволить всему, с чем он сталкивается вовне и что испытывает внутри, достичь освобождения в Пустоте.

ПЯТЬ ПУТЕЙ ОТХОДА ОТ МАХАМУДРЫ

- (1) Человек может неверно истолковывать понятие Пустоты как устранение и добродетелей, и пороков, если он не знает, что существование и Пустота по сути идентичны и включают в себя все моральные истины и законы. Такое неверное понимание является отходом от Идеи Махамудры. С другой стороны, если у человека есть какое-то понимание этой истины, но он не может непосредственно постичь ее на собственном опыте, о нем говорят, что он сбился с пути Махамудры.
- (2) Если человек не знает, что практика Махамудры [Путь] не отличается по сути от достижения цели Махамудры [Плод] и что все чудесные обретения содержатся уже в самой практике, он склонен считать, что вначале идет практика, а реализация следует за ней и что таким образом Просветление является плодом практики. На повседневном, обычном уровне это, вероятно, верно, но с точки зрения Махамудры о таком человеке говорят, что он сбился с пути.
- (3) Если человек может с искренним усердием совершать усилия в практике Махамудры, но не обладает непоколебимой верой в само учение, он склонен лелеять "тайную" надежду, что однажды встретит учение, превосходящее даже Махамудру. Это тоже является признаком отхода от Махамудры.
- (4) Тот, кто не знает, что исцеление и исцеленное являются по сути одним, тот склонен придерживаться идеи, что практика Дхармы [средство исцеления] и желания-страсти [исцеленное или то, что должно быть исцелено] являются абсолютно отличными друг от друга понятиями. Это также отход от Идеи Махамудры.
- (5) В практике Махамудры со стороны йогина всегда существует тенденция делать слишком много корректив. Тот, кто обнаружит, что постоянно пытается исправить какие-то погрешности, тот наверняка сбился с Пути.

ТРИ ОСНОВНЫХ ВИДА ПЕРЕЖИВАНИЙ МАХАМУДРЫ

Выполнение медитативной практики приводит к трем основным видам переживаний. Это Блаженство, Озарение и Недвойственность.

- (1) При переживании Блаженства некоторые люди могут ощутить, как огромный восторг охватывает тело, и этот восторг не ослабевает даже при неблагоприятных обстоятельствах, таких, как слишком сильная жара или холод. Другие могут почувствовать, что и тело, и ум исчезают, а сами они наполняются невероятной радостью — так что часто они начинают громко смеяться. Иные практикующие могут почувствовать себя исполненными вдохновения и энтузиазма либо ощутить безграничный покой, удовлетворенность и счастье. Экстаз может быть таким интенсивным и глубоким, что человек перестает осознавать смену дня и ночи.
- (2) Переживая состояние Недвойственности, многие могут почувствовать, что все вещи стали пустотными, либо они могут увидеть пустотную природу мира; другие начинают воспринимать все вещи как лишенные самосущности или начинают ощущать, что и тело, и ум на самом деле не обладают существованием; иногда достигают подлинного постижения Пустоты [Шуньяты].
Ни одно из вышеописанных переживаний не может рассматриваться как совершенное и конечное, и не нужно привязываться ни к одному из них. Самым важным и

безошибочным является переживание Недвойственности. Переживание же Озарения и Блаженства может привести к заблуждениям и даже может оказаться вредным.

* * *

Самым глубинным из всех устных наставлений по Махамудре является следующее: Отбрось все привязанности, не цепляйся ни за что — и суть тут же предстанет перед тобою.

Ядро практики Махамудры составляют два положения — несовершенство усилия и невнесение корректив. Однако следует четко понимать, что подразумевается под невнесением поправок. Джетсун Миларепа дал ясное объяснение этого принципа: "Следует знать три вещи относительно практики невнесения поправок. Если не вносятся поправки относительно блуждающих мыслей, а также желаний и страстей — человек попадает в низшие царства. Если не делаются поправки относительно Блаженства, Озарения и Недвойственности — человек попадет в Три Царства Самсары¹. Только относительно имманентного Ума не требуется никаких поправок".

* * *

В течение всего дня, во время медитации и после нее следует пытаться не терять "Суть". Другими словами, следует стараться привносить опыт медитации во все виды повседневной деятельности.

Вполне понятно, что человек может отвлекаться во время выполнения повседневных обязанностей, забывая, таким образом, "Суть", но он должен постоянно пытаться возвращать Осознание, и если ему удастся это сделать, "Суть" тут же проявится снова.

Следует стремиться к тому, чтобы не терять Самоосознание в течение дня или ночи. Чрезвычайно важно практиковать Махамудру во время сна и в сновидениях. Тот, кто не способен выполнять это должным образом, должен отойти от всякой деятельности и практиковать медитацию Махамудры непрерывно в течение пяти или шести дней, затем, прежде чем продолжить, следует сделать отдых на один день. Не следует отчаиваться, если не удастся удерживать Осознание в течение целого дня. Необходимо упорно и постоянно стремиться к этому. Тот, кто сумеет достичь этого, несомненно, расширит пределы своего Осознания и постижения Реальности.

КАК КУЛЬТИВИРОВАТЬ МАХАМУДРУ В НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЯХ

После того как человек пришел к постижению "Сути", он должен перейти к практике так называемых "все использующих упражнений". То есть он должен использовать некоторые определенные условия с целью достижения Реализации.

(1) Использовать все отвлечения и мысли, основанные на дуалистическом различии с целью достижения Реализации:

Это подразумевает не наблюдение за природой дуалистических мыслей, не медитацию на Пустоте и не осознание отвлечения, имеется в виду сохранение "ясного Осознания" — квинтэссенции дуалистических мыслей — предельно живым. Это Осознание является собой естественное состояние Махамудры. Если поначалу человек испытывает большие

трудности, он должен попытаться преодолеть их, а отвлекающие мысли сделать частью своего Пути.

(2) Использовать желания-страсти с целью достижения Реализации:

Иногда следует намеренно вызвать в себе такие желания и страсти, как похоть, ревность, ненависть и т.д., а затем наблюдать за ними в самой их глубине. Не нужно ни следовать им, ни отбрасывать их или вносить какие-то поправки — следует просто оставаться в расслабленном и естественном состоянии ясного осознания. Находясь в глубоком сне, вы должны попытаться объединить Осознание с бессознательным без всякого напряжения. Это лучший путь преобразования бессознательного в "Свет".

(3) Использовать появляющихся призраков и демонов с целью достижения Реализации;

Всякий раз, когда бы ни появился ужасающий призрак, следует практиковать медитацию Махамудры применительно к страхам. Не пытайтесь рассеять страх, а наблюдайте за ним с полной ясностью и без напряжения. Если в процессе этого наблюдения призрак исчезает, следует попытаться вызвать еще более жуткие призраки и вновь применить метод Махамудры.

(4) Использовать сострадание и печаль с целью достижения Реализации;

Поскольку при окончательном анализе наша жизнь и жизнь в Самсаре оказываются страданием, попробуйте испытать глубокое сострадание ко всем живым существам. При размышлении о человеческих страданиях возникает чувство глубокого сострадания; и в тот самый момент, когда это чувство сострадания появляется, следует практиковать медитацию Махамудры применительно к нему. При этом будут возрастать как Мудрость, так и Сострадание.

(5) Использовать болезнь с целью достижения Реализации;

Когда вы больны, вам следует практиковать медитацию Махамудры применительно к болезни. Также следует с особым вниманием наблюдать за сутью как больного, так и болезни, устраняя таким образом дуальность субъекта и объекта.

(6) Использовать смерть с целью достижения Реализации;

Тот, кто практикует Махамудру согласно правильным указаниям, не будет испытывать замешательства или ужаса при наступлении смерти. Он сможет без страха верно распознать все видения и переживания, которые имеют место в процессе умирания. Будучи свободным от привязанности и каких-либо ожиданий, он сможет объединить Свет Матери и Свет Сына² в одно великое целое.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРАКТИКИ МАХАМУДРЫ

(1) Если практика Махамудры сводится лишь к усилию добиться стабилизации ума, деятельность всех шести видов сознания практикующего будет заторможена или затуманена. Этот тип практики называется "замерзшим льдом" и являет собой неблагоприятную тенденцию, которую следует всячески избегать.

(2) Тот, кто пренебрегает ясным "Осознанием", придерживаясь лишь Недвойственности, не увидит и не услышит ничего, столкнувшись с видимыми и осязаемыми объектами, звуками, запахами... Это ошибка, связанная с состоянием инертности.

(3) Когда последняя мысль ушла, а следующая еще не возникла — это непосредственное мгновение настоящего являет собой чрезвычайно удивительную вещь, если человек

может пребывать в нем; но если он делает это без ясного осознания, он все равно впадает в ошибку инертности.

(4) Тот, кто способен поддерживать ясное Осознание, но думает, что в этом и состоит вся Махамудра, также впадает в ошибку.

(5) Если человек культивирует лишь "Блаженство", "Озарение" и "Недвойственность", не практикуя при этом "наблюдение ума с глубоким проникновением", это не может еще считаться должной практикой Махамудры.

(6) Тот, у кого развивается неприязнь к проявлениям внешнего мира, скорее всего сошел с верного пути Махамудры.

(7) О том, кто сосредоточивается на своем Осознании и культивирует Ум просветляющей Пустоты, говорят, что он практикует Махамудру верно. Однако эта "концентрация-усилие" имеет тенденцию снижать ту спонтанность и ту свободу, без которых трудно достичь раскрытия и неограниченного освобождающего Ума. Поэтому нельзя забывать о практике "расслабленности", "неограниченности" и "спонтанности".

* * *

[Вопрос:]

Что же тогда является верной практикой Махамудры?

[Ответ:]

Ум в его обычном состоянии [Т.Т.: Тхал. Ма. Чес. Па.] сам по себе является практикой. Это значит позволить обычному уму оставаться в своем обычном естественном состоянии. Если же к этому уму добавляется или отнимается что-либо, тогда ум перестает быть обычным, а появляется то, что называется "умом-объектом" [Т.Т.: Юл.]. Не совершать ни малейшего усилия для выполнения практики, не иметь ни малейшего намерения и в то же время не отвлекаться ни на единое мгновение — это значит практиковать естественный ум должным образом. Таким образом, пока вы в состоянии удерживать свое Само-осознание, чем бы вы ни были заняты, — вы практикуете Махамудру.

Примечания

¹. Три Царства: Царство Желания (Т.Т.: хДод. Кхамс.), Формы (Т.Т.: гЗугз. Кхамс.) и Бесформенности (Т.Т.: гЗугз. Мед. Кхамс.). Эти Царства включают три основных типа живых существ Самсары. Все живые существа в Царстве Желания имеют сильные желания-страсти (клеша), в Царстве Формы желания-страсти слабее, в Царстве Бесформенности — еще слабее. Царства Формы и Бесформенности состоят из так называемых Двадцати Четырех Небес. Для того чтобы получить рождение там, человек должен достичь определенных Дхьян и Самадхи, но все эти Небеса и Дхьяны, согласно Буддизму, имеют самсарическую природу и сами по себе привести к Освобождению не могут. Согласно учению Махамудры, те, кто цепляется за Блаженство Самадхи, будут рождены на Небесах Желания, те, кто цепляется за Озарение, будут рождены на Небесах Формы, те же, кто цепляется за Недвойственность, получают рождение на Небесах Бесформенности.

². См. прим. 5 к "Песне Махамудры".

Часть II

ВВЕДЕНИЕ В ШЕСТЬ ЙОГ НАРОПЫ КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ В ГЛУБИННЫЙ ПУТЬ ШЕСТИ ЙОГ НАРОПЫ КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ДРАШИ НАМДЖХАЛА

Поклон Гуру Дордже-Чангу

Тождественность ноумена и феномена —
Это реальность Дхармы.
Единство Мастерства и Мудрости
Дарует Путь Блаженства-Пустоты.
Тождественность всех форм и Пустоты —
Плод Трикайи¹.
Ваджрадхаре², который указывает Путь,
Мой поклон.

Успокоившему тело, речь и ум,
Мастеру трех Йог³,
Обретшему Высшее Достижение⁴;
Гампопе⁵, несравненному Гуру
Мой искренний поклон.

Блаженная Пустотность Йоги Тепла⁶ —
Это суть магической игры.
Йога Иллюзорного Тела и Сновидений —
Это Суть Света.

В царстве Бардо⁷ достичь Трикайи —
Это выше рождения в Чистой Земле Будды.
Всем Гуру линии передачи,
Освоившим все эти йоги,
Мой искренний поклон.

Суть Наставлений⁸ этих Шести Йог⁹
Излагается здесь для помощи тем, кто способен.
О, Властелин Тайн¹⁰ и Господин Дакин¹¹,
Молю Тебя — направь нас Своим благословением.

Это Учение дается для тех, кто отрекся от мира и стремится к достижению состояния Будды уже в этой жизни. Для того чтобы помочь способным практикующим, посвятившим себя Двум Йогам¹², быстро достичь Трикайи, дается это изложение квинтэссенции Учения Глубинного Пути.

Вначале мы кратко рассмотрим основополагающие принципы практики [Шести Йог]; затем мы обсудим различные виды практики в деталях, и наконец, будет дан краткий комментарий к результату практики, или к Достижению.

Основные Принципы Тантрической Практики

Главные принципы этой [Тантрической] практики основаны на понимании [соотношения между "человеческим телом" и "Телом Состояния Будды"]. Поэтому следует понять природу энергий [пран], психических нервов [нади] и секретий [бинду], а также всех функций физического тела. В общем, йогин должен знать строение Ваджра-Тела, состоящего из Шести Элементов¹³, — то, как оно было создано, о его существовании и распаде. Подробно он должен знать, как функционируют нади, праны и бинду, четко понимать природу ума и то, какие различные формы он способен принимать. Ему необходимо знать о том, что все вещи являются проекцией Алая-Сознания¹⁴ в его грубых, тонких и тончайших проявлениях. Под грубым проявлением подразумевается целостная тотальность Семи видов Сознания¹⁵; тонкое проявление указывает на восемьдесят видов отвлекающих мыслей¹⁶; самое же тонкое означает стадии "Открытия", "Роста" и "Достижения"¹⁷.

Следует также ознакомиться с теорией относительно того, как и почему эти три феномена возникают и исчезают. Кроме того, следует иметь четкое представление об основных тантрических принципах Основы, Пути и Достижения¹⁸: желания-страсти, подлежащие трансформации, Путь, по которому следует идти, и Великая Мудрость, которую предстоит постичь. Все это должно быть очень тщательно изучено, после чего — глубоко обдуманно.

Примечания

¹. Трикайя: Три Тела Будды, т.е. Дхармакайя — Тело Реальности; Самбхогакайя — Тело Блаженства и Нирманакайя — Тело Трансформации. Дхармакайя представляет собой то, что изначально является нерожденным, трансцендентным, вне всяких признаков и неподвластно никакому описанию. Самбхогакайя — это божественное проявление Дхармакайи — Тело Величия и Славы, обнаруживаемое только в пределах Чистой Земли Будды. Нирманакайя — Тело Трансформации, воплощающееся в различных мирах во благо всех живых существ.

². Ваджрадхара (Т.Т.: рДо. рДже. хЧан): согласно традиции Тибетского Тантризма, Будда Ваджрадхара считается первым Буддой, изложившим все Тантрические учения.

³. Три Йоги: скорее всего речь идет о Йогах, направленных на овладение контролем над телом, речью и умом.

⁴. Высшее Достижение: полное Просветление или Состояние Будды.

⁵. Гампопа: главный ученик Миларепы, великого ученого и йогина XII века, который занимался, в том числе, распространением учения Кагью в Тибете.

⁶. Думо (Т.Т.: гТум.Мо.; санскр.: Чандали): "мистический" огонь, или жар, образующийся в Пупочном Центре во время практики Йоги Тепла.

⁷. Бардо (Т.Т.: Бар.До.): промежуточное состояние между смертью и новым рождением. Согласно буддизму, это очень важное состояние, которое не только дает прекрасную возможность достижения Освобождения и Просветления, но и являет собой как бы перекресток для пребывающего в нем. Его судьба во многом определяется Бардо. См. раздел по Йоге Бардо.

⁸. Суть Наставлений (Т.Т.: Ман.Наг. [или] гДамс.Наг): можно перевести также как "Ключевые Наставления", которые содержит суть Тантрического учения, передаваемого от Гуру к ученику, обычно в очень простой, точной, но практической форме.

⁹. Шесть Йог: Йоги Тепла Думо, Иллюзорного Тела, Сновидений, Света, Бардо и Трансформации (Переноса Сознания).

¹⁰. Властелин Тайн: одно из имен Ваджрадхары; некоторые утверждают, что это одно из имен Ваджрапани.

¹¹. Дакини (Т.Т.: мКхах. хГро.Ма.; букв.: небесные путешественницы): Тантрические Богини, охраняющие Тантрическую Доктрину и служащие ей. Они не обязательно являются просветленными существами; существует много так называемых Земных Дакини (Т.Т.: хДжиг. рТен. мКхах. хГро.Ма.), которые все еще связаны с Самсарой.

¹². Две Йоги: В Ануттара Тантру ("Высшая Тантра") входят две главные практики — Йога Восхождения (Т.Т.: сКйед.Рим.) и Йога Завершения (Т.Т.: рДсогс.Рим.). Первая Йога, название которой еще можно перевести как "Йога Развития или Сотворения", является подготовкой ко второй и главное внимание в ней уделяется практикам концентрации и визуализации. Она включает следующие этапы:

- (1) Визуализация всех объектов и своего тела растворяющимися в великой Пустоте.
- (2) Визуализация в Пустоте биджа-семени, трансформирующегося в тело практикующего, в образе Покровителя Будды.
- (3) Визуализация Тела Покровителя Будды во всей его целостности, включая Три Основных Канала и Четыре Чакры.
- (4) Визуализация Мандалы и отождествление всех проявлений с Состоянием Будды.
- (5) Повторение мантры Покровителя Будды и применение особой визуализации для особых йогических целей.
- (6) Визуализация всех объектов, включая Тело Покровителя Будды, растворяющимися в бидже Сердечной Чакры, а затем растворение биджи в великой Пустоте.
- (7) Из Пустоты заново проецируются Покровитель Будда и Мандала.

В этой Йоге главное внимание уделяется визуализациям и основным видам йогической тренировки, с тем чтобы заложить прочный фундамент для практики Йоги Завершения. Но поскольку все это выполняется с сознательным усилием посредством "обыденного ума", этот процесс нельзя считать трансцендентным по природе; он предназначен лишь в качестве предварительной практики для подготовки к более высоким Йогам. Йога Завершения являет собой высшую практику Тантрической Йоги, главная цель которой — ввести кармические праны в Центральный Канал и трансформировать их в Свет Мудрости, достигнув таким образом реализации Дхармакайи. Затем йогин обучается тому, как произвести Самбхогакайю и Нирманакайю из Дхармакайи. В Йоге Завершения главными являются две Йоги — Тепла и Иллюзорного Тела, остальные — Йоги Света, Сновидения, Бардо и Трансформации — вспомогательные.

¹³. Шесть Элементов: земля, вода, огонь, воздух, пространство и сознание.

¹⁴. Алая-Сознание (Т.Т.: Кун.гШи.Нам.Чес.) или Сознание-"хранилище" — то, что сохраняет или "запасает" все воспоминания и привычки. Оно также именуется Фундаментальным Сознанием, Изначальным Сознанием, Сознанием Созревающей Кармы и так далее. Как Йогачара, так и Тантрический Буддизм особо подчеркивают важность и необходимость изучения этого Сознания. Когда йогин достигает Состояния Будды, оно трансформируется в так называемую "Мудрость Великого Зеркала".

¹⁵. Семь видов Сознания: Сознание видения, слышания, обоняния, осязания, вкуса, распознавания (ума) и привязанности-эго. Эти семь вместе с Алайей составляют восемь видов сознания.

¹⁶. Из-за того, что в настоящее время нет соответствующих тибетских справочных изданий, переводчику не удалось дать точное определение этим "восемидесяти видам отвлекающих мыслей".

¹⁷. Открытие, Рост и Достижение (Т.Т.: сНан. Ба., рГьяс. Ба., [и] Тхоб. Ба.). Это три стадии, на которых последовательно возникают Три Пустоты и одно за другим во время процесса "Растворения Праны-Ума" утихают восемьдесят дуальностей и Желаний-Страстей. Это может произойти перед сном, во время смерти и при вхождении праны в Центральный Канал. См. раздел по Йоге Света.

¹⁸. Основа, Путь и Достижение (Т.Т.: гШи. Лам. хБрас. Бу.). Эти три термина часто используются в Тибетских Тантрических текстах. Основа (Т.Т.: гШи.) подразумевает основополагающие принципы Тантрического Буддизма; Путь (Т.Т.: Лам.) — это практика или путь действия, находящийся в полном согласии с принципами "Основы"; и Достижение или "Плод" (Т.Т.: хБрас. Бу.) — это полная реализация принципов "Основы". Так, например, Основа Шести Йог покоится на убеждении, что исконная природа Будды, без которой никакая практика не могла бы обеспечить достижение Трикайи Состояния Будды, находится в механизме тела-ума самого человека. Основа, таким образом, является причиной, семенем или потенциалом Трикайи во всех живых существах; Путь Шести Йог — это практика, разработанная в рамках этого основного принципа; и Достижение — это полная реализация Трикайи.

ПРАКТИКА ШЕСТИ ЙОГ

Прежде чем заняться основной практикой Шести Йог, необходимо выполнить некоторые предварительные условия. Сюда входят основные виды медитации (на преходящей природе жизни, страданиях в Самсаре, трудностях получения благоприятного рождения, в котором можно практиковать Дхарму, на решительном отречении от этой жизни, доброте и сострадании ко всем людям, а также на беспредельном Уме-Бодхи), постижение великой Цели и клятва привести все живые существа к состоянию Будды. Только посредством этих практик возможно закладывание прочного фундамента Дхармы. Затем йогин может перейти к предварительной Тантрической практике, как описано ниже.

Для освобождения от мирских привязанностей и закладывания прочного фундамента последующей медитативной практики высоких ступеней Шести Йог ученик должен вначале получить четыре полных посвящения Демчог¹⁹ и практиковать Йогу Восхождения²⁰ до тех пор, пока не достигнет уровня определенной стабильности. Для того чтобы преодолеть инертность и лень, он должен медитировать на смерть; для того чтобы преодолеть все препятствия на Пути — молиться Буддам и пробуждать Ум-Бодхи; для обеспечения достаточных средств на пути Дхармы ему необходимо подавать милостыню и совершать подношения Мандале; для очищения от последствий грехов и дурных проступков он должен совершить покаяние и выполнять повторение Мантры Ваджрасаттвы и, наконец, для того, чтобы получить Благословения, ему необходимо практиковать Гуру-Йогу. Каждая из этих предварительных практик может быть выполнена за период от пяти до семи дней. Указания к их проведению и ритуалы описаны в других книгах.

Основная практика Шести Йог представляет собой указания по:

1. Йоге Думо, или Йоге Тепла — Основе Пути.
2. Йоге Иллюзорного Тела — Опоре Пути.
3. Йоге Сновидений — Критерию Пути.
4. Йоге Света — Сути Пути.
5. Йоге Бардо — тому, с чем сталкиваешься на Пути.
6. Йоге Трансформации (или Переноса Сознания) — Ядру Пути.

Примечания

¹⁹. Демчог (Т.Т.: бДе.мЧхог.; санскр.: Самвара): важное тантрическое божество Матери Тантры.

²⁰. Йога Восхождения (Т.Т.: сКйед. Рим.): см. прим. 12.

1. НАСТАВЛЕНИЯ ПО ЙОГЕ ДУМО, ИЛИ ЙОГЕ ТЕПЛА

А. Предварительная практика

Основная практика Йоги Тепла состоит из пяти последовательных этапов:

- (1) Визуализация Пустотности Тела.
- (2) Визуализация основных Психических Нервов, или Нади.
- (3) Дыхательные упражнения [Вазы].
- (4) Манипуляции с Бинду.
- (5) Упражнения с телом.

(1) Визуализация Пустотности Тела

В первую очередь йогин должен обратиться с молитвой к своему гуру, с тем чтобы увеличение Тепла Думо было успешным и стабильным. Ему необходимо принять "Семиричную позу Будды Вайрочаны": скрестить ноги в Позе Лотоса, поместить одну руку на другую на уровне ниже пупка, выпрямить спину, чтобы она была прямой, подобно стреле, слегка наклонить шею, чтобы "сжать" горло, язык упереть в небо, глаза сфокусировать на кончике носа. Затем йогин визуализирует свое тело как тело Покровителя Будды, но пустое внутри, подобно воздушному шару. От головы до пальцев ног — только пустота. Если он не может визуализировать пустым все тело целиком, он может представлять его таковым по частям. Например, визуализировать пустотность головы, шеи, рук, груди и т.д., пока не получится общее четкое представление. Затем йогину необходимо визуализировать свое тело разных размеров — маленьким, как горчичное зерно, или громадным, как вся Вселенная, но все время пустым внутри. Требуется практиковать эту технику с огромным старанием, пока не появится предельно четкое видение пустого тела.

(2) Визуализация основных Психических Нервов, или Нади

Когда видение пустотности тела станет отчетливым, йогин может перейти к визуализации Центрального Канала, находящегося в центре тела. Причем верхняя часть Канала доходит до макушки головы, затем, изгибаясь, спускается к межбровью, нижняя часть канала доходит до точки, находящейся на расстоянии четырех пальцев ниже пупка; толщина Канала равна толщине бечевки, цвет его — белый снаружи и красный внутри. Йогин должен также визуализировать два других Канала, а именно — Правый и Левый [Рома и Джунма]. Их толщина равна толщине стрелы; Правый Канал — красного цвета с легким

белым оттенком, а Левый — наоборот. Эти два Канала тянутся параллельно Центральному, но на расстоянии около полудюйма (1,3 см) от него. Их верхние части также доходят до макушки головы, а затем спускаются к обоим ноздрям. Все три Канала являются полыми внутри, прямыми, четкими и прозрачными. В некоторых наставлениях говорится что Центральный Канал равен по толщине стреле, а два других — стеблю [пшеницы]; что Правый и Левый Каналы следует визуализировать как кишки козы — старой и дряхлой; что Центральный Канал следует визуализировать имеющим голубой цвет, Правый — красный, а Левый — белый; в других источниках говорится, что все три Канала белые снаружи и красные внутри. Хотя эти указания отличаются друг от друга, для своей практики можно выбрать любое из них.

В некоторых источниках имеется дополнительное указание, что верхняя часть Центрального Канала доходит до Врат Чистоты²¹, а нижняя тянется вниз к отверстию в половом органе. Но я думаю, что все же лучше придерживаться указаний, изложенных выше.

Когда эти три Канала²² видятся отчетливо и ясно, йогин может перейти к визуализации Четырех Чакр²³ в голове, горле, груди и пупке соответственно. Пупочная Чакра также имеет название "Центр Трансформации", и от нее отходят вверх шестьдесят четыре нади, подобно спицам перевернутого зонта. Сердечная Чакра также называется "Центром Дхармы", и от нее вниз, подобно спицам зонта, отходят восемь нади. Горловая Чакра называется "Центром Наслаждения", и от нее вверх отходят шестнадцать нади. От Головной Чакры, "Центра Великой Радости", тянутся вниз тридцать две нади. Все четыре Чакры связаны с Центральным Каналом, или лучше сказать, что они отходят от него подобно спицам, отходящим от рукоятки зонта. От конца каждой нади ко всем частям тела тянутся многочисленные тонкие "нервы", образуя неисчислимое множество плексусов, или сплетений. Все эти многочисленные полые нади внутри красного цвета, снаружи — белого. Некоторые утверждают, что они либо красные, либо желтые. Другие говорят, что Горловой и Пупочный Центры красного цвета, Сердечный Центр — белого, а Головной — зеленого. Однако для практики можно выбрать любой вариант. Если трудно отчетливо визуализировать их все сразу, следует вначале визуализировать их по частям. Но очень важно, чтобы визуализируемая картина была предельно отчетливой [особенно три основные нади, или Канала, и Четыре Чакры]. В некоторых источниках указывается, что к этим Четырем Чакрам следует добавить Теменную Чакру и Сакральную Чакру, что, таким образом, составит всего шесть чакр. Некоторые говорят, что можно визуализировать все 72000 нади, находящихся в теле. Но я думаю, что можно обойтись без этих дополнительных Чакр и нади.

(3) Дыхательные Упражнения Вазы

Лучшее время для выполнения Дыхания Вазы — когда поток воздуха равномерно проходит через обе ноздри. Если через одну ноздрю проходит больше воздуха, чем через другую, следует лечь на этот бок и большим пальцем закрыть эту ноздрю, принуждая воздух проходить через другую. После некоторого количества вдохов-выдохов поток воздуха будет проходить равномерно через обе ноздри.

Теперь следует сесть, закрыть пальцем левую ноздрю и сделать длинный выдох через правую. Затем [после вдоха] сделать короткий выдох, после него — длинный и мягкий. Выполнив это трижды, следует сделать то же с левой ноздрей и, наконец, с обеими ноздрями сразу.

Выдыхая, йогин должен удалять вместе с воздухом все препятствия, грехи и болезни тела. Тем, кто ранее никогда не практиковал это упражнение, лучше зажимать ноздрю указательным пальцем одноименной руки во время выдоха. Совершая дыхание через обе ноздри, йогин может поместить оба кулака на колени. После каждого выдоха он должен глубоко вдохнуть и, прежде чем выдохнуть, слегка наклонить голову. Это упражнение называется "Дыхание Девяти Потоков", и его следует выполнять лишь один или два раза в начале медитации. Если практиковать его очень интенсивно, это может вызвать головную боль и нарушения дыхания. Но иногда, если возникает потребность, можно выполнить его и во время медитации.

А теперь — главная практика Дыхания Вазы.

Сесть, как указано выше, выпрямив спину. Под ягодицы положить подушку или сложенное одеяло толщиной примерно три дюйма (7,5 см). Затем сделать длинный и легкий вдох, как бы вжимая воздух в область ниже пупка, и вместе с воздухом проглотить слюну. После этого слегка сократить мышцы сфинктера и удерживать воздух в Пупочной Чакре.

Когда йогин обретет способность опускать воздух вниз легко и свободно, он может начать сжимать мышцы сфинктера сильнее, чем прежде, не двигая при этом брюшными мышцами. Этот прием — опускание и сжатие верхнего воздуха, поднятие нижнего воздуха и смешивание их в Пупочном Центре так, что нижняя часть живота выдувается и принимает форму вазы или кувшина, — именно по этой причине называется "Дыхательным Упражнением Вазы".

Когда йогин больше не может удерживать воздух, он должен сделать очень короткий вдох для уменьшения напряжения, а после этого произвести три волнообразных движения животом и постараться еще раз удержать воздух, насколько возможно. Когда он больше не в состоянии делать это, он должен слегка поднять голову и выдохнуть воздух как можно медленнее. Эти четыре процесса называются "вдох", "наполнение", "растворение" и "выброс" (или, еще более точно, "выстреливание").

Выполнять Дыхание Вазы следует с некоторыми визуализациями. Так, во время вдоха следует визуализировать праны Пяти Элементов пяти различных цветов, которые втягиваются в ноздри с расстояния около десяти дюймов (25 см) от носа; во время "наполнения" следует визуализировать воздух, опускающийся по обоим Каналам (и при этом как бы надувающий кишечник козы) и затем проходящий через место пересечения, входя в Центральный Канал и оставаясь в нем; во время фазы "растворения" следует визуализировать воздух, циркулирующий [внутри] Центрального Канала; и, наконец, выполняя "выброс", следует визуализировать Тиг Ле²⁴, символизирующую собой Сущность Праны-Ума²⁵, вырывающейся через Центральный Канал и Головную Чакру. Однако эту визуализацию фазы "выбрасывания" следует выполнять лишь один раз в самом начале медитации, т.к. слишком частое ее повторение может привести к неприятным последствиям.

Как утверждают некоторые Гуру, во время процесса "выброса" следует представлять, как воздух выходит из тела через точку между бровями. Согласно другим наставлениям, праны Пяти Элементов должны визуализироваться как пятицветные лучи света, исходящие из многочисленных крошечных молний [дорджей] треугольной формы. Эти крошечные дорджи входят в тело, проявляются и остаются в нем во время процессов вдоха, выдоха и задержки соответственно. Некоторые утверждают, что во время процесса растворения следует вначале визуализировать, как воздух заполняет Центральный Канал,

Четыре Чакры и, наконец, все нади тела в целом; но другие критикуют этот метод как приводящий к утечке воздуха из тела.

Не рекомендуется начинать практику с этого интенсивного вида Дыхания Вазы, поскольку, несмотря на то что от этого можно получить какие-то временные переживания, в конечном итоге польза будет небольшая; кроме того, практикующий столкнется с многочисленными [другими] трудностями. Поэтому начинающему не рекомендуется практиковать интенсивный вариант Дыхания Вазы; лучше всего ему выполнять мягкую практику Дыхания, что принесет ему громадную пользу и минимум или вообще никаких неприятных последствий. Также большой совет новичку — не практиковать никакой из интенсивных видов Дыхания Вазы, пока он не достигнет мастерства в мягких упражнениях. Мягкие упражнения Дыхания Вазы — это задержка воздуха на короткое время, выдыхание его прежде, чем начнет ощущаться какое-то напряжение, затем сразу же следует сделать следующий вдох и опять задержать воздух. Этот процесс следует повторять восемь — десять раз, выполнив один полный цикл. После этого нужно немного отдохнуть, прежде чем повторить упражнение. Пытаться продлевать период задержки дыхания следует мягко и постепенно; никогда не следует дышать через рот, также при выполнении практики нужно всячески избегать задымленных и других неблагоприятных для дыхания мест.

Если практикующий в состоянии задерживать дыхание без напряжения в течение двух минут, считается, что он выполнил минимальное требование на пути к овладению пранами; задержка в четыре минуты считается средним показателем; в шесть и более минут составляет уже высшее требование.

Следует сказать несколько слов о [предварительных] признаках вхождения пран в Центральный Канал. Это происходит, когда в какой-то момент во время медитации воздух начинает течь плавно и равномерно через обе ноздри, затем дыхание становится предельно легким и, наконец, прекращается совсем. Однако это явление может также наблюдаться и при падении или утечке праны. В первом случае человек ощущает, что его ум затуманивается, становится сонливым; во втором — он не может добиться ясной, отчетливой визуализации. Но при вхождении пран в Центральный Канал эти явления не наблюдаются. Об этом большом различии следует постоянно помнить.

(4) Манипуляции с Бинду

Йогин должен визуализировать маленькую каплю [подобную капле росы], размером с небольшую горошинку, искрящуюся, но прозрачную, в точке между бровями. Необходимо размышлять об этой капле [Тиг Ле, или бинду], как о воплощении его собственного ума, и визуализировать ее до тех пор, пока она не будет видна предельно ясно. Затем, выполняя вдох, как описано выше, практикующий должен визуализировать, как Тиг Ле поднимается из межбровья к верхней части Центрального Канала; во время фазы задержки он должен полностью сконцентрироваться на ней. Выдыхая, необходимо представить, как Тиг Ле стекает обратно в точку между бровями. Прodelать это следует несколько раз. Затем нужно сделать глубокий вдох и с усилием направить воздух в Пупочный Центр. Одновременно следует представить, что Тиг Ле падает в Пупочный Центр через Центральный Канал подобно тому, как маленький железный шарик летит вниз через трубу; сопровождаемый характерным грохотом; после этого, задержав дыхание, нужно сконцентрироваться на Тиг Ле в Пупочном Центре. Во время выдоха Тиг Ле снова возвращается в Головной Центр через Центральный Канал.

[Для стабилизации и совершенствования в этой медитации] йогин должен вначале визуализировать Тиг Ле, падающей только в Горловой Центр, пока видение не станет предельно отчетливым без всякого усилия с его стороны. И, наконец, он может приступить к визуализации Тиг Ле, падающей вначале в Сердечный, а затем в пупочный Центр.

После овладения этой практикой йогин может перейти к концентрации на Тиг Ле в определенной Чакре [особенно Пупочном Центре], выполняя упражнения Дыхания Вазы от пяти до семи раз. Следует заметить, что во время вдоха Тиг Ле падает в нижние Чакры, во время задержки дыхания она остается в центральной Чакре, а во время выдоха возвращается в точку между бровями. В конце каждой медитации следует концентрироваться на этом Центре.

(5) Упражнения с телом

Именно посредством упражнений с телом многие узлы в нади устраняются. Они улучшают протекание пран и Тиг Ле в нади, а также способствуют восстановлению поврежденных нади, пран и Тиг Ле. Поэтому йогин должен изучать и практиковать различные упражнения для тела, описанные в тантрических текстах, — это чрезвычайно важно. Особое внимание следует уделять практике Шести Вращательных Упражнений Наропы — основному упражнению Йоги Тепла — как в начале, так и в конце медитации. Для особых целей йогину также следует выполнять другие упражнения, которые можно найти в моей книге "Красная Книга Йоги Тепла". [В настоящее время эту работу нельзя достать ни на тибетском языке, ни в английском переводе.]

Итак, для создания прочного фундамента Йоги Тепла следует обратить особое внимание на следующие практики.

Сесть на пол со скрещенными ногами, подложив под ягодицы высокую подушку и привязав пояс из хлопка для закрепления талии и коленей с целью стабилизации позы на период медитации.

Приняв "Семиричную Позу Вайрочаны", как было описано выше, йогин может теперь начать выполнение упражнения Дыхания Вазы, но не следует делать эту практику в полдень или в полночь, на полный желудок или при сильном голоде. Самое лучшее время — когда воздух при дыхании равномерно проходит через обе ноздри²⁶. Поэтому следует начинать практику тогда, когда дыхание только начинает проходить через обе ноздри. Основной упор в визуализации следует делать на видение огня Думо в точке пересечения Трех Каналов ниже пупка. Этот огонь Думо имеет форму тибетского слога А [изображения слогов, приведённых здесь и далее, см. в g-chang.psx]. [Также это может быть пламя овальной или миндалевидной формы с узким и тонким языком, сходящимся в точку, что напоминает изогнутую иглу или тонкий штопор]. Огонь этот, красно-коричневого цвета, очень горячий и колеблющийся, способен вызвать сильное тепло и ощущение блаженства во всех нади тела.

Выполняя "вдох" и "наполнение", йогин должен представлять, как воздух течет вниз по Правому и Левому Каналам, и, подобно мехам, раздувает огонь Думо до невероятного жара; во время фазы "растворения" йогин должен думать о том, что все праны тела собираются у огня Думо и испаряются в нем. Во время выдоха [или "выброса"] Думо по Центральному Каналу поднимается вверх.

Огонь Думо является основой Йоги Тепла, поэтому его следует визуализировать предельно отчетливо, с тем чтобы это тепло действительно появилось. [Если

практикующий надеется достичь существенного прогресса], он должен добиться очень четкой и устойчивой визуализации Думо. Вначале яркий язык пламени Думо не стоит визуализировать большего размера, чем толщина пальца; затем постепенно он увеличится до размеров двух, трех и четырех пальцев. Этот яркий язык пламени Думо по форме тонкий и длинный напоминает изогнутую иглу или длинный волос щетины борова; он также обладает всеми характеристиками Четырех Элементов — прочностью земли, влажностью воды, теплом огня и подвижностью воздуха; но все же его главная отличительная черта — сильный жар, способный испарять праны и вызывать Блаженство.

Йогин, который выполняет вышеизложенные указания, сможет заложить прочную основу Йоги Думо и производить Тепло и Блаженство.

Некоторые утверждают, что, выполняя практику Йоги Тепла, йогин должен также визуализировать четыре биджа-слога²⁷ в Четырех Чакрах. Этот процесс описан в "Тантрах Хеваджры" и "Демчоге", но его нет в большинстве работ по Шести Йогам.

Примечания

²¹. Врата Чистоты (Т.Т.: Тшанс. Бу.; санскр.: Брахмарандра): скрытое "отверстие" на макушке головы. Это единственные Врата, или выход, через которые сознание человека может покидать тело и затем рождаться в Чистой Земле Будды.

²². Три Канала: Центральный (Т.Т.: дБу. Ма.), Правый (Т.Т.: Ро. Ма.) и Левый Канал (Т.Т.: рКьян. Ма.). Это три главных мистических Канала, или нади, в теле. Все они расположены в центральной части тела, пролегая параллельно друг другу. Утверждается, что Правый Канал соотносится с солнечной системой, Левый — с лунной системой, а Центральный — с единством солнца и луны. Правый и Левый Каналы считаются Самсарическими, а Центральный — ведущим к Нирване. Отчетливая визуализация этих трех Каналов является одной из предпосылок к успешной практике Шести Йог.

²³. Четыре Чакры (Т.Т.: рТса. хКхор. бШи.), или Четыре Центра, расположены в голове, горле, груди и пупке соответственно и связаны с Центральным Каналом. Головная Чакра также называется Центром Великого Блаженства; Горловая Чакра — Центром Наслаждения; Сердечная Чакра — Центром Дхармы и Пупочная Чакра — Центром Трансформации.

²⁴. Тиг Ле (Т.Т.: Тхиг. Ле.; санскр.: Бинду) означает "капля" или "точка", в тантрических текстах символизирует "эссенцию" жизненной энергии, а именно — мужскую сперму и женскую "кровь". В более широком смысле Тиг Ле обозначает все виды секретов в теле, особенно относящиеся к эндокринной системе. Тиг Ле также является эквивалентом Ума-Бодхи, когда этот термин используется в Тантрическом смысле.

²⁵. Прана-Ум (Т.Т.: Рлун. Семс.): см. Введение и прим. 2 к нему.

²⁶. Закрывая пальцем левую ноздрю и вдыхая через правую, а затем наоборот — закрывая правую и вдыхая через левую, можно скоро обнаружить, что через одну из ноздрей воздух протекает более свободно, чем через другую. Согласно "Тантрической физиологии", в пределах каждых двадцати четырех часов существует всего шесть периодов, в течение которых воздух проходит равномерно через обе ноздри. Утверждается, что это происходит благодаря чередованию "смены праны" в Пупочной Чакре. Принимая во внимание время и силу потоков воздуха через ноздри, йогин способен предсказать много важных событий, влияющих на него самого и на мир в целом. Это искусство подробно и

полно излагается в книге Кармапы Рангджанг Дордже "Глубинное внутреннее значение" (Т.Т.: Заб. Мо. — Нан. Дон.) [в настоящее время перевода этой книги нет), а также в других источниках.

²⁷. Биджа-слоги (Т.Т.: Са. Бон., означающее "семья") являют собой сущность или основные символы того или иного божества, Чакры, элемента и т.д. Считается, что путем работы с биджа-слогом можно пробудить тот элемент, который он представляет, или овладеть им.

Б. Практика высших этапов

Все вышеизложенные указания были даны относительно предварительной, или элементарной, практики. Сейчас же мы рассмотрим практику более высоких этапов с акцентом на следующих моментах:

- (1) Как усилить Думо, или Тепло.
- (2) Как усилить Блаженство.
- (3) Как углубить Недвойственность.
- (4) Как усовершенствовать Самадхи Блаженства-Пустоты.
- (5) Как преодолеть препятствия на пути практики Думо.

(1) Как усилить Думо, или Тепло

Для того чтобы усилить Тепло, йогин должен удлинить язык огня Думо до размеров восьми пальцев, но концентрироваться при этом необходимо на самом первоначальном Думо — источнике, из которого исходит язык пламени. Затем он может визуализировать язык огня, поднимающийся к Сердечному, Горловому или даже Головному Центру. Некоторые говорят о том, что не следует визуализировать Думо выше Горловой Чакры, но, поскольку нас сейчас интересует выработка более интенсивного тепла, такая практика будет правильной. Йогин может также распространить Думо во все нади — большие и малые, длинные и короткие — по всему телу. Таким образом все тело станет ярким огненным шаром. В конце медитации весь огонь должен быть собран обратно в основное Думо.

Если, выполняя эту практику, йогин все еще не в состоянии производить Тепло или Тепло возникает только в какой-то одной части тела, он может испытать следующее упражнение:

Сесть со скрещенными ногами, руками обхватить колени, затем сделать задержку Дыхания Вазы, одновременно многократно вращая нижнюю часть живота поочередно по часовой стрелке и против; массировать тело, особенно более холодные участки, а также выполнить другие упражнения для тела с целью усиления тепла. Все это должно выполняться на задержке дыхания. Визуализация сильного огня, бушующего во всем теле, также поможет усилить Тепло, но самое главное — медитировать на огонь Думо, сияющий в Центральном Канале...

Хотя интенсивные упражнения, такие, как Дыхание Вазы, движения тела и т.д., способны быстро вызвать выработку тепла, тепло, полученное таким образом, не может быть стабильным и оставаться на очень долгое время. Поэтому польза от этих мер невелика. Но если йогин способен вырабатывать тепло-Думо постепенно и стабильно, это тепло не будет уменьшаться, и польза будет неизмеримо велика.

Даже если погода крайне холодная, йогин не должен носить меховую одежду, когда же очень жарко, ему не следует ходить обнаженным. Ему не стоит приближаться слишком близко к огню, пребывать на горячем солнце, дуть в большую трубу или дышать через

рот. Ему необходимо также практиковать "Устойчивое Дыхание Вазы"²⁸, принимать доброкачественную и питательную пищу и тщательно охранять свою Тиг Ле.

Если интенсивное тепло само вырабатывается в определенной части тела, во всем теле или между плотью и кожей, йогин должен знать, что это является признаком внезапного возжигания Огня-праны. Но поскольку это тепло не является устойчивым и вскоре исчезнет, ему следует не обращать на него внимание, необходимо лишь сконцентрироваться на Думо в Пупочном Центре и попытаться ввести праны в Центральный Канал.

Если йогин ощущает блаженное, или "экстатическое", тепло в пупочном Центре, которое постепенно усиливается и начинает распространяться по всему телу, он должен знать, что это есть истинное тепло Думо, которое в огромной степени увеличивает выработку красных и белых Тиг Ле.

Если йогин выполняет все эти указания, но все равно ему не удастся выработать Думо, он должен делать больше упражнений с телом, таких, как "Шесть Движений Наропы" и т.д., как описано в других местах.

(2) Как усилить Блаженство

Сесть на землю, пятку левой стопы [прижатой к паху] поместить под мышцы сфинктера [для предотвращения утечки Тиг Ле]. Затем визуализировать белую Тиг Ле в форме перевернутого тибетского слога ХАМ размером с горошину, белоснежного цвета, круглую, сияющую лучезарным светом и расположенную в Головном Центре. Также следует визуализировать огонь Думо в Пупочном Центре — верхняя часть его языка тонка, подобно игле, но чрезвычайно горяча, — который начинает производить жар внутри Центрального Канала; в результате этого белая Тиг Ле Головного Центра начинает таять и по каплям стекать вниз. Благодаря этому таянию Тиг Ле возникает огромное Блаженство. Выполняя эту практику, вызывающую Блаженство, йогину необходимо вдыхать воздух с тем, чтобы раздуть тепло-Думо под пупком, которое в свою очередь будет растапливать белую Тиг Ле в Головном Центре, в результате чего ее капли беспрерывно [и неистощимо] будут падать в Горловой Центр, откуда распространяются по всем нади тела. Таким образом возникнут огромное блаженство и интенсивное тепло, охватывающие все тело. Затем капающий поток Тиг Ле распространится вниз к Пупочному Центру, что вызовет еще большее блаженство...

Если эта визуализация производит лишь слабое блаженство, следует уделить особое внимание следующей практике:

Огонь Думо, тонкий, как игла, удлинить вверх от Пупочного Центра к Головному, касаясь белой Тиг Ле, растапливая ее и заставляя распространяться через нади Головного Центра; одновременно представляя, что от этого возникает еще более сильное блаженство, после чего на короткое время необходимо сконцентрироваться на этом переживании блаженства. Так йогин может визуализировать Тиг Ле, падающую по каплям вниз и распространяющуюся по всем Четырем Чакрам.

После этого выполняется "обратное упражнение", при котором визуализируется Тиг Ле, возвращающаяся в Головную Чакру. Оба процесса — опускание и подъем Тиг Ле — следует практиковать почаще. Кроме того, йогин может визуализировать белую Тиг Ле и Думо, сливающиеся в одно целое и распространяющиеся по всему телу через бесчисленные нади, что приводит к возникновению глубокого блаженства. Когда истекающая каплями белая Тиг Ле опускается на огонь Думо, последний сжимается до

своего первоначального размера; когда же белая Тиг Ле поднимается вверх, Думо следует за ней в Головной Центр.

Во время выполнения "растворения" и на выдохе позвоночник должен быть полностью выпрямлен, а сливающиеся Тиг Ле должны быть распространены по всему телу посредством соответствующих движений тела.

Если, выполняя эту практику, йогину все же не удастся вызвать Блаженство, он должен визуализировать нижнюю часть Центрального Канала, тянущегося до половых органов, и медитировать на Чакре Великого Блаженства и на ее тридцати двух нади. Далее он визуализирует белую Тиг Ле, постоянно тающую и падающую по каплям в этот орган и распространяющуюся через его нади, и в результате появляется глубокое блаженство. Затем следует выполнить дополнительное обратное упражнение, когда Тиг Ле поднимается к высшим Чакрам...

Если и после этих мер не удастся вызвать Великое Блаженство, можно применить Мудру Матери-Мудрости, когда визуализируется сексуальный акт с Дакини при одновременном использовании дыхания для разжигания огня Думо, растапливания белой Тиг Ле и так далее. В обычной повседневной практике используются Четыре Чакры, и только для увеличения Блаженства следует добавить Чакру Великого Блаженства [Сакральный Центр] и применить, если это необходимо, Мудру Матери-Мудрости. Если при этом йогин не в состоянии удержать Тиг Ле, ему следует с усилием поднять вверх нижние праны, сократить мышцы сфинктера, визуализировать Тиг Ле, поднимающуюся в Головной Центр... и выполнить другие обратные действия... После этого ему следует сразу же несколько раз выполнить соответствующие упражнения, для того чтобы Тиг Ле распространилась по всему телу, а затем в течение некоторого времени медитировать на Просветленную Сущность Ума.

Теперь необходимо сделать некоторые комментарии относительно переживания Блаженства.

Если говорить в общем, переживания Блаженства можно разделить на четыре категории:

(а) Если йогин чувствует, что все его тело стало мягким и гладким, если он ощущает восторг и удовольствие, касаясь чего-либо, это указывает на то, что он "приручил" многие нади в теле. Поэтому этот вид блаженства называется Блаженством Нади.

(б) Если чувство тонкого удовольствия ощущается в определенной части тела — подобно тому ощущению, когда человек чешет зудящее место, но это чувство мимолетно и вскоре исчезает, то говорят, что йогин переживает Блаженство Праны.

(в) Если ощущение тепла и экстаза возникает одновременно во всем теле или в определенной его части, то это блаженство, вызванное увеличением красной Тиг Ле.

(г) Если ощущение блаженства подобно "похотливому" блаженству полового акта — интенсивному и пронизывающему все тело, — то это блаженство, вызываемое огнем Думо, растапливающим Тиг Ле, по степени интенсивности его можно разделить на следующие три группы:

(I) Если блаженство и вожделение настолько интенсивны, что очень трудно удержать Тиг Ле, это называется "Мужским Блаженством".

(II) Если блаженство и вожделение интенсивны, но не настолько, как в первом случае, и йогину легче удерживать Тиг Ле под контролем, это считается "Женским Блаженством".

(III) Если блаженство и вожделение не так сильны, как в первых двух случаях, и йогин очень легко контролирует Тиг Ле, это называется "Блаженством Среднего Рода".

Следует иметь в виду, что, хотя все эти виды блаженства возникают в результате таяния Тиг Ле под воздействием огня Думо, они не являются Великим Блаженством, возникающим тогда, когда праны входят в Центральный Канал и растворяются в нем, что мы будем детально обсуждать ниже.

Поскольку удержание Тиг Ле во время переживания экстаза имеет первостепенное значение, следует дать некоторые комментарии. Если говорить в общем, большинство практикующих обычно способно удерживать Тиг Ле, если они могут ясно и отчетливо визуализировать Три Нади и Четыре Чакры с помощью определенных упражнений, таких, например, как "Шесть Движений Наропы" и т.д. Но есть практики, чьи Тиг Ле очень непостоянны и трудно поддаются контролю, так что, когда они выполняют упражнения по усилению блаженства, им трудно удержать поток Тиг Ле. В этом случае следует практиковать специальные упражнения, направленные на достижение контроля над этим потоком, такие, как "Движения Тигра", "Слон", "Черепаша" и "Лев", так как они способствуют удержанию, втягиванию и распространению Тиг Ле...

(3) Как углубить Недвойственность

Как указывают Гуру, для того чтобы усилить переживание Недвойственности, йогин должен с огромным вниманием наблюдать природу Блаженства, вырабатываемого Думо, а также природу ума и его проявлений. Он должен пытаться увидеть пустотную природу всех вещей и оставаться в изначальном, исконном состоянии как можно дольше. Практикуя Йогу Блаженства, ему необходимо пытаться соединить Блаженство с Шуньятой [Пустотой]. Это является общим принципом практики Недвойственности. Для тех, кто уже постиг Шуньяту и Сущность Ума, этих нескольких слов будет вполне достаточно, для тех же, кто еще не достиг этого, следует добавить следующее.

Для того, чтобы глубже постичь Недвойственность, йогину следует посвящать этому от половины до двух третей времени каждой медитации. Ему не нужно визуализировать ни нади, ни Тиг Ле, ему необходимо выполнять упражнения Дыхания Вазы и т.п., а также сконцентрироваться на наблюдении Пустоты. Если йогин добился уже какой-то стабильности в Самадхи, он должен применить это достижение к совершенствованию наблюдения Шуньяты; если же нет, то вначале ему следует добиться стабильности в Самадхи посредством пранаям [упражнения контроля над дыханием] или других мер, поскольку, если его Самадхи неустойчиво, он не в состоянии добиться успешного наблюдения Ума и достичь состояния Недвойственности. После этого йогин должен применить метод так называемого "внезапного расслабления и внезапной алертности" для достижения еще более глубокого состояния Самадхи и таким образом добиться более проникновенного, чем прежде, наблюдения природы и игры ума. Тогда он достигнет осознания того, что непостижимая Сущность Ума являет собой Просветляющую Пустоту-Тотальность, которая вне всяких концептуализаций, и что все проявления и постоянно меняющиеся мысли сами по себе пустотны, и таким образом навсегда освободится от всех сомнений и страхов. Необходимо также наблюдать за тем, как мыслительные процессы возникают, остаются на какое-то время и исчезают, и прочувствовать механизм всех этих процессов всем своим существом. Кроме того чрезвычайно полезной будет практика отождествления Пустоты со звуком, с проявленными формами и Озарением. Третья часть каждого периода медитации должна быть посвящена выполнению "мягкого варианта" Дыхания Вазы и Махамудре. После медитации йогину необходимо пытаться удерживать Осознание и отождествлять все свои переживания с Путем. Конкретное

описание этой практики можно найти в моей книге "Всестороннее исследование по медитации Махамудры".²⁹

(4) Как усовершенствовать Самадхи Блаженства-Пустоты

Теперь я дам краткое изложение того, как усовершенствовать Самадхи Блаженства-Пустоты.

Практика этого Самадхи [Йоги Завершения] — это соединение своего опыта постижения Шуньяты с Четырьмя Блаженствами, производимыми Думо. Практика с использованием пран, нади и Тиг Ле, приводящая к растворению ума в переживании Блаженства-Пустоты, является самым быстрым путем к Освобождению и Просветлению. Но вначале следует достичь устойчивого Блаженства, с тем чтобы можно было почувствовать его вкус, а затем наблюдать и отождествить его с Шуньятой самым глубинным образом. Например, когда тающая Тиг Ле распространяется по Головной Чакре, возникает Первое Блаженство. В это время йогин должен погрузить свой ум прямо в это Блаженство, соединив его с самопросветляющей Пустотой или так называемым "Переживанием Махамудры Блаженства-Пустоты Двух-в-Одном", не допуская ни малейшего отвлечения. Благодаря этой практике большинство грубых форм отвлекающих мыслей будет устранено. Когда Тиг Ле опустится в Горловый Центр и распространится по нему, возникнет Высшее Блаженство, и, если йогин затем сконцентрируется на Горловом Центре, будучи погруженным в Самадхи Блаженства-Пустоты, большинство тонких форм отвлекающих мыслей будет устранено. Когда Тиг Ле опустится в Сердечный Центр и распространится по нему, возникнет Третье, или Запредельное, Блаженство; после этого йогин должен сконцентрироваться на Сердечном Центре в Самадхи Блаженства-Пустоты, и таким образом будут устранены все отвлекающие мысли. Когда Тиг Ле опустится в Пупочную Чакру... возникнет Исконное Блаженство.

Вышеописанный процесс являет собой процесс Нисхождения [или опускания]. После него йогин должен перейти к практике процесса Восхождения [или подъема], который является обратным предыдущему... Из Пупочного Центра Тиг Ле поднимается в Сердечный, Горловый и Головной Центры, после чего возникает Великое Исконное Блаженство.

В конце этой медитации йогину необходимо забыть обо всех нади и Чакрах и несколько раз выполнить мягкий вариант Дыхания Вазы, концентрируясь на Махамудре и Думо. В повседневной жизни йогин должен также пытаться в какой-то степени удерживать переживания Блаженства-Пустоты и использовать все, с чем он сталкивается, для достижения этой цели.

Если концентрироваться на какой-то Чакре, праны автоматически соберутся в этом же месте. Если йогин может сконцентрировать праны в Чакрах, Тиг Ле также станет устойчивой, и тогда возникнет Четвертое Блаженство-Мудрость³⁰.

Здесь следует прояснить один чрезвычайно важный момент. Эти виды Блаженства, возникающие при таянии Тиг Ле под воздействием тепла Думо, могут привести только к "Соответственным", а не "Действительным" Четырем Блаженствам-Мудростям. Но если благодаря настойчивой практике йогин добивается удержания и стабилизации этих переживаний Блаженства-Пустоты, то он в конечном итоге введет праны в Центральный Канал... и тогда возникнут "Действительные" Четыре Блаженства. Если йогин сможет узнать их и отождествить с просветляющей пустотной Сущностью Ума, то тогда возникнут Четыре Блаженства-Мудрости.

"Соответственная" Мудрость, которая еще окрашена в некоторой степени концепциями субъект-объект или дуалистическими идеями, — это то, что возникает на начальном этапе наблюдения Шуньяты. Настоящая Мудрость — это истинная Мудрость, свободная от всякого дуализма...

Четыре Блаженства, возникающие во время практики Йоги Думо, настолько обширны и глубоки по масштабу и интенсивности, что никакие слова не могут описать их. Когда йогин достигает этого состояния, то говорят, что он достиг Самадхи Блаженства-Пустоты. Поэтому Думо по праву является основой всех Тантрических практик. Слово "Думо" [Т.Т. гТум. Мо.] означает "свирепая женщина, способная разрушить все желания и страсти", а также его можно перевести как "тот, кто порождает просветляющую Мудрость Пустоты". Думо, таким образом, являет собой Огонь Трансцендентной Мудрости, сжигающий все неведения и пороки.

Йогин также должен быть знаком с четырьмя разновидностями Думо:

- (а) Внешнее Думо: Думо Йоги Восхождения, способное уничтожить любое зло и устранить все препятствия.
- (б) Внутреннее Думо: Думо Праны Жизни, способное излечить четыреста четыре вида заболеваний.
- (в) Тайное Думо: Думо расплавления и нисхождения, способное уничтожить все желания-страсти.
- (г) Трансцендентное Думо: Думо Недвойственности, способное порождать Исконную Мудрость.

(5) Как преодолеть препятствия на пути практики Думо

Основные препятствия в практике Йоги Думо — это те четыре препятствия, которые являются общими для всех практикующих, — болезнь, перерывы в практике, желания-страсти и смерть. Но нельзя поддаваться их воздействию, нужно продолжать "борьбу" с огромной настойчивостью и мужеством. Есть и специфические для практики Думо трудности. Вот их описание.

На самой начальной стадии, когда нади в теле еще не взяты под контроль, йогин будет сталкиваться со многими трудностями физического характера. Ему будут досаждают различного рода заболевания и боли, потеря сил или ощущение сильной слабости. Если у него есть какая-то хроническая болезнь, в это время она может усугубиться. Поскольку на начальной стадии праны еще не находятся под полным контролем, при задержке дыхания йогин сталкивается и с [другими] затруднениями. Поскольку Тиг Ле в этот период практики еще не распространились по всему телу, ум не может функционировать ясно и четко, и, следовательно, переживание будет незначительным. А так как концентрация еще неустойчива, будет возникать много отвлекающих мыслей, и в результате практикующий может попасть в заблуждение относительно правильной практики и правильного мышления. К тому же, если человек не знает, как правильно выполнять практику, возникнут большие затруднения с праной, нади и бинду. Все эти препятствия будут мешать йогину в его практике Думо. Средство здесь простое: настойчивость и мужество. В это время йогин должен медитировать на страданиях Самсары, преходящем характере жизни и т.д. с целью пробуждения глубокого духа отречения. Он должен усилить свою устремленность к обретению Ваджра-Тела Двух-в-Одном, Совершенного Состояния Будды, будучи исполненным решимости преодолеть все страдания и недоработки без единой мысли об отступлении. Также ему следует читать биографии выдающихся Гуру и Мудрецов для укрепления своей решимости и мужества. Он должен быть уверен в том, что бесстрашие и упорство способны помочь ему преодолеть все препятствия на Пути.

С другой же стороны, если йогин придерживается чрезмерно аскетического образа жизни, у него не будет сил для продолжения практики Думо. В результате у него может исчезнуть желание практиковать дальше, и он может остановиться на полпути. Если это случилось, он должен хорошо отдохнуть, питаясь добротной, питательной пищей для восстановления сил и здоровья.

Если йогину удалось "приручить" праны и нади, то, выполняя практику Думо, он почувствует, как все его тело становится очень гладким и мягким; [в Пупочном Центре] будет образовываться сильное тепло, а Тиг Ле станет подвижной и изменчивой... Все это даст ему ощущение глубокого блаженства и силы. Но результатом будет то, что Тиг Ле значительно увеличится, и пропорционально им возрастет и вожделение. В это критическое время следует быть предельно осторожным и всячески стремиться сохранить свою Тиг Ле. Если йогин ослабит свои усилия, возникнет опасность потери Тиг Ле, что может случиться на определенных стадиях сна, медитации или даже во время бодрствования. Потеря Тиг Ле является "смертельным ударом" в Йоге Думо, поэтому следует с предельным старанием пытаться сохранить ее. Йогин должен строго соблюдать все заповеди и медитировать на нечистоте человеческого тела и т.д., с тем чтобы преодолеть вожделение. Глубокое наблюдение природы этого желания также поможет преодолеть его.

Вообще потеря Тиг Ле наносит вред всем медитативным практикам, но для практики Йоги Думо она всегда является просто фатальной. Если практикующий теряет свою Тиг Ле, он не сможет получить никакой пользы от какой бы то ни было формы медитации. Поэтому следует прилагать все усилия для сохранения этой жизненной силы, включая выполнение специальных упражнений, предназначенных для ее удержания и стабилизации.

Когда йогин добивается каких-то успехов в практике Думо и достигает некоторых положительных переживаний Блаженства, Озарения и Недвойственности, наряду с другими достижениями [у него возникает сильное желание] рассказать другим людям о своем опыте, но если он сделает это, он может потерять все эти достижения и переживания, после чего ему будет уже очень трудно обрести их вновь. Кроме того, если он нарушает Дисциплину Самайи [Тантрические Заповеди], он также потеряет все обретенные во время выполнения практики достижения и переживания. Если же это произойдет, он должен размышлять о том, что все эти переживания, включая самые ценные, являются иллюзорными — не имеют самосущности, подобно радуге, — не цепляясь за них, он должен медитировать на истине Шуньяты. Ему нужно раскаться в том, что он не сохранил в тайне свои внутренние переживания, и принять твердое решение никогда в будущем не рассказывать о них никому, кроме своего Гуру. Если же практикующий нарушил какие-то из правил Самайи, необходимо покаяться и прибегнуть к повторению Мантры Ваджрасаттвы, а также обратиться к своему Гуру с просьбой о новом посвящении или к Покровителю Будде с молитвой и просить о повторной инициации. Йогину следует с предельной искренностью отречься от всей мирской славы, гордости, привязанностей и принять твердое решение совершенствовать свою медитацию, как подобает истинному йогину.

Если человек следует основным учениям Дхармы и выполняет практику в соответствии с этими наставлениями, на его пути не должно быть слишком много препятствий. Однако те, кто обладает небольшими способностями, и те, кто выполняет практику слишком рьяно, столкнутся со многими затруднениями относительно праны, нади и бинду. О том, как преодолеть их, можно узнать из моей книги "Красная Книга Йоги Тепла".

Те, кто занялся Йогой Думо в качестве регулярной и постоянной практики, должны всегда придерживаться особых правил. Для сохранения тепла во время каждой медитации необходимо выполнять дыхательные упражнения хотя бы по нескольку раз и постоянно визуализировать огонь Думо. Йогин не должен бояться [ни жары, ни] холода; даже в самый жгучий мороз ему не нужно надевать меховую или слишком теплую одежду, как и в самую жаркую погоду ему не стоит ходить обнаженным. Также не следует задувать свечу или огонь и принимать очень холодную пищу или напитки.

Для того чтобы удержать состояние блаженства, йогину требуется прилагать все усилия к сохранению своей Тиг Ле; ни при каких обстоятельствах не допуская ее потери. Не следует употреблять в пищу имбирь, перец, чеснок, испорченную рыбу или мясо, а также слишком кислую, соленую или жирную пищу. Он не должен приближаться слишком близко к огню и находиться под палящим солнцем, сидеть на голой земле без подстилки, ходить босиком, спать днем, а также заниматься чем-либо, вызывающим сильное потоотделение.

Для поддержания глубокой медитации лучше всего жить в уединении и отказаться от всякой бессмысленной деятельности.

Переживания и достижения практики Йоги Думо

Поскольку способности и Карма каждого человека очень индивидуальны, трудно дать общее описание всего разнообразия переживаний и достижений, обретаемых посредством Йоги Думо. Один человек может добиться многих достижений, но при этом испытать мало переживаний, у другого может быть все наоборот. Также трудно предсказать точную последовательность различных переживаний, через которые может пройти йогин. Тем не менее ниже мы вкратце обсудим некоторые самые важные результаты Йоги Думо. Ранее мы уже рассмотрели признаки или переживания, указывающие на горение огня Думо и на то, что прана взята под контроль; теперь мы обсудим другой существенный момент, а именно — переживания, которые человек испытывает при концентрации Праны-Ума в разных Чакрах.

[Согласно Доктрине тантры], над каждой из Пяти Чакр принимают различные формы специфического ключевого слога [биджи] каждой Чакры. Пять ключевых слогов, или если точнее — пять различных форм, принимаемых над, являются символами или "выражением" пяти главных страстей-желаний человека, а именно — вожеления, ненависти, неведения, гордости и зависти. Итак, в процессе практики Думо, когда йогин концентрируется на этих Чакрах, его Прана-Ум также собирается в этих местах. Концентрация Праны-Ума на этих ключевых слогах спонтанно вызовет к жизни те страсти-желания, которые эти биджи представляют. В результате йогин будет переживать все эти страсти, такие, как вожеление, ненависть, сомнение, гордость и т.д., которые будут возникать независимо от его воли. Начнут появляться всевозможные отвлекающие и беспокоящие мысли и болезни, мешающие его устремленности. Из-за средоточения Праны-Ума в Чакрах у йогина могут возникнуть различные иллюзорные видения в снах, в медитации или даже в бодрствующем состоянии. Чтобы преодолеть все эти препятствия, ему следует обратиться к молитве, покаяться, развивать Ум-Бодхи, укреплять свой дух отречения и наблюдать Шуньяту. Также ему следует выполнять упражнения с телом, чтобы добиться объединения узлов над в различных Чакрах. Йогин должен знать, что все эти препятствия на самом деле являются для него помощью, а также хорошим знаком его устремленности, указывающим на то, что он делает определенные успехи на своем Пути. Так что ему следует поздравить себя и с радостью принять этот вызов.

Если праны и нади взяты под контроль, если йогин способен удержать и собрать праны Пяти Элементов из мест их обычной дислокации и ввести их в Центральный Канал, можно будет наблюдать появление Пяти Признаков Ночи — дыма, миража, свечения светлячка, света лампы и света Нерожденной Пустоты; затем, если йогин продолжает удерживать Пять Пран, появятся Пять Признаков Дня — лунный свет, солнечный свет, "свет молнии", свет радуги и свет солнца и луны вместе. В некоторых случаях можно будет наблюдать появление многих точек или пятнышек света. Все вместе это составляет так называемые "Десять Признаков".

Если чистая сущность пран, нади [?] и бинду сможет быть собрана в Пяти Чакрах, в результате возникнут белая, красная, голубая, желтая и зеленая Чистые Земли Будды. Если же Прана-Ум сможет быть собрана в тайных нади [?], также появятся и двадцать четыре тайных святых места³¹, Йидамы, Дакини и Хранители³²...

Тот, кто сможет овладеть полным контролем над Пятью Пранами и удерживать их в соответствующих им Чакрах, добьется следующих достижений: Тело его станет крепким, кожа гладкой, лицо лучезарным и сияющим здоровьем, он будет все время полон энергии, и даже высокая, толстая стена не сможет стать ему преградой. Тот, кто сможет собрать и удержать красную и белую Тиг Ле в Центральном Канале, обретет

ледующие три блага. Он сможет:

- (1) излучать потоки света из своего тела, а также стоять в лучах [солнца], не отбрасывая тени;
- (2) заставить свое тело исчезнуть;
- (3) совершать различные чудеса.

Тот, кто обретет способность привести Прану-Ум и чистую Сущность Пяти Элементов в Центральный Канал, сможет:

- (1) превращать камни в золото;
- (2) ходить по воде и не тонуть;
- (3) входить в огонь и не сгорать;
- (4) растапливать снежные горы своим телом Думо;
- (5) оказаться в любой отдаленной точке космоса за несколько секунд;
- (6) летать по небу и проходить через камни и горы...

Масштаб и глубина перечисленных выше достижений могут быть различны и зависят от степени мастерства в овладении Праной-Умом. Как долго сохранятся чудесные способности, также зависит от этого; если йогин не в состоянии удержать Прану-Ум, эти достижения также исчезнут.

Благодаря тому, что нади и Тиг Ле очищены, йогин способен творить всевозможные чудеса; поскольку Тиг Ле стабилизирована и поднята [в верхние Чакры], йогин способен остановить текущую реку; поскольку Прана-Ум сконцентрирован, он может гипнотизировать людей своим пристальным взглядом; поскольку Элемент Огня находится под контролем, йогин способен остановить движение солнца...; силой нади он может материализовать богатство и бесчисленное количество драгоценностей; силой праны он может притягивать к себе людей, а силой Тиг Ле он может притягивать нечеловеческие существа [Дэвов, призраков и демонов]...

Хотя йогин обретает все эти достижения и блага, он должен знать, что все они иллюзорны, подобно радуге, и не имеют самосущности. Ему не следует поддаваться

тщеславию из-за этих способностей, он должен пытаться преодолеть Восемь Мирских Обретений³³ и сконцентрироваться, не допуская отвлечения, на самопросветляющей Махамудре, ибо это единственный путь ускорить достижение Реализации...

Если говорить кратко, практика Йоги Думо дает человеку возможность постичь нерожденную Мудрость Махамудры, обрести свободу от всех привязанностей и неведения, разрубить все самсарические нади-узлы, трансформировать все самсарические нади в нади Мудрости, очистить все кармические праны и трансформировать их в свободные от всех преград Праны Мудрости, очистить все загрязненные Тиг Ле и трансформировать их в Тиг Ле Блаженства и обрести Радужное Тело Двух-в-Одном Совершенного Состояния Будды.

Примечания

²⁸. Устойчивое Дыхание Вазы: мягкий тип Дыхания Вазы, основной чертой которого является постоянное, но мягкое давление на нижнюю часть брюшной полости.

²⁹. Суть практики Махамудры ясно изложена в Части 1, особенно в тексте "Основы Практики Махамудры" Ламы Конг Ка, который фактически является ядром устных наставлений по Махамудре. Книга Драши Намджхала "Всестороннее Исследование по Медитации Махамудры" представляет собой очень объемный и научный труд, который до сих пор не был переведен ни на один из европейских языков. Главная цель этой работы — изложение теоретической основы Махамудры в свете Праджняпарамиты.

³⁰. Четыре Блаженства-Мудрости, или Четыре Мудрости Блаженства-Пустоты (Т.Т.: бДе. сТон. Йе. Чес.): В Буддизме Махаяны в целом часто фигурирует "Мудрость Пустоты", но "Мудрость Блаженства", похоже, имеет исключительно Тантрическое происхождение. В Шести Йогах "Четыре Пустоты" и "Четыре Блаженства" также, похоже, взаимозаменяемы.

³¹. Это так называемые "двадцать четыре места встречи" Дакини и йогов-тантристов в Индии.

³². Йидам (Т.Т.: Йи. Дам.): Покровитель Будда, выбираемый для ученика Гуру во время посвящения, которому ученик молится и на которого всецело полагается. В Йоге Восхождения йогин визуализирует свое тело в виде тела Покровителя Будды — который фактически является опорой йогина во всех его йогических практиках. Дакини (Т.Т.: мКхах. хГрол. Ма.) означает "небесные странницы" — это Тантрические богини, играющие исключительно важную роль во всех Тантрических действиях. Хранители (Т.Т.: Срун. Ма.) — это Тантрические боги или духи, которые охраняют Учение, направляют йогов и служат им.

33. Восемь Мирских Обретений, или Восемь Мирских Ветров: восемь "ветров" или влияний, раздувающих страсти, т.е. потери, обретения; позор, восхваление; осмеяние, похвала; печаль, радость.

2. НАСТАВЛЕНИЯ ПО ЙОГЕ ИЛЛЮЗОРНОГО ТЕЛА

Прежде всего йогину необходимо в полной мере выполнить все предварительные практики, такие, как медитации на скоротечности жизни, страданиях Самсары, отречении, Сострадании, Уме-Бодхи и т.д.; затем во время каждой медитации третью ее часть нужно посвящать практике Думо. Ему следует напоминать самому себе, что в Йоге Иллюзорного Тела, которую он сейчас практикует, он стремится к обретению Самбхогакайи

[величественного и божественного Тела] Состояния Будды на благо всех живых существ. Необходимо также обращаться с молитвой о помощи и благословении к красному Самбхогакайя Гуру и его супруге [Юм]³⁴, пребывающим в Горловом Центре...; размышлять о том, что все объекты внешнего мира — дома, города, горы, реки, люди, животные, все органы и чувства тела — являются лишь проявлениями ума, находящегося в заблуждении, и не имеют истинного существования или самосущности; они подобны волшебству, миражам, снам, пузырям на воде, теням и росе... ибо на самом деле они не существуют. Йогину следует размышлять и о том, что все вещи, которые возникают в определенной зависимости друг от друга [пратитья-самутпада], подобно эху и его отражениям, не имеют никакой реальной субстанции. Затем, продолжая размышлять об эхе и отражениях, следует перейти к тому, что все дхармы так же мимолетны и преходящи, как роса или пузыри на воде, вслед за этим нужно визуализировать исчезновение капель росы по мере того, как солнце поднимается над горизонтом, и исчезновение пузырей под воздействием текущей воды... Практикующему необходимо постичь, что ничто не остается неизменным даже на долю секунды — что все дхармы подобны радуге, красивой, но нереальной, и что скоро они превратятся в ничто... Иными словами, ему следует медитировать на Майе и Пустоте. Даже после этой медитации нужно продолжать наблюдать истину и игру Майи, до тех пор, пока не удастся искоренить все глубоко укоренившиеся привязанности.

[Описанная выше практика является основой или подготовительным этапом Йоги Иллюзорного Тела.] Теперь мы рассмотрим саму практику, разделив ее на две части:

- (1) Практика Нечистого Иллюзорного Тела;
- (2) Практика Чистого Иллюзорного Тела.

(1) Наставления по практике Нечистого Иллюзорного Тела

Стоя перед зеркалом, наблюдайте отражение собственного тела, глядя на него в течение некоторого времени, и размышляйте о том, что видимый в зеркале образ создан сочетанием различных факторов — зеркала, тела, света, пространства и т.д. — при определенных условиях. Он являет собой объект взаимозависимого проявления [пратитья-самутпада], не обладающий какой-либо самосущностью, видимый, но пустотный. Затем наблюдайте внешний вид отраженного образа, включая одежду и украшения... Подумайте о том, удовлетворены вы им или нет... Теперь напустите на себя гнев, учините драку с самим собой — и посмотрите, воздействует ли это на вас... Выполняя эту практику, вы обнаружите, что все удовольствия и неудовольствия иллюзорны и субъективны, созданы умом самого человека, и таким образом ваши привязанности значительно уменьшатся.

Для выполнения медитации на эхе вам следует отправиться в такое место, где оно образуется. Затем громко прокричите много приятных и неприятных слов, восхваляя или браня себя — и наблюдайте за реакцией удовольствия или неудовольствия. Практикуя таким образом, в скором времени вы достигнете осознания того, что все слова, приятные или неприятные, иллюзорны, как само эхо. Если вы будете успешно практиковать эту медитацию, вы станете скоро равнодушны как к похвале, так обвинениям, и вы достигнете Освобождения...

До тех пор пока вы не сможете одинаково относиться к удовольствию и неудовольствию, радости и боли, приобретению и потере... вы должны продолжать медитировать на иллюзорности в тихом спокойном месте или в уединении. После этого вы можете отправиться в деревню или город, с тем чтобы практиковать среди людей и в гуще активности. Если вы обнаружите, что вы все еще с удовлетворением или недовольством

реагируете на приятные и неприятные вещи, вам следует вернуться в уединение и продолжить практику...

(2) Наставления по практике Чистого Иллюзорного Тела

Во многих книгах, содержащих указания по Шести Йогам, нет достаточного объяснения медитации на Покровителе Будде [Йидам]. Хотя и принимается тот факт, что вначале следует практиковать и достичь результатов в Йоге Восхождения, прежде чем можно будет приступить к Йоге Завершения, в настоящее время тибетцы редко совершают такое усилие. [И это прискорбно,] поскольку визуализация себя в виде Покровителя Будды является и основой для Йоги Завершения, и средством к обретению совершенной Самбхогакайи в состоянии Бардо. Поэтому ниже излагается практика визуализации себя в образе Покровителя Будды, относящаяся к Йоге Восхождения.

Возьмите очень четкое изображение Покровителя Будды, положите его [под углом] между двумя зеркалами и наблюдайте иллюзорность трех образов. Используйте изображение как опору для визуализации до тех пор, пока Покровитель Будда не будет виден внутренним взором так же четко, как образ возлюбленной в уме влюбленного. Рекомендуется визуализировать сразу весь образ целиком и удерживать его максимально долго. Через некоторое время видение станет менее четким, и тогда следует визуализировать определенную часть тела, пока она не станет предельно отчетливой. Начать нужно с головы и лица, затем перейти к шее, туловищу, конечностям — пока все тело целиком не станет очень четким и ясным.

Подобно тому, как человек, долгое время наблюдавший танцы, может легко вообразить себя в качестве танцующего, так и тот, кто внимательно рассматривает изображение, также может визуализировать его легко и отчетливо. Такой устойчивой и ясной визуализации можно добиться только посредством постоянной, регулярной практики. Прерывание является фатальным для достижения успеха в этом упражнении.

Те, кто достиг совершенства в этой практике, могут видеть визуализированное изображение даже отчетливее, чем само изображение, которое они использовали; те же, чьи достижения не так высоки, видят внутренний образ намного хуже...

У тех, кто выполняет практику слишком упорно, будет множество отвлекающих мыслей; если же выполнять практику без всяких усилий, вяло, начнет одолевать сонливость. Поэтому нужно научиться приспосабливаться к различным условиям и следовать срединным путем.

Когда внутреннее видение себя в виде Покровителя Будды станет предельно четким и устойчивым, йогин должен сделать еще один шаг и перейти к отождествлению видения с Пустотой. Визуализация, не подкрепленная идеей Шуньяты [Пустоты], является в лучшем случае хорошим воображением. Даже медитация на иллюзорности Тела Покровителя Будды — без непосредственного постижения Пустоты — может привести в лучшем случае лишь к относительному, а не конечному Достижению. С другой стороны, тот, кто познал Пустоту, может сразу же достичь осознания того, что видение Покровителя Будды является спроецированной ментальной иллюзией, не обладающей никакой субстанцией. Он видит, что видимый образ являет собой саму Пустоту, и что нет необходимости отождествлять его с Пустотой...

Выполняя медитацию, йогину необходимо добиться поглощения образа Покровителя Будды самопросветляющей Пустотой и не допускать при этом никаких отвлечений. После

медитации он должен стараться удерживать Осознание и отождествлять его со всем, с чем он сталкивается...

Если говорить кратко, видение Покровителя Будды, как оно проецируется в практике Йоги Восхождения, являет собой выражение Истины Проявленной Пустоты и символ иллюзорности, лишенный какой-либо субстанции или сущности. Если использовать сравнения, то это можно сравнить с магическим призраком, с отражением луны в воде, с тенью, лишенной плоти и костей, с ежесекундно меняющимся миражом, со сном, являющимся проекцией ума, с эхом, рожденным от взаимозависимого проявления, с фантомом, не имеющим сущности, с облаком, постоянно меняющим свою форму, с радугой, красивой и яркой, но лишенной сущности, с молнией, быстро появляющейся и исчезающей, с пузырем, внезапно надувающимся и лопающимся, с отражением в зеркале, отчетливым и ясным, но также лишенным сущности.

Когда йогин сможет добиться устойчивого видения Покровителя Будды и удерживать его с легкостью и комфортом, ему следует начать расширять Тело Йидама до размеров космоса, уменьшать его до размера крохотного горчичного зернышка, а также увеличивать количество тел путем удвоения от одного до миллионов. Затем нужно вобрать все эти формы трансформации в первоначальное Тело и некоторое время медитировать на нем. В повседневной жизни он должен отождествлять все свои переживания с Царством Будды, дома и города — с Мандалой, окружающий мир — с Чистой Землей Будды, всех людей — с Буддами и Бодхисаттвами. Необходимо попытаться воспринимать все звуки как звуки воспевания мантр, все мысли как игру Дхармакаи, все объекты желаний и наслаждения как подношение Буддам. Таким образом можно очистить все проявления Самсары и добиться их слияния с Самопросветляющей Пустотой.

* * *

Для того чтобы раскрыть Четыре Пустоты или Четыре Блаженства, йогин должен вначале ввести праны в Центральный Канал, после чего из Четвертой, или Исконной, Пустоты появится Иллюзорное Тело, созданное из Праны-Ума. Чтобы добиться этого, во время задержки Дыхания Вазы, в Сердечном Центре следует визуализировать ХУМ голубого цвета, являющий собой символ Праны-Ума и испускающий пятицветные лучи. Таким образом праны будут введены в Центральный Канал, и по очереди начнут возникать знаки огня, миража и т.д., ... а также Огни Открытия, Роста и Достижения. Тем временем ХУМ также растворяется в Великом Свете. Затем йогину следует погрузиться в Самадхи Света на максимально возможный период времени. И, наконец, когда он выйдет из состояния Самадхи, ему необходимо осуществить проекцию Иллюзорного Тела Покровителя Будды посредством Праны-Ума.

Тот, кому трудно выполнять все эти процессы надлежащим образом, должен вначале сконцентрироваться на слоге ХУМ голубого цвета, выполняя задержку Дыхания Вазы, и практиковать Процесс Растворения этого дыхания.

Общий обзор практики Иллюзорного Тела

Все вещи [дхармы] как в Самсаре, так и в Нирване лишены самостоятельной природы и поэтому иллюзорны. Но привязанность, замешательство, дуалистические мысли живых существ приводят к тому, что вещи начинают казаться реальными. Для того чтобы устранить эту привязанность и замешательство, следует наблюдать пустотную природу всех дхарм и познавать истину о Майе³⁵. Это является общим принципом иллюзорности.

Основополагающий принцип практики Йоги Иллюзорного Тела в тантрах можно суммировать следующим образом:

В пределах грубого кармического тела человека пребывает чистая сущность Тела Будды, скрытая привязанностями и замешательством человека. Посредством практики Самадхи Йоги Иллюзорного Тела эти привязанности и замешательство постепенно будут устранены, и может быть постигнута Мудрость просветляющей Пустоты. В результате этого самсарические праны, нади и бинду очищаются, и человеческое тело трансформируется в подобное радуге Иллюзорное Тело Состояния Будды.

Ядро йогической практики Иллюзорного Тела составляет раскрытие Исконного Света и его последовательных проекций Иллюзорного Тела через Прану-Ум... Во время выполнения этой практики йогин обретет прочное ощущение того, что ничего на самом деле не существует. И это переживание будет продолжать углубляться до достижения полного Просветления.

Примечания

³⁴. Юм.: Мать Будда.

³⁵. Майя: иллюзии или заблуждения. Доктрина Майи провозглашает, что все проявления, которые мы переживаем, иллюзорны, вводят в заблуждение и не имеют истинной сущности.

3. НАСТАВЛЕНИЯ ПО ЙОГЕ СНОВИДЕНИЙ

Распознавание сна является основой практики Йоги Сновидений. Чтобы достичь этого, следует вначале устранить все факторы, которые затуманивают ясное Осознание. Главные причины, мешающие ясному Осознанию, а также "противоядия" к ним перечисляются ниже.

(1) Тот, кто нарушает Тантрические Заповеди, не сможет распознавать сны. В этом случае йогину следует покаяться в своих проступках и практиковать Мантру Ваджрасаттвы³⁶, с тем чтобы очиститься от грехов и восстановить Заповеди Самайи. Также он должен попытаться получить новое посвящение либо у своего Гуру, либо посредством молитвы³⁷.

(2) Тому, кто имеет малую веру в своего Гуру и в Тантрические учения, будет трудно распознавать сны; в этом случае следует попытаться укрепить свою веру.

(3) Тот, кто жаден и склонен к материальным приобретениям, не сможет распознавать сны; в этом случае следует отказаться от своих материальных накоплений и отбросить привязанность к этой жизни.

(4) Тот, кто теряет свою Тиг Ле или загрязняет свое тело³⁸, не в состоянии распознавать сны; поэтому следует всеми силами пытаться сохранить Тиг Ле и избегать общения с нечистыми людьми, избегать нечистой пищи и нечистых мест. Если все же приходится входить в контакт с ними, следует прибегнуть к очищающим обрядам.

(5) Тот, чей ум полон отвлекающих мыслей или у кого нет сильной устремленности, не может распознавать сны. В этом случае йогину следует жить в одиночестве и попытаться укрепить свою уверенность и устремленность к Цели.

(6) Если постоянно в течение дня думать о том, что все, что человек видит, слышит, к чему прикасается..., является сном, то это намного увеличит шансы на распознавание снов ночью.

Прежде чем начать практику Йоги Сна, следует вначале завершить выполнение общих предварительных практик. Затем посвятить одну треть каждой медитации — Думо, две трети — визуализации биджа-слогов в Горловом Центре, что является хорошим приемом для генерирования снов. Вначале обратитесь к Гуру, пребывающему в Горловой Чакре, с молитвой помочь в распознавании снов ночью, затем визуализируйте четырехлепестковый лотос в Горловой Чакре, в его центре — белый ОМ, на его переднем лепестке А голубого цвета, на правом лепестке НУ желтого цвета, на заднем лепестке ТА красного цвета и на левом лепестке РА зеленого цвета, все очень ярко и отчетливо.

Можно упростить этот процесс, визуализируя только красный ОМ в центре Горловой Чакры и выполняя максимально возможную задержку Дыхания Вазы; или же можно мысленно с каждым циклом дыхания произносить нараспев ОМ.

Некоторые утверждают, что это следует выполнять только во время сна. Это неверно, поскольку, если выполнять эту практику в качестве основной медитации днем, Прана-Ум сконцентрируется в Горловой Чакре быстро и легко, и таким образом снов будет больше и они будут ярче. К тому же эта практика будет способствовать вхождению праны в Центральный Канал и раскрытию Четырех Пустот.

Находясь в бодрствующем состоянии, йогин должен постоянно думать о том, что все, что он видит, слышит, к чему прикасается, о чем думает и по отношению к чему действует, — все является сном. Также ему следует избегать слишком жирной пищи, переедания и не истощать себя изнурительной деятельностью. Короче говоря, он должен попытаться совместить силу праны, крепкой воли и других методов, с тем чтобы обрести способность распознавать сны.

Главным методом распознавания снов является введение пран в Центральный Канал с целью раскрытия Четырех Пустот. Когда это произойдет, йогин должен идентифицировать их одну за другой, а затем подождать возникновения снов и попытаться распознать их. Подробное изложение этой практики будет дано ниже.

Лучшим временем наблюдения снов является период с начала рассвета до полного восхода солнца, поскольку в это время пища полностью усвоена, организм отдохнул, сонливость не такая сильная, а ум относительно ясен. Но те, чей сон неглубок, могут выполнять эту практику и в ночное время.

Йогину необходимо использовать тонкое одеяло, высокую подушку и лежать на боку. Прежде чем заснуть, он должен укрепить свою уверенность в успехе и решимость распознать сны по меньшей мере семь или двадцать один раз. Он может в течение некоторого времени визуализировать четыре ключевых слога в Горловом Центре, а затем сконцентрироваться на одном слоге ОМ красного цвета, одновременно без напряжения выполняя задержку Дыхания Вазы.

Следует избегать длительного и непрерывного сна, вместо этого лучше попытаться спать небольшими периодами. Каждый раз проснувшись, йогину следует проанализировать — удалось ли ему распознать сны, пока он спал. Если нет, следует прибегнуть к искренней молитве, прежде чем наступит новый сон.

Если после всего этого йогин все еще не способен распознавать сны, он должен сесть и начать рассматривать предметы, находящиеся в комнате, — стулья, стол, кровать, картины, одежду... думая о том, что все это он видит во сне. С этим чувством следует заснуть снова.

Тот, кто не может распознавать сны из-за чрезмерной сонливости, должен визуализировать сверкающий красный ОМ в Горловом Центре, излучающий свет, который заполняет все тело и комнату, или сверкающую Тиг Ле белого цвета в межбровье. Тот, у кого сон некрепкий, должен визуализировать голубую ХУМ или голубое Тиг Ле в Тайном Центре...

Тот, кто усердно выполнял все вышеизложенные указания и все еще не в состоянии распознавать сны, должен удалиться в уединенное место и, сняв с себя всю одежду, начать прыгать, танцевать, бегать нагим и кричать: "Это сон! Сон!" Ему также следует отправиться к краю отвесной скалы, посмотреть в пропасть и проделать то же самое. Если и после этого он не сможет распознавать сны, он должен устыдиться и обратиться со страстной молитвой к своему Гуру и Покровителю Будде. Затем ему следует визуализировать в Горловом Центре [круг из] острых лезвий, вращающихся со все увеличивающейся скоростью, двигающихся по всему телу подобно циркулярной пиле, раздробляя его на кусочки и мельчайшие частички, и предложить их Буддам и голодным существам. После этого можно приступить к медитации Махамудры, не допуская при этом никаких дуалистических мыслей...

Тот, кому лишь иногда и только на мгновение удастся распознавать сны, найдет эту практику неэффективной. Особенно это относится к внезапному пробуждению сразу же после распознавания сна. В этом случае йогин должен постоянно напоминать себе об этой тенденции, всячески усиливая свое желание оставаться в состоянии сновидения. Даже если он проснулся, ему не следует сразу же открывать глаза, а необходимо попытаться продолжить сон либо сконцентрироваться на Сердечном или Тайном Центре.

Йогин должен провести тщательный анализ с целью обнаружения причин быстрого пробуждения от снов — если все дело в повышенном напряжении, ему следует больше расслабиться; если причина в шуме — спать в более тихом месте; если в холоде или жаре, необходимо увеличить или, наоборот, уменьшить количество одежды, и так далее. В некоторых наставлениях говорится о том, что помогает практика визуализации себя сидящим между красной и белой Тиг Ле — положительное и отрицательной силами. Утверждается также, что полезна визуализация голубого ХУМ в Горловом Центре во время задержки Дыхания Вазы... Говоря кратко, йогин должен попытаться найти причины того, почему ему не удается распознавать сны, а затем принять соответствующие меры. Например, если вас одолевает сонливость, визуализируйте красную или белую Тиг Ле, излучающую яркий свет, в Горловом Центре или в межбровье; если легко просыпаетесь или сон недостаточно крепкий, визуализируйте голубую или черную Тиг Ле в Сердечном или Сакральном Центре; если сны нечеткие, визуализируйте в Горловом Центре красную Тиг Ле, излучающую яркий свет, заполняющий все нади вашего тела...

Если йогину снится страшный сон, ему следует принять меры против необоснованного страха, говоря самому себе: "Это сон. Как может огонь или вода поглотить меня во сне? Как может этот зверь или демон и т.п. навредить мне?" Удерживая это осознание, он должен пройти через огонь или по воде, или превратить себя в огромный огненный шар, летящий прямо в сердце ужасающему демону или зверю, и сжечь его дотла...

Йогин, который способен достаточно хорошо распознавать сны и чей успех устойчив, может перейти к практике Трансформации Снов. То есть, находясь в состоянии Сновидения, он должен попытаться превратить свое тело в тело птицы, тигра, льва, брахмана, царя, в дом, камень, лес... или во что он пожелает. Если он достиг стабилизации в этой практике, он может перейти к превращению своего тела в Тело Покровителя Будды в различных формах — сидящее или стоящее, большое или маленькое и так далее. Также он может пытаться превращать предметы, которые он видит в снах, в другие самые различные объекты: например, животное — в человека, воду — в огонь, землю — в космос, одно — во множество множество — в одно... Необходимо научиться проявлять во сне различные сверхъестественные способности, такие, как извержение огня из верхней части тела или воды из нижней части тела, хождение по солнцу и луне, а также научиться заполнять миллионами или миллиардами своих тел всю вселенную...

Одна из главных целей практики Йоги Сновидений — помочь человеку достичь осознания Иллюзорного Тела в состоянии Бардо и в этой жизни. Для этого следует вначале распознать Четыре Пустоты Сна³⁹, затем из Четвертой, или Исконной Пустоты йогин мгновенно совершает проекцию Иллюзорного Тела Покровителя Будды, созданного Праной-Умом, в Мандалу, после чего снова растворяет Мандалу и Покровителя Будду в великой Пустоте. Таков, вкратце, процесс Восхождения и Растворения, практикуемый в Йоге Сновидений. После этого йогину следует практиковать Путешествие в Чистые Земли Будды согласно изложенным ниже указаниям.

Визуализировать себя Покровителем Буддой, затем мгновенно, со скоростью падающей звезды перенестись на Небеса Индры или какие-то другие Самсарические Небеса; прежде чем вернуться обратно, хорошенько рассмотреть это место. Когда достигнута стабилизация, следует совершить путешествие в одну из Чистых Земель Будды, таких, как Чистая Земля Вайроцаны, Амиабхи и т.п. Это также совершается в течение доли секунды. Достигнув Чистой Земли Будды, йогин должен совершить поклон, сделать подношение Будде и выслушать Его проповедь...

В самом начале практики видения и переживания еще нечеткие, но следует твердо верить в то, что видимое во сне является истинной Чистой Землей, ибо и Самсара, и Нирвана являют собой в конечном итоге всего лишь сны; если выполнять практику таким образом, видения будут становиться все яснее и четче...

Если возникает вопрос: есть ли какая-либо разница между практиками Йоги Иллюзорного Тела и Йоги Сновидения, то можно ответить, что в основе своей они сходны, но Йога Сна должна рассматриваться как дополнение к Йоге Иллюзорного Тела. Одна из них предназначена для генерирования Иллюзорного Тела, другая развивает и совершенствует этот процесс. Также следует знать о том, что Иллюзорное Тело, которое возникает из Света в состоянии бодрствования, намного глубже и тоньше, чем Тело снов. Но оба вида Йоги должны практиковаться в качестве дополнения друг к другу, ибо таким образом временная привязанность, проявленная в дихотомии состояний Сна и Бодрствования, может быть в конечном итоге преодолена. Совмещение практик этих двух Йог может способствовать очищению привычных Самсарических мыслей, постижению того, что все вещи являются проявлением ума, а сам ум лишен какой бы то ни было самосущности подобно снам; познанию того, что и Самсара, и Нирвана являются лишь миражами, ничего не связывающими и ничего не освобождающими; очищению от всех грубых и тонких, чистых и нечистых привязанностей и, наконец, раскрытию подобной волшебству Самбхогакайи состояния Будды.

Примечания

³⁶. Мантра Ваджрасаттвы: известная и важная Мантра, состоящая из ста слогов. Ее главная функция — очищение от грехов и устранение всех духовных препятствий. Почти все тибетские Ламы читают эту Мантру в своих ежедневных молитвах.

³⁷. Если нет опытного Гуру, йогин может обратиться с молитвой прямо к Будде и получить Посвящение от Будды через визуализацию и молитвы.

³⁸. Если йогин-тантрист вступает в контакт не с теми людьми и вещами или посещает "нечистые" места, он подвергает себя опасности загрязнения, что является препятствием на его Пути.

³⁹. Четыре Пустоты Сна: четыре последовательных процесса раскрытия Пустоты, происходящие непосредственно перед сном или после него. Это Изначальная Пустота, Предельная Пустота, Высшая Пустота и Исконная Пустота. Различия между этими четырьмя Пустотами состоят в степени их ясности или "основательности".

4. НАСТАВЛЕНИЯ ПО ЙОГЕ СВЕТА

Как Распознать Свет

Шаги, предпринимаемые при выполнении предварительной практики, устраняющей все препятствия и обеспечивающей все благоприятные условия для распознавания Света, идентичны тем шагам, которые предусмотрены в практике Йоги Сновидений. Но, кроме того, йогину следует принимать доброкачественную и питательную пищу, делать массаж тела, жить в тихом месте, сохранять свою Тиг Ле и быть все время мягким и расслабленным. Третью часть каждого периода медитации он должен посвящать практике Думо, две трети — практике Йоги Света. В начале практики необходимо визуализировать Ваджрадхару голубого цвета с супругой, в Сердечном Центре и молить Его о раскрытии Исконного Света; затем следует визуализировать голубой ХУМ в Сердечной Чакре и выполнять задержку Дыхания Вазы либо мысленно нараспев повторять ХУМ... пока весь внешний мир не растворится в теле йогина, тело — в ХУМ, ХУМ — в Наде⁴⁰, а Нада — в великой Пустоте. Йогину следует медитировать на Пустоте и задерживать дыхание. Выходя из этого Самадхи, необходимо снова визуализировать Иллюзорное Тело Покровителя Будды и так далее...

Некоторые утверждают, что эта практика должна выполняться только ночью, что неверно, ибо если практиковать это в течение дня, можно намного увеличить шансы овладения контролем над Праной-Умом и добиться стабилизации в раскрытии Света. Благодаря этому распознать Свет во время сна будет намного легче. Кроме того, во время медитации огромная польза будет от одновременной задержки дыхания. Распознать Свет посредством других методов очень сложно и в этом случае невозможно будет удержать Свет на продолжительное время... Тот, кто следует указаниям этой практики, обязательно добьется введения пран в Центральный Канал и раскрытия Четырех Пустот... Это, следовательно, самая важная практика Йоги Света.

Удержание Света во время сна

Тот, кто способен раскрыть по очереди все Четыре Пустоты посредством собирания пран в Центральном Канале в дневное время, может добиться этого и во время сна, если он сконцентрируется на ХУМ в Сердечном Центре непосредственно перед тем, как заснуть.

Лучшее время для "удержания" Света — не [в середине] ночи, когда сон очень глубокий, а на рассвете, или когда сон некрепкий; лучшая же поза — лежа на боку, согнув колени.

Два основных момента практики Йоги Света — визуализация пяти ключевых слогов на пяти лепестках лотоса в Сердечном Центре и задержка дыхания.

Перед тем как заснуть, йогину следует [снова и снова] двадцать один раз размышлять о том, что он должен распознать Исконный Свет, когда он проявится после стадий Открытия, Роста и Достижения. Затем он визуализирует свое тело растворяющимся в ХУМ, а ХУМ — в Свете и концентрируется на нем. Когда он начинает ощущать легкую сонливость, он концентрируется на А; при ощущении средней сонливости — на НУ; при сильной сонливости — на ТА, когда он чувствует, что почти засыпает, он концентрируется на РА и, засыпая [или впадая в бессознательное состояние], на ХУМ. Вначале йогину может показаться трудной визуализация двух последних слогов, поскольку сразу после концентрации на первых трех велика тенденция к засыпанию; но посредством регулярной практики он постепенно добьется этого. Тому, кто не в состоянии оставаться осознанным в бессознательном состоянии сна, будет трудно упорно практиковаться в дневное время с целью обретения большей силы Самадхи. А обретение большей силы Самадхи в свою очередь дает возможность оставаться осознанным в бессознательном состоянии и в какой-то степени увидеть Свет...

В некоторых указаниях по этой Йоге говорится, что если человек все равно не может распознать Свет, то он должен отказаться от сна на три дня и три ночи, а затем попробовать еще раз...

Тот, кто способен раскрыть по очереди Четыре Света или Пустоты, т.е. Свет Открытия, Роста, Достижения и Исконный Свет, может устранить как грубые, так и тонкие Самсарические мысли и выйти за пределы дуалистического ума. И тогда он лицом к лицу увидит Истинный Свет Сна, прозрачный и ясный, как безоблачное небо. Это высшее переживание, или Совершенный Свет. Вторым после него является то, что мы можем назвать "средним" переживанием, или "меньшим" Светом, при котором, хотя йогин и не может распознать по очереди Четыре Пустоты или устранить все Самсарические проявления, он может преодолеть сильную сонливость и четко различить прозрачную Просветляющую Пустотность. Далее идет "низшее" переживание, при котором йогин не может распознать ни "совершенный", ни "меньший" Свет, но достигает ясного и прозрачного ума в состоянии сна до появления сновидений... Это называется переживанием "соответственного Света".

Если во время практики, выполненной днем, йогин достигает стабильного Самадхи, эта сила сохраняется в течение как дня, так и ночи, включая состояния сна и сновидения. В этом случае йогин не будет [как правило] видеть снов, а если будет, он сможет сразу же их распознать. Но некоторые Гуру говорят, что это есть не Свет Сна, а лишь переживание Самадхи в состоянии сна. Это, возможно, так, но если йогин сможет практиковать таким образом, он реально повысит свои шансы на обретение способности распознавать Свет и скоро сможет увидеть "меньший" Свет.

Хотя существует много методов удержания Света, вышеизложенных указаний достаточно для данной цели; йогин же может следовать тому определенному методу, который действительно помогает ему...

Комментарии к Четырем Пустотам

Четыре Пустоты, Четыре Света, или Четыре Блаженства, составляют ядро переживания Йоги Света. Они достигаются путем собирания пран в Центральном Канале во время дневной практики в состоянии бодрствования. Тот, кто в состоянии сделать это, должен концентрироваться главным образом на Четвертой Пустоте, или Исконном Свете. Метод распознавания этих Четырех Пустот состоит в следующем.

Во время ночной практики Йоги Света йогину нужно вначале сконцентрироваться на слоге А одного из лепестков лотоса в Сердечном Центре. Посредством этой практики праны Пяти Элементов соберутся в Центральном Канале и по очереди начнут появляться знаки дыма, миража, света светлячка и т.д. Когда йогин почувствует сонливость, он должен сконцентрироваться на НУ, и при этом будет собрано еще больше пран, грубые дуалистические мысли растворятся и появится Изначальная Пустота, или Свет Открытия. При этом у йогина возникнет ощущение, будто он видит яркий лунный свет в безоблачном небе. Когда сонливость усилится, йогин должен сконцентрироваться на слоге ТА, при этом будет собрано еще больше пран, все тонкие дуалистические мысли растворятся — и появится Вторая, или Предельная, Пустота, еще именуемая Светом Роста, теперь у йогина возникнут ощущения, будто он видит солнечный свет в безоблачном небе. При очень сильной сонливости он должен сконцентрироваться на слоге РА, при этом будут собраны все праны, большинство самых тонких дуалистических мыслей растворится, и появится Третья, или Великая, Пустота, именуемая еще Светом Достижения, теперь у йогина возникнет ощущение, что он видит тьму, окутывающую собой все на глубоком безоблачном небесном своде. И, наконец, когда йогин засыпает [или входит в бессознательное состояние], удерживая концентрацию на слоге ХУМ, все праны Достижения и все самые тонкие дуалистические мысли растворяются, появляется Четвертая, или Тотальная, Пустота, еще именуемая Исконным Светом; и у йогина появляется ощущение, что он видит небесный свод на рассвете, при этом все Три "Примеси" солнца, луны и сумерек покинут его... Это Четыре Пустоты или Света Сна, которые йогин должен распознать и практиковать.

Вначале йогин может не распознать все эти Четыре Пустоты, но путем регулярной и настойчивой практики он в конце концов добьется этого. Те, кто еще не достиг мастерства в "удержании" Четырех Пустот, должны практиковать Йогу во время неглубокого сна; те же, кто достиг его, должны выполнять практику в период глубокого сна. Тот, кто еще не обладает умением "удерживать" Свет обычным путем, не сможет сделать этого и обратным процессом, т.е. начиная с Исконного Света, удерживать сначала Третий, Второй, а затем Изначальный Свет. Поэтому обычный процесс составляет основу и очень важен.

Если йогин вынужден выйти из Самадхи Света путем возбуждения праны, он должен сконцентрироваться на ХУМ в Сердечной Чакре, с тем чтобы восстановить устойчивость Самадхи. Если это не помогает, ему следует попытаться медитировать на "меньшем" Свете. Если он вынужден выйти из "меньшего" Света, ему следует попытаться выполнить практику Иллюзорного Тела Сновидения. Но чтобы сделать это должным образом, он должен уметь собирать праны в Центральном Канале и добиваться раскрытия Четырех Пустот во время дневной практики. Только когда йогин достигнет этой стадии, он сможет полностью удерживать Свет и ночью. Менее продвинутые йоги могут распознать Первый или Второй Свет, но добиться этого с Третьим и Исконным Светом будет для них чрезвычайно сложно.

Если перед тем, как лечь спать, йогин вызывает в себе очень сильное желание удержать Свет и при этом концентрируется в Сердечном Центре на слоге ХУМ, который излучает яркий свет, заполняющий все тело, ему скорее всего удастся увидеть "меньший" Свет. В состоянии неглубокого, некрепкого сна без сновидений он увидит природу Ума как проявляющуюся и в то же время пустую — абсолютно прозрачную. Сознание его будет ясно, как будто он находится в состоянии бодрствования. И тем не менее он не сможет устранить отвлекающие мысли. Иногда вместе со снами может возникать также и его просветляющее Осознание. Если это случается, следует продолжать концентрироваться на ХУМ и попытаться удержать просветляющее Осознание, с тем чтобы добиться стабилизации Света. Тот, кто не в состоянии распознать Свет во время глубокого сна, не должен отчаиваться, ему следует попытаться снова достичь осознания — и постепенно ему удастся это. Если из-за возбуждения праны возникнут какие-то сны, необходимо отождествить эти видения с Покровителем Буддой и Его Мандалой, а затем попытаться еще раз растворить их в великой Пустоте...

Следует знать, что "меньший" Свет не является истинным Светом Сна. Истинный Свет Сна — это Четвертый, или Исконный, Свет, свободный от всех отвлечений и дуалистических мыслей, в то время как первый является лишь поверхностным Светом, смешанным с дуалистическими мыслями и отвлечениями. Но если йогин сможет стабилизировать и укрепить этот "меньший" Свет, он в конце концов добьется успеха в удержании Исконного Света. В настоящее время многие йоги в Тибете могут достигать лишь состояния удержания "соответствующего" Света; даже те, кто способен хорошо выполнять практику, могут удерживать лишь "меньший" Свет. Поэтому чрезвычайно важно знать эту разницу...

Комментарии к Трем Основным Светам

Свет, согласно учению Тантры, можно классифицировать на следующие три группы:

- (1) Свет Начала
- (2) Свет Пути
- (3) Свет Осуществления

Свет Начала или Реальности — это Исконный Свет, существующий во все времена независимо от того, осознается он или нет. Свет Сна и Свет Смерти относятся к этой группе. Свет Пути — это прямое постижение Шуньяты, или Четырех Светов, или Пустот, которые раскрываются при вхождении пран в Центральный Канал. Его также можно назвать Мудростью Недвойственности, отражающей постижение Нерожденной Пустоты, которая превосходит дуализм субъекта и объекта... Свет Осуществления — это постижение Конечного Света Двух-в-Одном, полное и совершенное Просветленное Состояние Будды.

Свет Сна также можно разделить на различные группы. Свет, распознаваемый в глубоком сне без "встречи с объектом", именуется Светом Глубокого Сна; Свет, распознаваемый с грубыми и тонкими объектами, именуется "меньшим" Светом Сна и так далее.

Как уже указывалось при описании Йоги Сна, йогин должен определить, обладает ли он уверенностью и способностью для овладения Бардо. Он должен спросить самого себя: "Смогу ли я, когда наступит время, овладеть Светом Смерти, находясь на данном уровне Реализации?" Если йогин в состоянии овладеть Четырьмя Пустотами Сна, он может быть уверен, что во время смерти сумеет распознать Четыре Пустоты. Смерть для него является очень благоприятным этапом на Пути.

Таким образом, посредством практики этой Йоги Света будет достигнуто очищение Самсарических привязанностей и двойственного восприятия, и будет постигнута Самопросветляющая Мудрость. С помощью Огня Мудрости Исконного Света можно уничтожить все нечистые мысли, соединить воедино Свет Сына и Свет Матери и объять все и вся в великой тотальности Врожденного Света... И тогда йогин достигнет совершенства Дхармакайи и Рупакайи⁴¹ и до окончания Самсары сможет без малейших усилий помогать всем живым существам бесчисленным множеством путей.

Примечания

⁴⁰. При растворении слога ХУМ последняя маленькая видимая точка, остающаяся в "процессе растворения" ХУМ после исчезновения Тиг Ле (Тхиг. Ле.), известна как "Нада". [См. рисунок]. "Нада" — это также самопорожденный мистический звук, образующийся без соприкосновения одного с другим.



⁴¹. Рупакайя: Тело Формы, относящееся и к Божественному Телу (Самбхогакайя), и к Телу Преображения (Нирманакайя) Состояния Будды.

5. НАСТАВЛЕНИЯ ПО ЙОГЕ БАРДО

Феномен смерти

Для того чтобы практиковать Йогу Бардо, следует вначале хорошо понять основные принципы Бардо. Информацию об этом можно найти в других источниках. Следует познакомиться по данной теме с тем, что представляют различные Сутры и Тантры.

Я лишь вкратце опишу феномен смерти:

(1) Когда Скандха Формы⁴² начинает растворяться, человек ощущает слабость вплоть до сильного истощения. Когда начинает растворяться элемент Земли, тело иссушается; когда растворяется орган зрения, человек не в состоянии двигать глазами или ясно видеть; когда же начинает растворяться элемент Мудрости Великого Зеркала⁴³, ум затуманивается и отупляется...

(2) Когда начинает растворяться Скандха Чувства, человек ощущает вялость и онемение; когда растворяется элемент Воды, все секреты в теле прекращаются; когда растворяется орган слуха, человек перестает слышать; когда же рассеивается элемент Мудрости Равенства, человек перестает различать радость и страдание.

(3) Когда начинает растворяться Скандха Восприятия, — человек перестает видеть какие-либо внешние объекты; когда растворяется элемент Огня, пищеварение прекращается; когда процесс рассеивания начинает затрагивать нос, верхняя прана замедляется и становится неровной; когда растворяется обоняние, человек перестает различать запахи; когда же рассеивается элемент Мудрости Наблюдения, умирающий теряет способность узнавать родственников, стоящих вокруг него.

(4) Когда растворяется Скандха Действия, человек не может делать ничего; когда растворяется элемент праны, Десять Пран возвращаются туда, откуда они пришли; когда растворяется орган вкуса, язык укорачивается и утолщается; когда этот процесс затрагивает чувство вкуса, человек перестает различать вкусы, когда растворяется элемент Мудрости Действия, человек не может ни действовать, ни изъявлять свою волю.

Согласно другим Писаниям, процесс смерти выглядит следующим образом:

(1) Когда элемент Земли растворяется в Воде, внешним признаком этого является то, что человек теряет способность двигать своим телом, ощущая при этом, что он теряет всякую опору и вот-вот потеряет сознание. Ему хочется закричать: "Пожалуйста, помогите мне встать!" Внутренним признаком этого этапа является то, что сознание становится подобно вихреобразным клубам дыма.

(2) Когда Вода [элемент] растворяется в Огне, внешним признаком является прекращение всех видов секретий; внутренний признак — сознание проявляется в виде двигающихся миражей, и все тридцать три дуалистические мысли гнева⁴⁴ угасают.

(3) Когда Огонь [элемент] растворяется в пране, внешним признаком является резкое снижение тепла тела, пальцы рук и ног немеют и холодеют; внутренний признак — сознание проявляется в виде тусклого огня свечения светлячка, и сорок дуалистических мыслей вожеления угасают.

(4) Когда прана растворяется в сознании, внешним признаком этого является то, что вдохи умирающего становятся очень короткими, а выдохи — очень длинными. Внутренний признак — сознание проявляется в виде ясного и устойчивого света лампы, и все семь дуалистических мыслей неведения угасают.

... Согласно Писаниям, эти признаки смерти могут появляться один за другим или все сразу, в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

Когда тонкие элементы растворятся, у умирающего будут следующие переживания:

(1) Когда сознание растворится в Свете Открытия, он увидит свет, подобный лунному свету в безоблачном небе.

(2) Когда Свет Открытия растворится в Свете Роста, он увидит полосу красно-голубого света, подобную утренней заре.

(3) Когда Свет Роста растворится в Свете Достижения, он ощутит полную темноту и потеряет сознание.

(4) Это бессознательное состояние вновь растворится в Свете и появится прозрачная, ясная Чистота, подобная безоблачному рассветному небу, без каких-либо даже легких "примесей" предыдущих трех состояний. Это есть истинный Свет Смерти, или Исконный Свет...

Когда различные элементы растворятся один за другим, элемент праны окончательно растворится в сознании в Сердечном Центре. Тогда произойдет нисхождение белой Тиг Ле в Головном Центре, подъем красной Тиг Ле в Пупочном Центре, и обе соединятся в Сердце. Когда красная и белая Тиг Ле полностью сольются, появится Свет Смерти.

Каждое живое существо в Шести Локах [Мирах] видит Свет Смерти в конце каждой жизни, но, к сожалению, не может распознать и удержать его...

Появление Бардо

... Затем, в обратном порядке, из Света Смерти начнут по очереди появляться Свет Достижения, Роста и Открытия. Когда дремавшая до сих пор прана начнет двигаться, появится Свет Достижения; и сразу же за ним последуют Свет Роста и Свет Открытия. Затем появятся восемьдесят дуалистических мыслей, и в результате возникнут все иллюзорные проявления Бардо...

Часто возникает вопрос: "Как выглядит тело и лицо пребывающего в Бардо?" Согласно братьям Асанга, они принимают форму будущего воплощения. Но другие утверждают, что они становятся похожими на тело и лицо прошлого воплощения. Однако, согласно Наставникам Преемственной Цепи, на начальных стадиях Бардо лицо и тело пребывающего в Бардо напоминают его лицо и тело в предыдущем воплощении, затем постепенно они меняются и на последних стадиях Бардо принимают вид предстоящей инкарнации. Эта теория не только разумна, но и согласуется с Писаниями. Многие Сутры ясно указывают на существование в состоянии Бардо "Тела Привычки", имеющего форму предыдущего воплощения. О том же говорится в великом "Комментарии к Калачакра Тантре". Этот момент будет более понятен нам, если в качестве примера мы возьмем сны. В них благодаря привычным представлениям мы не меняем ни лицо, ни тело. Точно так же привычные представления человека будут продолжать удерживать его форму в раннем Бардо, и только на последних стадиях, когда привычные представления предыдущей жизни рассеются, появится новая форма тела, идентичная с формой тела предстоящей инкарнации.

Пребывающий в Бардо обладает всеми органами в полном составе, и он может беспрепятственно путешествовать куда угодно, кроме того места, где ему предстоит воплотиться вновь. Он обладает некоторыми самсарическими сверхспособностями, питается ароматами пищи и может видеть своих собратьев по пребыванию в Бардо.

Если пребывающему в Бардо предстоит родиться в мире несчастий и бедности, он будет видеть кромешную тьму или черную, дождливую ночь... Если он должен родиться в счастливом окружении, он видит белый свет, яркий, подобно луне...

В другом Писании сказано: "Те, кому суждено родиться в Аду, будут видеть все вещи окрашенными в черно-коричневые тона, подобно обугленному дереву; те, кому суждено родиться в мире Голодных Духов, будут видеть все в дымчатых тонах; те, кому суждены Небеса, будут видеть золотистый свет; те, кому предстоит родиться на Небесах Формы (Рупадхату), будут видеть белое.., и те, кто будет рожден на Небесах Без Формы (Арупадхату), не будут иметь переживания Бардо — сразу же после смерти они воплотятся на Небесах Без Формы.

... Однако указывается, что те живые существа на Небесах Без Формы, которым суждено родиться в низших мирах, будут вновь иметь переживание Бардо... Когда элемент Земли приходит в волнение, пребывающий в Бардо слышит громовые раскаты взрывов; когда в волнение приходит элемент Воды, он слышит шум бушующих волн океана; элемент Огня — шум горящего леса, элемент Ветра — завывание урагана...

Три Тлетворные Страсти — похоть, ненависть и неведение — приводят к тому, что у пребывающего в Бардо начинаются различного рода ужасающие видения в белых,

красных и черных тонах — его привычные понятия, в основе которых лежит заблуждение, проецируются в виде страшных привидений и демонов, приближающихся к нему с намерением причинить зло.

Утверждается, что пребывающий в Бардо обладает следующими качествами:

- (1) Его тело не оказывает сопротивления и не отбрасывает тень; за долю секунды он может перемещаться на огромные расстояния.
- (2) Живые существа в других мирах не могут видеть его действия.
- (3) Он обладает ясновидением и телепатическими способностями.
- (4) Он не видит ни солнца, ни луны, ни звезд.
- (5) Он видит, как Исконный Дух⁴⁵ подробно записывает все его хорошие и дурные поступки, совершенные в прошлой жизни.
- (6) Хотя он видит пищу, он не может насладиться ею, если она не предложена либо предназначена ему.

Несмотря на все вышеизложенные описания, трудно принять их как незыблемые и четко определенные принципы, поскольку Карма отдельных индивидуумов не бывает одинаковой, и проявления также бывают очень различны. Во многом состояние Бардо схоже с состоянием Сновидения, также неустойчиво и неопределенно.

Максимальная продолжительность существования в Бардо составляет семь дней, но если в течение этого времени пребывающий в Бардо не воплощается, он "умирает" или впадает в забытие, с тем чтобы немедленно родиться вновь во втором Бардо. Этот процесс может повторяться семь раз — в общей сложности сорок девять дней.

Пребывающий в Бардо начинает испытывать любовь к тому месту, где ему предстоит родиться, сразу же, как только он видит его.

Тот, кто будет рожден во влаге или тепле, будет привлечен парами и запахами.

Тот, кто будет рожден в форме червя или яйца, ощутит огромное вожделение и исполнится ненавистью к обоим своим родителям при виде их сексуального акта. Тот, кому предстоит родиться мужчиной, полюбит свою мать и возненавидит отца, и [женщина] наоборот. Как только это вожделение и ненависть возникнут, пребывающий в Бардо немедленно впадет в забытие и, не осознавая этого, родится в новом теле...

Тот, кто будет рожден в одном из небесных миров, увидит великолепные дворцы с ангелами как мужского, так и женского пола, и он ощутит желание по отношению к ним...

Тот, кому суждено родиться в мирах, где царит несчастье, будет иметь много ужасающих видений и всеми силами будет пытаться избежать их. Если он найдет убежище в пещере, яме или на дереве, он родится животным; если в железном доме — то родится в Аду...

Когда пребывающий в Бардо умирает, он также проходит через четыре стадии процесса растворения, т.е. угасания пран в Свете Открытия, Роста, Достижения и в Исконном Свете. Затем начинается обратный процесс — от Исконного Света к Достижению, Росту, Открытию, к восьмидесяти дуалистическим мыслям, к элементам праны, огня..., пока не завершится "укомплектование" механизма тела-ума.

Возможности Бардо

Во время наступления смерти, когда Свет Сына и Свет Матери сливаются воедино, все тонкие дуалистические мысли угасают. И тогда йогин, достигший полного мастерства как в Йоге Восхождения, так и в Йоге Завершения, может сразу же обрести совершенное Состояние Будды и все его преимущества. Тот, кто достиг средней степени мастерства, но способен практиковать высшую Махамудру днем и ночью, может также удерживать Свет Смерти, а затем, когда начнут появляться видения Бардо, использовать их с целью достижения Реализации...

Некоторые утверждают, что даже при небольшой подготовке и незначительных достижениях можно достичь реализации Дхармакайи в момент смерти, а Самбхогакайи и Нирманакайи — в состоянии Бардо. Но это утверждение безосновательно и противоречит тому, что сказано в Писаниях. Те, кто делает такие заявления, не осознают того факта, что удержать Свет, даже на короткое время, чрезвычайно трудно; а затем остаться незатронутым ужасающими и приводящими в замешательство видениями Бардо, используя их как средство совершенствования, — еще труднее. Это ясно демонстрирует тот факт, что даже нам, живым, чрезвычайно сложно достичь распознавания Света Сна и Сновидений здесь и сейчас. Даже если мы можем распознать Свет и Сновидения, мы не в состоянии прочно удерживать их, а также мы не можем достичь полного контроля над снами и трансформировать их по собственному желанию...

Но эта критика вышеизложенного утверждения не подразумевает отрицание того факта, что те, кто подготавливает себя и выполняет практику при жизни в теле, получают от этого большую пользу во время смерти и в Бардо.

Все проявления этого мира являются фактически проявлением Бардо, в то время как все виды Самсарического существования — формами существования Бардо. Период между рождением и смертью можно назвать "Бардо Жизни и Смерти", период между засыпанием и пробуждением — "Бардо Сновидения", между смертью и новым рождением — собственно "Бардо". В этих трех Бардо следует выделить в качестве практики следующие виды Йоги: Йога Думо и Йога Иллюзорного Тела, Йога Света и Йога Сновидений, а также Йога Бардо и Йога Трансформации соответственно.

Как в состоянии сна, так и в состоянии бодрствования йогин должен размышлять о том, что все, что он видит, слышит, к чему прикасается и по отношению к чему действует, — все это находится в состоянии Бардо. Следует знать, что регулярное и настойчивое выполнение этого указания является великолепной подготовкой для Бардо.

Многие Гуру заявляли: "Практикуя Йогу Бардо, нельзя ни на секунду забывать полученных инструкций, даже если за тобой гонятся семь разъяренных тибетских собак. С приближением смерти следует предложить все свое имущество Трем Драгоценностям⁴⁶, оказывать щедрую помощь нуждающимся, отказаться от всех привязанностей, строго соблюдать Заповеди Самайи и искренне покаяться во всех проступках и грехах... Также нужно постараться получить повторную инициацию у своего Гуру или у Будды, с тем чтобы восстановить Заповеди Самайи, если когда-либо они были нарушены. Следует

искренне молиться своему Гуру и Покровителю Будде, прося о помощи в удержании Света Смерти и Иллюзорного Тела в Бардо, а также попросить своих духовных друзей напоминать обо всех необходимых указаниях, когда будешь на смертном одре".

Йогин, достигший наибольшего мастерства, должен во время смерти практиковать Йогу Растворения и сконцентрироваться на Самопросветляющей Сущности, с тем чтобы соединить ее со Светом Смерти; затем из Света он должен попытаться вывести созданные Праной-Умом Совершенные Самбхогакайю и Нирманакайю.

Те йоги, которые обрели высокое мастерство и достигли Четвертой Стадии Махамудры, могут с уверенностью соединить воедино Свет Матери и Свет Сына во время смерти. Тогда все связи Кармического тела, ума и проявлений будут уничтожены и могут быть достигнуты все преимущества Состояния Будды. Умы их обретут форму Дхармакайи, тела станут Телами Мудрости, а их Землей будет Земля Совершенства и Чистоты.

Те йоги, которые достигли среднего уровня мастерства, должны выполнять практику так же, как те, которые достигли высших ступеней Йоги. Если они добьются успеха в этом, они обойдут стадию Бардо и достигнут более высокой стадии на Пути — Бхуми. Если им это не удастся, они должны всем сердцем молиться о том, чтобы родиться в Чистой Земле Будды и следовать учению Йоги Трансформации...

Те йоги, которые находятся на низших ступенях мастерства, не способные удерживать ни Свет Смерти, ни Иллюзорное Тело, должны всеми силами пытаться развивать свою способность к осознанию и с непоколебимой верой и пониманием выполнять все указания, с тем чтобы должным образом принять вызов смерти и Бардо. Тот, кто не сможет воспользоваться благоприятной возможностью смерти и Бардо для достижения Освобождения, будет вынужден под воздействием Кармы еще раз принять рождение в Самсаре. Для того чтобы избежать этого, следует выполнить следующие наставления.

Когда пребывающий в Бардо окажется в месте, которое наиболее привлекательно для него, он должен визуализировать его в виде Мандалы Покровителя Будды. Когда он станет свидетелем сексуального акта между мужчиной и женщиной и в нем возникнет вожделение и ненависть, он должен войти в состояние осознания и подумать о том, что это Третья Инициация Будды-Отца и Будды-Матери. Он должен принять их переживания как переживания Блаженства-Пустоты и увидеть, что и вожделение, и ненависть иллюзорны и пустотны.

Таким образом, уделив особое внимание Шуньяте, он может навечно освободиться от Самсары. Если пребывающий в Бардо сможет успешно реализовать все это и избежать повторного рождения в первые семь дней, у него не будет трудностей с достижением этого и в течение следующих семи дней, и позднее. Он получит рождение в Чистой Земле Покровителя Будды и завершит свои этапы на Пути. Если пребывающий в Бардо желает получить рождение в Чистой Земле Будды, он должен развивать в себе сильное желание перевоплотиться там. Это крайне важно. Затем ему следует применить указания по Йоге Трансформации — и через долю секунды он будет рожден в Чистой Земле...

Кратко суммировать преимущества, даваемые Йогой Бардо, можно следующим образом:

- (1) Реализации Дхармакайи можно достичь во время умирания;
- (2) Самбхогакайи — в Бардо;

(3) Нирманакайи — во время нового воплощения.

Это также именуется Путем, который ведет к достижению Трикайи Будды.

Примечания

⁴². Скандха Формы (букв.: Совокупность Формы), относится ко всей материи, объектам или к чему бы то ни было, состоящему из различных элементов. "Пять Скандх" — очень часто используемый в буддийской литературе термин, первоначально выражал идею, опровергающую абсолютное существование, неделимое эго, самосущность и т.д.

⁴³. Мудрость Великого Зеркала: этот термин не следует принимать здесь буквально, поскольку нельзя сказать, что обычные живые существа обладают какой-либо из Пяти Мудростей Состояния Будды, описанных в этом разделе. Почему же употребляется это выражение? Согласно буддизму Йогачары, когда йогин достигает Состояния Будды, его пять Сознаний (Видения, Слышания, Обоняния, Вкуса, Осязания) становятся Мудростью Сверхсознания или Деятельности; его ум, или Шестое Сознание, становится Мудростью Наблюдения; его Эго-Сознание, Седьмое — Мудростью Равенства; а его Восьмое, Алая-Сознание становится Мудростью Великого Зеркала.

⁴⁴. Здесь опять же, не имея тибетских справочных изданий, переводчик затрудняется дать точное определение данным терминам.

⁴⁵. Исконный Дух, или Исконный Призрак: фактически это проекция собственного сознания, преобразованная в форму духа, записывающего все добрые и дурные поступки человека и предоставляющего эти данные Богу Смерти (Яма).

⁴⁶. Три Драгоценности: Будда, Дхарма и Сангха.

6. НАСТАВЛЕНИЯ ПО ЙОГЕ ТРАНСФОРМАЦИИ (ПЕРЕНОСА СОЗНАНИЯ)

Йога Трансформации — это учение, предназначенное для перенесения сознания в Чистую Землю Будды или в более высокие сферы рождения. Для тех достигших мастерства йогов, которые могут удерживать Свет Смерти и Иллюзорное Тело Бардо, эта Йога не является необходимой. Но для тех, кто еще не достиг высших ступеней, она чрезвычайно важна. Тот, кто овладел Йогой Восхождения и в некоторой степени пранами и нади, а также идеей Махамудры, более всего подходит для практики этой Йоги. Остальные должны по крайней мере развивать в себе глубокую веру в это учение и закон Кармы, а также досконально понять значение и процесс этой практики. Также им необходимо достичь достаточного мастерства в удержании Дыхания Вазы в практике Йоги Думо, о которой речь шла выше.

Как практиковать Йогу Трансформации

Визуализацию и упражнения Йоги Трансформации следует практиковать следующим образом.

В Теле Йидама [свое тело в виде Покровителя Будды] визуализировать Центральный Канал и восемь слогов ХУМ, каждый из которых закрывает один из восьми входов тела, с тем чтобы сознание не могло проникнуть наружу через эти Врата⁴⁷... Затем визуализировать Покровителя Будду, сидящего на небесах перед вами и над вами, а также

слог ХУМ голубого цвета, излучающий пятицветный свет. Затем выполнить задержку Дыхания Вазы и использовать эту силу для резкого и быстрого поднятия ХУМ по Центральному Каналу к Вратам Чистоты [крохотное отверстие в центре макушки головы], одновременно громко выкрикнув "ХИК!" для усиления мощи подъема. Теперь на секунду задержать ХУМ у Врат Чистоты, после чего мягко и тихо произнести "ГХА!", с тем чтобы опустить его обратно в Сердечный Центр. Повторить семь раз, затем сделать перерыв и начать все заново. После нескольких повторений, семикратно выкрикнув "ХИК!", вывести [подобно выстрелу] ХУМ из тела и ввести его в Сердце Покровителя Будды на небесах. Затем мягко и тихо семь раз подряд повторить "ГХА!", одновременно возвращая ХУМ в свой Сердечный Центр.

Тот, кто будет проделывать это четыре раза в день, через несколько дней сможет наблюдать у себя следующее. Макушка головы будет сильно чесаться и "гореть", а в ее центре образуется выпуклость, из которой будет выделяться желтоватая жидкость... Следует знать, что эти симптомы являются верными признаками успешной практики. После этого йогин должен прекратить выполнение этого упражнения, повторяя его лишь один-два раза в месяц, но он должен снова и снова давать клятву добиться рождения в Чистой Земле Будды, укрепляя всеми силами свою убежденность и стремление попасть туда.

Применение Йоги Трансформации

Когда появляются все признаки смерти и уже ничего нельзя сделать для продления жизни, следует применить Йогу Трансформации. Тот, кто делает это до того, как должен умереть, совершает великий грех и будет наказан за это...

Техника этой Йоги во время наступления смерти такова же, как и описанная выше, за исключением того, что верхняя часть Центрального Канала и Врата Чистоты должны визуализироваться невероятно большими и не имеющими никаких препятствий. Теперь следует визуализировать ХУМ в Сердечном Центре и, собрав всю свою силу, выкрикнуть "ХИК!" В то же мгновение ХУМ устремляется из Центрального Канала через Врата Чистоты в Сердце Покровителя Будды на небесах перед йогиним и в долю секунды достигает его. Если в это мгновение вы почувствуете, что все становится очень темным, прана изливается, наружу, а макушка головы очень чешется или болит — знайте, что это верный признак того, что вы готовы покинуть тело и очутиться в Чистой Земле Будды. Если такие признаки отсутствуют, опустите ХУМ обратно, отдохните и сделайте еще одну попытку. Когда эти признаки появятся, продолжайте выкрикивать "ХИК" от 21 до 25 раз — и вы, несомненно, получите рождение в Чистой Земле.

Друзья, родственники, люди, ухаживающие за умирающим, также должны в критическое время помочь ему, напоминая указания по Йоге Трансформации, укрепляя его убежденность и веру и молясь за него...

Те, у кого не было возможности практиковать эту Йогу при жизни, могут попытаться выполнять следующее:

С приближением смерти молиться, совершать подношения, каяться, раскрывая все свои желания перед Буддами. Пробуждать Ум-Бодхи, отбросить все дурные мысли и отказаться от всех привязанностей. Лечь на правый бок лицом на запад, согнув колени и поместив левую ногу на правую. Правая рука находится под правой щекой, левая — на левой ноге. Затем, пробудив в себе сильное желание получить рождение в Чистой Земле Будды, начать выполнять указания по Йоге Трансформации. Тот, кто не знаком с ними, должен

получить наставления от того, кто сведущ в них. Если такого человека не удалось найти, следует просто сконцентрироваться на Сердце Покровителя Будды, стоящего перед вами и над вами в Небесах, и двадцать один раз выкрикнуть "ХИК", устремив, таким образом, свое сознание в сердце Будды...

Если кто-либо будет мягко растирать голову умирающего, повторяя при этом "сМан.Лха" — одно из имен Будды, — явятся Восемь Бодхисаттв и сопроводят сознание умершего в Западный Рай Будды Амитабхи...

Тот, кто увидит умирающее животное, должен повторять слово "Ратнакута" — еще одно имя Будды, — и сознание этого животного получит рождение в более высоких сферах...

Тех, кто не может достичь реализации Света Смерти и Иллюзорного Тела Бардо, но кто обращается к Йоге Трансформации с тем, чтобы получить рождение в более высоких мирах, можно разделить на три группы. Высокоодаренные йоги, которые воплощаются в Чистой Земле Будды, могут легко достичь там Конечного Просветления; йоги среднего уровня могут воплощаться в месте, где царствуют Дхарма и Ваджраяна, и, таким образом, через несколько жизней они также смогут достичь Состояния Будды; йоги низшего уровня могут посредством этой Йоги избежать великих страданий смерти и страха Бардо, а также воплотиться в счастливом месте, и в конечном итоге они тоже добьются Освобождения...

Примечание

⁴⁷. Восемь Врат: два уха, два глаза, нос, рот, анус и половой орган.

ЭПИЛОГ

Тот, кто практикует это глубокое учение Шести Йог, не должен никогда довольствоваться мелкими приятными переживаниями, обретаемыми в медитации. Он должен со старанием и прилежанием выполнять практику до конца жизни... Если ему не хватает решительности и настойчивости, ему необходимо медитировать на бренности жизни и страданиях Самсары... Если он эгоистичен и корыстен — на Сострадании, доброжелательности и Уме-Бодхи...

Практикуя Шесть Йог, никогда нельзя отказываться от основной практики Дхармы, такой, как повторение молитвы "Обретение Убежища", медитаций на Сострадание и Уме-Бодхи, покаяния, простираций, подношений и так далее... Эта практика должна выполняться по крайней мере 1—2 раза в день. Что касается основных медитаций Шести Йог, их следует практиковать 4—6 раз в день — после пробуждения, выполняя Йоги Думо и Иллюзорного Тела, а во время сна — Йоги Света и Сновидений.

Тот, кто не овладел Йогой Думо, не может ни заставить прану войти, остаться и раствориться в Центральном Канале, ни добиться раскрытия Четырех Пустот или Четырех Блаженств, ни спроецировать Иллюзорное Тело из Света. И, как следствие этого, он не может практиковать Йогу Сновидений и Йогу Бардо должным образом... Поэтому Думо считается самой важной практикой Шести Йог.

Так что йогин должен отводить по меньшей мере от половины до трети своего времени практике Думо, даже если основное внимание он уделяет другим йогам. Время от времени он должен также практиковать Йоги Бардо и Трансформации, с тем чтобы не забыть их...

РАЗЛИЧНЫЕ СВЯЗИ ШЕСТИ ЙОГ

[Поскольку Тантризм основан на идее тождественности Самсары и Нирваны, сублимации страстей-желаний и раскрытии Исконной Трикайи], практика Шести Йог может, таким образом, быть "связана" или "соединена" с тремя страстями-желаниями и Трикайей Будды многочисленными путями. Практика Йоги Думо и Йоги Иллюзорного Тела в состоянии бодрствования может быть "связана" с элементом вожделения, Йоги Света и Йоги Сновидений — с неведением, Йоги Бардо и Иллюзорного Тела [?] — с ненавистью.

Оказаться поглощенным Исконным Светом — это означает соединение с Дхармакайей, проецировать из Света Иллюзорное Тело, созданное Праной-Умом, — объединение с Самбхогакайей, растворить грубые элементы тела в Центральном Канале и преобразовать их в Мандалу — связь с Нирманакайей...

Оказаться поглощенным Исконным Светом во время наступления смерти — означает соединение с Дхармакайей, проецировать Иллюзорное Тело в состоянии Бардо — объединение с Самбхогакайей, и воплощаться в различных местах и формах — связь с Нирманакайей.

И снова:

Сон соотносится с Дхармакайей, сновидение соответствует Самбхогакайе, а бодрствование — Нирманакайе...

Существует много других путей "соединения" или "связывания" Шести Йог с Трикайей и страстями-желаниями, но вышеизложенные данные вполне достаточны для того, чтобы проиллюстрировать общий принцип.

... Те, кто овладел обеими Йогами — Восхождения и Завершения и кто стремится к достижению Совершенного Состояния Будды в этой жизни, должны практиковать "Тайное Действие". Однако в настоящее время в Тибете очень немного йогов, способных на это. Поэтому нет необходимости более подробно освещать эту тему здесь. Те, кто заинтересован в обретении знаний об этом, должны обратиться к другим источникам. Согласно Гуру, принадлежащим к Традиции, Передаваемой Шепотом, тот, кто практикует эти "Тайные Действия", должен не только в совершенстве овладеть Йогами Восхождения и Завершения, но также практиковать само "действие" в соответствии с Заповедями Хиняны и Махаяны. Ему не следует произносить никаких мирских речей, необходимо часто посещать кладбища, леса, отдаленные горы и другие пустынные места, для того чтобы практиковать Тантрические подношения и действия. Подобно раненому зверю, ум его свободен от какого бы то ни было интереса к этому миру; подобно льву, он бродит повсюду без всякого страха. Он действует подобно ветру в небесах и не дорожит этой жизнью. Его ум свободен от объектов, подобно Пустоте; действия его, свободные от двойственности, напоминают действия безумного...

ДОСТИЖЕНИЯ ШЕСТИ ЙОГ

Существует два вида достижений, которые можно надеяться обрести путем практики Шести Йог — мирские и трансцендентные. Первый вид включает в себя (А) Четыре Выполнения и (Б) Восемь Сиддх [достижений].

Мирские достижения

Четыре Выполнения:

- (1) Обретение способности предотвращать бедствия и несчастья для себя и других.
- (2) Обретение способности увеличивать достижения и удачу.
- (3) Способность притягивать желаемые вещи.
- (4) Способность преодолевать любое зло и любые препятствия.

Восемь Сиддх:

- (1) Обретение "таинственного меча", способного выполнять все желания.
- (2) Обретение "магических пилюль", обладающих чудодейственной силой исцеления.
- (3) Обретение "чудесного бальзама", наделяющего ясновидением.
- (4) Способность быстрого передвижения.
- (5) Обретение "магического эликсира", превращающего старость в молодость.
- (6) Способность общаться с богинями.
- (7) Способность прятать свое тело среди толпы.
- (8) Способность проходить через стены, камни и горы...

Эти мирские достижения могут быть обретены путем одной лишь практики Йоги Восхождения, но Трансцендентное, или Высшее, Достижение обретается только посредством совместной практики Йоги Восхождения и Йоги Завершения...

Трансцендентное Достижение

Сейчас мы вкратце рассмотрим различные стадии Трансцендентного Достижения. Существуют четыре стадии на этом Пути:

- (1) Тот, кто вступил на Путь и укрепился в практике и переживаниях обеих Йог, считается достигшим первой стадии — Стадии Подготовки Всего Необходимого.
- (2) О том, кто может проводить Прану-Ум в Центральный Канал и вызывать "Четыре Нисходящие Блаженства" путем опускания чистого элемента Праны-Ума, имеет прямое переживание Блаженства-Пустоты, бесконечно увеличивает мирские достижения, связанные с праной и нади, о нем говорят, что он достиг второй стадии — Стадии Предвкушения.
- (3) Тот, кто может поднимать чистый элемент Тиг Ле через Центральный Канал, вызывать "Четыре Восходящих Блаженства", добиваться стабилизации Тиг Ле в Головном Центре, устранять по очереди все узлы, связывающие Центральный Канал, ... расчищать все препятствия в Шести Чакрах и устранять одна за другой двадцать одну тысячу шестьсот кармических пран, считается достигшим третьей или четвертой стадий, которые включают в себя Стадии Начального Просветления и Дальнейшего Просветления, то есть с Первой [стадии] Бхуми до Двенадцатой.
- (4) Тот, кто может очищать самые тонкие праны, нади и бинду, трансформировать физическое тело в Радужное Тело, очищать тридцать две нади и восемьдесят дуалистических мыслей — добиваясь таким образом раскрытия тридцати двух чудесных признаков и восьмидесяти великолепных форм Тела Будды, — считается достигшим Совершенного Состояния Будды Тринадцатой Бхуми Ваджрадхары. Поскольку Его Прана-Ум имеет природу Мудрости, и поскольку слоги А и ХАМ⁴⁸ находятся в совершенном слиянии, Он достигает конечной Самбхогакаи Двух-в-Одном Состояния Будды. То в Нем, что выражает отсутствие дифференциации Сострадания и Пустоты,

именуется Дхармакайей; то в Нем, что выражает бесконечное Блаженство и Славу, именуется Самбхогакайей, а то, что выражает бесконечные формы и действия, производимые на благо всех живых существ, именуется Нирманакайей. Идентичность, или единство, этих Тел называется Дхармадхату [Тотальность]. С помощью этих Четырех Тел Он приведет в движение Колесо Дхармы, с тем чтобы дать освобождение всем живым существам до конца Самсары...

Примечание

⁴⁸. А является биджей Пупочного Центра, символизирующей позитивный элемент; ХАМ — биджей Головного Центра, символизирующей негативный элемент. Эти две биджи еще называются красной и белой Тиг Ле или Умом-Бодхи

ГЛОССАРИЙ

Алая-Сознание — Сознание-"хранилище", где содержатся "семена" всех ментальных впечатлений. Оно поддерживает формирование привычек. Память и обучение являются возможными именно благодаря этому Сознанию. Алая является основой или "корнем" других видов Сознания и рассматривается некоторыми школами Махаяны как "Изначальное" или "Универсальное" Сознание.

Бардо — промежуточное состояние между смертью и новым рождением.

Биджа в значении "семя" (Т.Т.: Са. Бон.) — особый звук или слог, якобы являющий собой сущность божества, какого-либо принципа, Чакры и т.п.

Бинду (букв. "капля" или "точка"; Т.Т.: Тиг. Ле.) — В Тибетском Тантризме Бинду или Тиг Ле обычно относится к сущности витальной энергии тела, особенно мужского семени. В "Тантрической физиологии" Тиг Ле связывается с секретами эндокринной системы.

Бодхи — относящееся к Будде, или то, что связано с Состоянием Будды.

Бодхисаттва — человек, стремящийся к достижению Просветления и спасению всех живых существ: человек, стремящийся к Состоянию Будды и совершающий альтруистические поступки, просветленное существо; последователь учения Махаяны. Дакини — богиня или божество женского рода в Тантризме. Думо (Т.Т.: гТум. Мо.) — "мистический огонь", образующийся в Пупочном Центре посредством практики Йоги Тепла.

Дхарма — в Буддизме этот термин имеет три основных значения:

- 1) буддийская доктрина или учение;
- 2) объект, бытие или материя;
- 3) принципы или законы.

Дхармакайя — "Тело Истины" или "Реальное" Тело Будды, которое бесформенно, вездесуще, пустотно и всепроникающе.

Дхьяна — эквивалент Самадхи, которое, согласно буддийской доктрине, являет собой ряд состояний чистого сосредоточения.

Дэвы — боги, ангелы, небесные существа.

Йоги Восхождения и Завершения — две основные практики Йоги Тибетского Тантризма. Йога Восхождения — это "Йога Роста и Творения"; Йога Завершения — это "Йога Высшего Достижения". См. Введение.

Майя — доктрина, в основе которой лежит идея того, что все явления и переживания в проявленной вселенной лишены самосущности и являют собой иллюзию или магическую игру.

Мандава (Т.Т.: дКйил. хКхор.) — означает "круг" или "центр". Мандава представляет собой геометрическую диаграмму, символизирующую мир Тантрических Будд. Это тот "центр" или царство, в котором обитают все Тантрические божества.

Махамудра (букв. "Великий Символ") — учение, ведущее к постижению Изначального Ума, или Дхармакаи: практические указания к медитации на Шуньяте (Пустоте).

Нади — "психические нервы", передающие витальную энергию; мистические "каналы" в теле йогина.

Нирвана — состояние конечного Освобождения.

Нирманакайя — Тело Трансформации Будды, воплощающееся в многочисленных формах в различных мирах.

Опыт и Реализация [осознание] (Т.Т.: Намс. [и] рТог. Па.). Опыт означает неполное и несовершенное, однако истинное мистическое переживание, которого йогин достигает посредством медитации; Реализация — это полное, ясное и совершенное мистическое переживание.

Парамиты — духовные действия Бодхисаттвы; альтруистические поступки на благо других, позволяющие человеку достичь состояния Совершенного Просветления.

Прана — этот термин имеет много значений, таких как "воздух", "дыхание", "энергия", "витальная сила" и т.д. В данном тексте он обычно означает либо 1) дыхание, либо 2) "воздух" или потоки энергии в теле.

Прана-Ум (Т.Т.: Рлун. Семс.) — согласно Тибетскому Тантризму, ум и прана являются двумя аспектами одной сущности — их никогда не следует рассматривать как две отдельные вещи. Ум — это то, что осознает, прана — это энергия действия, поддерживающая это осознание. Тот, кто овладевает умом, автоматически овладевает праной, и наоборот.

Самадхи — букв. означает "сложение", "соединение" или "сочетание", т.е. "чистое" состояние сосредоточения, в котором ум и наблюдаемый объект сливаются в одно целое.

Самбхогакайя — Божественное Тело Будды, Тело Блаженства, проявленное в Чистой Земле и видимое только просветленными Бодхисаттвами.

Самсара — доктрина перевоплощения; непрерывный круг рождения и смерти.

Тантры — священные Писания Тантризма.

Тиг Ле (Т.Т.: Тхиг. Ле.; санскр.: Бинду) — источник жизненности, физической энергии, т.е. семя, секреты эндокринной системы и т.д.

Трикайя — Три Тела Состояния Будды: Дхармакайя — Тело Истины; Самбхогакайя — Божественное Тело или Тело Блаженства; Нирманакайя — Тело Трансформации или Воплощенное Тело.

Ум-Бодхи (санскр.: Бодхичитта) — устремленность к Состоянию Будды, "мысль о Просветлении", постижение имманентной реальности, великое сострадание. Клятва служить на благо всех живых существ и помочь им достичь спасения. В Тантризме этот термин используется для обозначения Тиг Ле — семени и эндокринных секретов, и таким образом подразумевается его скрытая связь с Мудростью и Состраданием.

Центральный Канал (Т.Т.: рТса. дБу. Ма.) — главный Канал, ведущий к Нирване и расположенный в центре "Тела Йоги". Все виды энергии и все мысли, относящиеся к Самсаре, должны быть преобразованы в трансцендентную Мудрость и Силу в этом канале.

Чакра — в тантрической физиологии психический центр, или центр соединения нади.

Шуньята — Пустота или Пустотность; доктрина, в основе которой лежит идея того, что все, имеющее место в мире явлений, лишено самосущности или субстанции, что все лишь кажется существующим, таковым не являясь; доктрина, отрицающая все представления, основанные на идее существования или несуществования, бытия или небытия.

*Пер. с английского Т. Данилевич
(к) Oriental Studies Foundation, 1963*

ОБ АВТОРЕ

Ещё в молодости Гарма Ч.Ч. Чанг стал учеником буддийского ламы, жившего в одном из районов Китая, недалеко от Тибета. Пройдя у него обучение, Гарма Ч.Ч. Чанг сначала отправился в Тибет для совершения практики, где провёл восемь лет в различных тибетских монастырях, затем — на запад для получения светского образования. В то время, когда он учился, Китай вторгся в Тибет, что навсегда закрыло для него эту страну. Оставшись на западе, он написал и перевёл много замечательных и полезных книг по тибетскому буддизму.

Многие его книги так же трудно достать на тибетском, как и в его передаче на английский.

Книги Гармы Ч.Ч. Чанга:

Сто тысяч песен Миларепы
Сокровище сутр Махаяны
Буддийское учение о Всеобщности
Всесторонние исследования по медитации Махамудры